

Mnich,
který prodal
své ferrari

Robin S. Sharma

«Tato kniha pomáhá lidem na celém světě objevovat štěstí»
Paulo Coelho

**Mnich,
který prodal
své ferrari**

Robin S. Sharma

Copyright © Robin S. Sharma, 1997, 2007
Translation © Nataša Foltánová, 2009
ISBN: 978-80-87067-85-7

Robin S. Sharma

Mnich,
který
prodal
své
ferrari

Svému synovi Colby u , jenž je mi každodenním
připomenutím všeho dobrého na tomto světě.



PROBUZENÍ

Zhroutil se přímo uprostřed přeplněné soudní síně. Byl jedním z nej vyhledávanějších advokátů v zemi a byl známý nejen tím, že nosil italské obleky za tři tisíce dolarů, ale proslavil se hlavně nepřetržitými sériemi vítězství v soudních síních. Stál jsem tam ochromený šokem z toho, co se odehrálo před mýma očima. Velký Julián Mantle se proměnil v oběť a svíjel se nyní na zemi jako bezmocné dítě.

Od té chvíle jsem všechno vnímal jako ve zpomaleném filmu. „Bože můj, Juliánovi se něco stalo!“ vykřikla jeho koncipientka, čímž jen potvrdila to, co už bylo každému jasné. Soudkyně propadla panice a spěšně něco zamumlala do telefonu, který měla nainstalován po ruce pro případ krizové situace. Já jsem se nezmohl na nic jiného než jen stát a zmateně zírat. *Neumírej, ty starý pošetilče, ještě je brzo odsud vypadnout. Nezasloužíš si umřít zrovna takhle.*

Soudní zřízenec, který do té doby vypadal jako zmrazený, vyskočil a začal padlého hrdinu soudních síní křísit. Koncipientka mu při tom asistovala, její blond kučery se

přítom otíraly o Juliánův rubínově červený obličej. Šeptala mu slova, které pochopitelně nemohl slyšet.

Znal jsem ho přes sedmnáct let. Poprvé jsme se setkali, když jsem byl jako mladý student na praxi u jednoho z jeho firemních partnerů. Už tehdy to byl geniální, pohledný a nebojácný obhájce, který snil o cestě na vrchol. Byl tehdy ve firmě nejmladší hvězdou a nastupujícím šamanem. Dodnes si pamatuji, jak jsem jednoho večera procházel kolem jeho královsky zařízené rohové kanceláře a koutkem oka zahlédl zarámovaný citát, který trůnil na jeho masivním dubovém stole. Byl to citát od Winstona Churchilla a vystihoval dost přesně, jakým mužem Julián byl:

Jsem si jist, že jsme pány svého osudu, že naše úkoly, jež před námi leží, nejsou nad naše síly a že žádná dřina a úsilí není větší, než můžeme snést. Dokud věříme tomu, co děláme, a dokud máme nezdolnou vůli vítězit, vítězství je naše.

A jak smýšlel, tak také konal. Byl tvrdý a nesmlouvavý, ochoten pracovat osmnáct hodin denně, aby dosáhl úspěchu, o kterém věřil, že jej má předurčený ve hvězdách. Doslechl jsem se, že jeho děd byl význačný senátor a jeho otec vysoce respektovaný soudce federálního soudu. Pocházel z velmi dobře situované rodiny a na jeho ramenou spočívalo obrovské břemeno očekávání. Jedno ale bylo jisté: byl sám sebou. Byl odhodlaný dělat věci po svém a nade vše miloval, když se u toho mohl předvádět.

Juliánovy úspěchy a teatrální vystupování pravidelně zaplňovaly společenské rubriky novin. Bohatí a mocní tohoto světa se mohli přetrhnout, kdykoliv potřebovali, aby

je u soudu zastupoval tento vynikající taktik s instinktem šelmy. Stejně pověstný byl i svými zálibami. Dlouhé noci strávené v nejlepších restauracích ve společnosti sexy modelek či divoké večírky s bandou burzovních makléřů, kteří si říkali „demoliční tým“, se staly ve firmě legendami.

Dodnes mi není jasné, proč si pro práci na jednom senzačním případě vraždy, na kterém dělal to první léto, vybral zrovna mě. Ačkoliv jsem právě vyšel z Harvardu, který byl i jeho alma mater, jistě jsem nebyl ten nejlepší a nejnadějnější praktikant ve firmě a v mém rodokmenu se nevyskytovala žádná modrá krev. Můj otec poté, co odešel od námořnictva, celý život pracoval jako noční hlídač v jedné malé bance a moje matka vyrostla v Bronxu.

Přesto si mě vybral ze všech možných kandidátů, kteří v tichosti pletichařili a ucházeli se o privilegium stát se jeho asistentem v případě, který se později zapsal do dějin jako „proces století“. Tehdy mi řekl, že se mu líbila má ctižádost. Samozřejmě že jsme vyhráli, a vysoce postavený manažer, obviněný z brutální vraždy své ženy, byl nyní volným mužem - nebo alespoň tak volným, jak mu mohlo jeho pošramocené svědomí dovolit.

To léto se mi dostalo opravdu cenných zkušeností. Bylo to mnohem víc než jen lekce o tom, jak přesvědčivě vyvolat u poroty pochybnost o něčem, o čem žádná pochybnost dříve neexistovala — to koneckonců dovede každý schopný advokát. Tohle byly lekce o psychologii vítěze a hlavně vzácná příležitost pozorovat mistra v akci. Nasával jsem zkušenosti jako houba.

Julián mi nabídl, abych u firmy zůstal jako mladší partner, a mezi námi se rychle rozvinulo přátelství. Musím ovšem přiznat, že pracovat s ním nebylo zrovna jednoduché. Spolupracovat s ním bylo pro mě často hlavně cvičením ve frustraci a častých nočních hádkách. Buď jsem mu

musel dát za pravdu, nebo jsem měl padáka. Zkrátka musel mít vždy poslední slovo. Ale pod svou tvrdou slupkou byl přesto člověkem, kterému na lidech záleželo.

Ať byl jakkoliv zaneprázdněný, nikdy se neopomenul zeptat, jak se má Jenny, kterou jsem pořád nazýval svou nevěstou, ačkoliv jsme byli svoji už od doby před mými studii na právnické škole. Jednou v létě se od jiného praktikanta dozvěděl, že mám finanční problémy, a tak zařídil, abych dostal královské stipendium. Jistě dovedl být na všechny tvrdý a jistě miloval divokou zábavu, ale nikdy nezanedbával svoje přátele. Problémem však bylo, že Julián byl posedlý svou prací.

Během prvních let ospravedlňoval dlouhé hodiny, které trávil v práci, tím, že to dělá „pro dobro firmy“ a že si zamýšlí vzít v zimě měsíc volna a odjet na Kajmany — když už ne letos, tak určitě napřesrok. Jak ale šel čas, Juliánova pověst geniálního právníka se šířila a jeho pracovní zatížení se zvyšovalo. Nové případy byly stále zajímavější a náročnější a Julián nebyl z těch, kteří by se zalekli nové výzvy. Nezbylo mu tedy, než pracovat stále usilovněji. Ve vzácných okamžicích klidu se přiznal, že už nemůže spát víc než pár hodin denně, aniž by se budil s pocitem provinění, že zrovna nepracuje na svém případě. Netrvalo mi dlouho, než jsem pochopil, že jej sžírá nenasytná touha: potřeboval pořád více věhlasu, více slávy a taky víc peněz.

Dalo se očekávat, že se Julián stane velmi úspěšným. Dosáhl všeho, co by si jen kdo mohl přát: měl hvězdnou profesionální reputaci s milionovými příjmy, nádhernou rezidenci ve čtvrti, kde bydlely jen samé celebrity, soukromé letadlo, letní sídlo na tropickém ostrově. Před domem parkovalo jeho zářivě červené ferrari, na kterém si tolik zakládal.

Přesto jsem věděl, že to nebyla taková idylka, jak by se na první pohled mohlo zdát. Zaznamenal jsem první známky hrozící záhuby ne snad proto, že bych byl všímavější než jiní v naší firmě, ale jednoduše proto, že jsem s ním trávil většinu času. Byli jsme pořád spolu, jelikož jsme pořád pracovali. Zdálo se, že to nikdy neskončí. Stále se na obzoru objevovaly nové veledůležité procesy, a každý další byl vždycky náročnější než ten předchozí. A naše příprava nikdy nebyla pro Juliána dostatečná - co když se soudce zeptá, nedejbože, ještě na tu nebo onu věc? Co když jsme na něco zapomněli, něco nepromýšleli do posledního detailu? Co když Julián zůstane zaskočen uprostřed nabitě soudní síně jako srnec překvapený párem oslnivých světél auta? A tak jsme dělali vše, co bylo jen možné, a já jsem se do toho jeho světa, jehož středem byla jen práce, nechal vtáhnout taky. Lítili jsme v tom — dva otroci času, kteří se dřou na čtyřiašedesátém patře jedné gigantické budovy ze skla a oceli, zatímco ostatní byli doma u svých rodin. Mysleli jsme si, že nám svět leží u nohou, zaslepeni naší iluzorní představou o úspěchu.

Cím více času jsem s Juliánem trávil, tím více jsem si byl jist, že je na pokraji sebezničení. Bylo to jako prokletí. Nic jej nikdy neuspokojilo. Nakonec se rozešel s manželkou, přestal mluvit se svým otcem, a ačkoliv vlastnil všechno, na co by si kdo jen vzpomenu, nenacházel to, co hledal, ať už to bylo cokohv. A začínalo se to projevovat — po stránce fyzické, emocionální i duchovní.

Ve svých třiapadesáti letech najednou vypadal, jako by mu bylo hodně přes sedmdesát. Jeho vrásčitý obličej svědčil o více než nezdravém přístupu k životu obecně a obzvláště pak o obrovském stresu, který přinášel jeho nevyvážený způsob života. Po všech těch pozdních nočních večeřích v drahých francouzských restauracích,

kouření tlustých kubánských doutníků a jednom koňaku za druhým měl Julián víc než lehkou nadváhu. Neustále si stěžoval, že jej už nebaví být pořád unavený. Ztratil smysl pro humor a zdálo se, že se přestal i smát. Jeho přirozený entuziasmus nahradila temná ponurost. Osobně si myslím, že přišel o smysl života.

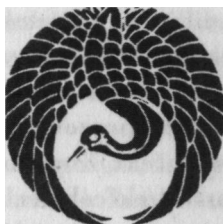
Nejsmutnější na tom bylo, že jej zrazovala někdejší soustředěnost v soudní síni. Tam, kde dřív dovedl přítomné oslnit výmluvnými a neprůstřelnými argumenty, se nyní topil v rozvláčných, nekonečných proslovech o nejasných souvislostech majících jen málo společného s případem, o kterém soud právě jednal. Tam, kde dřív elegantně a hbitě reagoval na veškeré námitky protistrany, se dnes jen kousavě oháněl sarkastickými poznámkami, jež byly těžkou zkouškou trpělivosti pro soudce, kteří se jej naučili respektovat jako geniálního obhájce. Jednoduše řečeno, Juliánova jiskra vyhasínala.

Na cestě na pokraj propasti jej ovšem nehnalo jen jeho obrovské životní tempo. Měl jsem pocit, že příčiny byly hlubší, až v duchovní úrovni. Skoro každý den si stěžoval, že pro to, co dělá, necítí už žádné zaujetí a že je obklopen prázdnotou. Říkal mi, že jako mladý advokát právo opravdu miloval, ačkoliv se k němu dostal pod tlakem své rodiny. Složitost a intelektuální náročnost oboru jej udržovaly ve stavu fascinace a plného energie. Především jej motivovalo a inspirovalo, že může přispět ke společenským změnám. Tehdy byl mnohem víc než jen mladíkem z bohaté rodiny z Connecticutu. Viděl se jako nástroj změny k lepšímu, prostředník sociálních proměn, který může využít svých darů od boha k tomu, aby pomáhal jiným. Tato vize mu dala smysl života. Poskytla mu možnost najít svoje místo ve světě a poháněla jeho naděje.

K jeho celkové mizérii přispívalo i něco jiného než

jeho opotřebování. Předtím než jsem nastoupil do firmy, zažil jakousi velkou tragédií. Potkalo jej opravdové neštěstí, jak mi prozradil jeden z partnerů firmy, ale nikdy se mi nepodařilo nikoho přimět, aby mi o tom řekl víc. I starý Harding, který strávil víc času v baru hotelu Ritz než ve své nestydatě velké pracovně a který byl proslulý svou upovídáností, se zařekl, že přísahal mlčenlivost. Ať už tohle temné tajemství bylo cokoliv, měl jsem podezření, že přispívá k Juliánovu sestupu ze slávy. Byl jsem zvědavý, to jistě, ale ze všeho nejvíce jsem Juliánovi chtěl pomoci. Nebyl jen mým učitelem, byl i mým přítelem.

A pak se to stalo. Těžký infarkt porazil Juliána na zem a připomněl mu jeho smrtelnost. Stalo se to v pondělí ráno uprostřed soudní síně číslo sedm, zrovna tam, kde kdysi vyhrál slavný spor, který později nazval procesem století.



ZÁHADNÝ NÁVŠTĚVNÍK

Všichni členové naší firmy se sešli na mimořádné schůzi. Už když jsme usedali v zasedací síni, bylo jasné, že vznikl vážný problém. Starý Harding k shromáždění promluvil jako první.

„Obávám se, že mám pro vás moc špatné zprávy. Julián Mantle prodělal včera při soudním jednání ve věci Air Atlantic těžký infarkt. Leží na jednotce intenzivní péče, ale jeho lékař mne informoval, že jeho stav je stabilizovaný a že se z toho dostane. Nicméně Julián udělal jedno rozhodnutí, o kterém byste měli všichni vědět. Rozhodl se, že opustí naši firmu a pověsí právníčinu na hřebík. Prostě se k nám už nevrátí.“

To mě doslova uzemnilo. Věděl jsem, že má svoje problémy, ale nikdy mě ani nenapadlo, že by chtěl s prací skončit. Navíc jsem měl pocit, že po tom všem, co jsme si spolu prožili, jsem měl nárok na to, aby mi to řekl osobně. Nicméně on mně ani neumožnil, abych jej v nemocnici navštívil. Sestry dostaly patřičné instrukce, a tak pokaždé, když jsem tam přišel, prý Julián spal a nemohl být rušen.

Dokonce odmítal brát i moje telefony. Možná jsem mu připomínal život, na který chtěl zapomenout. Kdoví? Ale jedno vám můžu říct jistě - hodně mě to mrzelo.

Tato epizoda se odehrála před zhruba třemi roky. Naposledy jsem o Juliánovi slyšel, když se chystal na cestu do Indie na jakousi expedici. Jednomu kolegovi ve firmě řekl, že chce „zjednodušit svůj život“. Prý „potřebuje najít nějaké odpovědi“ a doufá, že je v této mystické zemi najde. Prodal svou rezidenci, letadlo i vlastní ostrov. Dokonce prodal i svoje ferrari. Pomyslel jsem si: „Z Juliána Mantla se stal indický jogín. Zákony života jsou věru nevyzpytatelné.“

Jak šly roky, z přepracovaného mladého právníka jsem se postupně proměňoval v opotřebovaného, vyčerpaného a poněkud cynického advokáta. S Jenny jsme založili rodinu. Nakonec jsem i já začal pochybovat o smyslu toho všeho. Myslím, že to způsobily děti. Zcela od základů proměnily moje vnímání světa a mé role v něm. Nejlépe to vystihl můj otec, když řekl: „John, na smrtelné posteli určitě nebudeš litovat toho, že jsi nestrávil víc času v práci.“ A tak jsem začal trávit doma o trochu víc času než předtím. Usadil jsem se a žil jsem poměrně dobrý, byť dost všední život. Přihlásil jsem se do Rotary klubu a v neděli jsem ke spokojenosti svých kolegů a klientů hrával golf. Ale musím se přiznat, že v koutku duše jsem občas myslel na Juliána a tázal se, cože se s ním asi mohlo stát od té doby, co tak nenadále odešel od firmy.

Možná se usadil v Indii; je to země tak rozmanitá, že i ta jeho neposedná duše by tam mohla najít domov. Nebo se toulá po Nepálu? Nebo se třeba potápí na Kajmanech? Jedno bylo jisté: k právníckému řemeslu se nevrátil. Od doby, co se vytratil, nedostal od něj nikdo ani pohlednici.

Jednoho dne se odehrálo něco, co mi poskytlo pár prvních odpovědí na některé z mých otázek. Zrovna jsem skončil poslední schůzku s klientem po náročném dni, když kdosi zaklepal na dveře a do mé malé, elegantně zařízené kanceláře strčila hlavu moje koncipientka.

„Johne, někde na vás čeká, tvrdí, že se odsud nehne, dokud jej nepřijmete.“

„Jak vidíte, právě jsem na cestě pryč,“ odpověděl jsem netrpělivě. „Chci po cestě ještě něco zakousnout, než dokončím zprávu o Hamiltonově případu. Teď opravdu nemám čas si s nikým povídat. Řekněte mu, ať si zavolá dopředu a objedná se jako každý jiný, a pokud bude dál otravovat, zavolejte ochranku.“

„Ale on trvá na tom, že vás opravdu musí vidět a že se nenechá vyhodit!“

Nejprve mě napadlo, že ochranku zavolám sám, ale pak jsem si pomyslel, že mě opravdu někdo může naléhavě potřebovat, a zaujal jsem vstřícnější postoj.

„Dobrá, tak jej pošlete sem,“ svolil jsem nakonec. „Možná z toho bude dobrý kšeft.“

Dveře do kanceláře se pomalu otevřely. Ukázala se v nich usměvavá tvář muže kolem pětatřiceti let. Byl vysoký a štíhlý, měl svalnatou postavu a energie a vitalita z něj přímo vyzařovaly. Při pohledu na něj jsem si vzpomněl na některé ze svých spolužáků, kteří vypadali jako reklama na dokonalého člověka s dokonalým vzhledem, dokonalou rodinou, dokonalým domem a autem. Ale z mého návštěvníka zářilo cosi víc než dokonalý vzhled. Jakýsi hluboký mír a pohoda mu propůjčovaly skoro božský vzhled. A ty jeho oči! Uhrančivé modré oči, které se do mne zařezávaly jako břitva, nedočkavá prvního škrábnutí na právě ochmýřené tváři mladíčka, dychtícího se prvně oholit.

„Další ctižádostivý právník, který má záslusk na mou pozici," napadlo mě. „Proboha, proč tam tak stojí a zírá na mě? Doufám, že se z něj nakonec nevyklube manžel té ženy, co jsem ji zastupoval při tom posledním bombastickém rozvodu, který jsme minulý týden vyhráli. Možná jsem přece jen tu ochranku zavolat měl..."

Mladý muž mne dál pozoroval, asi tak, jak by se usmívající Buddha díval na svoje učedníky. Po dlouhém a nepříjemném tichu promluvil překvapivě panovačným hlasem.

„Tak takhle tedy vítáš své hosty, i ty, kteří tě naučili všechno, co dneska umíš? Mám pocit, že jsem si své umění a zkušenosti měl nechat pro sebe," řekl, a jeho plné rty se zakřivily do širokého úsměvu.

Zašimralo mě v žaludku. Ten hrdelní, jako med vláčný hlas jsem hned poznal a srdce se mi rozbušilo.

„Juliáné, jsi to ty? Nemůžu tomu uvěřit, jsi to opravdu ty?"

Hlasitý smích mého návštěvníka moje tušení potvrdil. Ten mladý muž, stojící přede mnou, nebyl nikdo jiný než náš dlouho pohřešovaný indický jogin Julián Mantle. Jeho proměna mě přímo oslnila. Tatam byla jeho pobledlá tvář, nezdravý kašel a oči bez života, kterými se na mě díval můj bývalý kolega. Tentam byl i jeho vyhaslý výraz, jenž byl pro něj tak charakteristický. Proti mně stál muž zářící zdravím, jehož tvář vyzařovala život. Jeho oči byly oknem, kterým bylo možné spatřit mimořádnou vitalitu. Nejúžasnější ze všeho byla ale jeho vyrovnanost a klid, jež z něj do slova prýštily. Seděl jsem vedle něj a pozoroval ho. Měl daleko k tomu netrpělivému, impulzivnímu člověku, který byl starším partnerem v proslulé právní kanceláři. Místo toho přede mnou seděl mladistvě vyhlížející usměvavý muž.



ZÁZRAČNÁ PROMĚNA JULIÁNA MANTLA

Hleděl jsem na nového a proměněného Juliána Mantla s úžasem.

Nevěřicně jsem se v tichosti podívoval, jak může někdo, jenž vyhlížel před několika krátkými lety jako zcela znavený starý muž, náhle vypadat tak mladistvě a plný života. Byl za tím nějaký zázračný lék, nebo se Julián snad napil z pramene věčného mládí? Co jen mohlo způsobit jeho zázračný přerod?

Julián promluvil první. Vysvětloval mi, jak moc se na něm podepsal nelítostný konkurenční svět právníků, a to nejen fyzicky a emocionálně, ale i po stránce duchovní. Rychlé tempo a nikdy nekončící náročná práce jej vyčerpaly a utahaly k smrti. Připustil, že jeho tělo se začalo rozpadat a jeho mysl ztrácela svou sílu. Jeho infarkt byl jen jedním ze symptomů mnohem hlubších problémů. Neustálý tlak a vyčerpávající pracovní vytížení světoznámého obhájce taky nalomilo to nejdůležitější a nejvíc lidské, co měl - jeho ducha. Když mu jeho lékař dal na vybranou -

buď se vzdá svého povolání, nebo života - spatřil v tom obrovskou příležitost nechat v sobě znovu vzplanout oheň, který v něm hořival, když byl mladý. Oheň, který vyhasl, když pro něj právo přestalo být potěšením a stalo se jen obchodem.

Juliána viditelně těšilo líčit mi, jak se začal zbavovat všech svých materiálních statků a vyrazil na cestu do Indie. Do země, jejíž starodávná kultura a mystické tradice jej vždy fascinovaly. Cestoval od jedné vesničky ke druhé, někdy pěšky, jindy vlakem, učil se novým zvykům, žasl nad starobylostí památek a postupně se zamilovával do Indů, z nichž vždy vyzařovala vřelost, laskavost a svěží nový náhled na smysl života. Unavenému návštěvníkovi ze Západu otevírali své domovy a srdce i ti, kteří měli sami velmi málo. Ze dnů se stávaly týdny a z týdnů měsíce a Julián se v tomto okouzlujícím prostředí začal znovu cítit naživu a celistvý, možná poprvé od doby, kdy přestal být dítětem. Postupně se mu vracela přirozená zvědavost a tvořivost, nadšení, jeho elán a chuť do života. Byl konečně smířený se světem a plný radosti. A dokonce se začal znovu smát.

Ačkoliv si vychutnával každý okamžik své cesty po exotické zemi, neměl v úmyslu jen dát odpočinout své přepracované mysli. Jeho cesta do daleké země měla být spíše „osobní odyseou jeho nitra“. Přiznal se, že byl odhodlaný přijít na to, kým doopravdy je a proč je vlastně tady, a to dřív, než bude pozdě. Aby se mu to podařilo, nejprve se pokusil poznat ono ohromné bohatství starověké moudrosti, které země nabízela: moudrosti o tom, jak žít život prospěšný, osvícený a plný.

„Nerad bych, aby to vypadalo, že jsem se snad pomátl, Johne, ale opravdu jsem měl pocit, že jsem dostal jakýsi pokyn zevnitř, jakýsi vnitřní hlas jako by mi říkal, že

jsem nastoupil na cestu duchovní obrody, abych znovu rozdmýchal plamínek, který ve mně skomíral. Byl to pro mne nesmírně osvobozující pocit."

Čím víc pátral, tím častěji slýchal o indických mniších, kteří se dožívají více než stovky let, ale i přes svůj velmi pokročilý věk zůstávají mladiství a plní energie. Čím více cestoval, dozvídal se pořád více o nestárnoucích jogínech, kteří se naučili ovládat vlastní mysl a prošli duchovním probuzením. A čím více toho viděl, tím více toužil porozumět tomu, jak fungují podobné lidské zázraky, aby mohl tuto filozofii přinést do svého vlastního života.

Julián mi začal vyprávět, jak na počátku své cesty vyhledával známé a uznávané učitele. Každý z nich jej uvítal s otevřenou náručí a širokým srdcem a sdíleli s ním všechny poklady vědomostí, jež získali za dlouhé roky strávené v rozjímání nad méně všedními záležitostmi našeho pozemského žití. Julián se mi taky pokoušel popsat nádhery starověkých chrámů, roztroušených po mystické indické krajině, staveb, které byly strážci tradice. Líčil mi, jak byl pohnut posvátností tohoto prostředí.

„Byla to zázračná doba, Johne. Byl jsem tam, opotřebovaný starý advokát, který prodal všechno, počínaje svými švýcarskými hodinkami až po závodní koně, sbalil jsem to málo, co mi zůstalo, do velkého batohu, jenž se stal mým nerozlučným společníkem, a ponořil jsem se do tradiční filozofie Východu.“

„Bylo těžké odjet?“ přemýšlel jsem nahlas, neschopný skrýt svou zvědavost.

„Vlastně to bylo to nejjednodušší, co jsem kdy udělal. Rozhodnutí všeho nechat, odejít z firmy a zbavit se všeho světského majetku bylo úplně přirozené. Albert Camus jednou řekl, že opravdový vstřícný krok směrem k budoucnosti uděláme, když dáme všechno přítomnosti. A to

bylo přesně to, co jsem udělal. Věděl jsem, že se musím změnit — a tak jsem se rozhodl naslouchat svému srdci a udělat ten velký krok. Poté co jsem zanechal závaží své minulosti za sebou, se můj život velmi zjednodušil a dostal nový smysl. Ve chvíli, kdy jsem přestal trávit tolik času honbou za velkými požitky, začal jsem vychutnávat požitky malé, jako třeba pozorování hvězd roztančených na měsícem osvětlené obloze, nebo paprsky ranního letního slunce. Navíc Indie dokáže podněcovat intelekt do takové míry, že jsem si skutečně jen málokdy vzpomněl na to, co jsem nechal za sebou."

Juliánova setkání s učenci a mudrci byla fascinující, ale nepřivedla jej k poznání, po kterém tolik toužil. Stále mu unikala moudrost, po níž pátral - praktický způsob, jak změnit život. Trvalo mu skoro sedm měsíců, než narazil na první slibnou stopu.

Bylo to za pobytu v Kašmíru, starověké, mystické, ospalé části země na úpatí Himaláje. Náhodou se tam setkal s člověkem jménem Yogi Krishnan. Byl to nevysoký muž s hladce vyholenou hlavou. Často s Juliánem vtipkoval o tom, že byl ve svém předchozím vtělení rovněž právníkem. Přesycen hektickým životem v moderním Dillí se vzdal všeho majetku a odebral se do světa, kde vládne jednoduchost a prostota. Stal se správcem chrámu ve vesnici a tento život mu umožnil poznat sebe samého a svoji roli ve vyšším řádu života.

„Už mě nebavilo žít život, který se podobal nikdy nekončícímu stavu ohrožení. Uvědomil jsem si, že mým posláním je pomáhat ostatním a snažit se o to, aby se tento svět stal lepším místem k životu pro všechny. Nyní žiju tím, že dávám," řekl Juliánovi. „Trávím dny i noci v chrámu. Je to velice prostý život plný odříkání, ale naplňuje mne. Děním se o svoje poznání se všemi, kteří se sem při-

jdou pomodlit. Pomáhám těm, kteří moji pomoc potřebují. Nejsem kněz — jsem prostě člověk, který se setkal se svou duší."

Julián tomuto právníkovi, ze kterého se stal jogín, vyprávěl celý svůj příběh. Popsal mu svůj předchozí život na výsluní, přiznal se ke své nenasytné touze po majetku a posedlosti prací. Vyznal se ze svého vnitřního nepokoje, který při tom prožíval, a popsal svou duchovní krizi, kterou způsobila nerovnováha a jeho hektický způsob života.

„Taky jsem po této stezce kráčet, příteli, a prožíval jsem stejnou bolest, kterou jsi prožíval ty. Ale přišel jsem na to, že nic se nestane bezdůvodně," utěšoval Juliána Yogi Krishnan. „Každá událost má svůj smysl a každý nezdár je lekcí, kterou se učíme. Přišel jsem na to, že porážka, ať už je osobní, profesionální nebo duchovní, je nezbytná pro osobní růst. Vnitřně posiluje a přináší celou řadu užitečných věcí po psychické stránce. Nikdy nelituj toho, co se stalo, važ si všeho, protože naše vlastní minulost je náš nejlepší učitel."

Julián vyslechl tato slova s velkou radostí. Možná byl Yogi Krishnan učitelem, po kterém tak usilovně pátral. Kdo by jej mohl poučit o životě lépe než jiný slovutný právník, jenž našel cestu k plnějšímu životu prožitím vlastní duchovní krize?

„Potřebuji tvou pomoc, potřebuji se naučit, jak žít plnohodnotný život."

„Bude mým potěšením pomoci ti, jak jen to bude v mých silách. Mohu ti ale dát dopředu jeden návrh? Po celou dobu, kterou trávím v tomto vesnickém chrámu, slýchám vykládat o záhadném společenství mudrců žijících vysoko v Himálaji. Podle legendy tito muži objevili jakýsi systém, který zásadním a trvalým způsobem proměňuje náš život. Jde o soubor holistických principů a důmysl-

ných technik, jejichž cílem je uvolnit potenciál lidské mysli, těla i duše."

To Juliána zaujalo. Vypadalo to přesně jako to, co hledá.

„A kde tyto mnichy najdu?"

„To právě nikdo přesně neví, a já sám jsem už příliš starý na to, abych se je vydal hledat. Ale jedno ti říct můžu — mnoho lidí se je pokoušelo objevit, a mnozí neuspěli, často s tragickými následky. Vrcholky Himaláje jsou nevyzpytatelné a zrádné, i ti nejzkušenější horolezci jsou někdy bezmocní proti jejich přirozeným nástrahám. Tyto hory v sobě ukrývají zlatý klíč k pevnému zdraví, trvalé spokojenosti a vnitřnímu naplnění, který hledáš. Musím tě upozornit na to, že já tyto vědomosti nemám, ale oni ano."

Julián nikdy nebyl z těch, co se vzdají lehce, a tak naléhal na Yogiho dál. „Opravdu nemáš zdání, kde žijí?"

„Jediné, co ti mohu říct, je to, že místní lidé jim říkají Velcí mudrci ze Sivany. Sivana v jejich mytologii znamená „oázu osvětlení". Jsou zde uctíváni, jako by byli svatí. Bylo by mou povinností sdělit ti, kde je hledat, pokud bych to věděl. Já to ale doopravdy nevím, ani neznám nikoho, kdo to ví."

Za rozbřesku následujícího dne, kdy paprsky indického slunce tančily na barevném obzoru, se Julián vydal na cestu do ztracené země Sivany. Zpočátku zvažoval, že si najme na cestu Himálajem šerpu, ale jeho instinkt mu napověděl, že to není dobrý nápad — má to být jen jeho cesta, kterou musí zdolat sám. Poprvé v životě tedy potlačil všechny racionální myšlenky a zcela se oddal na milost své intuici. Cítil, že bude v bezpečí, a prostě si byl jist, že najde to, co hledá. S misionářským nadšením se tedy pustil do výstupu.

Prvních pár dní bylo snadných. Občas se přidal k ně-

kterému z vesničanů, kteří měli stejnou cestu nahoru po stezce. Možná hledali ten správný kus řezbářského dřeva nebo jen útočiště, jež toto svaté místo nabízí všem, kdo mají dost odvahy vydat se tak vysoko k nebi. Jindy putoval sám a cestou tiše rozjímal nad svým dosavadním životem i nad tím, kudy se chce vydat dál.

Netrvalo dlouho a vesnice pod ním byla najednou menší než tečka na překrásném malířském plátně přírodní scenérie. Jeho srdce se rozbušilo, zůstal bez dechu při pohledu na majestát zasněžených hor. Cítil jednotu s celým okolím - bylo to jako spřízněnost duší, kterou cítí staří přátelé po mnoha letech strávených vzájemným nasloucháním svých příběhů, sdílením myšlenek a radosti. Čerstvý horský vzduch mu pročistil mysl a posílil ducha. Julián procestoval velký kus světa a myslel si, že už všechno viděl. Ještě nikdy však nespatriil nádheru, kterou viděl zde. Pil z poháru krásy a oddával se naslouchání přírodní symfonie, složené na její oslavu. V tu chvíli se cítil pln radosti, oproštěn od všech starostí. Vysoko nad lidským mravenišťem se Julián pomaloučku vymotával z kukly všednosti a začínal pronikat do neznámého světa.

„Stále mám v paměti to, co mi tam nahoře táhlo hlavou. UVědomil jsem si, že tajemství života spočívá ve volbě. Osud člověka se odvíjí podle toho, co si sám pro sebe zvolí. Byl jsem si jist, že volba, kterou jsem udělal já, byla správná. Věděl jsem, že můj život už nikdy nebude stejný jako dřív a že mě potká něco nádherného, možná i zázračného. Bylo to úžasné procitnutí.“

Jak Julián šplhal výš do mystických oblastí Himaláje, začínal být netrpělivý. „Ale byl to stejný druh rozechvění, který jsem prožíval při promoci nebo později před začátkem nového vzrušujícího případu, když mě novináři pronásledovali na schodech justičního paláce. A i když jsem

neměl průvodce ani mapu, uzoučká a ne moc prošlapaná cesta byla zřetelná a vedla mě neomylně dál do hor. Bylo to, jako bych v sobě měl vnitřní kompas, který mě postrkoval stále blíž k mému cíli. Měl jsem pocit, že bych nemohl přerušit výstup, i kdybych chtěl." Julián byl vzrušený a jeho slova připomínala proud horské řeky po dešti.

Další dva dny putoval po stezce, o které doufal, že jej dovede do Sivany, a při tom rozjímal nad svým předchozím životem. Ačkoliv nyní cítil nesmírnou úlevu a osvobození od stresu, který provázal celý jeho dosavadní život, nedovedl si představit, že zbytek života stráví vzdálený od profese, která mu poskytovala tolik intelektuálních stimulů od doby, kdy vyšel z Harvardské právnické fakulty. Jeho myšlenky se zatoulaly zpět k jeho dubovým dřevem vykládané kanceláři v nejvyšším mrakodrapu v samém středu města, k jeho idylickému letnímu sídlu, jež prodal za směšnou cenu. Pomyslel na svoje přátele, se kterými navštěvoval nejlepší restaurace, vzpomněl si na svoje milované ferrari, a připomněl si, jak se jeho tělo chvělo bláhem, když naplno sešlápl plyn a auto s divokým řevem jako dravec vyrazilo vpřed.

Jak postupoval do hlubin tohoto mystického místa, jeho vzpomínky na minulost byly zastíněny nádherou přítomného okamžiku. A právě když do sebe začal nasávat kouzlo okolní přírody, něco jej vyrušilo.

Koutkem oka zahlédl před sebou na cestě postavu oblečenou do podivného červeného hábitu s tmavomodrou kapuci. Juliána dost překvapilo, že někoho potkává na tomto odlehlém místě, k jehož dosažení potřeboval několik dní prožitých o samotě. Byl mnoho mil vzdálen jakékoliv civilizaci a vůbec si nebyl jistý, kterým směrem se jeho vytoužená Sivana nachází. Proto se odhodlal na neznámého cestovatele zavolat.

Postava nezareagovala a místo toho jen zrychlila svůj krok vzhůru stezkou, po které oba vystupovali. Cizinec se ani neobtěžoval ohlédnout, aby zjistil, kdo na něj volá. Netrvalo dlouho, a záhadný poutník se dal do běhu. Jeho červený hábit za ním vlál jako prostěradlo na prádelní šňůře za větrného podzimního dne.

„Příteli, prosím, potřebuji, abys mi pomohl najít Sivanu,“ křičel za ním Julian. „Jsem už sedm dní na cestě, nemám už skoro co k snědku a k pití a myslím, že jsem zabloudil.“

Postava se rázem zastavila. Julián se k ní začal opatrně přibližovat, zatímco poutník stál velice tiše a bez hnutí. Nepohnul ani hlavou, ani rukama a jeho nohy spočívaly na jednom místě. Julián nezahlédl ani kousek jeho obličeje, který byl skrytý pod kapuci, ale byl zaskočen obsahem košíku, který cestovatel držel v ruce. Byla v něm sbírka těch nejkrásnějších a nejkřehčích květin, jež Julián kdy viděl. Poutník si přitiskl košík blíže k tělu, jako by tím chtěl dát najevo nejen to, jak je mu jeho obsah drahý, ale zároveň i nedůvěru k tomuto přivandrovalci ze Západu, který byl v těchto končinách stejně obvyklý jako rosa na poušti.

Julián zíral na poutníka s nesmírným zaujetím. Krátký sluneční záblesk mu pomohl pod volnou kapuci rozeznat mužskou tvář. Nikdy předtím takového člověka neviděl. I když musel být nejméně stejně starý jako on, jeho neobyčejné rysy Juliána donutily zastavit se a zírat na neznámou tvář po dobu, jež se zdála věčností. Poutníkovy kočičí oči byly tak pronikavé, že se Julián musel odvrátit, jeho olivová pleť byla jemná, tělo měl silné a plné energie. A ačkoliv ruce prozrazovaly, že není mlád, vyzařovalo z něho tolik vitality, že si užaslý Julián připadal jako uhranuté dítě na svém prvním kouzelnickém vystoupení.

„To musí být jeden z velkých mudrců ze Sivany," pomyslel si Julián, a stěží se mu dařilo potlačit vzrušení ze svého objevu. „Jsem Julián Mantle a přišel jsem sem, abych se učil od sivanských mudrců. Nevíte, kde bych je mohl najít?"

Muž si unaveného poutníka ze Západu dobře prohlédl. Jeho vznešený klid a mír mu dodávaly téměř andělské vzezření. Muž promluvil velice tiše, téměř šeptem: „Proč vlastně mudrce hledáš, příteli?"

Julián cítil, že doopravdy našel jednoho ze záhadných mnichů, kteří se zatím dokázali vyhnout těm, co přišli před ním. Otevřel svoje srdce a poutníkovi vylíčil svoji odyseu. Mluvil o svém předchozím životě, o duchovní krizi, kterou prožil, o tom, jak vyměnil své zdraví a svou energii za pomíjivý úspěch, který mu přineslo jeho zaměstnání. Mluvil o tom, jak zaprodal bohatství své duše za tučné konto v bance a pomyslné uspokojení ze svého životního stylu pod heslem „Zij rychle, umírej mladý". Vyprávěl mu o své cestě mystickou Indií, o svém setkání s Yogi Krishnanem, bývalým právníkem z Dillí, jenž se, stejně jako on, vzdal své kariéry v naději, že nalezne vnitřní harmonii.

Záhadný poutník zůstával tichý a klidný. Nepromluvil dřív, než Julián začal mluvit o své touze, ba téměř posedlosti po tom, aby si osvojil starodávnou podstatu osvíceného života. Položil ruku na Juliánovo rameno a tiše promluvil: „Pokud je tvoje touha osvojit si tuto moudrost opravdová, je mojí povinností pomoci ti. Jsem opravdu jedním z těch mnichů, které jsi přišel hledat. Jsi po mnoha letech prvním člověkem, který nás našel. Blahopřeji ti k tomu a obdivuji tvou houževnatost, musel jsi být jistě dobrým právníkem."

Na chvíli ztichl, jako by si nebyl jist tím, co říci dál,

a pak pokračoval. „Jestli chceš, můžeš jít se mnou do našeho chrámu a být mým hostem. Je ukrytý v zapadlém koutu hor, mnoho hodin odsud. Moji bratři a sestry tě přijmou s otevřenou náručí. Budeme pracovat na tom, abychom tě společně naučili pravidlům a technikám prastarého umění života, které si naši předkové uchovávali po staletí.“

„Předtím než tě dovedu do našeho světa, kde se s tebou podělíme o naši starodávnou, po generace tradovanou moudrost a znalosti, jež nás naučily, jak naplňovat život radostí, silou a smyslem, mi ale musíš slíbit jednu věc,“ řekl mnich. „Poté co se seznámíš s naší moudrostí, musíš se vrátit do své rodné země na Západě a předat ji každému, kdo o ni projeví zájem. Žijeme zde v horách v odloučení od světa, ale jsme si dobře vědomi zmatku, kterým současný svět prochází. Mnoho dobrých lidí zůstává dnes bezradných a ty jim musíš vrátit naději, kterou si zaslouží. A co je ještě důležitější, musíš jim přinést nástroje k tomu, aby mohli uskutečnit svoje sny. To je vše, nic víc od tebe nechci.“

Julián bez váhání na podmínky přistoupil a slíbil, že se vrátí na Západ, aby mohl předávat dál poselství mudrců ze Sivany. Oba muži se pak vydali na cestu dále do hor po pěšině, která vedla do ztracené vesnice. Indické slunce se naklonilo k západu, a když velký kotouč sklouzl za obzor, okolí se zahalilo po dlouhém a únavném dni do dřímoty. Julián mi líčil, že nikdy nezapomene na kouzlo toho okamžiku, kdy se společně s nestárnoucím indickým mudrcem, ke kterému cítil jakousi bratrskou lásku, ubírali do míst opředěných tolika záhadami, po jejichž poznání dlouho toužil.

„Byl to zcela určitě nejpamátelnější den mého života,“ svěřil se mi. Julián byl přesvědčen o tom, že o našem životě

rozhodne několik klíčových okamžiků. A tohle byl jeden z nich. V hloubi duše věděl, že tohle byl první den druhé etapy jeho života, který bude tolik odlišný od toho předchozího.



SETKÁNÍ S MUDRCI ZE SIVANY

Mnoho hodin oba poutníci kráčeli spletitými cestami a travnatými pěšinami, až konečně dorazili do údolí porostlého bujnou zelení. Z jedné strany ochraňovaly údolí jako vojáci na stráží zasněžené vrcholky hor, z druhé strany se tyčil zelený borovicový les, který dodával krajině fantaskní, avšak přirozený vzhled. Mudrc se na Juliána ohlédl a s úsměvem pronesl: „Vítej v sivanské nirváně!“.

Oba poté sestoupili neprošlapanou stezkou do hustého lesa, rozprostírajícího se na dně údolí. Čerstvý horský vzduch byl prosycen vůní borovic a santalového dřeva. Julián se bos zabořil do vlhkého mechu, aby ulevil svým bolavým chodidlům. Překvapilo jej, že mezi stromy vidí barevné orchideje a mnoho jiných překrásně vybarvených květin. Vypadalo to, jako by tančily a radovaly se z nádhery tohoto kousku nebe na zemi.

Po chvíli v dálce uslyšel tiché a příjemné hlasy. Následoval svého průvodce beze slova a po dalších patnácti minutách se oba muži ocitli na pasece. Před nimi se rozprostíral pohled na něco, co ohromilo i světaznalého Juliána,

jenž si vždy myslel, že jej jen tak něco nevyvede z míry. Dívali se na vesnici, která vypadala, jako by byla celá z růží. V jejím středu se nacházel chrám, podobný těm, jaké Julián viděl v Thajsku. Byl však postaven z červených, bílých a růžových květů, zpevněných barevnými stuhami a proutky. Kolem byly rozmístěny přístřešky, které vypadaly jako jednoduché vesnické příbytky. Byly také z růží a Julián při pohledu na ně ztratil řeč.

Všichni obyvatelé vesnice, které Julián zahlédl, vypadali podobně jako jeho průvodce. Nyní už o něm věděl, že se jmenuje Yogi Raman a že je nejstarším z obyvatel Sivanu a vůdcem jejich skupiny. Všichni působili nesmírně mladistvě. Vyzařovala z nich rovnováha a každý jejich pohyb byl účelný. Respektováli toto místo, a proto při své činnosti nemluvili.

Muži, kterých bylo celkem asi deset, měli na sobě týž červený oblek jako Yogi Raman. Vypadali zdravě a velmi spokojeně a na Juliána se usmívali se vznešeným klidem. Vypadalo to, jako by napětí, které v dnešním moderním světě sužuje tolik z nás, samo vycítilo, že na toto klidné a vznešené místo nepatří, a odebralo se do jiných končin. Od doby, kdy mezi sebou uvítali novou tvář, uplynulo sice už mnoho let, přesto byli muži v projevech ke svému novému návštěvníkovi, který urazil dlouhou cestu, aby je našel, poměrně zdrženliví.

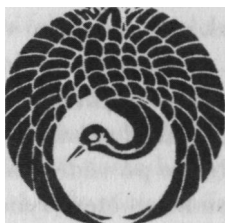
Zeny působily rovněž pozoruhodným dojmem. Hbitě se pohybovaly po vesnici, elegantně oděny v splývavá růžová sárí, černé vlasy ozdobeny bílými květy lotosu. Jejich činnost nepřipomínala nic z horečnatých a úspěchaných pohybů, kterými se vyznačuje život v naší společnosti. Jejich chůze a držení těla byly lehké, ladné a příjemné na pohled. Některé ženy pracovaly se zenovým zaujetím přímo v chrámu na přípravě něčeho, co vypadalo

jako oslava. Jiné přinášely dřevo a bohatě vyšívané gobelíny. Všechny byly zaměstnané produktivní činností a každá z nich působila spokojeně.

Tváře všech obyvatel Sivany odrážely sílu, kterou jim propůjčoval jejich životní styl. I když bylo jasné, že jsou všichni dospělí lidé, z každého z nich vyzařovalo jakési dětské nadšení. Žádný z nich neměl ve tváři vrásky, nikdo z nich neměl prošedivělé vlasy. Nikdo nevypadal staře.

Julián, který sotva věřil svým očím, byl pozván k malé hostině, která se skládala z čerstvého ovoce a exotické zeleniny. Později se dozvěděl, že tohle je strava, která je klíčem k pevnému zdraví všech, kdo žili v Sivaně. Po jídle jej Yogi Raman doprovodil do jeho obydlí. Byl to květinami naplněný příbytek, ve kterém bylo pouze prosté lůžko a na něm prázdný sešitek či zápisník. Toto místo se mělo načas stát jeho novým domovem.

Ačkoliv Julián nikdy nespatriil nic, co by se podobalo magickému světu Sivany, měl pocit, jako by se vracel domů, do ráje, který poznal už před dlouhým časem. Měl zvláštní pocit, že tato vesnice z růžových květů mu není neznámá. Jeho intuice mu napovídala, že sem kdysi patřil, i když to bylo jen nakrátko. Bylo to místo, kde se pokusí znovu rozdmýchat svoji skomírající jiskru života, kterou tak dobře znal předtím, než mu jeho práce ukradla duši. Bylo to útočiště, ve kterém se jeho nalomený duch začne postupně uzdravovat. A tak začal Juliánův život mezi sivanskými mudrci, život naplněný jednoduchostí, vznešeností, klidem a harmonií. Ale to nejlepší mělo teprve přijít.



STUDENT DUCHOVNÍHO ODKAZU MUDRCŮ ZE SIVANY

*Sny velkých snů nejenže docházejí naplnění, ale
stávají se ještě většími.*

Alfred lord Whitehead

Bylo už osm hodin večer a ještě jsem se měl připravovat na svoje zítřejší vystoupení před soudem. Přesto jsem byl zcela okouzlen vyprávěním o zkušenostech bývalého harcovníka soudních síní, kterému se podařilo zcela proměnit svůj život setkáním s indickými mudrci ze Sivany a studiem pod jejich vedením. Úžasná, neobyčejná proměna, pomyslel jsem si. V tichosti jsem uvažoval o tom, zdali ona tajemství, která Julián objevil hluboko v horách, mohou rovněž přispět k pozvednutí mého vlastního života. Cím déle jsem Juliánovi naslouchal, tím více jsem si uvědomoval, jak zpustlým se stal můj vlastní duch. Kam se poděla ta nesmírná vášeň, se kterou jsem dělal vše, když jsem byl mladší? Tehdy mě radostí naplňovala i ta nejprostší věc.

Možná i pro mne teď nadešel čas přehodnotit směr své další cesty.

Julián vycítil, jak moc mne jeho vyprávění o jeho dobrodružství zajímá a jak jsem nedočkavý dozvědět se o principech osvíceného žití, které se naučil od mudrců. Pokračoval tedy bez otálení ve svém vypravování. Vylíčil mi, jak se díky své touze po vědě a pronikavému intelektu, vytrénovanému bezpočtem vybojovaných soudních bitev, postupně stal oblíbeným členem sivanské komunity. Aby projevili svoji náklonnost k Juliánovi, jmenovali jej mniši po čase čestným členem svého společenství, a on se tak stal nedílnou součástí jejich veliké rodiny.

Julián, který toužil proniknout do tajů pochodů odehrávajících se v mysli, duši i těle a dosáhnout sebeovládání, trávil doslova každý moment se svým učitelem Yogi Ramanem. Ten se mu stal spíše druhým otcem než učitelem, i když byl pouze o několik málo let starší než Julián. Bylo zřejmé, že tento muž ovládal učení zdokonalované během generací a dělalo mu radost, že je může s Juliánem sdílet.

Scházívali se každé ráno ještě před úsvitem. Yogi Raman nabízel svému novému studentovi vhled do otázek smyslu života. Učil jej též málo známým technikám, jak dosáhnout větší vitality a tvořivosti. Učil Juliána starodávným principům, které si může kdokoliv osvojit, aby prodloužil svůj život, a přitom se cítil mladě a spokojeně. Julián se rovněž dozvídal, jak mu sebeovládání a přebírání zodpovědnosti za vlastní činy pomohou k tomu, aby znovu neupadl do chaosu a krize. Týdny ubíhaly a Julián začínal chápat, co všechno se skrývá v pokladnici jeho vlastní mysli, která čekala na to, až bude otevřena a bude moci posloužit ušlechtilým cílům. Stávalo se, že učitel a jeho student prostě jen seděli a sledovali indické slunce,

jak stoupá nad zelenými loukami, rozprostírajícími se pod nimi. Jindy odpočívali v tiché meditaci a vychutnávali darů ticha, nebo kráčeli borovým lesem, rozmlouvali o filozofii a těšili se, že jsou spolu.

.1 ii liiti mi vyprávěl, že první známky pokroku zaznamenával už po necelých třech týdnech pobytu v Sivaně. Začal si všímat krásy ve zcela běžných věcech, které jej obklopovaly. Ať už to byla zářící hvězdná noc nebo důmyslná pavoucí síť, Julián do sebe nasával jejich kouzlo. Také mluvil o tom, jak se změněný životní styl a s ním spojené návyky začaly projevovat v jeho vnitřním světě. Pouhý měsíc po tom, co se začal řídit principy a technikami, které se od mnichů naučil, dokázal rozvíjet svůj smysl pro hluboký mír, vnitřní klid a vyrovnanost, které mu dosud unikaly. Stal se spontánnějším a přirozenějším, měl více energie a s každým dnem i více kreativity.

Změny v Juliánově způsobu myšlení přispěly i ke změnám v jeho fyzické a duchovní síle. Nadváha byla pryč a jeho tělo bylo nyní silné a štíhlé, jeho dříve pobledlá tvář zářila zdravím. Cítil se, jako by mohl vykonat, cokoliv by si přál, stát se čímkoby, uvolnit nekonečný potenciál dřímající v každém z nás. Začal mít znovu rád život a vnímat jeho každodenní kouzlo. Starodávny systém, který převzal od tohoto záhadného společenství mnichů, začal fungovat a konat zázraky. Ale tehdy stál teprve na začátku cesty.

Julián na okamžik přestal vyprávět, na chvíli se zarazil, jako by v údivu nad svým vlastním příběhem. A pak opět promluvil. „Johne, přišel jsem na něco velmi důležitého. Svět, včetně mého vnitřního světa, je pozoruhodné místo. Uvědomil jsem si, že vnější úspěch nic neznamená, pokud není provázen úspěchem vnitřním. Je obrovský rozdíl mezi duševní pohodou a pouhým dostatkem. Když jsem býval právníkem, zhlížel jsem s despektem na lidi,

kteří pracovali na sobě a na zlepšení svých životních podmínek. „Dejte s tím pokoj,“ říkával jsem si. Jenže jsem přišel na to, že sebeovládání a soustavná péče o vlastní tělo, duši i mysl jsou základem při hledání svého vyššího já a k tomu, abychom mohli prožít život podle svých snů. Jak se můžeš postarat o jiné, pokud se neumíš postarat sám o sebe? Jak můžeš činit dobro, když se dobře necítíš? Nemůžu tě mít rád, pokud nemám rád sám sebe,“ dodal.

Najednou jako by jej přepadla úzkost. „Ještě nikdy předtím jsem se nikomu tolik neotevřel. Omlouvám se, Johne. To je proto, že jsem tam v horách zažil opravdovou očistu, opravdové duchovní otevření se silám vesmíru, a mám proto pocit, že by měli ostatní vědět to, co vím já.“ Teprve teď si Julián všiml, že se připozdívá, a spěšně mi oznámil, že odchází, a rozloučil se.

„Ale teď přece nemůžeš odejít, musím se dozvědět, co jsi se naučil v Himálaji, a jaké je ono poselství, které jsi slíbil svým učitelům přinést zpět na Západ. Nemůžeš mě tu teď takhle nechat, nevydržel bych to.“

„Vrátím se, neměj strach. Však mě přece znáš, jakmile začnu vyprávět dobrý příběh, jen tak nepřestanu. Ale ty máš ještě práci a já si musím vyřídit nějaké soukromé záležitosti.“

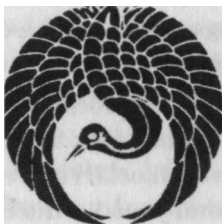
„Řekni mi tedy aspoň jedno. Budu schopen používat to, co jsi se naučil v Sivaně, i já?“

„Jakmile je student připraven, učitel se objeví. Ty a mnoho jiných v naší společnosti jste připraveni pochopit moudrost, kterou jsem měl příležitost objevit. Každý z nás by se měl s touto filozofií seznámit, neboť každému z nás může pomoci. Všichni bychom měli poznat stav dokonalosti, který je vlastně naším přirozeným stavem. Slibuji ti, že tě s touto starodávnou moudrostí seznámím. Buď trpělivý, sejdem se zase zítra večer u tebe doma. Řeknu ti

všechno, co bude potřeba, abys mohl mít daleko více ze života. Souhlasíš?"

„Myslím, že když jsem bez toho vydržel celý život, tak těch dalších dvacet čtyři hodin mi už neublíží.“

Po těchto slovech Julián odešel a zanechal mě mé myšli, plné nezodpovězených otázek a nedokončených myšlenek. Seděl jsem ve své kanceláři a přemýšlel o tom, jak je náš svět malý. Přemítal jsem i o duchovním světě, o kterém jsem neměl dosud ani ponětí. Hrál jsem si s představou, jaké by to mohlo být znovu najít chuť do života, a myslel jsem na ztracenou zvědavost mládí. Nesmírně rád bych znovu objevil svůj zdroj energie. Možná bych potom i já opustil svou profesi, možná i na mne čeká nějaké jiné poslání. S myslí ztěžklou těmito úvahami jsem zhasl světla, zamkl kancelář a vyšel do tmy letní noci.



MOUDROST OSOBNÍ PROMĚNY

Jsem umělcem života — můj život je mé umělecké dílo.

Suzuki

Julián dodržel slovo a následující večer se objevil u mne doma. Kolem čtvrt na osm jsem zaslechl rychlé zaklepání na dveře mého domu s hroznými růžovými okenicemi, o kterých byla moje žena přesvědčená, že domu dodají vzhled jako ze žurnálu. Julián vypadal zcela odlišně než předešlý den. Stále z něj vyzařovalo zdraví a klid, nicméně z toho, co měl na sobě, jsem se cítil poněkud nespůj.

Jeho ohebné tělo bylo zahaleno do dlouhého červeného roucha, na hlavě měl ozdobně vyšívanou modrou kapuci. A i když byla horká letní noc, kapuce mu zakrývala hlavu.

„Buď pozdraven, příteli,“ zahlaholil na mne nadšeně.

„Zdravím tě.“

„Nedívej se na mě tak vyděšeně, cos čekal, že budu mít na sobě? Oblek od Armaniho?“

Oba jsme se začali smát, napřed potichu, ale zakrátko

jsme se řehtali na celé kolo. Juliána rozhodně neopustil jeho rošťácký smysl pro humor, kterým mě tolik let bavil.

Usadili jsme se pohodlně v mém obývacím pokoji. Nemohl jsem si nepovšimnout ozdobného dřevěného růžence, který mu visel na krku.

„Co je to? Vypadá to zajímavě.“

„K tomu se ještě dostaneme,“ odpověděl a hladil při tom kuličky ukazovákem. „Máme toho dnes v noci hodně před sebou.“

„Tak začni, nemůžu se dočkat. Nemohl jsem dnes skoro ani pracovat, jak moc jsem se na naši dnešní schůzku těšil.“

Julián tedy navázal na svoje vyprávění o své osobní transformaci a o tom, jak bylo jednoduché ji dosáhnout. Rekl mi o sivanských technikách, jimiž je možné ovládat vlastní vědomí a zbavit se trápení, sužující tolik lidí v naší složité společnosti. Mluvil o moudrosti, o kterou se s ním podělil Yogi Raman a ostatní mniši a která mu napomohla žít smysluplný a užitečný život. Vyjmenoval mi celou řadu metod, kterými je možné rozvinout energii a obnovit pocit mladosti, jenž, jak řekl, dřímá hluboko v každém z nás.

Navzdory tomu, že jeho slova zněla přesvědčivě, začal jsem být dost skeptický. Nestávám se náhodou obětí nějakého šprýmu? Není to tak dávno, co byl tento na Harvardu vzdělaný právník po firmě proslaven svými kanadskými žertíky. A jeho příběh zněl příliš fantasticky. Uvažte - jeden z nejslavnějších advokátů v zemi hodí ručník do ringu, zbaví se veškerého svého jmění a odjede do Indie na duchovní cestu, a to jen proto, aby se z Himaláje vrátil jako moudrý prorok. To přece nemůže být pravda!

„Juliáné, přestaň mě tahat za nohu. Celá tahle historika začíná vypadat jako jeden z tvých vtípků. Vsadím se, že tvůj hábit je z půjčovny masek, která je přes ulici od

naší kanceláře," pokoušel jsem se ho trochu vyprovokovat.

Odpověděl mi rychle, jako by moje nevíra bylo něco, na co byl připraven. „Jak u soudu dokážeš svou pravdu?"

„Předložím přesvědčivé důkazy."

„Správně. Takže se dobře podívej na důkazy, které ti podávám já. Podívej se na můj hladký obličej bez jediné vrásky. Prohlédni si znovu moji postavu. Copak necítíš to velké množství energie, které mám? Všimni si toho, jak jsem v pohodě. Copak nevidíš, že jsem se doopravdy změnil?"

Měl pravdu. Tento muž před několika krátkými lety vypadal o desítky let starší.

„Nenechal jsi si náhodou udělat plastickou operaci?"

„Ne," usmál se, „stejně dovedou napravit jen zevnějšek. A já jsem se potřeboval uzdravit zevnitř. Můj nevyrovnaný a chaotický život mne dovedl na pokraj propasti. Utrpěl jsem mnohem víc než pouhý infarkt. Měl jsem rozervané celé nitro."

Navzdory mé přetrvávající skepsi zůstával Julián klidný. Všiml si konvice čaje, která stála na stolku vedle něj, a začal mi nalévat čaj do prázdného hrnku. Lil, až byl hrnek plný — ale pokračoval pořád dál. Čaj začal vytékat na podšálek a posléze na vzácný perský koberec, na kterém si moje žena tolik zakládala. Nejprve jsem jen tiše přihlížel, ale pak už jsem se na to nemohl dál dívat.

„Co to děláš, ten hrnek je přece dávno plný! Copak nevidíš, že se do něj už víc nevejde, ať se budeš snažit sebevíc?" To už jsem skoro křičel.

Julián na mě dlouze upřeně hleděl. „Nevysvětluj si to, prosím, špatně," promluvil po chvíli. „Opravdu si tě vážím a vždycky jsem tě respektoval. Ale stejně jako tento hrnek i ty jsi plný svých vlastních myšlenek. A jak bys mohl přijímat další bez toho, *abys ten šálek nejprve vyprázdnil?*"

Pravda v jeho slovech mě zasáhla naplno. Bylo to tak. Mnoho let práce v konzervativním prostředí světa práv, každý den totéž, stejní lidé, stejné myšlenky. Můj hrnek byl plný po okraj. Moje žena Jenny mi neustále opakovala, že bychom se měli seznamovat s novými lidmi, zkusit nové věci. „Neškodilo by, abys měl malinko víc smyslu pro dobrodružství, Johnne,“ říkala.

Už si ani nepamatuji, kdy jsem naposled přečetl knihu, která neměla co dělat s právem. Ta profese byla celý můj život. Začínal jsem si uvědomovat, že ten sterilní svět, na který jsem tolik přivykl, zcela otupěl moji tvořivost a omezil můj rozhled.

„Dobře, vidím, kam míříš. Možná jsem se za léta práce v soudní síni stal zarytým skeptikem. Od té chvíle, kdy jsem tě včera spatřil ve své kanceláři, mi něco hluboko uvnitř říkalo, že tvoje transformace je skutečná a opravdová a že se od tebe mám co učit. Možná jsem se jen bránil tomu uvěřit.“

„Johnne, dnes je první noc tvého nového života. Nechci po tobě nic jiného, než aby ses hluboce zamyslel nad moudrostí a technikami, o které se s tebou podělím, a praktikoval je po dobu jednoho měsíce. Ponoř se do nich s důvěrou v jejich účinnost. Ne náhodou přežily tisíciletí — jsou totiž účinné.“

„Měsíc vypadá jako dlouhá doba.“

„Šest set dvasedmdesát hodin práce na vlastním nitru, která od základů zlepší každý další moment tvého života, není tak moc, nemyslíš? Investuješ do sebe samého, a to je ta nejlepší investice, jakou můžeš kdy udělat. Nejenže pozvedneš vlastní život, ale pomůžeš zlepšit životy i všem kolem tebe.“

„A jak se to může podařit?“

„Jen tehdy, když se ti podaří doopravdy mít rád sám

sebe, můžeš milovat ostatní. Jen tehdy, když otevřeš svoje vlastní srdce, můžeš se dotknout srdcí těch kolem tebe. Budeš-li stát nohama na zemi a cítit se naživu, máš daleko větší naději stát se lepším člověkem."

„A co se během těch šesti set sedmdesáti dvou hodin odehraje?" zeptal jsem se stále ještě trochu nevěřičně.

„Zažiješ změny uvnitř vlastního těla, myslí i duše, nad kterými budeš žasnout. Budeš mít více energie, nadšení a vnitřní harmonie, než jsi měl za celý svůj dosavadní život. Lidé si začnou všímat, že vypadáš mladší a šťastnější. Do života se ti vrátí trvalý pocit pohody a rovnováhy. A to je jen malá ukázka toho, co sivanský systém dokáže. Vše, co dnes uslyšíš, je určeno k tomu, aby ti pomohlo vylepšit vlastní život, a to nejen osobní a profesionální, ale i život duchovní. Rady mnichů jsou stejně živé dnes, jako byly před pěti tisíci lety. Nejenže obohatí tvůj vnitřní svět, ale pomohou ti lépe zvládat i svět vnější a všechno, co děláš, ti půjde mnohem lépe. Tato moudrost je skutečně tou nejmocnější silou, s jakou jsem se kdy setkal. Je přímá, praktická, prošla staletými testy laboratoře života. A co je nejdůležitější, může jí využít každý. Nicméně, než se s tebou o své znalosti začnu dělit, musíš mi slíbit jednu věc."

Tušil jsem, že to nebude jen tak. „Za všechno se platí," říkala moje milující matka.

„Jakmile zakusíš sílu, kterou užitím systému získáš, a naučíš se všem dovednostem, které jsem se naučil od sivanských mnichů, zažiješ dramatickou změnu ve svém životě. Pak bude tvým úkolem předat tyto znalosti dalším, kteří je mohou potřebovat. To je vše, co po tobě chci. Pokud s tím souhlasíš, pomůžeš mi splnit můj vlastní slib, který jsem dal Yogi Ramanovi."

Souhlasil jsem bez výhrad a Julián začal s výkladem systému, který považoval za posvátný. Techniky, které se

Julián za svého pobytu v Sivaně naučil, byly různé, ale jejich podstatu tvořilo sedm základních pravidel, sedm základních principů, které byly klíčem ke zvládnutí sama sebe, zodpovědnosti za svůj vlastní život a vlastní duchovní procitnutí.

Julián mi sdělil, že Yogi Raman mu svěřil těchto sedm principů po několikaměsíčním pobytu v Sivaně. Jedné jasné noci, kdy se ostatní odebrali ke spánku, Raman lehce zaklepal na dveře jeho chýše a promluvil k němu: „Už několik dní tě pozorně sleduji, Juliáné, a věřím tomu, že jsi poctivý muž, který si zaslouží naplnit svůj život dobrem. Za dobu, co jsi zde mezi námi, ses otevřel našim tradicím a přijal je za vlastní. Naučil ses celé řadě každodenních zvyků a všiml si jejich příznivých účinků. Naše zvyky jsi respektoval. Naši lidé žijí tímto jednoduchým a poklidným životem odnepaměti a naše metody jsou známy pouze málokomu. Svět se však potřebuje o naší filozofii osvíceného žití dozvědět. Dnes v noci, kdy to budou tři měsíce, co jsi s námi v Sivaně, tě začnu zasvěcovat do tajů našeho systému, a to nejen pro tvůj vlastní užitek, ale ku prospěchu všech lidí, kteří žijí ve tvém světě. Každý den se ti budu věnovat, stejně jako jsem se věnoval svému synovi, když byl ještě dítě. Naneštěstí už mezi námi několik let není. Jeho čas se naplnil, byla to jeho volba a já ji nezpochybňuji. Byli jsme spolu šťastni a těším se ze vzpomínek, které mi zbyly. Nyní ses stal mým synem ty a jsem rád, že všechno to, co jsem se naučil za mnoho let tichého rozjímaní, bude dál žít v tobě.“

Vzhlédl jsem k Juliánovi a povšiml si, že jeho oči jsou nyní zavřené, jako by se pokoušel vrátit zpátky do té pohádkové země, která jej obdařila požehnáním poznání.

„Yogi Raman mi vyprávěl bajku, ve které je obsaženo všech sedm základních pravidel života v míru, síle a ra-

dosti. Tato bajka je samou podstatou tohoto vědění. Řekl mi, abych zavřel oči tak, jak jsem to teď udělal já, a představil si v myšlenkách následující scénu:

Sedíš uprostřed skvostné, svěží zelené zahrady. Tato zahrada je plná nejnádhernejších květin, které si jen umíš představit. Kolem tebe je jen ticho a klid. Vychutnej si tuto zahradu všemi smysly, jako bys měl všechnen čas, co jej na světě je, jen k tomu, aby ses kochal touto oázou. Jak se tak rozhlížíš kolem sebe, povšimneš si, že uprostřed této kouzelné zahrady stojí vysoký červený maják, vysoký přes šest poschodí. Naráz je ticho přerušeno hlasitým zavráním dveří, které se otevrou ve spodním patře majáku. Ven se vyškobrtá dvoumetrový, dvousetkilový japonský zápasník sumo a jakoby nic odkráčí do středu zahrady.

„A teď to přijde,“ zasměje se Julián. „Ten zápasník je skoro úplně nahý. Má na sobě jen růžovou drátěnou spirálu kolem pasu jako bederní roušku.“

Zápasník sumo se suně zahradou, až přijde ke zlatým stopkám, které tam někdo před pár lety zanechal. Uklouzne na nich a s velkým žuchnutím se svalí na zem, upadne do bezvědomí a leží bez jediného pohybu a zvuku. A když už si říkáš, že musí být po něm, najednou se probudí, možná poté co ucítí vůni žlutých růží, které kvetou nedaleko, vyskočí na nohy, jako by byl znovu plný energie, a podívá se intuitivně doleva. A to, co uvidí, jej doslova uzemní. Na samém konci ža-

hrady, mezi keři, se vine dlouhá stezka, pokrytá miliony zářících diamantů. Něco mu napoví, aby se po té stezce vydal, a tak to taky udělá. A stezka jej zavede na cestu nekonečné radosti a věčné blaženosti.

Když Julián vyslechl tuto podivnou historku, kterou mu na vrcholku Himaláje vyprávěl mnich, jenž na vlastní oči viděl světlo osvícení, cítil se zklamán. Docela jednoduše proto, že očekával něco závažného, něco, co otřese půdou pod jeho nohama. Očekával, že uslyší vyslovit moudrost, která jej postaví na nohy a donutí k činnosti, či jej dokonce pohne k slzám. Namísto toho si vyslechl přihlouplou historku o jednom zápasníkovi sumo a majáku.

Yogi Raman vycítil jeho zklamání. „Nikdy nepodceňuj sílu jednoduchosti,“ řekl mu. „Možná to není vznešený objev, který jsi očekával, ale v příběhu je skryt celý vesmír citů a svým účelem je zcela ryzí. Ode dne, kdy jsi k nám zavítal, jsem si lámal hlavu tím, jak se s tebou podělit o naše vědomosti. Nejprve jsem uvažoval o tom, že tě zasvětim pomocí série přednášek, ale pak jsem si řekl, že tento tradiční způsob přesně nepostihne zázračnou podstatu moudrosti, kterou ti chci předat. Napadlo mě také požádat své bratry a sestry, aby s tebou každý strávili trošku času a postupně tě zasvěcovali do naší filozofie. Ale ani tohle jsem nepokládal za nejefektivnější cestu, jak tě naučit to, co ti chceme předat. A tak jsem nakonec přišel s něčím, co vnímám za způsob velmi kreativní, ale přesto velmi praktický, a to je představit ti celý sivanský systém za pomoci tohoto mystického příběhu.“

Možná se ti na první pohled bude příběh zdát pošetilý a dětinský,“ dodal mnich. „Buď si ale jist, že každá část příběhu v sobě skrývá návod k dokonalému životu a má

nesmírnou hloubku. Zahrada, maják, zápasník, růžová spirála, stopky, růže i vinoucí se stezka pokrytá diamanty, to jsou všechno symboly sedmi nadčasových ctností, provázejících osvícený život. Ujišťuji tě, že pokud si tento příběh a základní pravdy, které ilustruje, uchováš v paměti, poneseš si v sobě vše, co potřebuješ vědět, abys dokázal pozvednout svůj život na ten nejvyšší stupínek. Budeš mít k dispozici všechny informace a strategie, které budeš potřebovat k tomu, abys zcela od základu proměnil kvalitu svého života a života všech kolem tebe. A pokud se budeš touto moudrostí řídit v každodenním životě, změníš se i ty sám — mentálně, emocionálně, fyzicky i duchovně. Prosím tě o to, aby sis tento příběh uložil do své mysli a nosil jej v srdci. Pomůže ti jen tehdy, když jej bez výhrad přijmeš."

„Naštěstí se mi to, Johne, podařilo," svěřil se Julián. „Carl Jung jednou řekl, že naše vize bude jasná jen tehdy, pokud budeme schopni nahlédnout do svého srdce. *Kdo se dívá ven, sní. Kdo se dívá dovnitř, procítne.* V tu noc jsem se tedy i já pohroužil hluboko do svého srdce a probudil jsem v něm tajemství, jež nám ukazují, jak obohatit mysl, posílit tělo a nasytit duši. Je nyní na mně, abych se o ně podělil s tebou."



PODIVUHODNÁ ZAHRADA

Většina lidí žije — ať už fyzicky, intelektuálně nebo morálně — ve velmi omezeném kruhu svého potenciálního bytí. Všichni máme velké zásobárny života, ze kterých můžeme čerpat a o kterých se nám zatím ani nesnilo.

William James

„V tom příběhu je zahrada symbolem pro mysl," řekl Julián. „Pokud se o ni dobře staráš, živíš ji a kultivuješ, vykvete ti pod rukama, zrovna tak jako skutečná úrodná zahrada. Ale jestli ji necháš zarůst plevelem, nikdy se ti nepodaří dosáhnout pocitu trvalého míru a hluboké vnitřní harmonie."

„Odpověz mi, Johne, na jednu prostou otázku: Kdybych teď šel do tvé zahrady za domem, o které jsi mi tolik vyprávěl a kterou tolik opatruješ, a vylil na tvoje oblíbené petúnie kbelík jedu, moc rád bys nebyl, že ne?"

„To nebyl, samozřejmě."

„Většina zahradníků si tedy hlídá svoje zahrádky jako oko v hlavě a dělá vše pro to, aby je nic neznečistilo nebo

nenakazilo. Uvaž ale, kolik jedů jsou lidé ochotni každý den vpustit do úrodné zahrady své vlastní mysli: starosti a úzkost, užírají se kvůli minulosti, hloubají o budoucnosti. A těch strachů, které si sami vytvoří a které pak způsobí dokonalý zmatek v jejich vnitřním světě! V tisíce let starém rodném jazyce sivanských mudrců je znak zobrazující starost velmi podobný symbolu pro pohřební hranici a Yogi Raman zdůrazňoval, že to rozhodně není náhoda. Obavy a úzkost nám odčerpávají z mysli tolik síly, že se to dřív nebo později projeví i na duši."

„K tomu, abys opravdu mohl prožívat život naplno, musíš si svou zahrádku pečlivě střežit a nechat dovnitř pronikat jen ty nejkvalitnější informace. Věř mi: nemůžeš si dovolit luxus negativních myšlenek - ani jedné. Nejspokojenější, nejradostnější a nejdynamičtější lidé na světě se od tebe nebo mne nijak neliší svým složením: Všichni jsme z masa a kostí a všichni máme stejný původ. Nicméně ti, kteří nejen pasivně existují, ale skutečně umí vychutnávat zázračný tanec života, dělají jiné věci než lidé žijící životy obyčejné: Především si osvojí pozitivní přístup ke světu a ke všemu, co se v něm nachází. Mudrci mě naučili, že za jediný průměrný den si průměrný člověk pomyslí zhruba šedesát tisíc myšlenek. Co mě ale skutečně udivilo, bylo zjištění, že devadesát pět procent z nich jsou naprosto stejné myšlenky jako ty, které člověku tanuly na mysli den předtím."

„To myslíš vážně?" zeptal jsem se.

„Zcela vážně. Dá se to nazvat nadvláda zbídačeného myšlení. Lidé, kterým den za dnem táhnou hlavou stejné myšlenky, a navíc většina z nich negativních, padli do pastí špatných mentálních návyků. Místo aby se zaměřili na to dobré, co v jejich životech je, a přemýšleli o tom, jak to dobré učinit ještě lepším, jsou rukojmími své minulosti."

Někteří z nich si dělají výčitky kvůli rozbitým vztahům, jiní mají finanční problémy. Někteří se užírají svým dětstvím, které nebylo zrovna perfektní. A další se upínají k nicotnostem, přemýšlí například o tom, jak by se k nim měla či neměla chovat pokladní v samoobsluze, nebo přemítají o zlomyslné poznámce, kterou někdo pronesl. Ti, kteří dovolují svému vědomí, aby se podobnými myšlenkami zabývalo, se nechávají okrádat o svou životní sílu. Blokují enormní potenciál své mysli, a tím mu nedovolují konat zázraky. Mysl dokáže splnit všechna jejich přání - emocionálně, fyzicky a dokonce i duchovně. Tito lidé si ovšem nikdy neuvědomí, že ovládání mysli je základem ovládání vlastního života.

Způsob, jakým myslíme, je pouze výsledkem návyků," pokračoval Julián přesvědčivě. „Většina lidí si prostě obrovský potenciál svého myšlení naplno neuvědomuje. Dozvěděl jsem se, že i ti největší myslitelé používají pouze asi jednu setinu svých mentálních rezerv. Sivanští mnichové se rozhodli naučit využívat dosud nevyužitý potenciál své mentální kapacity. Plody tohoto úsilí byly ohromující. Yogi Raman se naučil pravidelným a ukázněným cvičením přinutit svoje vědomí k tomu, aby zpomalilo jeho puls. Dokonce se naučil trávit týdny bez spánku. Nikdy bych se neodvážil navrhnout ti takovéto cíle, ale zkus si nyní alespoň uvědomit, čím tvoje vědomí doopravdy je — je největším darem přírody."

„A existují tedy nějaká cvičení, která mi pomohou zvýšit výkonnost mysli? Pokud se naučím vědomě zpomalovat svůj puls, stanu se určitě atrakcí na večírcích," navrhl jsem pro odlehčení.

„Teď se s tím nezabývej, Johne. Naučím tě praktické postupy, které ti vyjeví sílu těchto technik. Budeš si je moci později vyzkoušet. Nyní je důležité, abys pochopil,

že mentální síla k nám přichází skrze návyky, nic víc a nic méně. Většina z nás na začátku disponuje stejným výchozím materiálem. Lidé, kteří v životě dosáhli víc než jiní, nebo ti, kdo jsou šťastnější než jiní, se jen naučili tento výchozí materiál lépe používat a oduševnit. Pokud se rozhodneš transformovat svůj vnitřní svět, tvůj život se rychle změní z obyčejného žití na něco zázračného, i když o žádný nadpřirozený zázrak ve skutečnosti nejde."

Můj učitel se zdál každým okamžikem více vzrušený. Hovořil o zázracích vědomí a o všem dobru, které nám může poskytnout, a jeho oči při tom zářily.

„Víš, Johne, v podstatě existuje pouze jedna věc, kterou můžeme zcela kontrolovat."

„Co je to, naše děti?" pokusil jsem se o vtip.

„Ne, příteli — naše vědomí. Neumíme ovládat počasí nebo dopravní zácpu, ani nálady lidí kolem nás — ale zcela určitě je v naší moci ovládat náš postoj k těmto událostem. Všichni se můžeme v kteroukoliv chvíli rozhodnout, co si budeme myslet. Tato schopnost je tím, co z nás dělá lidi. A je to jeden z největších pokladů moudrosti, které jsem si osvojil při svém pobytu na Východě, je zároveň i jeden z nejjednodušších."

„A co je tím pokladem?"

„Neexistuje nic takového jako objektivní realita nebo tzv. reálný svět. Není žádné absolutno. Tvář tvého největšího nepřítele může být tváří mého nejlepšího přítele. Událost, která se může někomu zdát tragédií, může pro jiného znamenat neomezenou příležitost. Co ve skutečnosti odlišuje bdi, kteří jsou šťastní a optimističtí, od nespokojených mrzoutů, je způsob interpretace a zpracování okolností života."

„Jubáne, promiň, ale jak může být tragédie něčím jiným než tragédií?"

„Dám ti malý příklad. Když jsem projížděl Kalkatou, potkal jsem učitelku jménem Malika Chand. Učila s láskou a ke svým žákům se chovala, jako by to byly její vlastní děti. Trpěhvě a laskavě posilovala jejich vnitřní potenciál a jejím heslem bylo: *Rekneš-li si Já mohu'je to mnohem důležitější než tvoje IQ.* Ve své komunitě byla známá jako někdo, kdo žije, aby dával a nesobecky pomáhal komukoliv, kdo to potřeboval. Jedné noci školu, kde generace dětí procházely jejíma rukama, zapálil žhář a budova lehla popelem. Všichni členové komunity to považovali za velkou ztrátu. Ale časem hněv ustoupil a místo něj se v lidech usadila apatie. Rezignovaně se smířili s tím, že jejich děti zůstaly bez školy...”

„A co Malika?”

„Malika byla jiná, byla věčnou optimistkou, pokud něco takového existuje. Na rozdíl od ostatních v této tragédii spatřila příležitost. Vysvětlila rodičům, že v každém neúspěchu nebo nezdaru je zárodek příležitosti, pokud ji budeme ochotni hledat. Ta událost byla ‚zakukleným‘ darem. Škola, která lehla popelem, byla stará a nevyhovující. Střechou teklo a podlaha byla sešlapaná tisíci krůčků malých nohou, které po ní léta chodily. A tohle byla příležitost, na kterou čekali. Mohli nyní spojit síly jako jedna komunita a vybudovat školu novou, mnohem lepší, která bude sloužit dětem po mnoho budoucích let. A tak se pustili do práce, poháněni tímto čtyřiašedesátiletým dynamem, kterým Malika byla. Vybrali společně dostatek prostředků na stavbu úplně nové školy, která se stala zářivým příkladem síly vize, vítězí nad nepřízní osudu.”

„Takže to je skoro jako to staré rčení o tom, že někdo vidí láhev napůl plnou, zatímco pro jiného je zpola prázdná.”

„Asi tak nějak. Ať už tě v životě potká cokoliv, jen ty

sám rozhodneš o tom, jak na to budeš reagovat. Pokud si vytvoříš zvyk hledat pozitiva za všech okolností, tvůj život dostane nový rozměr. A tohle je jeden z nejdůležitějších zákonů přírody. Zní to docela prostě, ne?"

„A všechno to začíná tím, že se člověk naučí účinněji využívat vlastního vědomí?"

„Přesně tak, Johne. Veškerý úspěch v životě, ať už je materiální nebo duchovní, začíná v té šestikilové věcičce, co ti sedí na ramenu. Nebo ještě lépe — začíná myšlenkami, kterými se tvoje mysl každou vteřinu dne zaobírá. Tvůj vnější svět je odrazem stavu tvého vnitřního světa. Pokud se naučíš usměrňovat svoje myšlenky a způsob, jakým reaguješ na události tvého života, naučíš se tím řídit svůj vlastní osud."

„Dává to smysl. Mám pocit, že jsem byl tak zaměstnaný, že jsem nikdy neměl čas o těchto věcech přemýšlet. Když jsem studoval práva, můj kamarád Alex rád četl různé inspirativní knihy. Říkával, že mu pomáhaly jako zdroj motivace a dodávaly mu energii, aby se mohl lépe vyrovnat se studijní zátěží. Vzpomínám si, že mi jednou vysvětloval, že čínský znak pro slovo ‚krize‘ se vlastně skládá ze dvou znaků: jeden z nich vyjadřuje ‚nebezpečí a druhý ‚příležitost. Zdá se, že už ve staré Číně věděb, že ať se stane cokoliv, vždy v tom lze najít světlou stránku — pokud k tomu tedy máš odvahu."

„Yogi Raman to říkal dobře: *V životě nejsou žádné chyby, jen lekce.* Není nic takového jako negativní zkušenost, pouze příležitosti k růstu, poučení a objevování cesty k sebeovládání. Boj přináší sílu, a dokonce i bolest se může stát skvělým učitelem."

„Každá bolest?" protestoval jsem.

„Určitě. Pokud chceš překonat bolest, nejprve ji musíš zažít. Nebo se na to podívej takto: jak bys mohl vědět,

co je to radost z dosažení nejvyššího vrcholu, pokud bys předtím nenavštívil nejnižší bod údolí? Rozumíš tomu?"

„Takže abychom si dovedli vážít toho dobrého, musíme nejprve okusit to špatné?"

„Ano. Ale doporučuji ti, abys přestal hodnotit události jako dobré nebo špatné. Spíš se je pokus prožít, požehnej jim a hlavně se z nich pouč. Ve všem, co tě potká, se skrývá poučení, lekce. A tyto malé lekce jsou potravou pro tvůj růst, vnitřní i vnější. Bez nich bys uvízl na mrtvém bodě. Jen se zamysli nad svým vlastním životem. Většinou lidé nejvíce vyrostou a vyzrají po nejtěžších zážitcích. A pokud se ti přihodí, že něco nedopadne podle tvých představ, vždycky měj na paměti, že příroda to zařídila tak, že *když se jedny dveře zavřou, je to proto, aby se jiné otevřely.*"

Julián začal vzrušeně rozkládat rukama jako kněz, který káže svým ovečkám. „Jakmile se jednou naučíš využívat toto pravidlo ve svém každodenním životě a přinutíš svoje vědomí, aby přeměnilo každou událost na pozitivní a posilující zážitek, navždy se zbavíš trápení. Vysvobodíš se z vězení své minulosti a stane se z tebe architekt vlastní budoucnosti."

„Dobrá, rozumím tomu. Každá zkušenost, byť by to byla ta nejhorší, mi poskytuje lekci. Proto bych měl otevřít svoje vědomí a každý okamžik se učit. To mě posílí a budu spokojenější. A co dalšího může pro svou spokojenost udělat pokorný, průměrný právník?"

„Ze všeho nejdřív začni žít ze své představitosti, ne ze svých vzpomínek."

„To mi trochu vysvětli."

„Snažím se ti vysvětlit, že k tomu, abys mohl osvobodit potenciál vlastního vědomí, duše a těla, musíš nejprve osvobodit svoji představitost. Víš, každá věc vlastně

existuje dvakrát: nejprve je vytvořena v dílně tvého myšlení a teprve potom v realitě. Říkám tomu ‚kreslení plánů‘, protože všechno, co si stvoříš ve svém vnějším světě, začalo jako jednoduchý plánek ve tvém nitru, na promítacím plátně tvého vlastního vědomí. A pokud se tedy naučíš ovládat vlastní myšlenky a živě si představovat všechno, co očekáváš od své pozemské existence ve stavu naprostého otevření, ve tvém nitru se probudí dřímající síly. Začneš otevírat opravdový potenciál své mysli a vytvářet právě takový život, o kterém věřím, že si zasloužíš. Ode dneška zapomeň na svou minulost. Troufni si představit si, že jsi víc než jen součet současných okolností. Očekávej to nejlepší, výsledky tě jistě překvapí.

Víš, Johne, celá ta léta, která jsem strávil jako právník, jsem si namlouval, jak moc toho vím. Léta jsem studoval na nejlepších školách, přečetl jsem všechny právnícké knihy, které se mi dostaly do ruky, a bral jsem si vzor jen z těch nejlepších. Ve své profesi jsem byl mistrem. Nyní si ale uvědomuji, že i přesto jsem prohrával ve hře života. Byl jsem tak zaneprázdněn honem za velkými rozkošemi, že mi unikaly všechny malé radosti. Nikdy jsem nečetl ani jednu z těch velkých knih, o kterých mi řekl můj otec. Nikdy jsem nedokázal vybudovat přátelství, nikdy jsem neměl čas na hudbu. A přesto si myslím, že jsem měl velké štěstí. Můj infarkt byl okamžikem pravdy, mým probuzením. Věř tomu nebo ne, dostal jsem druhou šanci k tomu, abych prožil život bohatší. Stejně jako Malika spatřil jsem ve své bolestné zkušenosti příležitost. A co bylo ještě důležitější, měl jsem dost kuráže ji využít."

Pozoroval jsem, že zatímco Julián navenek viditelně omládl, uvnitř zmoudřel. Ten večer se odehrálo mnohem více než jen fascinující rozhovor se starým přítelem. Cítil jsem, že by se mohl stát i pro mě předělem, nadějí na nový

začátek. Moje mysl se začala zaobírat vším, co bylo v nepořádku s mým vlastním životem. Jistě, měl jsem skvělou rodinu a sobdní zaměstnání jako uznávaný advokát. Ale stejně jsem občas tušil, že to není všechno. A cítil jsem, že musím vyplnit tu prázdnotu, která začínala pohlcovat můj život.

Když jsem byl malý, míval jsem velké sny. Často jsem si představoval sám sebe jako sportovní hvězdu nebo slavného obchodníka. Doopravdy jsem věřil tomu, že se můžu stát vším, čím budu chtít, a mít vše, po čem jsem toužil. Vzpomínal jsem na pocity, které jsem míval jako malý chlapec v dětství, prožitým na slunečném západním pobřeží. Potěšení přicházelo ve formě jednoduchých věcí. Potěšením tehdy bylo strávit odpoledne koupáním na pláži nebo ježděním na kole v lese. Byl jsem žíznivý po životě a budoucnost pro mě neměla žádná omezení. Když jsem se nad tím teď zamyslel, nevzpomínám si, že bych podobnou radost pocítil za posledních patnáct let. Kam se poděla?

Možná jsem ztratil schopnost snít, když jsem dospěl a začal se chovat tak, jak se od dospělých očekává. Možná jsem o ni přišel vstupem na práva, když jsem začal mluvit tak, jak se očekává od právníků. V každém případě jsem se tento večer, strávený rozhovorem s Juliánem nad hrnkem vychladlého čaje, rozhodl přestat se zabývat tolik svou prací a živobytím a začít život tvořit.

„Vypadá to, že se mi podařilo přimět tě trochu se zamyslet nad svým dosavadním životem,“ poznamenal Julián. „Zkus pro změnu zase začít snít, jako když jsi byl dítě. Jonas Salk to vystihl nejlíp, když napsal: *Já víval jsem sny a míval jsem i noční můry. Nočních můr jsem se zbavil díky svým snům/ Seber odvahu a opraš svoje sny, Johne. Zkus zase začít uctívat život a oslavovat všechny jeho zázraky. Probuď v sobě veškerou sílu vlastního vědo-*

mí a začnou se dít věci. Jakmile se ti to podaří, vesmír se s tebou spojí a naučí tě čarovat."

Julián zalovil v záhybech své róby a vytáhl malou kartičku velikosti navštívenky. Byla značně opotřebovaná a kraje měla potrhané od neustálého používání.

„Jednoho dne jsme s Yogi Ramanem kráčeli po tiché horské stezce a já jsem se jej zeptal, kdo je jeho oblíbeným filozofem. Řekl mi, že na jeho život mělo vliv mnoho učení a je proto nesnadné vybrat jediný zdroj inspirace. Nicméně jeden citát se mu zaryl obzvláště hluboko do srdce. Vystihoval všechno to, čeho si vážil ve svém životě, stráveném v tichém rozjímání. A na tom nádherném místě, které se zdálo být na konci světa, se o něj se mnou tehdy podělil. Vryl se mi do srdce zrovna tak jako jemu - ta slova mi denně připomínají vše, čím jsme — a vše, čím bychom se mohli stát. Jsou to slova velkého indického filozofa Patandžáliho. Opakoval jsem si je každé ráno předtím, než jsem začal svou ranní meditaci, a jsem přesvědčen o tom, že měla velký vliv na další běh mého života. Pamatuj si, John — slova jsou vyslovená síla."

Pak mi Julián ukázal citát napsaný na jeho kartičce.

Jsi-li inspirován něčím velkým, nějakým mimořádným úkolem, všechny tvoje myšlenky překročí vlastní stín, tvoje mysl přesáhne svá omezení, tvoje vědomí se rozvine do všech stran a ty se ocitneš v novém, kouzelném světě. Skryté síly, vlohy a nadání ožijí, objevíš svoje nové já, které je mnohem větší, než jsi kdy snil.

V tu chvíli jsem zahlédl spojení mezi fyzickou silou a silou ducha. Julián zářil zdravím a vypadal o mnoho let

mladší, než když jsem jej potkal poprvé. Překypovala z něj energie a vypadalo to, že jeho optimismus nezná hranic. Bylo zcela zřejmé, že podstatně změnil svůj předchozí způsob života, ale zrovna tak bylo naprosto zřejmé, že prvopočátkem jeho pozoruhodné proměny byl stav jeho duše. Vnější úspěch začínal uvnitř a Julián tím, že změnil způsob svého myšlení, dokázal přirozeně změnit i celý svůj život.

„Řekni mi, jak se ti povedlo získat si tak pozitivní, inspirativní a vyrovnaný přístup k životu? Myslím, že po tolika letech rutiny moje mentální svaly poněkud ochably. Když o tom teď přemýšlím, myslím, že vlastně svoje myšlení a všechno to, co mi proudí myslí, ovládám jen velmi málo,“ přiznal jsem se upřímně.

„Naše myšlení je skvělý sluha, ale hrozný pán. Pokud propadneš negativním myšlenkám, je to jen proto, že ses nedokázal o svou mysl postarat. Neudělal sis čas vycvičit ji, aby se naučila zaměřovat na to dobré. Churchill kdysi prohlásil, že cena za velikost je zodpovědnost za každou vlastní myšlenku. Jen tak se ti podaří dosáhnout stavu mysli, po kterém toužíš. Pamatuj na to, že mysl je vlastně jako každý jiný sval — pokud jej nebudeš posilovat, zakrní.“

„Snažíš se mi říct, že pokud nebudu cvičit svou mysl, zeslábne?“

„Přesně tak. Podívej se na to takhle: pokud chceš posilovat svaly na pažích, aby se staly silnějšími, musíš je cvičit. Totéž se svaly na nohou — nejprve je musíš namáhat. A totéž platí i o tvé mysli - udělá pro tebe, co si budeš přát, pokud jí to jen umožníš. Vtáhne do tvého života všechno, po čem toužíš, jakmile se ji naučíš účinně řídit. Přinese ti dokonalé zdraví, pokud o ni budeš dostatečně pečovat. A bude schopna navrátit se do svého přirozené-

ho stavu míru a klidu, jestliže budeš vědět, jak na to. Sivanští mudrci mi říkali: *Hranice tvého vlastního života jsou tam, kde jsi je sám stvořil.*"

„Tomu asi úplně nerozumím, Juliáné.“

„Osvícení myslitelé vědí, že jejich myšlení utváří jejich vlastní svět a že kvalita jejich života závisí na bohatství myšlenek. Pokud tedy chceš prožít pozitivní a smysluplný život, musíš nejprve produkovat pozitivní a smysluplné myšlenky.“

„Tak sem s tím, Juliáné.“

„Co tím myslíš?“ zeptal se mírně Julián a přejel si opálenými prsty po okraji svého nádherného hávu.

„Moc mě zaujalo tvoje vyprávění, ale jsem netrpělivý. Copak neznáš nějaké cvičení nebo techniku, se kterou můžu začít hned teď a tady, ve svém obýváku, abych změnil způsob svého myšlení?“

„Neexistují žádná rychlá řešení. Každá trvalá vnitřní proměna vyžaduje čas a úsilí a je k ní potřeba hodně vytrvalosti. Netvrdím, že k tomu, abys zaznamenal podstatné změny, potřebuješ roky. Pokud budeš vytrvalý a techniky, které tě naučím, budeš cvičit každý den po dobu jednoho měsíce, výsledek tě ohromí. Naučíš se naplno využít svou vlastní kapacitu a ocitneš se v krajině zázraků. Ale abys toho mohl dosáhnout, nesmíš se soustředit jen na výsledek. Vychutnej si proces rozvíjení tvé vlastní osobnosti a osobního růstu. Ironií je, že *čím méně se budeš soustřeďovat na výsledek, tím rychleji se dostaví.*“

„Jak to?“

„Je to jako v tom klasickém příběhu o chlapci, který se vydal studovat k velkému učiteb. Když se s ním setkal, jeho první otázka zněla: ‚Jak dlouho mi bude trvat, než budu stejně moudrý jako ty?‘

Učitel odpověděl: ‚Pět let.‘

„To je moc dlouho,“ odpověděl chlapec. „A když budu pracovat dvojnásob tvrdě, jak dlouho to zabere?“

„Pak to bude trvat deset let,“ řekl mistr.

„Deset let! To je hrozně dlouho! Co když se budu učit dnem i nocí, každý den a každou noc?“

„Tak to bude patnáct let,“ řekl mu mudrc.

„Tomu nerozumím. Pokaždé, když slíbím, že budu věnovat dosažení cíle více energie, řekneš mi, že mi to bude trvat ještě déle. Proč?“

„To je jednoduché. Pokud máš stále jedno oko upřené k cíli, zbývá ti už jen jedno, které tě povede tvou cestou.“

„Tomu rozumím, můj učiteli,“ řekl jsem Juliánovi. „To zní jako příběh mého života.“

„Buď trpělivý a žij s vědomím, že všechno, co hledáš, najdeš, pokud na to budeš připraven a budeš to očekávat.“

„Ale já jsem nikdy nepatřil k těm, co by měli štěstí, Juliáné. Všechno, čeho jsem kdy dosáhl, byl jen výsledek píle a vytrvalosti.“

„A co je to štěstí, příteli?“ zeptal se Julián laskavě. „Není to nic jiného než spojení připravenosti s příležitostí. Než tě začnu zasvěcovat do metod, které jsem se naučil v Sivaně, musím tě nejprve naučit několik klíčových principů. Nejprve si zapamatuj, že základem jakéhokoliv mentálního výkonu je soustředění.“

„Soustředění?“

„Já vím, taky mě to napřed překvapilo. Ale je to tak. Už jsem ti řekl, že naše mysl dovede vykonat neuvěřitelné věci. Samotný fakt, že po něčem toužíš nebo o něčem sníš, znamená, že máš i odpovídající kapacitu to uskutečnit. Tohle je jedna z velkých a univerzálních pravd, které jsou známé mudrcům ze Sivany. Avšak k tomu, abys dovedl sílu myšlení uvolnit, musíš se ji nejprve naučit ovládat a za-

měřit jen na to, co právě děláš. Ve chvíli, kdy zaměříš svoji mysl na jediný úkol, stanou se neuvěřitelné věci."

„A proč je to soustředění tak důležité?"

„Dám ti hádanku, která zodpoví tvou otázku. Řekněme, že se uprostřed zimy ztratíš v lese a ze všeho nejvíc potřebuješ, aby ses zahřál. Jediné, co máš u sebe v batohu, je dopis od přítele, konzerva s tuňákem a malé zvětšovací sklíčko, které nosíš u sebe proto, že špatně vidíš. Podaří se ti sehnat nějaké suché dřevo na podpal, bohužel ale nemáš u sebe zápalky. Jak zapálíš oheň?"

„Dám se poddat."

„Je to vebce jednoduché. Vlož dopis mezi suché dřevo a přidrž nad tím zvětšovací sklo. Sluneční paprsky se přes ně soustředí a zapálí oheň během někobka vteřin."

„A co ta konzerva s tuňákem?"

„Ta tě měla pouze zmást, odvést od nalezení správného řešení," odvětil Julián s úsměvem. „Podstatou příběhu je ale toto: pokud bys položil dopis na dřevo, nic by se nestalo. Ale v okamžiku, kdy použiješ zvětšovací sklo a soustředíš rozptýlené paprsky slunce na papír, vznítí se. A stejná analogie platí pro naši mysl. Pokud se ti podaří soustředit její obrovskou sílu na určitý a smysluplný cíl, rychle se ti podaří zapálit plamen tvého osobního potenciálu. Výsledek bude překvapující."

„Jaký třeba?" zeptal jsem se.

„Na tuhle otázku si můžeš odpovědět jen ty sám. Co je tím, co hledáš? Chceš se stát lepším otcem a žít vyrovnaný, prospěšný život? Hledáš duchovní naplnění? Nebo toužíš po vzrušení a zábavě? Přemýšlej o tom."

„A co věčná spokojenost?"

„Všechno, nebo nic," zasmál se. „Nedáváš si malé cíle. Ale nakonec, proč ne, i to se ti může splnit."

„Jak?"

„Sivanští mudrcové znají tajemství štěstí už pět tisíc let. Naštěstí se se mnou o své vědění podělili. Chceš je slyšet?“

„Ne hned, myslím, že si teď uděláme pauzu a já zatím půjdu vytapetovat garáž.“

„Cože?“

„No, to byl vtip, samozřejmě že to tajemství chci slyšet — nakonec, není to, po čem se všichni pídíme?“

„Máš pravdu. Takže, tady je... Můžu tě požádat o další šálek čaje?“

„Určitě, ale už mě nenapínej.“

„Dobrá tedy. Tajemství štěstí je jednoduché: *Najdi si to, co doopravdy rád děláš, a dej do toho veškerou svou energii.* Ti nejšťastnější, nejzdravější a nejspokojenější lidé na světě jsou ti, kteří si našli v životě svou vášeň a věnují se jí. A téměř vždycky to bývá poslání, činnost, kterou zároveň nějakým způsobem pomáhají druhým. Jakmile jednou soustředíš veškerou svou mentální energii na to, abys dělal to, co miluješ, do tvého života vstoupí hojnost a veškeré tvé tužby se snadno naplní.“

„Takže stačí jen rozpoznat, co je tím, co děláme nejraději, a pak to dělat?“

„Pokud je to záslužná činnost,“ odpověděl Julián.

„A jak definuješ záslužnou činnost?“

„Jak jsem řekl, Johne, tvoje vášeň musí pomáhat nebo být prospěšná druhým. Viktor Franki to vystihl lip, než by se mohlo podařit mně: *„Úspěch, stejně jako štěstí, není možné vytvářet. Musí vyplynout. A to se stane pouze jako vedlejší efekt osobního odevzdání se něčemu, co je větší než já sám. Jakmile se vám jednou podaří nalézt své poslání, celý svět ožije. Každé ráno se budete probouzet s nevyčerpatelnou zásobou energie a nadšení, všechny myšlenky soustředěné na svůj cíl. Nebudete mít čas na*

zbytečnosti, a proto nebudete plýtvat cennou silou své mysli zaměřené na nicotnosti. Přirozeně se oprostíte od zvyku dělat si starosti a stanete se mnohem produktivnějšími. Vypěstujete si rovněž hluboký smysl pro vnitřní harmonii, budete vedeni k tomu, abyste splnil svůj úkol. Je to nádherný pocit, mám jej moc rád." "

„Zajímavý citát. Nejvíc se mi líbí ta část o tom, že vstaneš a prostě se cítíš dobře. Upřímně řečeno, většinu dní si ráno nepřeji nic jiného než zůstat pod duchnou, protože by to bylo o tolik příjemnější než všechny ty ranní dopravní zácpy, rozzlobení klienti, agresivní protistrany a nekonečný proud negativních vlivů. Už mě to hrozně unavuje."

„Víš, proč tobk bdí dlouho spí?"

„Proč?"

„Protože nemají nic lepšího na práci. Ti, kteří vstávají s východem slunce, mají společnou jednu věc."

„Jsou pomatení?"

„Moc vtipné. Ne, všichni mají poslání, které živí oheň jejich vnitřního potenciálu. Jsou poháněni cíli, ale nikoliv nezdravě, nejsou posedlí. Nejsou svázáni a díky svému nadšení a lásce k tomu, co dělají, umějí tito bdé žít v přítomném okamžiku. Jejich pozornost je zcela zaměřena na to, co v tu chvíli dělají, a proto nedochází k žádným ztrátám energie. Jsou to nejenergičtější a nejvitálnější jedinci, se kterými se budeš moct setkat."

„Ztráty energie? To zní trochu jako New Age. Vsadím se, že to ses na Harvardu neučil..."

„Máš pravdu. Je to myšlenka mudrců ze Sivany. A ačkoliv je stará staletí, je stejně platná dnes, jako byla tehdy, když byla prvně formulována. Příliš mnoho z nás je pohlcováno zbytečnými nekonečnými obavami. Ochuzují nás o naši přirozenou energii. Viděl jsi někdy duši z bicyklu?"

„Samozřejmě.“

„Je-li plná, snadno nás doveze k cíli. Ale pokud někde uniká, nakonec splaskne a tvoje cesta skončí.“

A stejné je to s naší myslí. Obavy způsobují, že naše mentální energie a potenciál unikají, zrovna jako uniká vzduch z duše kola. Netrvá dlouho, a najednou zjistíš, že nemáš žádnou energii. Vyprchá z tebe všechna kreativita, optimismus a motivace a ty zůstaneš zcela vyčerpaný.“

„Já ten pocit znám. Často strávím celé dny v chaosu. Mám pocit, že musím být na všech místech najednou, a připadá mi, že nikdo není spokojený. Po takových dnech mne moje trápení zanechává zcela vyčerpaného, i když jsem nedělal žádnou fyzicky namáhavou práci. Jediné, co se mi po takovém dni chce udělat, když dorazím domů, je nalít si skleničku skotské a sednout do křesla s dálkovým ovládáním od televize.“

„To je přesně ono. Příliš mnoho stresu. Jakmile ale najdeš svoje poslání, život se značně zjednoduší a bude stát za to. Jakmile si uvědomíš, co je tvým cílem či tvým osudem, už nebudeš muset po zbytek života pracovat.“

„Předčasný důchod?“

„Ne,“ odpověděl Julián vážným tónem, který se naučil během let strávených v soudní síni. „Tvoje práce se stane zábavou.“

„Nebylo by pro mě poněkud riskantní nechat svého zaměstnání a vydat se hledat svoji největší vášeň a poslání? Mám přece rodinu a reálné závazky. Živím čtyři lidi.“

„Já přece netvrdím, abys zítra odešel ze zaměstnání. Ale přesto budeš muset začít riskovat. Trošku se svým životem zatřást, vymést pavučiny, vydat se na méně prozkoumané stezky. Většina lidí žije celý svůj život ve svém kruhu pohodlí. Yogi Raman byl první, kdo mi vysvětlil, že to nejlepší, co pro sebe můžeš udělat, je pravidelně tento

kruh pohodlí překračovat. To je cesta k tomu, abys ovládl sám sebe a uvědomil si hluboký potenciál lidských schopností."

„A co to vlastně je?"

„Tvoje mysl, tvoje tělo a tvoje duše."

„A jaká jsou ta rizika?"

„Skoncuji s pragmatismem a začni dělat to, co jsi odjakživa dělat chtěl. Znáám právníky, co odešli od řemesla a stali se divadelníky, znám účetní, kteří se stah jazzovými hudebníky. V tom procesu přeměny našli hlubokou spokojenost, která jim tak dlouho unikala. A myslíš, že je trápilo, že si už nemohli dovolit dvě dovolené za rok a letní sídlo na Kajmanech? Vypočítané riziko se vyplácí. Jak se můžeš pohnout dopředu, když budeš pořád pro jistotu držet nohu na brzdě?"

„Rozumím tomu, o čem mluvíš."

„Tak se nad tím zamysli. Zkus objevit, co je tvým pravým posláním tady na zemi, a seber odvahu se do toho pustit."

„Juliáné, přemýšlím od rána do večera a dokonce si myslím, že součástí mého problému je to, že přemýšlím až moc. Moje mysl je neustále zaměstnaná, plná jakéhosi mentálního dialogu. Někdy z toho doopravdy blázním."

„To, co ti vysvětluji, je něco jiného. Všichni mudrci ze Sivany si denně našb chvílku k tiché meditaci nejen o tom, kde se nacházejí, ale i kam se chtějí dál ubírat. Vymezili si čas pro přemýšlení o svém životním poslání, každý den hodnotili, jakým způsobem žijí svoje životy. A co je nejdůležitější, hluboce a upřímně se zabývali tím, jak by mohli udělat zítřek lepší. Malý krůček změny k lepšímu přinese trvalé výsledky vedoucí k pozitivním proměnám."

„Takže ty navrhuješ, že bych si měl pravidelně udělat čas a meditovat o životě."

„Ano, i kdyby to mělo být jen deset minut soustředěného rozjímání denně, bude to mít velký vliv na tvůj život.“

„Rozumím. Problém je ale v tom, že bývám často tak vytížený, že si ztěžší najdu deset minut na oběd.“

„Příteli, říkat, že nemáš čas na povznesení vlastního života, je stejná pošetilost, jako bys prohlašoval, že jsi tak zaneprázdněn řízením auta, že nenajdeš čas zastavit a natankovat. Nakonec se tomu stejně nevyhneš.“

„No ano, já vím. Ale neměl jsi náhodou v úmyslu naučit mě nějaké techniky, Juliáné? Pořád jsem doufal, že se dozvím něco praktického, co mi pomůže.“

„Existuje jedna technika ovládnutí mysli, která stojí nade všemi. Je velmi oblíbená mezi sivanskými mnichy, kteří mě ji s důvěrou naučili. Praktikoval jsem ji pouhých jedenadvacet dní, po kterých jsem získal mnohem více energie než kdy předtím. Toto cvičení je přes čtyři tisíce let staré a jmenuje se *srdce ráže*.““

„Poslouchám.“

„Nepotřebuješ k tomu nic než čerstvou růži a tichý koutek. Nejlepší je samozřejmě být v přírodě, ale tichá místnost postačí. Soustřeď se na střed růže, její srdce. Yogi Raman mi řekl, že růže se podobá životu; má trny, ale pokud budeš věřit a následovat svoje sny, nakonec trny zmizí a zůstane jen nádhera květu. Všimni si její barvy, struktury, podoby. Vychutnej si její vůni a *nemysli na nic jiného než* na tento kouzelný předmět, který máš před sebou. Nejprve se ti bude stávat, že tvou myslí budou proudit jiné myšlenky a rušit tě od pozorování *srdce růže*. Ale nenech se tím odradit, brzy se to zlepší, to je jen známka netrénované mysli. Prostě znovu zaměř svou pozornost na růži. Brzy se tvoje mysl otuží a stane se více disciplinovanou.“

„A to je všechno? Vypadá to dost jednoduše.“

„A v tom je právě to kouzlo, Johne,“ odpověděl Julián. „Nicméně, aby byl tento rituál účinný, musíš jej praktikovat denně. Prvních několik dní bude pro tebe obtížné cvičení provozovat třeba jen pět minut. Většina z nás žije v takové roztěkanosti a spěchu, že opravdová nehybnost a ticho je něco zcela cizího a nepříjemného. Většina lidí ti řekne, že nemá čas sedět a zírat na nějakou kytku. A jsou to titíž bdé, kteří nemají čas radovat se z dětského smíchu nebo se brouzdat bosí deštěm. Budou tě přesvědčovat, že jsou na takovéto věci příliš zaneprázdnění. Nemají čas ani na přátelství, protože i přátelství vyžaduje, aby se mu věnoval čas.“

„Určitě takovýchto lidí známe hodně.“

„Byl jsem jedním z nich,“ přiznal Julián. Pak se zarazil a zůstal zticha, pohled upřený na hodiny po dědečkovi, které nám s Jenny věnovala moje babička, když jsme se nastěhovali do tohoto domu. „Když přemýšlím o všech těch, kteří žijí svůj život v takovémto spěchu, vzpomenu si na slova starého britského romanopisce, jehož dílo miloval můj otec: *Nesmíš dovolit, abys pro hodiny a kalendář zapomněl, že každý okamžik života je zázrak — a mysterium.*

Vytrvej a zkus se svou vůlí být déle a déle,“ pokračoval Julián svým hrdelním hlasem. „Po jednom či dvou týdnech by se ti mělo začít dařit vytrvat u tohoto cvičení po dvacet minut bez toho, aby se tvoje mysl zaobírala něčím jiným. A to bude také prvním důkazem, že začínáš dobývat pevnost svého myšlení. Naučíš se soustředit svoji mysl pouze na to, na co chceš ty sám. Stane se tvým oddaným sluhou, hotovým pro tebe vykonat neuvěřitelné věci. Pamatuj si, buď řídíš svoji mysl, nebo řídí ona tebe.“

Prakticky se to projeví tak, že se budeš cítit mnohem

klidnější. Bude to významný krok k odstranění úzkosti a obavy, které sužují většinu lidí. A co je nejdůležitější - zaznamenáš nový pocit radosti, která vstoupí do tvého života spolu se schopností radovat se z mnoha darů, kterými nás obdarovává život. A vracej se každý den, bez ohledu na to, jak budeš zaneprázdněný, ke svému *srdci růže*. Je to tvoje oáza, tvoje tiché útočiště, ostrov klidu a míru. Nikdy nezapomínej na to, že v tichu a klidu je síla. Klid je první krok k tomu, aby ses napojil na univerzální zdroj inteligence, která pulzuje každým živoucím stvořením."

To, co jsem právě slyšel, mě poněkud udivilo. Může mít tak jednoduchá technika tak zásadní dopad na můj život?

„Změny, které na tobě pozoruji, musí mít přece nějakou hlubší příčinu než jen pouhé cvičení *srdce růže*," přemýšlel jsem nahlas.

„To je pravda, moje proměna je výsledkem praktikování celé řady dalších účinných cvičení. Ale nedělej si starosti — jsou zrovna tak jednoduché, jako je tohle, a stejně tak účinné. I když, upřímně řečeno, s tou jednoduchostí to není zas až tak... jednoduché. Být jednoduchý, dělat a používat jednoduché věci je vlastně docela složité. To poznáš sám. V každém případě klíčem je otevřít svou mysl všem možnostem, které nám nabízí život."

Julián byl opravdovou studnicí znalostí, které se naučil v Sivaně. „Prozradím ti další účinnou techniku, jak zbavit mysl obav a negativních vlivů, které z nás vysávají život. Je založená na tom, co Yogi Raman nazývá *obrana myšlení*. Vysvětlil mi, že podle zákonů přírody je naše mysl schopna v jednom okamžiku zpracovat pouze jedinou myšlenku. Vyzkoušej to a uvidíš, že je to pravda."

Vyzkoušel jsem to, a je to tak.

„Kdokoliv může bez obtíží vytvářet pozitivní, kreativ-

ní myšlenky. Je to prosté: jakmile se ti do zorného pole myšlení dostane negativní myšlenka, ihned ji vytlač myšlenkou povzbuzující. Celé to funguje tak, jako by tvá mysl byla obrovitým promítacím plátnem a každá myšlenka je pak jedním diapozitivem. Jakmile se na plátno dostane negativní záběr, rychle jej nahraď jiným, kladným.

A odtud také pochází růženec na mém krku. Pokaždé, když se přistihnu, že myslím na něco negativního, sejmu tento náhrdelník a sundám z něj jednu kubčku. Dávám je do pohárku, který nosím v batohu. Jsou mi jemným upozorněním, že mám před sebou stále ještě kus cesty, než se plně naučím ovládat svou mysl a získám vládu nad myšlenkami, plnicími mé vědomí."

„Skvělý nápad. Zní to docela prakticky, nikdy jsem nic takového neslyšel. Řekni mi o filozofii *obrany myšlení* víc."

„Dám ti jeden příklad ze života. Řekněme, že jsi měl perný den u soudu. Soudce nesouhlasil s tvým výkladem zákona, protistranu bys nejraději nechal zavřít do klece a tvůj kbent byl tvým výkonem více než rozladěn. Přijdeš domů a s hlavou plnou chmur se zaboříš do svého obbbného křesla. První věc, kterou musíš udělat, je uvědomit si, že tě ubíjejí tvoje vlastní myšlenky. Sebepoznání je první krok na cestě k sebeovládání. Druhým krokem je uvědomit si, jak lehce jsi dovolil těmto negativním myšlenkám vstoupit a že stejně snadné je nahradit je myšlenkami pozitivními. Takže se zaměř na opak smutku a melancholie: Soustřeď se na to, abys byl veselý, radostný a optimistický. Soustřeď se na pocit štěstí. Zkus se třeba začít usmívat. Dělej stejné pohyby, jaké děláš, když jsi šťasten a plný naděje — posaď se rovně, dýchej zhluboka a procvičuj svoji mysl, aby se zaobírala pouze pozitivními myšlenkami. Uvidíš, jak se během pár minut budeš cítit docela

jinak. A co je nejdůležitější, pokud budeš techniku *obran-y myšlení* pravidelně procvičovat a nahrazovat její pomocí každou negativní myšlenku, která vpadne do tvé mysli, během několika týdnů zjistíš, že tě tyto myšlenky už neovládají. Chápeš, kam mířím?"

Julián pokračoval ve vysvětlování: „Myšlenky mají život, jsou to vlastně malé svazečky energie. Mnoho lidí se nad podstatou svého myšlení nepozastavuje, ale kvalita tvého myšlení je zásadní pro kvalitu tvého života. Myšlenky jsou zrovna takovou součástí materiálního světa jako jezero, ve kterém plaveš, nebo ulice, po které chodíš. Slabá mysl plodí slabé činy. Silná a disciplinovaná mysl, kterou si může každý vypěstovat denním cvičením, dokáže zázraky. Pokud chceš prožít život opravdu naplno, pečuj o svoje myšlenky tak, jak bys pečoval o svoje nejcennější bohatství. Pracuj na tom, aby ses vyhnul všem vnitřním rozporům. Stojí to za to.“

„Nikdy jsem o myšlenkách neuvažoval jako o živoucích objektech, Juháne,“ odpověděl jsem, poněkud vyvedený z míry jeho slovy. „Ale dovedu si představit, jak mohou myšlenky ovlivňovat každíčkou součást našeho světa.“

„Mudrci ze Sivany jsou přesvědčeni, že naše myšlenky by měly být pouze *satvické*, neboli čisté. Na tuto úroveň myšlení se vypracovává technikami, které jsem ti právě odhalil, spolu s dalšími praktikami, jako je přijímání přírodní stravy, opakování pozitivních manter, četba moudrých knih a rozmlouvání s osvícenými lidmi. Sotvaže jedna jediná negativní myšlenka vstoupí do chrámu jejich mysli, potrestají sami sebe dlouhou cestou k obrovskému vodopádu, kde stojí pod ledovou vodou tak dlouho, dokud nemohou chlad déle vydržet.“

„Měl jsem pocit, že jsi mi říkal, že to byli lidé moudří.“

Postavit se pod ledový vodopád hluboko v Himálaji jen proto, že mi vytane na mysli jedna jediná zlá myšlenka, mi připadá poněkud... extrémní."

Juliánova odpověď byla blesková, byl to přece jen trénovaný prvotřídní bojovník soudních síní: „Johne, ber to zcela vážně. Opravdu si nemůžeme dovolit luxus ani jedné negativní myšlenky."

„Myšlíš to naprosto vážně?"

„Úplně. Negativní myšlenka je jako embryo — zrodí se, je zcela maličká, ale roste a roste. A zanedlouho začne žít svým vlastním životem."

Na chvíli se zarazil a pousmál se. „Omlouvám se, pokud působím kazatelským dojmem, když o tomto tématu mluvím. Poznals jsem, že tato filozofie, které jsem se naučil během své cesty, má moc zlepšit život mnoha lidí — lidí, kteří se cítí nenaplnění, bez inspirace, nešťastní. Několik malých změn v jejich každodenní rutině je dovede k tomu, aby mohli začít praktikovat *srdce růže* a průběžně používat techniky *obrany myšlení*. Jejich život se stane takový, jaký jej chtějí mít. A jsem přesvědčen, že lidé si to zaslouží vědět.

Než se přesunu ze zahrady k další kapitole podivuhodného podobenství Yogiho Ramana, prozradím ti ještě jedno tajemství, které ti usnadní cestu k osobnímu růstu. To tajemství je založeno na prastarém principu, který učí, že vše vždy existuje dvakrát - napřed je to vytvořeno v naší mysli, pak ve skutečnosti. Už jsem ti řekl, že myšlenky jsou jakýmisi materiálními posly, které vysíláme, aby ovlivňovali náš vnější svět. A už jsem ti taky vysvětlil, že k tomu, abys mohl zaznamenat pokrok ve vnějším světě, nejprve musíš začít měnit způsob svého myšlení.

Mudrci ze Sivany měli nádherný způsob, jak se přesvědčit o tom, že jejich myšlení je čisté a dobré. A tato

technika byla rovněž účinná při přeměně jejich tužeb v realitu, ať už byly jakkoliv jednoduché. A funguje to pro každého - pro mladého právníka, který usiluje o finanční odměnu za svou práci, a zrovna tak to bude fungovat pro mladou matku, která touží po tom, aby se mohla více věnovat rodině, nebo pro obchodníka usilujícího o více objednávek. Ta technika se jmenuje *tajemství jezera*. Moji učitelé vstávali ve čtyři hodiny ráno, neboť cítili, že tato doba oplývá jakousi zvláštní magickou silou, ze které mohou mít užitek. Vydávali se po strmých a úzkých stezkách, jež je dovedly do obydlené nížiny. Tam potom vyrazili podél sotva viditelné stezky, vedoucí kolem nádherných borovic a exotických květin, až došli na mýtinu. Na kraji mýtiny bylo tyrkysové jezero, pokryté tisícem maličkých bílých lotosů. Jeho hladina byla klidná a tichá. Byl to opravdu nádherný pohled. Mniši mi prozradili, že jezero bylo přítelem jejich i jejich předků odnepaměti."

„A co je jeho tajemstvím?“ zeptal jsem se netrpělivě.

Julián mi vyložil, že mudrci se dívali do jeho klidných vod a představovali si svoje sny jako realitu. Jestliže jejich přáním bylo zdokonalit se v praktikování disciplíny a ukázněnosti, představovali si v hladině jezera sami sebe, jak se ráno za úsvitu probouzejí, bez zaváhání se pustí do svého náročného denního programu a dny tráví v tichosti, která posiluje vůli. Pokud právě toužili po radosti, dívali se do jezera a představovali si sami sebe, jak se nezřízeně smějí nebo jak se usmívají jeden na druhého, kdykoliv se potkají. A jestliže toužili po odvaze, viděli sami sebe, jak jednají rozhodně ve chvílích krize a ohrožení.

„Yogi Raman mi jednou řekl, že jako malý chlapec postrádal sebedůvěru, protože byl menší než ostatní chlapi jeho věku. I když k němu bylo okolí docela laskavé a přívětivé, byl přesto nejistý a styděl se. Aby se této sla-

bosti zbavil, vydával se Yogi Raman do tohoto překrásného místa a na hladině jezera pozoroval jako na filmovém plátně obrazy člověka, kterým se chtěl stát. Jednou se viděl jako silný vůdce, který stojí v čele a k ostatním promlouvá silným, neochvějným hlasem. Jindy se vidával tak, jaký si přál být, až bude starší — moudrý rádce, s obrovskou vnitřní silou a rovným charakterem. Všechno to, jakým si v životě přál být, prvně spatřil v hladině tohoto jezera.

Během několika měsíců se z Yogi Ramana stal takový člověk, jakého si dříve představoval. Víš, Johne, naše mysl pracuje na principu obrazů. Obrazy ovlivňují naši představu o nás samých, a tato představa má zase zpětně vliv na to, jak se cítíme, jak jednáme a čeho jsme schopni dosáhnout. Pokud budeš mít v sobě zakódováno, že jsi příliš mladý na to, aby ses stal úspěšným právníkem, nebo naopak příliš starý na to, abys změnil svoje zvyky, nikdy se ti to nepodaří. Pokud máš ve svém podvědomí zakódováno, že smysluplného života, bezvadného zdraví a štěstí se dostane jen vyvoleným lidem, nakonec se tvé vidění věcí naplní a stane se tvou reabtuou.

Pokud si ale budeš ve své mysli promítat inspirující a fantazii podněcující obrazy, začnou se ve tvém životě dít podivuhodné věci. Einstein jednou řekl, že představivost je důležitější než vědomosti. Tomuto cvičení se musíš věnovat pravidelně každý den, i kdyby to bylo jen několik minut. Představuj si sám sebe takového, jaký chceš být, ať už chceš být uznávaným soudcem, skvělým otcem nebo misionářem."

„A musím si k tomuto cvičení najít i svoje vlastní jezero?" zeptal jsem se nevinně.

„Ne, *tajemství jezera* bylo jen jméno, které mnichové této technice kreativní vizualizace dali. Můžeš cvičit doma

nebo třeba i ve své kanceláři, pokud to jinak nejde. Zavři za sebou dveře, vypni telefon a zavři oči. Pak se několikrát zhluboka nadechni. Během dvou nebo tří minut se budeš cítit uvolněný. Začni si představovat obrazy toho, jakým by ses chtěl stát, co bys chtěl mít a v životě si udržet. Pokud se chceš stát nejlepším otcem na světě, představuj si, jak se směješ a hraješ si se svými dětmi a odpovídáš na jejich otázky se srdcem dokořán. Představ si sám sebe, jak vypjaté situace řešíš lehce a s přehledem. V duchu si vyzkoušej, jak budeš reagovat, když k podobné situaci skutečně dojde.

Kouzlo vizualizace může být použito na nepřeberné množství situací. Můžeš tuto techniku využít k tomu, abys byl výkonnější u soudu, můžeš s její pomocí zlepšit mezilidské vztahy a urychlit svůj duchovní růst. Soustavné praktikování této metody ti může dokonce přinést peníze a materiální zisky, pokud je to pro tebe důležité, i když by to nemělo být primární. Uvědom si jednou provždy, že tvá mysl je jako magnet přitahující k sobě všechno, co si v životě přeješ mít. Pokud trpíš nějakým nedostatkem, je to je proto, že tento nedostatek existuje ve tvých myšlenkách. Udržuj si ve své mysli jen krásné obrazy. I jediný negativní obraz bude na tvoji mysl působit jako jed. Jakmile začneš pocíťovat účinky tohoto starého cvičení, uvedeš do svého života mocný potenciál svého myšlení a uvolníš obrovskou zásobárnu schopností a energie, která v tobě dosud nečinně dřímá."

Připadalo mi, jako by ke mně Julián mluvil cizím jazykem. Ještě jsem nikdy neslyšel nikoho mluvit o magnetické síle naší mysli, která k sobě přitahuje duchovní a materiální bohatství. Ani jsem nikdy neslyšel o síle představivosti a jejím nesmírném účinku na každou oblast našeho světa. Ale hluboko uvnitř jsem tomu, co mi Julián právě

odhalil, věřil. Byl to koneckonců muž vysokého intelektu, jehož úsudek byl pověstný. Byl to muž, který býval mezinárodně uznávaným pro svůj ostrovtip a postřeh v soudní síni. A byl to také muž, který již prošel cestou, na kterou jsem se chtěl sám vydat. Jisté je, že na svojí cestě na Východ něco skutečně našel. Jeho fyzická vitalita a nakažlivý klid jako by tuto transformaci potvrzovaly a já jsem měl pocit, že udělám dobře, když jeho rady uposlechnu.

Čím více jsem uvažoval o tom, co mi vyprávěl, tím více mi to celé zapadalo dohromady. Určitě má naše vědomí mnohem více možností, než kolik jich umíme využít. Jak jinak by se mohlo stát, že matka nadzvedne havarované auto, aby zachránila svoje dítě, které auto srazilo? Jak jinak by bylo možné, aby karatista rozrazil sloupec cihel jedním úderem ruky? A jak jinak by bylo možné, aby jogíni dokázali vůlí /pomalit svůj srdeční tep nebo vydržet bez mrknutí oka nesmírnou bolest? Možná že opravdovou překážkou jsem byl já sám a můj nedostatek důvěry v dary, které každý z nás má. Možná byl dnešní večer, strávený s bývalým právníkem a milionářem, dnes himalájským mnichem, pro mne jakýmsi budíčkem, znamením, abych se sebral a začal využívat života naplno.

„Ale nedovedu si představit, že bych prováděl tato cvičení v kanceláři," odpověděl jsem. „Už tak si o mně moji kolegové myslí, že jsem trochu podivín.“

„Yogi Raman a ostatní mnichové, se kterými jsem žil, často zdůrazňovali jedno pravidlo, které mi silně utkvělo a o které se s tebou rád podělím ve chvíli, jež se stala nejdůležitějším momentem v životě nás obou, smím-li to tak říct. Zde je: *Není nic vznešeného na tom, být lepší než jiní lidé. Vznešenost je v tom, být lepší, než jsi byl sám včera.* Jestliže chceš učinit svůj život lepším a mít všechno to, co si zasloužíš, musíš to dělat po svém. Nezáleží na tom, co si

o tobě říkají jiní lidé. Důležité je, co si o sobě myslíš ty sám. Nestarej se o jejich úsudek, pokud cítíš, že to, co děláš, je správné. Můžeš dělat cokoli, pokud je to správné podle tvého nejlepšího svědomí a tvého srdce. Nikdy se nestyď udělat správnou věc. Učiň rozhodnutí o tom, co je dobré, a pak se jej drž. A hlavně nikdy nepropadej zlovyku poměřovat svou hodnotu hodnotami jiných lidí. Yogi Raman říkával: *Každou vteřinou, kterou strávíš přemýšlením o snech jiných lidí, se okrádáš o svůj vlastní čas.*"

Bylo sedm minut po půlnoci. Kupodivu jsem se však vůbec necítil ani trochu unavený. Rekl jsem o tom Jubánovi a ten se jen usmál. „Právě ses tedy naučil další princip osvíceného žití. Ve většině případů je únava jen výplodem naší mysli. Únava ovládá životy lidí žijících bez cíle a snů. Dám ti malý příklad. Už se ti někdy stalo, že když jsi odpoledne v kanceláři pročítal nezáživné spisy, tvoje mysl se začala toulat a ty ses cítil unaven?"

„Občas," řekl jsem, protože jsem se styděl přiznat, že tento stav byl na každodenním pořádku. „Každý z nás se v práci občas cítí ospalý."

„Přesto ale, když ti v tu chvíli zatelefonuje přítel a zeptá se, jestli s ním chceš hrát večer tenis nebo tě požádá o radu, jak zlepšit svůj golfový úder, nepochybuj o tom, že jsi najednou plný života a veškerá únava je rázem pryč. Mám pravdu?"

„Máte, vaše ctihodnosti."

Měl z toho evidentní radost. „Takže tvoje únava nebyla ničím jiným než výplodem tvé mysli, důsledkem zlovyku, který si tvoje vědomí vypěstovalo jako berličku, protože je nutíš do nicotných a nudných úkonů. Dnešní večer ses rozhodně při poslechu mého příběhu nenudil a byl jsi dychtivý se dozvědět o moudrosti, kterou jsem se naučil. Tvůj zájem a soustředění ti dodaly energii. Dnešní

večer se tvoje mysl nepotloukala ani v minulosti, ani v budoucnosti. Byla zcela soustředěna na tento okamžik, na náš rozhovor. Jakmile se ti podaří zaměřit svoji mysl na současnost, nikdy ti nebude chybět energie, bez ohledu na to, kolik je hodin."

Přikývl jsem na souhlas. Juliánova moudrost se zdála tak samozřejmá. A přitom pro mě objevoval myšlenky, jež mne samotného nenapadaly. Měl jsem pocit, že zdravý rozum není vždycky úplně zdravý. Vzpomněl jsem si, co mi říkával můj otec, když jsem vyrůstal: *Najdou jen ti, kdo hledají*. Najednou jsem si přál, aby tu byl se mnou.

Juliánova moudrost v kostce

Dovednost:	Ovládni svoje myšlení
Moudrost:	Kultivuj svoje myšlení — vykvete ti pod rukama Kvalita tvého života je určena kvalitou tvých myšlenek Chyby neexistují - pouze lekce Překážky považuj za příležitosti k osobnímu rozvoji a duchovnímu růstu
Techniky	Srdce růže, obrana myšlení, tajemství jezera

Tajemství spokojenosti je jednoduché. Najdi si to, co děláš opravdu rád, a potom do toho dej veškerou svou energii. Jakmile se ti to podaří, tvůj život se zaplní hojností a všeho, po čem toužíš, dosáhneš snadno a lehce.



ZAŽEHNĚTE SVŮJ VNITŘNÍ PLAMEN

Věřte sami sobě. Vytvořte si život, ve kterém budete spokojeni, proměňujte malé jiskřičky možností v plameny úspěchu.

Foster C. McClellan

„Den, kdy se se mnou Yogi Raman na vrcholcích Himaláje podělil o svůj mystický příběh, byl v mnoha ohledech docela podobný dnešku," řekl Jubán.

„Skutečně?"

„Sešli jsme se večer a strávili jsme spolu mnoho hodin. Cítili jsme, že nás něco spojuje, a vzduch se zdál nabitý elektřinou. Už jsem se ti zmínil, že od první chvíle jsem měl pocit, že Yogi Raman je můj bratr, kterého jsem nikdy neměl. Dnes, když tu sedím s tebou, cítím stejnou energii a podobné spojení mezi námi. I já ti mohu říct, že od té doby, co jsme se poznali, jsem tě vždy považoval za svého mladšího bratra. Abych byl zcela upřímný, vždycky jsem v tobě viděl sebe."

„Býval jsi neuvěřitelným obhájcem, Juliáné, nikdy nezapomenu na to, jakým způsobem jsi pracoval."

Bylo zřejmé, že nemá žádný zájem vracet se do minulosti.

„Johne, rád bych ti teď vyprávěl příběh Yogi Hamana, ale předtím, než to udělám, rád bych se o něčem ujistil. Už jsi se dozvěděl o celé řadě účinných technik, které ti napomohou dosáhnout osobní proměny, pokud je budeš důsledně dodržovat. Dnes v noci ti opravdu otevřu svoje srdce a prozradím ti všechno, co vím, neboť je to moje povinnost. Jen se chci ujistit, že skutečně chápeš, jak je pro tebe důležité, abys i ty předal tuto moudrost dál všem, kteří hledají. Svět, ve kterém žijeme, je plný problémů. Převládá v něm negativita, lidé se potácejí jako lodi bez kormidla. Jsou unavenými dušemi, hledajícími maják, aby jim pomohl najít cestu a oni se neroztříštili o pobřežní skaliska. Tvoje poslání bude být jim kapitánem. Vkládám do tebe svou důvěru, abys donesl poselství mudrců ze Sivany všem, kteří jej potřebují.“

Chvilku jsem přemýšlel a pak jsem Juliánovi slíbil, že jeho úkol splním. Se zaujetím pokračoval. „Kouzlo tohoto cvičení jev tom, že budeš-li pomáhat jiným stát se lepšími, rovněž tvůj vlastní život bude pozvednut do vyšších dimenzí. Tato skutečnost je založena na starém paradigmatu mimořádného žití.“

„Co to znamená?“

„Mnichové ze Sivany řídili svoje životy podle jednoduchého pravidla: ten, kdo nejvíce pomáhá, bude nejvíce odměněn. Je to cesta k vnitřnímu míru a vnějšímu uspokojení.“

Kdysi jsem četl, že lidé, kteří studují jiné, jsou moudří, ovšem ti, kteří studují sami sebe, jsou osvícení. A teprve nyní jsem asi poprvé poznal člověka, který skutečně znal sám sebe, možná i objevil to nejlepší, co v něm bylo. Skromně oděný, s mírným úsměvem mladého Buddha

v obličejí vypadal Jubán Mantle, jako by měl všechno, po čem člověk může jen toužit: pevné zdraví, štěstí a hlavně vědomí, jaká je jeho úloha v kaleidoskopu zvaném vesmír. A přesto nic neměl.

„To mě přivádí zpět k majáku," řekl Julián, aniž by ztrácel nit hovoru.

„Právě jsem si říkal, jak asi ten maják zapadá do vyprávění Yogi Ramana."

„Pokusím se to objasnit," odpověděl a vypadal při tom spíš jako vážený profesor než jako advokát, jenž utekl před materiálním světem, aby se z něj stal mnich. „Už víš, že vědomí je jako plodná zahrada, kterou potřebujeme denně hnojit a zalévat, aby vzkvétala. Nikdy nesmíš dopustit, aby zahradu tvého vědomí zaplevelily nečisté myšlenky a činy. Drž u její brány stráž, uchovej ji zdravou a silnou a ona tě pak překvapí zázraky, které pro tebe vykoná."

Určitě si tedy ještě taky vzpomínáš, že uprostřed zahrady stál majestátní maják. Maják je symbolem, který ti bude připomínat další princip osvíceného života, totiž že cílemžití je smysluplný život. Ti, již jsou opravdu osvícení, vědí, co od života očekávají — emocionálně, materiálně, po stránce fyzické i duchovní. Jasně definované priority a cíle v každé oblasti života poslouží podobně, jako slouží maják mořeplavcům — budou ti poskytovat vedení a útočiště na rozbouřeném moři. Víš, Johne, jistě se ti podaří udělat pokrok ve vlastním životě, jakmile si jednou uvědomíš směr, kterým se chceš vydat. Pokud to ale nevíš, jak bys pak mohl někdy přijít na to, že jsi u cíle?"

Přenesb jsme se s Juliánem nazpět do chvíle, kdy mu Yogi Raman předával svoje poselství. Julián si vybavil přesně jeho slova: „Život je legrační," poznamenal Yogi Raman a pak pokračoval. „Člověk by si myslel, že čím

méně bude pracovat, tím bude spokojenější. Avšak skutečný zdroj štěstí je možné vyjádřit slovy ‚dosahování cíle‘. Jestliže víš, jaký má tvůj život smysl, pak také víš, kterou cestou jít. Můžeš tedy bez obav postupovat po této cestě, plnit svoje úkoly a cestou najdeš spokojenost. A to je právě to tajemství zažehnutí našeho vnitřního ohně, který v nás čeká, až si ho všimneme. Víím, může to vypadat jako ironie — opustil jsi společnost zaměřenou na úspěch, cestoval jsi tisíce mil, až jsi dorazil sem, na vrcholky hor, kde se od hrstky záhadných mnichů dozvíš tajemství věčné spokojenosti a štěstí, které podle nich nespočívá v ničem jiném než zase v dosahování úspěchu. Ale je to tak."

„Mniši jako workoholici?" rýpl jsem si.

„Právě že je to úplně naopak. Mniši byli neuvěřitelně činorodí, ale jejich činorodost nebyla chaotická, jako je ta naše. Pracují klidně, soustředěně — podle učení zen."

„Jak to dokázali?"

„Všechno, co kdy dělali, mělo svůj účel. Ačkoliv byli odtrženi od moderního světa a žili hlavně životem duchovním, byli také velmi výkonní. Někteří trávili svoje dny tvorbou filozofických pojednání, jiní psali nádherné, moudrostí prosvícené bohaté básně, oživující jejich intelekt a podněcující jejich tvořivost. Jiní trávili čas v tichém rozjímání, vypadající jako nasvícené sochy, usazené ve starodávné lotosové poloze. Mniši ze Sivany ale nemrhali časem. Jejich kolektivní vědomí jim dalo poznat, že život má smysl a jejich povinností bylo jej naplnit.

Yogi Raman mi řekl: *Tady v Sivaně čas vypadá, jako by se zastavil. Můžeš se tedy pozastavovat nad tím, jakého že úspěchu to chce hrstka mnichů dosahovat, když nic nemají a po ničem netouží. Jenže úspěch nemusí být jen materiální. Mým vlastním cílem je dosáhnout klidu a rovnováhy mysli, sebeovládání a osvícení. Pokud se mi*

do konce života tyto cíle nepodaří splnit, jsem si jist, že budu umírat s pocitem nenaplnění a nespokojenosti.""

Julián se mi svěřil, že to bylo poprvé, co slyšel některého z mnichů mluvit o vlastní smrtelnosti, a pokračoval. „Yogi Raman si všiml mého výrazu a vysvětloval dál: *Nemusíš si dělat starosti, můj příteli. Je mi přes sto let a zatím nemám nejmenší úmysl odejít. Chtěl jsem ti jen ukázat, že pokud víš, jakých cílů chceš v životě dosáhnout, ať už jsou to cíle materiální, emocionální nebo duchovní, a pokud na ně zaměříš svoje každodenní úsilí, nakonec dojdeš k uspokojení. Tvůj život bude stejně krásný jako můj, tvůj svět bude nádherný. Musíš ale poznat, jaký je tvůj cíl, a pak přenést svoje vize do reality soustavnou činností. My mnichové tomu říkáme dharm — v jazyce sanskrt je to výraz pro smysl života.*”

„Takže spokojený v životě budu tehdy, jestliže budu naplňovat svoji dharmu?“ zeptal jsem se.

„S největší pravděpodobností. Z dharmy pramení vnitřní harmonie a trvalá spokojenost. Tradiční princip dharmy říká, že každý z nás má ve svém pozemském životě splnit svůj úkol. Každému z nás byly dány zvláštní dary a talent, které nám umožní tento životní úkol splnit. Důležité je objevit je v sobě, a tím i najít klíč k našemu životnímu poslání.“

Skočil jsem mu do řeči: „To je něco podobného, jako když jsi před chvílí mluvil o riskování.“

„Možná ano, možná ne.“

„Tomu nerozumím.“

„Ano proto, že to může vypadat, jako bys musel podstoupit celou řadu rizik k tomu, abys objevil, v čem jsi nejlepší, co je podstatou tvého životního poslání. Mnoho lidí ve chvíli, kdy objeví skutečný smysl své existence, opouští svoje zaměstnání, které je brzdilo v růstu. Vždycky když

se pokoušíš pátrat ve svém vlastním nitru, podstupuješ jisté riziko. Ale také ne - to proto, že objevit smysl vlastní existence a svého životního poslání nemůže nikdy přinést žádné riziko. Sebepoznání je DNA vlastního osvícení. Je to velmi prospěšná a opravdu zcela zásadní věc."

„Jaká je tvoje dharmá, Juliáné?" zeptal jsem se s rostoucí netrpělivostí.

„Zcela prostá — nesobecky sloužit jiným. Pamatuj si, že pokud budeš žít jako povaleč, nenajdeš opravdové potěšení ve spánku nebo odpočinku. Benjamin Disraeli jednou řekl: *Tajemství úspěchu je v neměnnosti cíle.* Štěstí, které hledáš, přichází skrze zaměření se na cíle, kterých chceš dosáhnout, a poté v jejich denním dosahování. Tohle je praktická stránka uvádění do života oné filozofie, která nám říká, že ty nejdůležitější věci by nikdy neměly být obětovány tomu, co zdaleka tolik důležité není. Maják v příběhu Yogi Ramana ti bude pořád připomínat, jakou úžasnou sílu má stanovování si jasných a smysluplných úkolů, a co je ještě důležitější, bude ti připomínat, jak je důležité mít pevnou vůli k jejich dosahování."

Během několika následujících hodin jsem se od Juliána dozvěděl, že ti nejzralejší lidé velmi dobře chápou význam rozvíjení vlastních talentů, odhalování svého poslání a následného využívání vlastních dovedností k realizaci tohoto poslání. Někteří hdé obětavě slouží jako lékaři, jiní jsou umělci. Jiní v sobě objeví talent ke komunikaci a stanou se z nich vynikající učitelé. Další rozvinou své vlohy na poli vědy nebo obchodu a stanou se z nich průkopníci svého oboru. Klíčem k tomu všemu je mít kázeň, vidět svou osobní cestu a dbát na to, aby byla prospěšná ostatním.

„Je to tedy stanovování cílů?"

„Stanovování cílů je prvním krokem. Mapováním

a stanovením svých cílů uvolňuješ tvořivost, která ti najít cestu ke svému poslání. Věř tomu nebo ne, ale Yogi Raman a ostatní mniši vebce věřib ve stanovování cílů."

„Zajímavá představa: vysoce výkonní mniši, žijící vysoko v Himálaji, kteří celé dny meditují a stanovují si cíle. To se mi líbí!"

„Musíš vždycky posuzovat výsledek. Podívej se na mne. Mou kdysi tak bezcílnou existenci nahradil život bohatý na dobrodružství, plný tajemství a posvátna. Jsem znovu mladý a zdravý a jsem skutečně šťastný. Sdílím s tebou opravdu mocné poselství, nesmírně důležité a tak plné života, že se mu prostě musíš otevřít."

„Já otevřený jsem, opravdu. Všechno, co jsi dosud řekl, dává smysl, i když některá cvičení se mohou zdát celkem podivná. Slíbil jsem ti však, že je vyzkouším, a taky to udělám. Souhlasím s tebou, že to poselství je mocné."

„Pokud toho vím víc než ostatní, vděčím za to svým skvělým učitelům," poznamenal Jubán skromně. „Uvedu ti další příklad. Yogi Raman byl skvělý lučištník, opravdový mistr. A pro pochopení toho, jak je důležité stanovování cílů v každé oblasti našeho života, mi poskytl nádhernou ukázkou, na kterou nikdy nezapomenu."

Bbzko místa, kde jsme seděli, stál nádherný dub. Yogi Raman vytáhl z věnce, který obvykle nosil, jednu růži a umístil ji do středu kmene. Poté ze svého objemného batohu vytáhl tři předměty. Prvním byl jeho oblíbený luk, vyrobený z nádherně voňavého, velmi pevného santalového dřeva. Druhým předmětem byl šíp a tím třetím běloučkový kapesník, podobný těm, co jsem nosíval v přední kapsičce svých drahých obleků, abych udělal dojem na porotu," pravil Jubán, jako by se omlouval.

Yogi Raman jej pak požádal, aby mu kapesníkem zavázal oči.

„Jak daleko jsem od růže?" zeptal se svého žáka.

„Asi dvacet pět metrů," odpověděl Julián.

„Pozoroval jsi mne někdy při tréninku lukostřelby?" zeptal se mnich, ačkoliv dobře věděl, jaká bude odpověď.

„Viděl jsem tě zasáhnout do černého ze vzdálenosti přes sto metrů a nevzpomínám si, že bys někdy minul z místa, kde teď stojíš," potvrdil Jubán.

Poté, s očima zavázanýma kapesníkem a s nohama pevně na zemi, Juliánův učitel vši silou napnul luk a vystřelil, míře přesně na růži, která visela na stromě. Šíp se s dutým úderem zabodl do kůry stromu, avšak velmi daleko od svého cíle.

„Myslel jsem si, že mi předvedeš některé ze svých kouzel, Yogi Rame. Co se přihodilo?"

„Na tohle odlehlé místo jsem se odebrali pouze z jediného důvodu. Slíbil jsem ti, že ti odhalím veškerou svou pozemskou moudrost. Dnešní ukázka ti měla ilustrovat, jak důležité je ukládat si jasné životní cíle a přesně vědět, kam se ubíráme. To, co jsi právě viděl, potvrzuje nejdůležitější princip pro kohokoliv, kdo se pokouší udržet se na cestě k cíli a naplňovat svoje životní poslání: nikdy se ti nepodaří dosáhnout cíle, pokud jej nevidíš. Lidé celý život sní o tom, že chtějí být šťastnější, mít více ze života, žít radostněji. Ale už zapomínají na to, jak je důležité deset minut měsíčně věnovat tomu, aby si sedb a sepsab svoje cíle a vážně se zamysleli nad smyslem svého života, své dharmy. Pokud se ti to podaří, obohatíš tím svůj život, bude mnohem příjemnější a objevíš jeho kouzlo.

Naši předkové nás, Jubáne, učib, že stanovovat si jasné cíle v tom, co chceme dosáhnout v našem mentálním, duchovním a fyzickém světě, je naprosto nezbytné pro jejich splnění. Ve světě, ze kterého přicházíš, si lidé dávají finanční a materiální cíle. Není na tom nic špatného, po-

kud je to opravdu to, po čem touží. Jestliže ale chceš dosáhnout vnitřního osvětlení a sebeovládání, musíš si cíle stanovit v jiných oblastech. Překvapí tě, když ti řeknu, že mám jasně stanovené cíle v oblasti duševní rovnováhy, kterou chci dosáhnout, hladině energie, kterou chci mít každý den, a množství lásky, které budu nabízet všem okolo? Určování cílů není jen pro znamenité advokáty, jako jsi ty, žijící ve světě plném materiálních požitků. Každý, kdo zatouží po zkvalitnění svého vnitřního i vnějšího života, by si měl hned vytáhnout kousek papíru a začít si zapisovat, po čem v životě touží. Ve chvíli, kdy skončí, se přírodní síly ujmou přeměny jeho snů v reabtu. Zní to banálně, ale funguje to, protože už jen tím, že se člověk odhodlá k takovému jednoduchému kroku, posouvá svou mysl reálně dopředu."

To, co jsem právě vyslechl, mě zcela zaujalo. Na střední škole jsem hrával fotbal a můj trenér neustále opakoval, jak je důležité vědět, co chceme v každé hře dosáhnout. Jeho osobní heslo bylo „*Zaměř se na výsledek*“ a nikoho z našeho týmu ani nenapadlo nastoupit na hřiště bez podrobného plánu hry, který by nás dovedl k vítězství. Začal jsem se pozastavovat nad tím, jak je možné, že jsem si nikdy v dospělosti nenašel čas formulovat plán pro svůj vlastní život. Měl jsem pocit, že se mám hodně co učit.

„A co je na tom napsat si svoje cíle na kousek papíru tak převratného? Jak může tak jednoduchý počín něco ovlivnit?“ ptal jsem se.

Jubán zářil. „Tvůj ryzí zájem mě inspiruje, John. Nadšení je jedním z nejdůležitějších prvků na cestě ke spokojenému životu a jsem rád, že tebe stále neopustilo. Už jsem ti řekl, že každý den nám projde hlavou asi 60 000 myšlenek. Pokud si tedy napíšeš svoje tužby a cíle na kousek papíru, je to, jako bys vyvěsil před svoje podvědomí

transparent s nápisem, že právě tato myšlenka je mnohem důležitější než těch ostatních 59 999. Tvoje mysl začne vyhledávat všechny příležitosti k realizaci tvých cílů s přesností naváděné střely. Je to vlastně věda, a většina z nás si toho ani není vědoma."

„Docela hodně mých kolegů je poměrně úspěšných ve stanovování vlastních cílů. Když o tom přemýšlím, po finanční stránce jsou jedni z nejúspěšnějších lidí, co znám. Nicméně si nemyslím, že by byli zvláště vyrovnaní," poznamenal jsem.

„Možná to jen znamená, že si nedávají správné cíle. Víš, Johne, život ti víceméně dá to, po čem toužíš. Většina lidí se chce cítit lépe, mít více energie a být spokojenější. Ale když je požádáš, aby ti řekli přesně, co to vlastně chtějí, nedovedou odpovědět. Svůj život změníš v okamžiku, kdy si stanovíš cíle a začneš plnit svou dharmu," řekl Julián a jeho oči při tom odrážely pravdivost jeho slov.

„Stalo se ti někdy, že ses seznámil s někým, kdo měl zvláštní jméno, a pak najednou jsi to jméno začal vidět všude: v novinách, v televizi, nebo třeba v kanceláři? Nebo ses začal zajímat o něco nového, řekněme třeba muškaření, a naráz jsi nemohl udělat krok bez toho, abys kolem sebe neslyšel o krásách tohoto sportu? Tohle jsou jen ilustrace nadčasového principu, který Yogi Raman nazývá *yoriki*, což znamená koncentrované myšlení. Zkoncentruj každou svoji myšlenku na sebezpoznání. Uvědom si, v čem vynikáš, co tě dělá šťastným. Možná jsi sice právníkem, ale třeba je tvoje pravé poslání být učitelem, neboť jsi trpělivý a miluješ předávat vědomosti. Možná jsi malíř nebo sochař. Ať děláš cokoli, najdi si to, co budeš dělat s láskou, a dělej to."

„Když o tom teď přemýšlím, uvědomuji si, že by to skutečně bylo smutné, kdybych se měl dožít konce života,

aniž bych přišel na to, jaké je moje nadání, které, pokud jej objevím a rozvinu, udělá spokojenějším mne i ostatní, i když to bude jen maličkost."

„Přesně tak. Takže ode dneška se zaměř na hledání cíle svého života. Probud' svoji mysl a hledej nekonečné možnosti, nacházející se všude kolem. Chce to více chuti do života. Lidská mysl je nejúžasnější filtrovací zařízení. Pokud ji použiješ správně, oddělí to, co považuješ za nedůležité, a poskytne ti jen ty informace, které v tu chvíli hledáš. V tuhle chvíl se kolem nás děje tisíce událostí, kterým nevěnujeme pozornost. Venku na chodníku si povídají sousedky, v akváriu šplouchají ryby, z klimatizace fouká vzduch, tluče ti srdce. Jakmile se na tlukot svého srdce zaměříš, začneš rozpoznávat jeho rytmus a jeho různé jiné vlastnosti. A stejně tak jakmile se rozhodneš soustředit se na svoje životní cíle, tvoje mysl odfiltruje to, co není k jejich dosažení důležité, a zaměří se na podstatné věci."

„Tak mám pocit, že je nejvyšší čas, abych svoje poslání objevil," řekl jsem. „Nechci, aby to vypadalo, že můj život není bohatý. Ale myslím, že by to mohlo být mnohem lepší. Pokud bych měl dnes tento svět opustit, nemyslím, že bych mohl říct, že jsem opravdu něco dokázal."

„A jaký z toho máš pocit?"

„Dost depresivní," řekl jsem upřímně. „Vím, jaký mám talent. Musím říct, že zamlada jsem byl skoro malířem, ale jen do té doby, než na mne pokynula právnická profese s příslibem stabilního života."

„A chtěl by sis z malování udělat svou profesi?"

„Doopravdy jsem o tom nikdy nepřemýšlel. Ale jedno vím jistě: když jsem maloval, byl jsem šťastný."

„Určitě tě to muselo hodně bavit."

„Byl jsem jako uhranutý. Když jsem byl ve svém ate-

liéru, ztrácel jsem pojem o čase. Plátno mě do sebe doslova vtáhlo. Bylo to pro mne ohromné odreagování, připadal jsem si, jako bych se ocitl v nějaké jiné dimenzi."

„Johne, v tomhle je právě síla soustředění naší mysli na to, co děláme nejraději. Goethe řekl, že nás utváří a modeluje to, co máme rádi. Možná je tvojí dharmou rozzářit svět tvými obrazy. Zkus každý den strávit alespoň chvíli času nad plátnem."

„A co zkusit aplikovat tuto filozofii na věci méně duchovní, než je přetváření vlastního života?" zeptal jsem se se smíchem.

„Dobrý nápad," odpověděl Julián. „Co máš konkrétně na mysli?"

„Řekněme, že jeden z mých cílů, i když jen těch vedlejších, je zbavit se té pneumatiky, kterou nosím kolem pasu. Jak mám začít?"

„Nenech se tím zneklidnit. Naučíš se nejprve cíle stanovit a pak jich dosahovat. Nejlepší je začít od cílů malých."

„Něco, jako že každá cesta začíná prvním malým krůčkem?" zeptal jsem se.

„Přesně tak. Tím, že se naučíš bezvadně plnit malé úkoly, připravuješ se na uskutečnění těch velkých. Takže, abych odpověděl na tvou otázku: není nic špatného určovat si malé cíle jako součást procesu přípravy na plnění těch velkých."

Potom mi Julián vyprávěl, že si sivanští mnichové vytvořili metodu, sestávající z pěti kroků, která jim pomáhá dosahovat cílů, a tím naplňovat poslání jejich života. Prvním krokem je vytvořit si jasný mentální obraz toho, jak by měl vypadat výsledek. Pokud je tedy cílem snížení váhy, Julián mi poradil, abych si každé ráno po probuzení představoval sám sebe jako štíhlého muže s pružným tě-

lem, plného života a energie. Čím jasněji se mi podaří vyvolat tento mentální obraz, tím efektivnější bude celý proces. Julián mi vyložil, že naše mysl je obrovskou zá-sobárnou síly a jednoduchým „vyobrazením“ svého cíle se v mé mysli otevře brána k jeho uskutečnění. Krok číslo dvě pak je vyvinout na sebe pozitivní tlak.

„Hlavním důvodem, proč lidé nedostojí tolika svým předsevzetím, je to, že příliš snadno upadnou do svých starých vyjetých kolejí. Přinutit se k něčemu nemusí tedy být vždy špatné. Může tě to inspirovat k dosažení velkých cílů. Lidé často dokáží neuvěřitelné věci, pokud jsou zah-náni do kouta a nezbývá jim nic jiného, než využít zdrojů svého lidského potenciálu, o kterém ani nevěděli, že jej

úat té

maji.

„A jak tedy na sebe tento pozitivní tlak mohu vyvi-nout?“ zeptal jsem se a přemýšlel při tom, jak by se této metody dalo využít při čemkoby, počínaje například tím, abych se přinutil vstávat ráno dříve, až po získání více trpělivosti se svými dětmi, abych se stal lepším rodičem.

„Existuje celá řada způsobů, jak toho dosáhnout. Jed-ním z nejlepších je zveřejnit svůj závazek. Řekni každé-mu, koho znáš, že se chystáš shodit nadbytečnou váhu, nebo konečně napsat ten román - to je jedno, jaký máš cíl. Jakmile o něm jednou bude svět vědět, automaticky na sobě pocítíš tlak, abys pracoval na jeho naplnění - nikdo přece nechce zklamat. V Sivaně moji učitelé k vytvoření tohoto pozitivního tlaku používali poněkud drastičtější metodu. Ohlásili všem, že pokud nedodrží například tý-denní půst, ke kterému se rozhodli, nebo nedokáží vstát každé ráno ve čtyři hodiny a meditovat, půjdou k ledové-mu vodopádu, stoupnou si pod něj a budou tam stát tak dlouho, až nebudou cítit ruce a nohy. Tohle je extrémní ilustrace vlivu, který na nás může vyvíjet pozitivní tlak

při budování vlastních dobrých návyků a dosahování cílů."

„Myslím, že slovo extrémní je poněkud slabé, Juliáné, nemyslíš? Nazval bych tento rituál opravdu poněkud šíleným!"

„Nicméně je neobvykle účinný. Vtip je v tom, že pokud vytrénuješ svoji mysl k tomu, aby spojovala příjemné pocity s dobrými zvyky, a potrestáš ji za špatné, tvé slabosti velmi rychle vymizí."

„Zmiňoval ses ale o pěti krocích, které vedou k realizaci mého přání," začal jsem být netrpělivý. „Jaké jsou ty další tři?"

„První krok je jasná vize cíle. Krok druhý je pozitivní tlak, který tě bude inspirovat. Třetí krok je velice jednoduchý - nikdy si nestanovuj cíl bez časového omezení. Abys dokázal svému cflí vdechnout život, je nutné stanovit si na to časový plán. Je to podobné, jako když se připravuješ na vystoupení u soudu - více soustředíš svoji pozornost na ty případy, které jsou na programu zítra, než na ty, které žádné časové určení nemají.

A mimochodem," pokračoval Julián, „pamatuj, že cíl, který není napsaný na papíře, jako by ani neexistoval. Běž a opatři si sešit - zcela stačí úplně obyčejný. Nazvi jej svou Knihou snů a sepiš si do něj všechny svoje sny, cíle a touhy. Nepodceňuj to. I mně to kdysi připadalo zbytečné. Jednou mi dáš zapravdu. Zapátrej ve vlastním nitru a seznam se sám se sebou."

„Copak neznám sám sebe?"

„Většina bdí sama sebe nezná. Nikdy si neudělali čas seznámit se se svými silnými a slabými stránkami, se svými nadějemi, svými sny. Číňané říkají: *Osobnost člověka se odráží ve třech zrcadlech; v prvním se odráží to, jak člověk vidí sám sebe, druhé je odrazem toho, jak člověka vi-*

dí ostatní, a třetí odráží pravdu. Poznej sám sebe, John. Poznej pravdu.

Rozděl si svou Knihu snů na části související s různými oblastmi tvého života. Můžeš tam mít například část vztahující se na cíle týkající se fyzické zdatnosti, cíle vzdělávací, vztahy, společenské cíle, a co je možná nejdůležitější, tvoje cíle duchovní."

„To zní zajímavě, nikdy mě nenapadlo dělat něco tak kreativního. Mysím, že je opravdu nejvyšší čas začít si dávat náročnější úkoly."

„Souhlasím s tebou. Další zvláště účinná technika, kterou jsem se naučil, je dát si do své Knihy snů obrázky věcí, po kterých toužíš, a třeba i fotografie lidí, kteří mají vlastnosti a talent, které si sám přeješ mít. Takže abychom se vrátili k tobě a tvé ‚pneumatice‘ — pokud toužíš po tom shodit pár kilo a být v kondici, dej si do své Knihy snů obrázek maratónského běžce nebo jiného vynikajícího sportovce. Pokud je tvým cílem stát se nejlepším manželem na světě, proč si nevystříhnout obrázek někoho, kdo tyto kvality má — třeba tvého otce - a dát si to do tvého sešitu do části věnované vztahům. Pokud sníš o domu na mořském břehu nebo o sportovním autě, najdi si výstižné obrázky těchto objektů a přidej je do své Knihy snů. A potom si ji denně procházej, třeba jen pár minut. Udělej z ní svého přítele. Výsledek tě překvapí."

„To, o čem mluvíš, je docela inspirativní, Juliáné. I když jsou to myšlenky staré několik staletí, zdá se mi, že každý, koho znám, by z nich mohl mít užitek, pokud by jen některé z nich použil ve svém každodenním životě. Mojí ženě by se taková Kniha snů určitě líbila. Pravděpodobně by ji zaplnila obrázky, na kterých jsem bez svého břicha."

„Ale vždyť není zase až tak velké," snažil se mě ukonejšit Jubán.

„A proč mi tedy říká Koblížku?“ namítl jsem s úsměvem.

Julián se začal smát, já jsem se přidal. Za chvíli jsme se oba řehkali na celé kolo.

„Mám pocit, že pokud se nedokážeš smát sám sobě, komu jinému se můžeš smát?“ nadhodil jsem.

„To je pravda, můj příteli. V dobách, kdy jsem byl ještě stále připoután k mému předešlému životnímu stylu, bylo jedním z mých hlavních problémů, že jsem život bral příliš vážně. Nyní si zase dovedu spontánně hrát jako dítě a vážím si všeho, co život nabízí, i když jsou to třeba jen maličkosti.“

Ale teď jsem se odchýlil od tématu. Chci ti toho tolik říct a nejde to sdělit všechno naráz. Rád bych se vrátil k pěti krokům na cestě k dosažení a udržování cílů. Nejprve je tedy nezbytné vytvořit si jasný mentální obraz požadovaného výsledku, potom na sebe vyvinout pozitivní tlak, stanovit si termín a vše zapsat na papír. Jako další krok bude poté následovat něco, čemu Yogi Raman říkal pravidlo 21. Učení lidé tohoto světa věří, že k tomu, aby se z nové činnosti stal zvyk, je nutné tuto činnost provádět po dobu jednadvaceti po sobě jdoucích dnů.“

„Co je na jedenadvaceti dnech tak zvláštního?“

„Mnichové se hodně zabývali otázkou, jak můžeme vytvářet nové návyky tak, aby skutečně zapustily kořeny. Yogi Raman říkával, že jednou naučený špatný návyk s námi zůstane po zbytek života.“

„Celý večer mě inspiruješ k tomu, abych změnil způsob života, a teď mi řekneš, že se stejně svých špatných návyků nikdy nezbavím?“

„Řekl jsem, že špatné zvyky nelze smazat. Neřekl jsem ale, že není možné je nahradit jinými, lepšími,“ poznamenal Julián s jemu vlastní precizností.

„Dobrá, já vím, vždycky jsi býval králem sémantiky. Ale myslím, že rozumím tomu, co chceš říct.“

„Jediným způsobem, jak se nám podaří zbavit se špatných návyků, je nasměrovat tolik energie na vytvoření návyků nových, že ty staré prostě odejdou jako nezvaný host. Nové zakotvení je obvykle hotové za jednadvacet dní, což je čas potřebný k tomu, aby se vytvořilo nové spojení.“

„Takže řekněme, že bych chtěl začít cvičit techniku *srdce růže*, abych se zbavil úzkosti a začal žít více v pohodě. Musím se cvičení věnovat každý den ve stejný čas?“

„Dobrá otázka. Nejprve ti tedy řeknu, že nikdy nic dělat *nemusíš*. Všechno, co ti zde dnes večer říkám, jsou dobré rady, o které se s tebou děbm jako s dobrým přítelem, jenž má opravdový zájem na tvém růstu a vývoji. Každá ze strategií, nástrojů a technik prošla sítem času a prokázala, že nese plody. O tom tě mohu ujistit. A i když mi moje srdce říká, že bych tě měl žádat o to, abys všechny metody a techniky pro sebe vyzkoušel, svědomí mi nařizuje, abych prostě jen dělal, co mám, tedy ti předal svou moudrost, a to, jestli jí využiješ v praxi, nechal na tobě. Důležité je nikdy nic nedělat jen proto, že *musíš*. Správný důvod je ten, dělat to proto, že *chceš*, a protože víš, že je to pro tebe dobré.“

„To zní dobře. Nedělej si starosti, Juliáné, ani na chvíli jsem neměl pocit, že bys mě do něčeho nutil. Jedinou věc, kterou bych si nechal vnutit, by byla krabice koblížků, a to by ti moc práce nedalo,“ zavtipkoval jsem si.

„Díky, kamaráde,“ usmál se Jubán. „Takže zpět ke tvé otázce. Navrhuji ti vyzkoušet cvičení *srdce růže* každý den ve stejný čas na stejném místě. Rituály v sobě skrývají ohromnou sílu. Sportovní hvězdy pojídají před důležitými závody pokaždé stejné jídlo nebo si určitým způsobem zavazují tkaničky, a tím využívají sílu rituálu. Rituály se

rovněž praktikují v kostele, kde členové jedné náboženské skupiny nosí stejné oblečení a vykonávají společně obřady. Obchodníci před důležitým jednáním třeba jdou do kanceláře určitou cestou nebo si předříkávají nacvičenou řeč před důležitou prezentací, a tím rovněž využívají sílu rituálu. Pokud začneš do svého každodenního programu vkládat určitou činnost, kterou provozuješ pokaždé stejným způsobem, rychle se z ní stane zvyk.

Někteří lidé například po probuzení dělají každý den totéž, aniž by o tom nějak přemýšleli. Otevřou oči, vstanou z postele, jdou do koupelny a vyčistí si zuby. Takže pokud u své nové činnosti vydržíš po dobu jedenadvaceti dní, vytvoříš z ní rutinu. A zanedlouho bude pro tebe stejně lehké ráno meditovat, vstávat o hodinu dřív nebo každý den hodinu číst, jako ráno vstát a vyčistit si zuby."

„Takže tohle je tím posledním krokem k dosažení cílů a k postupu po stezce smysluplného života?"

„Podle metody používané mnichy je tento poslední krok stejně užitečný i v každodenním životě."

„Můj hrníček je prázdný," řekl jsem pokorně.

„Užívej si cesty. Sivanští mnichové právě na to kladli velký důraz. Opravdu věřili tomu, že den bez smíchu nebo den bez lásky je ve skutečnosti den bez života."

„Jak to souvisí?"

„Říkám to proto, abys nezapomněl, jak důležité je při putování po stezce tvého života dobře se bavit. Nikdy nezapomínej na radostnou náladu, stále hledej nádheru a kouzlo ve všem živém. I tato chvíle, kterou spolu sdílíme, je pro nás dar. Zachovej si ducha, radost a buď zvědavý. Zůstaň zaměřen na své životní dílo a na to, abys ostatním byl k užitku. A vesmír se postará o to ostatní. Tohle je jeden z nejdůležitějších vesmírných zákonů."

„A nikdy nebtuj toho, co se stalo v minulosti."

„Přesně tak. Vesmír není chaos. Vše, co se ti kdy přihodilo a ještě přihodí, má svůj smysl. Pamatuj si, Johnne, co jsem ti říkal. Každá zkušenost je pro nás poučením. Tak si přestaň dělat hlavu z malicherností a vychutnávej si život.“

„A to je všechno?“

„Kdepak. Ještě ti toho mám hodně co říct. Jsi un-

· Q46

venyr

„Vůbec ne. Řekl bych dokonce, že se cítím zcela plný energie. Jsi velký motivátor, Jubáne.“

„Dobrá tedy. Než se vrátíme zpět k příběhu Yogi Ramana, je zde ještě poslední bod, který ti chci objasnit.“

„Tak do toho.“

„Je jedno slovo, které mniši vyslovovali téměř jako posvátné.“

„Poslouchám.“

„Toto jednoduché slovo pro ně v sobě skrývalo hluboký smysl a často jej ve své mluvě používal. Slovo, o kterém hovořím, je slovo *vášeň*. To slovo musíš mít neustále na mysli na cestě svou životní poutí a při dosahování svých cílů. Silná vášeň je nejlepším palivem pro tvoje sny. Z naší společnosti se vášeň vytratila, už neděláme věci proto, že bychom tu či onu činnost milovali. Děláme ji proto, že cítíme, že bychom ji dělat měli. Nemluvím tu o vášni romantické, i když i ta je další součástí úspěšného, inspiračního žití. Mluvím o vášni, o zanícení pro život. Zkus znovu čerpat radost z toho, že se ráno probudíš plný energie a radostné nálady. Do všeho, co děláš, vdechuj vášeň, a časem uvidíš výsledky nejen materiální, ale hlavně duchovní.“

„Tak jak to vykládáš, to zní velice jednoduše...“

„Je to jednoduché. Od nynějška převezmi kontrolu nad svým životem. Jednou provždy se rozhodni stát se pánem svého osudu. Urči si svou vlastní cestu, objev svoje

poslání a poznáš, co je to radost ze života plného inspirace. A nakonec si také uvědom, že všechno to, co jsi prožil a co tě teprve čeká, není nic ve srovnání s tím, co žije v tobě."

„Díky, Juliáné. Tohle jsem opravdu potřeboval slyšet. Až do dnešního večera jsem si neuvědomil, co mému životu skutečně chybí. Jen tak jsem se jím protloukal a nevěděl jsem, jaký to má všechno smysl. A jsem přesvědčen, že se to změní, to ti slibuji. Jsem ti za to moc vděčný."

„Bylo mi potěšením, příteli. Já prostě jen naplňuji *svoje* poslání."

Juliánova moudrost v kostce

Dovednost:	Následuj svůj cíl
Moudrost:	Cílem žití je smysluplný život Objev své životní poslání, přinese ti celoživotní uspokojení Ulož si jasné cíle profesní, osobní a duchovní a pak je následuj
Techniky	Síla sebeobjevování Pět kroků k dosahování cílů

Nikdy nezapomeň, jak je v životě důležitá radost. Nikdy nepřehlédni vnitřní krásu ve všem živém. Dnešek, a každá jeho chvíle, je dar. Zůstaň zaměřený na svůj cíl, vesmír se postará o všechno ostatní.



STAROBYLÉ UMĚNÍ VEDENÍ SAMA SEBE

Dobří lidé sami na sobě neustále pracují.

Confucius

„Čas ubíhá rychle," konstatoval Jubán předtím, než si nalil další hrnek čaje. „Brzy tu bude ráno. Chceš pokračovat, nebo toho bylo pro dnešek dost?"

Nepřipadalo v úvahu, že bych nyní nechal tohoto muže, tohoto posla moudrosti, odejít, aniž by svůj příběh dovyprávěl. Jak jsem poslouchal víc a víc, absorboval do sebe každé slovo o filozofii a moudrosti, která mu byla svěřena, sílil ve mně pocit, že i já sám začínám hluboce věřit tomu, o čem mluví. Nebyly to žádné povrchní samolibé řeči nedělního kazatele. Julián věděl, co říká, a podle toho se i choval. Jeho poselství bylo přesvědčivé a já jsem mu chtěl věřit.

„Prosím, klidně pokračuj, Juliáné, času mám dost. Děti dnes spí u babičky a Jenny bude vstávat až za několik hodin."

Julián vycítil, že to myslím vážně, a pokračoval tedy

příběhem, který mu Yogi Raman vyprávěl, aby mu přiblížil smysl osvíceného života.

„Řekl jsem ti, že zahrada v našem příběhu slouží k ilustraci plodné zahrady tvé vlastní mysli, zahrady naplněné pozoruhodnými poklady. Vzpomeneš si ještě určitě, že jak příběh pokračoval, vyprávěl jsem ti o majáku a o tom, že slouží jako upomínka na moc, kterou získáš stanovováním cílů. Také jsem ti vysvětloval, jak je důležité, aby člověk objevil své životní poslání. Možná si ještě vzpomeneš, že příběh pokračuje tím, že se dveře majáku pomalu otevřou a z nich vyjde obrovitý japonský zápasník sumo.“

„Zní to jako špatný film o King Kongovi.“

„Když jsem byl malý, líbil se mi.“

„Mně se taky líbil, ale nenech se ode mne vyrušovat,“ odpovéděl jsem.

„Tento zápasník představuje velmi důležitou součást chytrého systému, který mne naučili mudrci ze Sivany. Yogi Raman mi prozradil, že před mnoha stoletími velcí učitelé vyvinuli koncepci, které se říká *kaizen*. Toto japonské slovo znamená neustálý a nikdy nekončící proces vylepšování sebe sama. A je také znakem každého člověka, který žije život jako plně probuzená bytost.“

„A jak tedy myšlenka *kaizen* obohatila život mnichů?“ nechápal jsem.

„Jak už jsem se zmínil, Johne, vnější úspěch začíná úspěchem vnitřním. Pokud máš opravdovou snahu zlepšit svoje vnější prostředí, ať už se jedná o tvé zdraví, vztahy nebo finance, nejprve musíš upravit svůj vnitřní svět. A nejefektivnějším způsobem k tomu je cvičení neustálého vylepšování sebe sama. Sebeovládání je DNA ovládnutí vlastního života.“

„Juliáné, doufám, že ti nevadí, že to řeknu, ale tvoje

vyprávění o ‚vnitřním světě‘ má pro mne poněkud esoterický nádech. Nezapomínej, že nejsem ničím jiným než právníkem, pocházejícím ze střední třídy, který bydlí na předměstí a v garáži má zaparkované auto a sekačku na trávník.

Podívej se, všemu, o čem jsi dosud mluvil, rozumím. Dokonce si myslím, že je to vlastně prosté a opravdu to dává smysl, i když se mi někdy zdá, že v dnešní době dává smysl máloco. Musím ale říct, že mi dělá trochu problém pochopit, co je to *kaizen* a jak nám vlastně může pomoci zlepšit náš vnitřní svět. O čem to vlastně mluvíš? Teď ti prostě nerozumím."

Jubán na sebe nedal s odpovědí dlouho čekat. „V naší společnosti velice často označujeme ignoranty jako slabochy. Avšak ti, kteří jsou si vědomi svého nedostatku vědění a hledají proto radu, nalézají svou cestu k osvícení dříve než kdokoli jiný. Tvoje otázky jsou upřímné, poznám z nich, že jsi novým myšlenkám otevřený. V dnešní společnosti je změna obrovskou hybnou silou. Většina bdí má ze změny strach, moudří ji vyhledávají. Zenová tradice mluví o mysli začátečníka. Ti, kdož udrží svoji mysl otevřenou novým myšlenkám — *ti, jejichž hrnečky jsou vždy prázdné* — se vždy dostanou na vyšší úroveň poznání a naplnění. Nikdy se tedy neostýchej klást i ty nejzákladnější otázky. Kladení otázek je nejefektivnější cesta k dosažení znalostí."

„Děkuji. Pořád si ale nejsem příliš jist tím, co znamená *kaizen*."

„Mluvím-li o vylepšování svého vnitřního světa, jednoduše mluvím o zlepšování sama sebe a o tom, že jakékoliv rozšíření vlastních obzorů je to nejlepší, co pro sebe můžeš udělat. Možná se ti může zdát, že jsi příliš zaneprázdněn na to, abys pracoval sám na sobě. Ale to by byla

ta největší chyba. Víš, když se na to zaměříš a vybuduješ si silný charakter a disciplínu, uvolníš v sobě proud energie a optimismu, můžeš ve vnějším světě dosáhnout čehokoliv a udělat cokobv, co jen budeš chtít. Jakmile si jednou vypěstuješ hlubokou důvěru ve své schopnosti a nezlomeného ducha, nic tě nezastaví před úspěchem ve všech tvých aktivitách. Pokud si tedy uděláš čas na zvládnutí vlastní mysli, na péči o svoje tělo a na posilování svého ducha, tvůj život se promění a bude bohatý a radostný. Epictetus před mnoha lety řekl: *Jení svobodný nikdo, kdo není pánem své mysli!* "

„Takže *kaizen* je ve skutečnosti velmi užitečná věc.“

„Přesně tak, Johne. Jak by mohl člověk vést firmu, pokud není schopen ovládat sám sebe? Jak můžeš živit rodinu, pokud se nenaučíš nejprve pečovat sám o sebe? Jak bys mohl konat dobro, pokud se sám dobře necítíš? Rozumíš tomu?“

Přikývl jsem na souhlas. Bylo to poprvé, kdy jsem se doopravdy vážně zamyslel nad tím, jak důležité je pracovat na sobě. Když jsem v metru potkával lidi, kteří četli knížky s tituly jako *Čtyři dohody* nebo *Síla pozitivního myšlení*, vždycky jsem měl spíš pocit, že jsou to ztroskotanci hledající nějaký spásný návod, jak se vrátit do normálního života. Nyní jsem si uvědomoval, že ti, kdo na sobě pracují, jsou ti nejsilnější a že pouze skrze zdokonalení sebe sama může člověk doufat v to, že bude schopen pomoci i jiným. Pak jsem se začal zamýšlet nad vším tím, jak bych mohl zlepšit sám sebe. Zcela jistě budu potřebovat více energie a dobré zdraví, které načerpám ze sportování. Pokud se naučím bdem kolem sebe naslouchat a zbavím se zlovyku skákat jiným do řeči a přerušovat je, určitě se tím zlepší i můj vztah se ženou a s dětmi. A jestliže se oprostím od zbytečných obav, jistě budu mít kbdnější

mysl... Cím víc jsem o tom uvažoval, tím více možností ke zlepšení jsem nacházel.

Přemítal jsem o všem pozitivním, co by do mého života mohly vnést nové návyky, a čím víc jsem o tom přemýšlel, tím víc mě to bavilo. Ale bylo mi zároveň jasné, že Julián mluvil o něčem, co je podstatně závažnější než jen význam pravidelného pohybu, zdravého jídla a vyrovnaného způsobu života. V Himálaji se naučil něco mnohem důležitějšího. Hovořili jsme o smyslu pěstování síly charakteru a posilování mentální odolnosti, o tom, jak je důležitá v životě odvaha. Tyto tři vlastnosti, řekl mi Julián, napomáhají k celkovému zvládnutí života. Dodávají životu smysl, spokojenost a vnitřní mír. Odvaha je vlastnost, kterou si může vypěstovat každý a která z dlouhodobého hlediska přináší nesmírně mnoho dobrého.

„Co má odvaha společného s osobním růstem?“ podívoval jsem se nahlas.

„Odvaha je tím, co ti umožní žít svůj vlastní život podle svých představ. Pokud máš odvahu, můžeš dělat, co chceš, protože víš, že je to správné. Odvaha ti pomůže zvítězit tam, kde ostatní selhali. Míra odvahy, kterou máš, je přímo úměrná pocitu naplnění, který budeš zakoušet. Umožní ti využít všechn potenciál, který život nabízí. Ti, kteří zvládli sami sebe, mají dostatek odvahy.“

„Dobrá, začínám tomu rozumět. Takže kde mám začít?“

Julián se vrátil ke svému rozhovoru s Yogi Ramanem, který vedli na vrcholcích hor oné nádherné hvězdné noci. „I já jsem měl nejprve problém pochopit, jak je důležité pracovat sám na sobě. Koneckonců přece jen jsem byl otrlým, na Harvardu vzdělaným advokátem, jenž nikdy neměl čas na nějaké New Age teorie pronášené lidmi, které jsem považoval za podivné fantasty. Mýlil jsem se. Právě

ona neochota přijmout nové věci mi znemožňovala pohout svým životem dopředu. Čím více jsem naslouchal tomu, co mi Yogi Raman vyprávěl, tím více jsem chápal filozofii *kaizen* a to, jak její využití vede k soustavnému a nikdy nekončícímu obohacování mysli, těla a duše."

„Proč poslední dobou tolik slýchám o mysb, tělu a duši? Mám skoro pocit, že pokaždé když zapnu televizi, někdo na toto téma hovoří."

„Je to trilogie lidského vývoje. Zdokonalovat mysl a přitom zároveň nepracovat na posílení vlastního těla a ducha je poněkud krátkozraké. Budeš-li chtít pozvednout vlastní mysl a tělo, aniž bys posiloval i svou duši, dostaví se nutně pocit prázdnoty a nenaplnění. Pokud ale věnuješ veškerou svoji energii rozvinutí plného potenciálu všech tří pilířů lidských schopností, ochutnáš božské vzrušení osvíceného života."

„To mě docela zajímá, kamaráde."

„K otázce o tom, kde začít, ti můžu slíbit, že ti během krátké doby prozradím celou řadu technik. Nejprve mi ale dovol jednu praktickou ukázkou. Polož se na zem a zaujmi polohu na kliky."

Pomyslel jsem si, že se z Juliána snad stal výcvikový instruktor. Nicméně jsem byl velmi zvědavý a můj šálek byl prázdný, takže jsem jej bez mrknutí oka poslechl.

„Tak, a teď začni dělat kliky a udělej jich tolik, kolik budeš moci. Nezastavuj se, dokud si nebudeš myslet, že už neuděláš ani o jeden víc."

Pustil jsem se do toho, i když moje stokilové tělo nebylo navyklé více pohybu než občasným vycházkám s dětmi do nejbližšího McDonaldu nebo nahodilým partiím golfu s mými kolegy. Prvních patnáct kliků byla pro mě nesmírná námaha. Noc byla horká, začal jsem se dost potit. Nicméně byl jsem odhodlán neprojevit na sobě žádné

známky únavy a pokračoval jsem do té doby, dokud mou pýchu nezradila slabost v pažích. Vzdal jsem to u třiadvačátého kliku.

„Konec, tohle mě zabije. Co se mi tu vlastně snažíš dokázat?“

„Jsi si jist, že jich neuděláš víc?“

„Jsem si tím naprosto jist. Prosím tě, dej mi pokoj. Jediné poučení, které z toho můžu mít, je uhnat si infarkt.“

„Udělej ještě dalších deset. Pak si můžeš odpočinout,“ přikázal mi Julián.

„No, to nemysbš vážně.“ Ale pokračoval jsem. Jeden, dva, pět, osm, a konečně deset. Padl jsem na podlahu v totálním vyčerpání.

„Musel jsem s Yogi Ramanem absolvovat přesně totéž co ty. Rekl mi, že bolest je velký učitel.“

„Co se jen z takovéhle zkušenosti dá naučit?“ zasípal jsem bez dechu.

„Yogi Raman a ostatní mnichové mě naučili, že nejvíce člověk vyroste, když vstoupí do hájemství neznáma.“

„Dobrá, co to ale má společného s mými khky?“

„Rekl jsi mi poté, cos jich udělal třiadvacet, že už další nezvládneš, že jsi dosáhl své hranice. Ale když jsem tě trochu přitlačil, udělal jsi jich dalších deset. Dokážeš toho víc, než si myslíš, a jakmile sáhneš do svých vnitřních rezerv, vydáš ze sebe ještě více. Yogi Raman mi prozradil jedno základní pravidlo: *Jediný limit, který máš, je ten, který si sám vytvoříš.* Jakmile se odvážíš vystoupit z kruhu svého vlastního pohodlí a začneš zkoumat neznámé, které leží mimo něj, teprve tehdy začneš odkrývat svůj opravdový lidský potenciál. To je první krok ke zvládnutí všech ostatních okolností, které se ve tvém životě naskytanou. Pokud překročíš svoje hranice, tak jako jsi to před-

vedl v našem malém příkladu, uvolníš svoje mentální a fyzické rezervy, o kterých jsi nikdy netušil, že je máš."

Tato slova mě nadchla. Když jsem o tom přemýšlel, vzpomněl jsem si, jak jsem nedávno někde četl, že průměrný člověk využívá jen nepatrné části své lidské kapacity. Představoval jsem si, co bychom všechno mohli dokázat, pokud bychom dovedli čerpat ze zdroje našich nevyužitých schopností.

Jubán se cítil na koni.

„Umění *kaizen* procvičuješ tak, že se každý den s něčím budeš potýkat. Zaměř se na svoje tělo i mysl, posiluj svého ducha. Pouštěj se do věcí, ze kterých máš strach. Začni využívat neomezenou energii a nekonečný elán. Sleduj východ slunce a dělej všechno to, co jsi vždycky toužil dělat, ale nedělal, protože jsi uvěřil, že jsi na to příliš mladý, příliš starý, moc bohatý nebo zase naopak chudý. Připrav se na to vznést se a žít zcela naplno. Na Východě se říká, že štěstí přeje připraveným. Já jsem přesvědčen o tom, že připraveným přeje sám život.

Zaměř se na to, co považuješ za překážky. Máš strach z vystupování na veřejnosti nebo problémy ve vztazích? Nedostává se ti pozitivního přístupu, nebo ti chybí energie? Utvoř si písemný seznam svých slabostí. Zamysli se, co tě brzdí, co tě zdržuje od toho, aby byl tvůj život takový, jaký si jej představuješ, a hluboko uvnitř víš, že bys jej mohl mít. Jakmile se ti jednou podaří svoje nedostatky identifikovat, v další fázi se jim postaviš čelem, zaútočíš na vlastní strach a obavy. Pokud tedy máš obavy z vystupování na veřejnosti, připrav si dvacet veřejných přednášek. Jestliže se obáváš podnikat na vlastní pěst nebo ukončit neuspokojivý vztah, zapoj všechny svoje vnitřní zdroje a udělej to. Možná že poprvé v životě ochutnáš vnitřní svobodu. Strach není ničím jiným než mentální obludou,

kterou sis vytvořil sám v sobě. Je to jen proud negativního vědomí."

„Strach není ničím jiným než proudem negativního myšlení? To se mi bbí. Takže ty říkáš, že věci, kterých se obávám, jsou jen jakýmisi malými imaginárními skřítky, kteří se mi usadili během života v hlavě?"

„Přesně tak, Johne. Pokaždé když ti zabránili v tom, abys něco vykonal, přilil jsi jim jen olej do ohně. Ale pokud svůj strach ovládneš, ovládneš svůj život."

„Potřebuji konkrétní příklad."

„Jistě. Vezmi si třeba mluvení na veřejnosti. Toho se většina bdí bojí jako čert kříže. Když jsem byl obhájcem, poznal jsem právníky, kteří měli obavy promluvit před soudem. Udělali by všechno, včetně toho, že by přistoupili na mimosoudní vyrovnání, jen aby nemuseli pronést řeč před nabitou soudní síní."

„Taky jsem takové viděl..."

„A myslíš si, že se s tím svým strachem narodili?"

„Doufám, že ne."

„Podívej se na malé dítě. Nemá v sobě žádná omezení, jeho mysl je jako neosázená zahrada, plná možností a potenciálu. Pokud budou tyto možnosti správně kultivovány, může se rozvinout ve velkou osobnost. Pokud tuto zahradu ale zaplevelíš negativitou, bude z dítěte člověk v nejlepším případě průměrný. Takže závěr je tento: nic samo o sobě není příjemné nebo nepříjemné, ať už se jedná o vystupování na veřejnosti nebo procházku po sluncem zalité pláži. Takovou či onakou zkušenost z toho dělá jen tvůj vlastní přístup."

„Zajímavé."

„Můžeš naučit dítě, aby vnímalo nádherný sluneční den jako depresivní nebo aby ve štěněti vidělo nebezpečnou šelmu. Dospělý se může naučit vnímat drogu jako pří-

jemný zážitek a prostředek k uvolnění. Všechno to záleží jen na přístupu."

„Jistě."

„A stejně tak můžeme hovořit o strachu. Strach je podmíněná reakce. Je to zlovyk, který z tebe, pokud nebudeš opatrný, vysaje energii a život. Takže jakmile strach vystrčí růžky, rychle jej zažeh. A nejlepším způsobem k tomu je dělat právě to, čeho se bojíš. Podstatné je porozumět anatonu strachu a tomu, že strach není nic jiného než tvůj vlastní výtvar. A jako každý jiný výtvar je zrovna tak snadné jej zbourat jako jej postavit. Začni strach systematicky vyhledávat a pak obavy, které se ti usadily v nitru, znič. Tento samotný úkon ti dodá mnoho sebedůvěry, spokojenosti a klidu."

„A může se mysl člověka zcela oprostít od strachu?" zeptal jsem se.

„Dobrá otázka. Odpovědí je jednoznačné a rozhodné ano. Každý ze sivanských mnichů byl zcela nebojácný. Mohl jsi to vyzozorovat ze způsobu, jakým chodili, bylo to patrné i z jejich mluvy. Mohl sis toho všimnout, když ses jim zadíval hluboko do očí, a řeknu ti ještě něco dalšího, Johne."

„A co?" ptal jsem se nedočkavě.

„Ani já nemám strach, Johne. Poznal jsem sám sebe a objevil jsem, že má přirozenost je nezdolná síla a ničím neomezený potenciál. Všechno to ale ve mně bylo zablokováno celé dlouhé roky, kdy jsem sám sebe zanedbával a byl jsem značně nevyrovnaný. A mimochodem, řeknu ti ještě něco. Jakmile se zbavíš strachu, začneš vypadat mnohem zdravější."

„Aha, mluvíš o spojení mysli s tělem," vložil jsem se do toho a doufal, že tím zamaskuji svoji ignoranci.

„Ano, mnichové z Východu o tomto spojení vědí přes

pět tisíc let. Opravdu žádný New Age," dodal, a po jeho zdravě vypadajícím obličejí se mu rozlil široký úsměv.

„A poděliť se se mnou o další, neméně účinný princip, o kterém často přemýšlím a o němž si myslím, že bude neocenitelný i pro tebe, jestliže se vydáš na cestu sebezdokonalování. Dodával mi motivaci v dobách, kdy jsem měl pocit, že polevuji. Stručně řečeno praví asi tohle: Co odlišuje lidi, kteří se realizují, od těch, kteří nikdy inspirovaným životem nežili, je to, že dělají i věci, které méně zralí jedinci dělají neradi - i když je rádi nedělají ani oni.

Opravdu osvícení lidé, kteří jsou schopni každý den zažívat pocit hlubokého štěstí, jsou ochotni obětovat krátkodobé požitky kvůli dlouhodobým cílům. Takže se potýkají se svými slabostmi odhodlaně, i když ponoření se do neznáma přináší určité nepohodlí. Reší to tím, že žijí podle moudrosti *kaizen* a neúnavně a vytrvale posilují každou stránku své osobnosti. Časem se to, co bývalo dříve složité, stane jednoduchým. Strachy, které jim dříve bránily v prožívání zasloužených pocitů štěstí, zdraví a prosperity, odpadnou jak slámový panák odnesený vichřicí."

„Takže ty říkáš, že nejprve se musím změnit sám a teprve pak budu schopen změnit svůj život?"

„Jistě, je to jako v tom příběhu, který nám vykládal můj oblíbený profesor, když jsem studoval práva. Jednoho večera odpočíval otec po dlouhém dni, a zatímco si pročítal noviny, jeho syn, který si s ním chtěl hrát, jej neustále poštuchoval. Nakonec otci došla trpělivost, vytrhl z novin obrázek zeměkoule, roztrhal jej na mnoho malých kousků a dal je synovi, aby se je pokusil znovu poskládat dohromady. Doufal, že tím chlapce na chvíli zaměstná a on bude moci dočíst noviny. K jeho velkému překvapení se syn za pár minut vrátil s obrázkem perfektně sestaveným dohromady. Otec se jej udiveně ptal, jak to tak rychle dokázal

a syn mu s úsměvem odpověděl: *Víš, na druhé straně je obrázek někoho, koho dobře znám. Takže jsem dal dohromady toho člověka, a jakmile byl v pořádku on, byl pohromadě i celý svět."*

„Krásný příběh.“

„Víš, Johne, že ti nejmoudřejší lidé, které jsem v životě potkal, od profesorů na Harvardu až po sivanské mnichy, ti všichni znali klíč ke štěstí?“

„Pokračuj,“ řekl jsem se špetkou netrpělivosti.

„Je to přesně to, o čem jsem mluvil předtím. Pocit spokojenosti přichází skrze postupné uskutečňování hodnotného cíle. Jestliže děláš to, v co opravdu věříš, najdeš v tom hluboké uspokojení.“

„Pokud říkáš, že pocit spokojenosti k lidem přijde jednoduše tím, že budou dělat to, co mají rádi, proč je tolik lidí nešťastných?“

„To je případná poznámka, Johne. Abys mohl začít dělat to, co máš doopravdy rád, třeba stát se hercem nebo trávit méně času při provádění věcí, které nejsou tolik důležité, to vyžaduje velkou dávku odvahy. Musíš při tom totiž vystoupit ze svého kruhu pohodlí, a každá změna přináší nepohodlí. Navíc bývá také dost riskantní. Ale přesto je to nejjistější cesta k tomu, aby sis uspořádal život tak, aby byl mnohem radostnější.“

„Můžeš mi říct, jak na to, abych získal více odvahy?“

„Je to stejné jako v tom příběhu - jakmile dáš dohromady sebe, svět bude taky v pořádku. Jakmile se ti podaří ovládnout svou mysl, tělo a charakter, pocit štěstí a dostatek se do tvého života dostaví téměř jako kouzlem. Ale k tomu je zapotřebí každý den aspoň trochu času strávit prací na sobě samém, i kdyby to mělo být jen nějakých deset či patnáct minut.“

„Dobrá. A co tedy symbolizuje onen dvoumetrový zá-

pasnik sumo, o kterém jsi hovořil v příběhu Yogi Kama-
na'."

„Náš statný přítel nám má neustále připomínat sílu *kaizenu*, japonského učení o neustálém seberozvoji a postupu vpřed."

V několika krátkých hodinách mi Julián objasnil nejúžasnější poznání, které jsem kdy za celý svůj život slyšel. Poučil jsem se o zázračnosti lidského myšlení a o tom, že je pokladnicí skrytého potenciálu. Naučil jsem se praktickým technikám, určeným ke zklidnění mysli a k zaměření její síly k dosažení svých snů a tužeb. Pochopil jsem, jak zásadní význam má stanovit si smysl života a cíle v každé oblasti osobního, profesionálního a duchovního světa. A nyní jsem se začal seznamovat s důmyslným principem sebeovládání, nazvaným *kaizen*.

„Jak mohu začít praktikovat umění *kaizenu*?"

„Naučím tě deset velmi starých, ale neuvěřitelně účinných rituálů, které ti budou dobrým průvodcem. Budeš-li je používat denně a budeš-h věřit v jejich účinnost, zpozoruješ výrazné výsledky za pouhý jeden měsíc. A jestliže vytrváš a uděláš si z nich rutinu tak, aby se staly tvými zvyky, jistě dosáhneš stavu perfektního zdraví a vyrovnanosti. A nakonec dosáhneš svého božského osudu, protože na něj máš nezadatelné právo.

Yogi Raman mi nabídl těchto deset rituálů proto, že byl přesvědčen, že jsou ,unikátní, a doufám, že se mnou budeš souhlasit, že i já jsem dobrým příkladem toho, že fungují. Nežádám tě o nic jiného, než abys poslouchal, co ti budu vyprávět, a sám poté posoudil výsledek."

„Totální změna života za pouhých třicet dní?" zeptal jsem se poněkud nevěřicně.

„Je to tak. Vtip je v tom, že si musíš vyhradit jednu hodinu po dobu alespoň třiceti po sobě jdoucích dnů

k tomu, abys tyto strategie, o kterých se ti nyní chystám říct, procvičoval. Nechce to nic víc než tuto investici do sebe, a prosím, neříkej mi, že na to nemáš čas."

„Ale já jej opravdu nemám," řekl jsem upřímně. „Moje kbentela roste a já nemám pro sebe ani deset minut, natož celou hodinu."

„Už jsem ti řekl, že vymlouvat se, že nemáš čas na sebezdokonalování, ať už se jedná o posilování své mysli nebo ducha, je to totéž, jako že nemáš čas zastavit auto, abys nabral benzín. Stejně se tomu nakonec nevyhneš."

„Jak to?"

„Podívej se na to takhle: jsi něco jako velmi silné závodní auto, které má cenu milionu dolarů. Dobře promazaná a velmi složitá mašinka."

„To ti děkuji za kompliment, Juliáné," řekl jsem.

„Tvá mysl je tím největším zázrakem ve vesmíru a tvé tělo má kapacitu vykonat činy, o nichž se ti ani nesnilo."

„S tím souhlasím."

„Pokud znáš hodnotu tohoto nesmírně drahého a vysoce výkonného stroje, mysbš, že by bylo moudré jej nechat běžet naplno každou minutu každého dne bez toho, aniž by ses zastavil v depu a nechal motor vychladit?"

„To určitě ne."

„No a proč si tedy neuděláš každý den volno, aby ses zastavil ve svém osobním depu? Proč si neuděláš čas, abys nechal vychladnout onen vysoce výkonný motor, kterým je tvoje mysl? Rozumíš, o čem mluvím? Udělat si čas na to, aby ses zregeneroval, to je to nej důležitější, co musil dělat. Vtip je v tom, že pokud si ve svém hektickém pracovním rozvrhu vyhradíš čas na sebezdokonalení a osobní rozvoj, nesmírně tím zvýšíš svou výkonnost."

„A opravdu k tomu stačí jedna hodina denně po dobu třiceti dnů?"

„Je to tak. To je onen klíč, po němž jsem po celý život pátral a za které bych pravděpodobně v době své někdejší slávy byl ochoten zaplatit pár milionů dolarů, pokud bych byl schopen porozumět tomu, jak je důležité. A vůbec jsem tenkrát nevěděl, že je vlastně docela zadar-mo, tak jako i veškeré ostatní neocenitelné vědění. Takže ti nemohu než vřele doporučit, abys byl disciplinovaný a užíval těchto technik denně, s neochvějnou důvěrou v jejich hodnotu. A není to žádné povrchní řešení— jakmile se do toho jednou dáš, je to nadlouho..."

„Jak to mysbš?"

„Pokud se dokážeš po dobu třiceti dnů věnovat sám sobě, výsledky se dostaví, samozřejmě za předpokladu, že to budeš dělat správně. Nový zvyk zapustí kořeny asi za měsíc. Po této době se pro tebe stanou techniky, které se naučíš, druhou přirozeností. KHčové ale je, aby ses cvičil opravdu každý den, pokud chceš vidět výsledky."

„To zní dobře," souhlasil jsem. Julián přede mnou rozkryl zdroj osobní vitality a vnitřního klidu, který měl zcela jistě sám. Celá ta proměna — z nezdravě vyhbžejícího advokáta v život vyzařujícího a energického filozofa — nebyla ničím jiným než zázrakem. V tuto chvíli jsem se rozhodl, že opravdu hodinu denně věnuji praktikování technik a principů, o kterých jsem se měl brzy doslechnout. Rozhodl jsem se, že začnu na sobě pracovat, a to ještě před tím, než se budu pokoušet měnit ostatní, jak to bylo mým zvykem. Možná se i mně podaří projít podobnou transformací jako Jubán. Určitě by to stálo za pokus.

V tu noc, kterou jsme proseděli v mém nacpaném obýváku, jsem se dozvěděl o tom, co Julián nazýval *Deset rituálů nádherného života*. Některé z nich vyžadovaly soustředění, jiné se daly provozovat bez velkého úsilí. Všechny

byly opravdu zajímavé a sbbovaly vskutku neobvyklé výsledky.

„První strategii nazývab mniši *rituálem samoty*. Nevyžaduje po tobě nic jiného než to, že do svého denního rozvrhu zahrneš povinnou dobu klidu.“

„A co je to ta doba klidu?“

„Je to doba, třebaš jen patnáct minut nebo třeba i padesát, po kterou budeš objevovat hojivou moc ticha a budeš se seznamovat s tím, kým vlastně jsi.“

„Takže něco jako pauza pro přehřátý motor?“ zeptal jsem se s mírným úsměvem.

„To je docela přesné přirovnání. Byljsi někdy se svou rodinnou na dlouhém výletě autem?“

„Jistě, každé léto jezdíme na jih na ostrovy, kde trávíme několik týdnů u rodičů Jenny.“

„Dobrá, a zastavuješ někdy cestou?“

„Samozřejmě, najíst se, nebo když se mi třeba chce spát, tak si trochu zdřímnu poté, co šest hodin v jednom kuse poslouchám, jak se děti vzadu v autě perou.“

„Takže si tedy můžeš tento *rituál samoty* představit jako jakousi zastávku pro duši. Jejím účelem je sebeobnovení a toho dosáhneš, pokud budeš trávit nějaký čas sám, ponořen jen do nádherného ticha.“

„A co je na tichu tak zázračného?“

„Dobrá otázka. Samota a ticho ti umožní spojit se se svým zdrojem tvůrčí síly a uvolnit v sobě neomezenou intebgenci vesmíru. Víš, Johne, naše mysl je jako jezero. V našem chaotickém světě je mysl většiny lidí v neustálém pohybu, jsme zmítáni vnitřními bouřemi. Pokud si ale jednoduše každý den uděláš čas na to, abys byl chvíli v naprostém klidu, hladina jezera tvé mysli se stane hladká jako skleněný talíř. A tento vnitřní klid přinese množství dalších výhod včetně nalezení hlubokého smyslu pro do-

bro, vnitřní mír a neomezenou energii. Bude se ti i lépe spát a navrátí se ti pocit vyrovnanosti."

„A kam se mám na tuto dobu ticha odebrat?"

„Teoreticky můžeš cvičit kdekoliv, ve své ložnici nebo třeba v kanceláři. Důležité je najít si opravdu klidné a krásné místo."

„Proč musí být krásné?"

„Krása zklidňuje podrážděnou mysl," řekl Julián s hlubokým povzdechem. „Kytice růží nebo jen jednoduchý narcis budou mít příznivý účinek na tvoje smysly a velmi se jimi uvolníš. Ideální by bylo, kdyby sis jejich nádheru užíval v místě, které máš určeno jako své *útočiště pro duši*."

„A co je to?"

„Vlastně je to místo, které se stane tvým tajným hájemstvím duchovního a mentálního rozvoje. Může to být volná místnost v tvém domě nebo jen útulný koutek malého bytu, místo, které bude tiše čekat na tvůj návrat. Důležité je si tam vyhradit místo pro regeneraci."

„To se mi moc líbí. Myslím, že takové tiché místo, kam bych se po návratu z práce uchýlil, musí být hrozně důležité. Uvolnil bych se a nechal ze sebe vyprchat stres z prožitého dne. Mysím, že bych potom byl mnohem příjemnější na všechny kolem sebe."

„A to mě přivádí k dalšímu důležitému bodu. *Rituál samoty* je nejúčinnější, pokud jej praktikuješ ve stejný čas každý den."

„Proč?"

„Protože se tak stane nedílnou součástí tvé denní rutiny a skutečným rituálem. Pokud jej budeš cvičit ve stejný čas každý den, denní dávka ticha se pro tebe brzy stane nepostradatelným zvykem, který nikdy nevynecháš."

„A co dál?"

„Pokud to bude možné, vyhrad' si denně aspoň chvíli na pobyt v přírodě. Krátká procházka lesem nebo i jen pár minut na tvé zahradě tě znovu spojí se zdrojem klidu a míru, který v tobě nyní jen dřímá. Pokud jsi v přírodě, máš rovněž možnost naladit se na nekonečnou moudrost tvého nejvyššího já. Toto sebeobjevení tě dovede do nezmapovaných dimenzí tvé osobní síly. Na to nikdy nezapomínej," řekl Julián důrazně.

„A prospěl ti tento rituál, Juliáné?"

„Velice. Vstávám při východu slunce a první věc, kterou udělám, je, že zamírím do svého tajného útočiště. Tam procvičuji *srdce růže* tak dlouho, jak potřebuji. Jsou dny, kdy strávím v tichém rozjímání hodiny, jindy třeba jen deset minut. Výsledek je víceméně stejný: hluboký pocit vnitřní harmonie a přebytek fyzické energie. Což mne přivádí k dalšímu rituálu, *rituálu fyzická*."

„To zní zajímavě, v čem tento rituál spočívá?"

„V síle péče o fyzické tělo. Je to vcelku jednoduché. *Rituál fyzická* je založen na principu, že tak, jak pečuješ o svoje tělo, stejně tak pečuješ i o svoji mysl. Stejně jako musíš cvičit a připravovat tělo, musíš cvičit i mysl. Udělej si každý den čas na to, abys svému tělu poskytl dostatečné fyzické cvičení. Rozproudí svou krev, rozhybej tělo. Víš o tom, že týden má 168 hodin?"

„Ne, nikdy jsem to nepočítal."

„Je to tak, a nejméně pět z nich by mělo být věnováno nějaké fyzické aktivitě. Mnichové ze Sivany praktikovali starověkou disciplínu jógy, probouzející jejich fyzický potenciál. Byli silní a dynamičtí a bylo nádherné sledovat tyto krásné a věku vzdorující bytosti, jak provozují stoj na hlavě uprostřed jejich vesnice!"

„Ty jsi vyzkoušel jógu, Juliáné? Jenny ji začala cvičit minulé léto a docela si to pochvaluje."

„Neexistuje žádná jednoduchá strategie, která by kouzlem proměnila tvůj život, Johne, to musíš pochopit. Trvalá a hluboká změna je možná pouze skrze soustavné uplatňování celé řady cvičení a praktik, o které jsem se s tebou podělil. Nicméně jóga je mimořádně užitečná pro rozvíjení vlastního potenciálu energie. Cvičím jógu každé ráno a musím říct, že je to jedna z nejlepších věcí, které pro sebe mohu udělat. Jóga nejenže omlazuje moje tělo, ale rovněž zcela koncentruje moje myšlení. Dokonce i pomáhá rozvoji kreativity. Je to ohromná disciplína.“

„A dělab mnichové ještě něco jiného pro péči o svoje tělo?“

„Yogi Raman a jeho bratři a sestry rovněž věřili, že vytrvalá chůze v přírodě, ať už vysoko v horách nebo hluboko v lesích, je pro ně nesmírně přínosná a slouží jim k odstraňování únavy a znovunavozování přirozeného stavu harmonie v těle. Pokud bylo počasí tak špatné, že se nedalo chodit, cvičili ve svých příbytcích. Možná někdy vynechab jídlo, ale nikdy ne svoji denní dávku tělesného cvičení.“

„A na čem ve svých příbytcích cvičib, neměli tam přece posilovači stroje,“ zažertoval jsem.

„To ne. Někdy cvičili jógu, jindy jsem je zahlédl, jak dělají kliky na jedné ruce. Myslím, že ve skutečnosti pro ně nebylo tak důležité, co dělali, pokud byla jejich těla v pohybu a jejich pKce dostaly čerstvý vzduch.“

„A co s tím vším má společného obyčejný čerstvý vzduch?“

„Odpovím ti jedním z oblíbených výroků Yogi Rmana: *Správně dýchat znamená správně žít.*“

„Dýchání je tak důležité?“ To mě trochu překvapilo.

„V počátcích mého pobytu v Sivaně mě mnichové naučili, že nejrychlejší cestou, jak zdvojnásobit nebo i ztroj-

násobit množství energie, kterou máme k dispozici, je naučit se umění správného dýchání."

„Copak někdo z nás neumí dýchat? Dýchají přece i novorozenci.“

„Ne tak zcela, Johne. I když víme, jak dýchat, abychom přežili, nikdy jsme se nenaučili dýchat tak, aby nás to posilovalo. Většinou dýcháme pouze velmi povrchně, a tím se nám nedaří dostat do sebe dostatek kyslíku, aby mohlo naše tělo fungovat na optimální úrovni.“

„To zní, jako kdyby bylo správné dýchání velká věda.“

„To také je. A mnichové se k němu také tak staveli. Jejich filozofie byla jednoduchá: pokud do sebe dostaneš více kyslíku správným dýcháním, uvolníš svoje zásoby energie.“

„Dobrá, takže kde začít?“

„Je to docela snadné. Dvakrát nebo třikrát denně si vyhraď minutu nebo dvě na to, aby ses soustředil na prohloubení svého dechu.“

„Jak poznám, že dýchám správně?“

„Tvoje břicho by se mělo lehce pohybovat směrem ven. Tak poznáš, že dýcháš břichem, což je správné. Yogi Raman mi poradil, abych si dal ruce na břicho. Pokud se budou pohybovat současně s tím, jak vdechuješ, dýcháš správně.“

„To je zajímavé.“

„Pokud se ti to skutečně líbí, bude se ti rovněž líbit třetí rituál nádherného života,“ řekl Jubán.

„A ten je jaký?“

„Je to *rituál živé výživy*. V dobách mé právnické kariéry jsem se živil prakticky jen steaky, hranolky a dalšími nepříliš hodnotnými potravinami. I když jsem často jedl v nejlepších restauracích v zemi. V té době jsem nevěděl,

že moje výživa byla jedním z hlavních zdrojů mé nespokojenosti."

„Opravdu?"

„Jistě. Špatná výživa má zhoubný vliv na tvůj život. Doslova z tebe vytahuje mentální a fyzickou energii, ovlivňuje tvoje nálady a zatemňuje tvé myšlení. Yogi Raman vysvětloval, že tím, jak živíš svoje tělo, živíš i svoji mysl."

„Takže předpokládám, že jsi změnil svoje stravovací návyky."

„Zcela od základů. A mělo to neuvěřitelný dopad na to, jak jsem se cítil a jak jsem vypadal. Vždycky jsem si myslel, že jsem býval unavený kvůb namáhavé a stresující práci, a protože jsem prostě začínal stárnout. V Sivane jsem se naučil, že moje letargie byla značnou měrou způsobena tím, že jsem konzumoval potravu chudou na živiny."

„A jakou stravu tedy mnichové ze Sivany konzumovab, aby zůstab mladiství a s jasnou mysb?"

„Konzumovali živou stravu. Živá strava je strava, která není mrtvá."

„No tak, Juliáné, vysvětli to, jaké potraviny jsou živé?" ptal jsem se netrpělvě.

„Stručně řečeno je živá strava taková, která vzniká přirozeným působením slunce, vzduchu, půdy a vody. Mluvím samozřejmě o vegetariánské stravě. Dej si na talíř čerstvou zeleninu, ovoce a obiloviny, a budeš žít navždy."

„Je to vůbec možné?"

„Většině z mnichů bylo přes sto let a přitom nevykazovali žádné známky stárnutí. Minulý týden jsem četl v novinách článek o skupině lidí na malém ostrově Okinawa ve Východočínském moři. Sjeb se tam vědci, aby zkoumali, jak je možné, že na tomto ostrově je největší koncentrace stoletých lidí na světě."

„A k čemu došli?“

„Ze vegetariánská strava je jedním z hlavních tajemství dlouhověkosti.“

„Ale je to vůbec zdravé? Rekl bych, že mi vegetariánská strava nemůže poskytnout dostatek energie a síly. Nezapomínej na to, že jsem pořád ještě velmi vytíženým advokátem.“

„Tohle je strava přesně taková, jakou poskytuje sama příroda. Je živá, vitální a neuvěřitelně zdravá. Mnichové se tímto způsobem stravovali několik tisíciletí. Nazývají tuto stravu satvickou neboli čistou stravou. A pokud máš obavy o dostatek síly a energie, nezapomeň, že nejsilnější zvířata na Zemi, od goril po slony, jsou taky vegetariány. A víš, že gorila je zhruba třicetkrát silnější než člověk?“

„Dobrá, ale...“

„Víš, mniši nejsou bdé extrémů. Veškerá jejich moudrost je založena na principu, že je nutné ctít míru, nikoliv extrémy. Takže pokud máš rád maso, prostě je jez dál. Ale musíš si přitom uvědomovat, že polykáš mrtvou stravu. Pokus se alespoň omezit přísun červeného masa. Je opravdu těžké na trávení a vzhledem k tomu, že zažívací ústrojí spotřebovává pro svoji činnost skoro nejvíce energie z celého těla, plýtvá zbytečně potřebnými energetickými zásobami. Rozumíš, kam mířím? Zkus si představit, jak se můžeš cítit poté, co sníš steak, a jak po salátu. Pokud se nechceš stát striktním vegetariánem, zkus alespoň začít tím, že si ke každému jídlu dáš salát a místo zákusku ovoce. I takováto malá změna se odrazí na kvalitě tvého fyzického života.“

„To nebude velký problém,“ odpověděl jsem. „O prospěšnosti vegetariánské stravy slýchám hodně. Zrovna minulý týden mi Jenny vyprávěla o jedné finské studii, která ukázala, že třicet osm procent nových vegetariánů potvr-

dilo, že se po sedmi měsících nového stravovacího způsobu cítí mnohem méně unavení a čilejší. Zkusím tedy s každým jídlem sníst i salát. A když se tak na tebe dívám, možná by neškodilo si ze salátu udělat i hlavní jídlo."

„Dej tomu měsíc a uvidíš."

„Dobrá. Pokud je to dobré pro mnichy, musí to být dobré i pro mne. Sbbuji, že to vyzkouším, koneckonců nevypadá to jako velký problém. Stejně už mne nebaví každý druhý večer zapalovat gril."

„Takže pokud se ti zamlouvá *rituál živé výživy*, určitě se ti bude líbit i ten další, čtvrtý."

„Tvůj student má pořád svůj šálek prázdný."

„Čtvrtý rituál je znám jako *rituál bohatých znalostí*. Zabývá se myšlenkou celoživotního učení pro vlastní dobro a pro dobro všech kolem tebe."

„Takže stará známá myšlenka o tom, že ve vědění je síla?"

„Mnohem víc než jen to, Johne. Znalosti jsou pouze potenciální síla. K tomu, aby se tato síla projevila, musí být znalosti využity. Většina bdí ví, co by měla dělat v určité situaci nebo v životě vůbec. Problém je ale v tom, že se nepokoušejí svoje znalosti denně uplatňovat, a tím napomáhat uskutečnění svých snů. *Rituál bohatých znalostí* ukazuje, jak se stát studentem života. A co je ještě důležitější, vyžaduje od tebe, abys využil všeho, co ses naučil ve škole svého vlastního bytí."

„A jak tedy Yogi Raman a další mnichové naplňovali tento rituál?"

„Provozovab denně mnoho menších rituálů, které dohromady tvoří *rituál bohatého vědění*. Jedna z nejdůležitějších strategií je zároveň i tou nej jednodušší. Můžeš s ní začít hned dnes."

„A ani to nezabere moc času, že ne?"

Julián se usmál. „Použitím technik a nástrojů, které tě učím, se staneš mnohem produktivnější, než jsi kdy byl. Takže se zkus zaměřit spíše na dlouhodobé výsledky.

Vezmi si příklad bdí, kteří říkají, že nemají čas zálohovat data ve svých počítačích, protože na nich musejí neustále pracovat. Ale když jim potom počítač vypoví službu a jim se ztratí měsíce důležité práce, zajisté pak btují toho, že si nenašb několik minut denně k uložení své práce. Chápeš, kam mířím?"

„Snažíš se mi říct, abych si ujasnil svoje priority?"

„Přesně tak. Snaž se, abys nebyl neustále ve vleku svého denního rozvrhu. Zaměř se na to, o čem ti tvoje srdce a svědomí napoví, že je důležité. Pokud budeš investovat do sebe a zaměříš se na kultivaci své mysb, těla i charakteru, brzo začneš mít pocit, jako bys měl v sobě osobního navigátora, který ti ukazuje, co máš udělat, abys dosáhl co nejlepších výsledků. Přestaneš si dělat starosti s časem a začneš konečně žít svůj život."

„Rozumím. Takže v čem tedy spočívá ten jednoduchý malý rituál, který mě dnes chceš naučit?"

„Pravidelně čti. Pokud budeš číst denně po dobu alespoň půl hodiny, bude to mít na tebe zázračný účinek. Ale musím tě upozornit na to, že není jedno, co čteš. Musíš si četbu pečlivě vybírat, nesmíš do své zahrady vědomí pustit cokoliv. Musí to být něco, co tě posflí. Vyber si to, co prospěje nejen tobě, ale co zároveň zlepší kvalitu tvého života."

„A co tedy četli mnichové?"

„Trávib hodiny čtením o tom, jak žib jejich předkové. A doslova hltali jejich filozofickou literaturu. Stále si pamatuji, jak jsem je pozoroval, usazené na bambusových křeslech, kdy s jemným úsměvem osvícení na rtech četli v prapodivně vázaných knihách. Právě v Sivaně jsem se

opravdu naučil, jaká síla se skrývá v knize, a také to, že kniha je nejlepším přítelem moudrých."

„Říkáš tedy, že bych měl přečíst každou dobrou knihu, která mi projde rukama?"

„Ano i ne," zněla odpověď. „Nikdy bych ti neřekl, abys nepřečetl tolik knih, kolik jen zvládneš. Ale pamatuj na to, že některé knihy jsou na to, abys je vychutnal, jiné jsou na to, abys je přežvýkal, jiné zase dokážeš spolknout naráz. A to mne přivádí k dalšímu bodu."

„Máš hlad?"

„Ne, Johnne," smál se Julián. „Jen ti chci říct, že k tomu, abys doopravdy dostal z dobré knihy co nejvíc, ji musíš studovat, nejen přečíst. Musíš ji pozorně projít tak, jak procházíš dlouhé kontrakty, které ti nosí klienti, když tě žádají o tvou radu. Zamyslet se nad ní, pracovat s ní. Mnichové četli mnohé z nejlepších knih, které jim jejich ob-sáhlá knihovna nabízela, desetkrát nebo patnáctkrát. Ty knihy pro ně byly posvátné, svaté dokumenty božského původu."

„To je čtení opravdu tak důležité?"

„Cti třicet minut denně a poznáš to sám. Zanedlouho zahlédneš obrovské množství vědomostí, které čeká na to, až je prozkoumáš. Odpověď na každou otázku, kterou kdy můžeš mít, je už někde napsána. Pokud se chceš stát lepším právníkem, lepším otcem nebo přítelem, jdi a hledej knihu, která ti pomůže v dosažení tvého cíle. Všechny chyby, které jsi kdy v životě udělal, už před tebou udělab jiní. Nebo si opravdu myslíš, že tvoje starosti a problémy jsou něčím ojedinělým?"

„Nikdy jsem o tom takto nepřemýšlel, ale asi máš pravdu."

„Všechny problémy, které každý z nás řeší a bude řešit v průběhu celého života, už byly vyřešeny," ujistil

mne Julián. „A co je důležitější, odpovědi a řešení se nacházejí v knihách. Cti ty správné knihy a dozvíš se, jak si zkušené lidi před tebou poradili s překážkami, kterým nyní čelíš ty. Zkus se použít jejich zkušenosti k dosažení vlastního úspěchu a možná budeš ohromen pokrokem, který uděláš.“

„A co přesně máš na mysli, když říkáš ‚ty správné knihy‘?“ zeptal jsem se a v tu chvíli si uvědomil, jak velkou má Jubán pravdu.

„To ponechám na tvém vlastním úsudku, příteli. Osobně trávím od doby mého návratu z Východu velkou část svého dne čtením životopisů mužů a žen, které obdivuji, a vůbec všeho moudrého, co v knihách je.“

„A je nějaký titul, který bys mohl zrovna teď doporučit svému horbvému žáku?“

„Jistě, určitě se ti bude líbit životopis amerického velikána Benjamina Franklina. Jistě taky shledáš podnětnou autobiografii Mahátmy Gándhího, nazvanou *Příběh mých experimentů s pravdou*. Taky ti doporučím přečíst si *Sidhartu* od Hermana Hesse, praktickou filozofii Marcuse Aurelia a některé z prací Seneky. Nebo si můžeš přečíst *Knihu o štěstí* od Matthieu Ricarda či knížku *Myšlením k bohatství* od Napoleona Hilla. Četl jsem ji minulý týden a myslím, že to má hloubku.“

„Myšlením k bohatství!“ vykřikl jsem. „Myslel jsem si, že tohle už máš za sebou, po tvém infarktu! Mám opravdu už dost všech těch příruček, které se snaží naučit nás, jak rychle zbohatnout, a které nám cpou ze všech stran podomní obchodníci.“

„Nerozčiluj se, příteli. Samozřejmě že s tebou souhlasím,“ ujistil mne Jubán s vřelostí a trpělivostí milujícího dědečka. „I já usiluji o nastolení etiky a charakternosti do mezilidských vztahů. Ta malá knížečka není o tom, jak

vydělávat mnoho peněz, je o tom, jak mít více ze života. Nevím, jak zdůraznit, jak velký rozdíl je mezi bohatstvím a pocitem spokojenosti. Zním to z vlastní zkušenosti a dobře vím, jak je život, ve kterém hrají hlavní roli peníze, těžký. Ta kniha je o hojnosti včetně hojnosti duchovní a také o tom, jak ji přivolat do svého života. Myslím, že nepochybíš, když si to přečteš, ale nechci tě nutit."

„Promiň, Jubáne, nechtěl jsem vypadat jako agresivní obhájce," omlouval jsem se. „Myslím, že to prostě byl jen takový výbuch, někdy se mi to stává. To je ostatně věc, na které musím zapracovat. Opravdu jsem ti vděčný za všechny znalosti, o které se se mnou dělíš."

„Nic si z toho nedělej, nezlobím se. Jde jednoduše o to, abys začal číst a pokračoval v tom. A chceš vědět ještě něco zajímavého?"

„Co?"

„Nejde ani tak o to, co z knih dostaneš. Co doopravdy nakonec změní tvůj život, je to, co dostanou knihy z tebe. Víš, Johnne, knihy tě ve skutečnosti nic nového nenaučí."

„Jak to?"

„Knihy ti pouze pomohou rozpoznat, co máš v sobě. To je to, čemu se říká osvícení. Po všem cestování a objevování jsem dospěl k tomu, že jsem se vlastně vrátil tam, odkud jsem vyšel jako malý chlapec. Jenže nyní znám sám sebe a všechno, čím mohu být."

„Takže *rituál bohatého vědění* je o čtení a objevování bohatství informací, které jsou nám k dispozici?"

„Částečně. Pro začátek čti půl hodiny denně. Zbytek se dostaví zcela přirozeně," naznačil Julián poněkud záhadně."

„Dobrá tedy. A co je pátý *rituál zářivého žití*?"

„To je rituál osobní sebereflexe. Mnichové věřili v sílu vnitřního rozjímání. Jestliže budeš pracovat na tom, abys

poznal sám sebe, dostaneš se do rozměrů bytí, o kterých jsi ani nevěděl, že existují."

„No, to zní docela hlubokomyslně..."

„Ve skutečnosti je to velice praktická věc. Víš, v nás všech dřímá mnoho neobjevených talentů. Pokud se odhodláš a objevíš je v sobě, posílíš je. Nicméně tiché rozjímání tě obohatí mnohem víc. To cvičení tě posílí, budeš se sám se sebou cítit lépe a budeš moudřejší. Používat vlastní mysl se opravdu vyplácí."

„Nicméně mi pořád není úplně jasné, o co jde, Juliáné."

„To je v pořádku, ani mně to nebylo zpočátku úplně jasné. Pokud tuto myšlenku úplně zjednodušíš, zjistíš, že osobní sebereflexe neznamena nic jiného než osvojení si zvyku myslet."

„Copak všichni nemyslíme? Není myšlení tím, co z nás dělá lidi?"

„No, mnozí z nás skutečně myslí. Problém je ale v tom, že většina lidí myslí pouze tolik, kolik potřebuje *k přežití*. Ale tento rituál nám ukazuje, jak se naučit myslet tak, abychom se rozvíjeli. Jestbže si přečteš Franklinův životopis, pochopíš, co tím myslím. Po každém dni naplněném prací se uchýlil do tichého koutku svého domu a přemítal o uplynulém dni. Zvažoval každý svůj čin, pátral, zdali byl pozitivní a konstruktivní, nebo jestli měl negativní dopad a je potřeba jej přehodnotit. Dokázal si jasně uvědomit, co dělá špatně, a mohl proto bezprostředně činit nápravu a postupovat tak dál. Mnichové dělali totéž, každý večer se uchýlil do svých chýší vystlaných voňavými okvětními plátky z růží a nořili se do hlubokého rozjímání. Yogi Raman si dokonce dělal písemný přehled o celém uplynulém dni."

„A co si psal?" zeptal jsem se překvapeně.

„Nejdřív sepsal vše, co v onom dni dělal, od ranní péče o tělo přes rozmlouvání s ostatními mnichy, po své výpravy do lesů a sběr dřeva a potravy. A co je zajímavé, psal si i všechny myšlenky, které mu za den prošly hlavou.“

„Není to trochu obtížné? Nedokážu si někdy vzpomenout, na co jsem myslel před pěti minutami, natož před půl dnem...“

„Není to těžké, pokud tento rituál cvičíš každý den. Naučit se to může opravdu každý. Problémem ale je, že příbš mnoho lidí trpí hroznou nemocí — *vymlouvavostí*.“

„Myslím, že jsem ji taky chytil,“ konstatoval jsem s plným vědomím, na co můj moudrý přítel naráží.

„Prostě se přestaň vymlouvat a udělej to!“ řekl Jubán důrazně.

„Co mám udělat?“

„Udělat si čas na zamyšlení. Učinit sebezpozorování svým pravidelným zvykem. Jakmile si tedy Yogi Raman sepsal pod sebe do sloupečku všechno to, na co v tom dni myslel a co udělal, v dalším sloupečku pak provedl hodnocení. Poté co měl hotový písemný výčet svých aktivit, ptal se sám sebe, zda měly pozitivní podstatu nebo ne. Pokud ano, rozhodl se pokračovat v nich a vkládat do nich další energii, protože věděl, že se mu tato vynaložená energie z dlouhodobého hlediska vrátí.“

„A pokud byly negativní?“

„Potom si udělal konkrétní plán na to, jak se jich zbavit.“

„Myslím, že by neškodil příklad.“

„Mohu být osobní?“ zeptal se Julián.

„Jistěže, hrozně rád se dozvím něco o tvých vnitřních myšlenek.“

„Ve skutečnosti jsem myslel spíš na tvoje myšlenky.“

Oba jsme se začali bihňat jako roz dovádění pubertáci.

„No tak dobře, tys vždycky věděl, jak na to, aby bylo po tvém.“

„Projděme si tedy několik věcí, které jsi dnes vykonal. Sepiš si je na kousek papíru tamhle na stolku,“ požádal mě Julián.

Začal jsem mít pocit, že se má stát něco důležitého. Bylo to poprvé po mnoha letech, kdy jsem měl nedělat vlastně nic, jen uvažovat o tom, co jsem udělal, a vnímat myšlenky, které se mi při tom honí hlavou. Byl to zvláštní pocit, ale přitom to vypadalo docela zajímavě. Koneckonců, jak jen jsem mohl doufat v to, že zlepším sám sebe, když jsem nebyl schopen uvědomit si, co vlastně mám zlepšovat?

„Cím mám začít?“ zeptal jsem se.

„Začni tím, co jsi dělal dnes ráno, a projdi si celý den. Zaměř se na důležité věci, musíme toho ještě hodně probrat a já se pak chci ještě na pár minut vrátit k příběhu Yogi Ramana.“

„Dobrá tedy. Takže jsem se probudil ráno v půl sedmé, když se rozezvučel můj elektrický budík,“ vtipkoval jsem.

„Nedělej si legraci a pokračuj,“ nabádal mne Jubán.

„Poté jseni se osprchoval a oholil, zhltl snídani a spěchal do práce.“

„A co tvoje rodina?“

„Všichni ještě spali. Takže, jakmile jsem se dostal do kanceláře, zjistil jsem, že člověk, se kterým jsem měl schůzku v půl osmé, na mne čeká už od sedmi, a strašně zun.“

„A jak jsi na to reagoval?“

„No pohádab jsme se, jak jinak.“

„A co potom, jak to šlo dál?"

„Bylo to čím dál horší. Volali mi od soudu, že mne potřebuje vidět soudce Wildabest, a pokud u něj nebudu do deseti minut, tak budou .padat hlavy'. Pamatuješ si na něj, že? Byl jsi to ty, kdo mu dal přezdívku soudce Divočák poté, co si tě podal, když jsi zaparkoval svoje ferrari na jeho parkovacím místě," zavzpomínal jsem pobaveně.

„Je mi jasné, že sis to nemohl odpustit," odpověděl Jubán se zábleskem lišáckého úsměvu.

„No, takže potom jsem běžel na soud a znovu se tam pohádal s úředníky. Když jsem se vrátil do kanceláře, čekalo tam na mne sedmadvacet telefonních vzkazů, všechny z nich byly nadepsané ‚Urgentně. Mám pokračovat?'"

„Ano, pokračuj, prosím."

„Takže cestou domů mi Jenny volala do auta, jestli bych se nezastavil u její matky a nevyzvedl koláč, který nám upekla. Jenže jakmile jsem sjel z dálnice, ocitl jsem se v nejhorší dopravní zácpě za poslední rok. Zůstal jsem tam stát v třicetistupňovém vedru a trásl se stresem a vzteky, že mi utíká čas."

„A jak jsi se zachoval?"

„Nadával jsem na dopravní zácpu," odpověděl jsem upřímně. „Dokonce jsem nahlas křičel z auta. Chceš vědět co?"

„Nemyslím si, že by to bylo něco, co by povzneslo mou mysl," odpověděl Jubán s lehkým úsměvem.

„Ale třeba by tě to pobavilo."

„Ne, díky. Možná by to tedy už stačilo. Zkus se znovu nad svým dnem zamyslet. Jistě se najde několik věcí, které bys nyní zpětně chtěl udělat jinak, pokud by to šlo."

„Jistě."

„A co by to tedy bylo?"

„No, především bych se snažil vstávat dřív. Nemyslím,

že je dobré po ránu tolik spěchat. Docela bych ráno uvítal klid, abych mohl začít svůj den v pohodě. Myslím, že by neškodilo praktikovat techniku *srdce růže*, kterou jsi mně vysvětlil. Taky bych docela rád snídal spolu s mou rodinou, i když by to byla jen miska ovesných vloček. Rozhodně by mi to dalo trochu rovnováhy. Mám neustále pocit, že s dětmi a Jenny nejsem dost často."

„Ale žiješ v perfektním světě a máš proto i perfektní život. V tvých silách je řídit svůj vlastní život. V tvých silách je žít svoje vlastní sny," poznamenal Jubán a zvedl při tom hlas.

„Začínám si to právě uvědomovat. Mám najednou opravdu pocit, že je možné se změnit."

„Výborně. Pokračuj tedy v úvahách o svém uplynulém dnu," nařídil mi.

„No, takže dál bych si přál, abych nekřičel na svého kbenta. A taky abych se nepohádal s úředníkem u soudu a abych nezuřil, když jsem zůstal v dopravní zácpě."

„Té je to jedno, že?"

„No jistě, prostě je pořád dál jen a jen dopravní zácpou."

„Takže myslím, že teď začínáš rozumět tomu, jak ti může posloužit *rituál sebereflexe*. Ohlížíš-li se za tím, co děláš a jak trávíš svůj den, jaké myšlenky se ti honí hlavou, určuješ si měřítko k sebezdokonalování. Jediný způsob k tomu, abys změnil svůj zítřek, je porozumět tomu, cos neudělal dobře dnes."

„A udělat si přesný plán, aby se to nestalo znovu?" dodal jsem.

„Přesně tak. Není nic špatného na tom, když děláš chyby. Chyby jsou součástí našeho života a jsou nezbytné k tomu, abys mohl růst. Je to jako v tom rčení: Šťěstí je výsledkem dobrého úsudku, dobrý úsudek vychází ze zku-

šeností a zkušenosti jsou výsledkem špatného úsudku. Jenže dělat stejné chyby pořád dokola, den za dnem, to je opravdu zlé. Je to příznakem nedostatku sebeuvědomění, což je vlastnost, která odlišuje nás, lidi, od zvířat."

„To jsem ještě nikdy předtím neslyšel."

„No vidíš, a je to pravda. Jen lidská bytost je schopna nadhledu a analýzy toho, co činí dobře a co ne. Pes tohle udělat nemůže. Ani pták, dokonce ani opice ne. Ale ty to udělat můžeš. A to je přesně to, co znamená *rituál osobní sebereflexe*. Uvědom si, co je ve tvém životě špatně, a pak si vymysli plán, jak to napravit."

„No, mám o čem přemýšlet, Juliáné, to tedy ano," poznamenal jsem zamyšleně.

„Dobrá, a co se tedy nyní zamysli nad šestým rituálem zářivého života, *rituálem brzkého probouzení?*"

„Aha, asi vím, co přijde..."

„Ano, dám ti tu nejlepší radu, kterou jsem se v oné odlehlé oáze v Sivaně naučil. Vstávej s východem slunce a začínej svůj den brzy. Většina z nás spí mnohem déle, než potřebuje. Průměrnému člověku musí stačit okolo šesti hodin k tomu, aby byl vyspaný a zcela svěží. Spánek je zvyk a jako u každého jiného zvyku je možné naučit se jej změnit. Pokud se chceš naučit spát méně, je to možné."

„Ale když se dost nevyspím a vstávám moc brzy, cítím se opravdu vyčerpaný," řekl jsem.

„Několik prvních dnů se opravdu vyčerpaný cítit můžeš, to připouštím. Dokonce se může stát, že se takto budeš cítit i celý následující týden poté, co začneš vstávat brzy. Jenže si, prosím, uvědom, že je to jen jakési krátkodobé nepohodlí, kterým zaplatíš za dlouhodobý výsledek. Vždycky když se učíš osvojit si nový zvyk, cítíš se trochu divně. Je to, jako když začneš nosit nové boty — ze začátku mohou být trochu nepohodlné, ale brzy se v nich budeš cítit, jako

bys je nosil odjakživa. Jak jsem ti už řekl, bolest je často průvodním znakem osobního růstu. Neboj se jí, utkej se s ní."

„Dobrá, nápad vstávat dřív se mi docela zamlouvá. Ale nejprve mi prosím vysvětl, co tím vlastně myslíš, vstávat brzy."

„Další dobrá otázka. Neexistuje žádný ideální čas. Jako se vším ostatním, co jsem zatím spolu dosud probrali, začni s tím, co cítíš, že je pro tebe dobré. Pamatuj, co říkal Yogi Raman: Všeho s mírou, žádné extrémy."

„Vstávat se sluncem mi připadá jako trošku extrém."

„Ale není to tak. Je málo přirozenějších věcí než vstávání při prvních paprscích nového dne. Mnichové věřili, že sluneční svit je dar od bohů, a i když dávab pozor, aby to nepřeháněli, pravidelně se opalovali, a často jsem je vídal, jak skotačí v paprscích ranního slunce. Pevně věřím, že to je další z klíčů k jejich mimořádné dlouhověkosti."

„Ty se opaluješ?"

„Jistě, slunce mě posiluje. Když jsem unavený, zvedne mi náladu. Starobylé východní kultury považovaly slunce za spojení s duší. Lidé jej uctívali, neboť pomáhalo nejen dozrávání jejich úrody, ale i růstu jejich ducha. Sluneční záře obnoví tvou emocionální a fyzickou rovnováhu. Slunce je zázračným lékařem, pokud jej ovšem navštívuješ s mírou. Ale teď jsem odbočil. Takže znovu, důležité je vstávat každý den brzy."

„No, ale jak se tento rituál stane součástí mého života?"

„Dám ti několik rychlých rad. Zaprvé, nikdy nezapomeň, že důležitá je kvalita tvého spánku, nikoliv jeho délka. Je mnohem lepší spát bez přerušení šest hodin než deset a budit se při tom. Podstatné je, abys poskytl svému tělu dostatek odpočinku k tomu, aby se přirozeným pro-

cesem obnovilo do svého původního stavu zdraví, protože organismus se stresem a denními starostmi vyčerpává. Mnohé zvyky, které mnichové mají, jsou založeny na principu usilování o kvalitnější odpočinek než dlouhý spánek. Například Yogi Raman nikdy nejedl po osmé hodině večer. Říkával, že trávicí proces snižuje kvalitu spánku. Dalším jejich zvykem byla meditace za zvuků harfy těsně předtím, než šli spát."

„A co je k tomu vedlo?"

„Zkusím se tě zeptat, Johne, co děláš před spánkem ty?"

„Díváme se s Jenny na televizi, to dělá ostatně spousta bdí."

„No, myslel jsem si to," odpověděl Julián s povzdechem.

„Nerozumím tomu, co může být špatného na tom se chvíl dívat před spaním na televizi?"

„Deset minut před usnutím a deset minut po probuzení má nesmírný vlv na tvoje podvědomí. A proto by tato doba měla být věnována pouze těm nejinspirativnějším a nejvznešenějším myšlenkám, neboť jimi programuješ svou mysl."

„Děláš, jako by moje mysl byla počítač."

„To je docela dobrý způsob, jak se na svoji mysl můžeš dívat — protože co do ní vložíš, to se ti vrátí zpět. A ještě důležitější je uvědomit si, že programátorem jsi ty sám. Tím, že určuješ, jaké myšlenky do tvé mysli vstoupí, docela přesně určuješ i to, co z ní vyjde ven. Takže před usnutím se nedívej na televizi, s nikým se nehádej, ani se nesnaž rekapitulovat svůj den. Vypni a vypij si šálek bylinkového čaje, pokud na něj máš chuť. Poslechni si lehkou vážnou hudbu a připrav se na hluboký, osvěžující spánek."

„Zní to logicky - čím lepší je spánek, tím méně jej potřebujeme.“

„Přesně tak. A pamatuj na staré pravidlo jedenadvaceti: pokud cokoliv budeš dělat po dobu jedenadvaceti dnů po sobě, stane se to tvým zvykem. Takže zkus ráno brzy vstávat po dobu třech týdnů. Nevzdávej to, i když se ti nebude chtít vstávat, neboť poté to zapustí kořeny v tvém životě. A pak už ti nebude dělat problémy vstát v půl šesté nebo i v pět hodin a budeš zcela připraven na nový den.“

„Dobře, řekněme tedy, že budu vstávat denně v půl šesté. A co pak, co budu dělat?“

„Tvoje otázka svědčí o tom, že přemýšlíš, příteli, a toho si cením. Jakmile jednou vstaneš, můžeš dělat mnoho věcí. Základním principem, který musíš mít pořád na paměti, je *začít den dobře*. Jak jsem už naznačil, to, co uděláš a na co budeš myslet během prvních deseti minut po probuzení, má opravdu velký vliv na to, jak prožiješ celý den.“

„Vážně?“

„Zcela vážně. Mysli tedy na pozitivní věci, poděkuj za všechno, co máš. Sestavuj si vlastní seznam všeho, zač jsi vděčný. Poslouchej krásnou hudbu. Sleduj východ slunce, nebo ještě lépe, běž na krátkou procházku, pokud se na to cítíš. Mnichové se dokonce v této době smáli, ať už měli čemu nebo ne, jen aby dostali trochu ‚šťávy radosti‘ do oběhu hned brzy ráno.“

„Juliáné, snažím se upřímně zachovávat svůj šálek pořád prázdný — a snad budeš souhlasit s tím, že na nováčka si nevedu špatně. Ale tohle opravdu zní trochu podivně, i přesto, že hovoříš o mniších z Himaláje.“

„Ale divné to není. Zkus hádat, kolikrát za den se směje průměrné čtyřleté dítě.“

„Jak to mám vědět?"

„Já to vím - třistakrát. A teď zkus hádat, kolikrát za den se zasměje průměrný dospělý člověk žijící v naší společnosti."

„Padesátkrát?" zkusil jsem.

„Spíš patnáctkrát," řekl Julián a tvářil se spokojeně. „Sleduješ, kam mířím? Smích je lékem duše. I když se ti smát nechce, podívej se do zrcadla a několik minut se směj. Ať se tomu budeš bránit sebevíc, budeš se cítit výborně. Wilham James jednou řekl: *Nesmějeme se proto, že jsme šťastní. Jsme šťastní proto, že se smějeme.* Tak zkus zahájit svůj den tím, že potěšíš sám sebe, a každý den bude pro tebe dokonale úspěšný."

„A co děláš ty, aby tvůj den začal pozitivně?"

„Musím říct, že jsem si vyvinul docela složitý ranní rituál, který zahrnuje všechno od *srdce růže* až po vypití několika sklenic čerstvě vymačkané ovocné šťávy. Ale zvláště o jednu strategii bych se s tebou chtěl podělit."

„To bude asi něco důležitého."

„Je to důležité. Jakmile se probudíš, odeber se do svého útočiště ticha. Zůstaň klidný a soustředěný a polož si následující otázku: Co bych dnes udělal, kdyby dnešek byl mým posledním dnem? Důležité je dostat se opravdu k jádru této otázky. Udělej si v duchu seznam všeho, co bys udělal, Udí, se kterými bys chtěl mluvit, a okamžiků, kterých by sis chtěl užít. Představuj si všechno to, nač myslíš, a dej do toho hodně energie. Představuj si, jak by ses choval ke svým přátelům a k rodině. Představuj si, jak by ses choval k úplně cizímu člověku, kdyby ten den měl být tvým posledním na této zemi. Jak už jsem ti řekl, pokud budeš žít každý den tak, jako by to byl tvůj den poslední, tvůj život se zázračně promění. A to mě přivádí k sedmému z rituálů nádherného života, k *rituálu hudby.*"

„Myslím, že ten se mi bude obzvlášť líbit.“

„Určitě ano, i mnichové měli hudbu rádi. Nacházeli v hudbě stejnou duchovní vzpruhu jako třeba ve slunci. Hudba je rozesmávala, roztančila a přiměla je zpívat. A totéž udělá i pro tebe. Nikdy na její sílu nezapomínej. Každý den si dopřej trochu hudby, i kdyby to byl jen poslech hudby z přehrávače v autě cestou do práce. Jakmile se cítíš unaven a rozmrzelý, pusť si hudbu. Je jedním z nejlepších motivátorů, které znám.“

„Jen když tě teď poslouchám, už se cítím skvěle,“ řekl jsem nadšeně. „Opravdu jsi se změnil, Juliáné, a nejen navenek. Tentam je tvůj cynismus, tvoje zarputilá negativita. Pryč je i tvá agresivita. Opravdu se zdá, že jsi zcela v pohodě. Dnes v noci jsi mne opravdu oslovil.“

„A to ještě není všechno,“ zvolal Jubán a zamával rukou ve vzduchu. „Jen pokračujme.“

„Nemám nic proti tomu.“

„Dobrá tedy. Osmým rituálem je *rituál mluveného slova*. Mnichové měli soubor manter, které si opakovali každé ráno, poledne a večer. Řekli mi, že tohle cvičení se jim osvědčilo pro to, aby zůstali velmi výkonní, silní, soustředění a šťastní.“

„Co je to mantra?“

„Mantra je jednoduše soubor slov či slabik sestavených dohromady za účelem navození pozitivního účinku. V sanskrtu slovo „man“ znamená mysl a „tra“ pocit. Takže mantra je formule, jejímž cílem je osvobodit mysl. A věř mi, John, že mantry mají velmi silný účinek.“

„A ty používáš mantry denně?“

„Jistěže. Jsou mým věrným spojencem všude, kam jdu. Ať jedu autobusem nebo jdu do knihovny, nebo jen při procházce parkem, soustavně posiluji vše, co je v mém světě dobré, právě mantrami.“

„Takže mantry předříkáváš?"

„Nemusejí se říkat nahlas. Velmi účinné jsou i psané. Přišel jsem na to, že opakování manter má úžasný vliv na mou duši. Pokud mám potřebu motivovat sám sebe, opakuji si, 'Cítím se inspirován, ukázněn a plný energie.' Říkám to nahlas dvěstěkrát nebo třistakrát po sobě. K tomu, abych si zachoval sebedůvěru, si budu opakovat: 'Jsem silný, výkonný a klidný.' Používám mantry i k tomu, abych se cítil mladý a plný života," připustil Jubán.

„Jak ti může mantra pomoci k tomu, aby ses cítil mladý?"

„Slova výrazně ovlivňují mysl. Ať už jsou psaná nebo vyřčená, mají vždy silný vliv. Je důležité to, co říkáš jiným, ale ještě důležitější je to, co říkáš sám sobě."

„Sebemluva?"

„Přesně tak. Jsi přesně tím, co si o sobě celý den myslíš. A jsi také tím, jak si k sobě celý den promlouváš. Pokud si tedy říkáš, že se cítíš starý a unavený, tato mantra se zhmotní do tvé vnější reality. Pokud si budeš říkat, že jsi slabý a postrádáš elán, stane se to podstatou tvého světa. Ale pokud si budeš opakovat, že se cítíš zdravý a plný vitality, promění ti to život. Slova, jež pronášíš sám k sobě, ovlivňují to, jak smýšlíš sám o sobě, a to pak zpětně ovlivňuje tvoje činy. Pokud například o sobě smýšlíš jako o člověku, kterému chybí sebedůvěra k tomu, aby vykonal cokoliv hodnotného, budeš schopen vykonat pouze činy, které do této vize zapadají. Na druhé straně, pokud o sobě smýšlíš jako o nádherném člověku, který se nebojí, budou i tvoje činy v souladu s tvým smýšlením. Tvoje představa o sobě samém je něco jako proroctví, které samo sebe naplňuje."

„Ale jak?"

„Pokud nevěříš, že jsi něčeho schopen, řekněme třeba

stát se někomu dobrým partnerem nebo žít život bez úzkosti a stresu, tvoje malověrnost ovbvní tvé sebehodnocení. A tvé smýšlení o sobě samém ti následně zabraňuje v tom, abys udělal to, co je zapotřebí, aby ses stal dobrým partnerem nebo aby sis vytvořil sám pro sebe kbdný život. Tvé smýšlení bude sabotovat veškeré úsilí, které budeš v tomto směru vynakládat."

„A jak je to vůbec možné?"

„Je to jednoduché. Tvoje smýšlení o sobě samém je jakýmsi tvým vůdcem. Nikdy tě nenechá jednat způsobem, který by s ním nebyl v souladu. Nádherné na tom je, že svoje smýšlení o sobě samém můžeš proměnit zrovna tak lehce, jako měníš cokobv jiného ve svém životě, pokud to neslouží účelu, jakému by to mělo sloužit. A mantry jsou k tomu velmi vhodným nástrojem."

„A jakmile změním svůj vnitřní svět, proměním tím i svůj svět vnější," dodal jsem horlivě.

„Učíš se opravdu rychle," řekl Jubán a pokynul na mne rukou s palcem nahoru - gestem, které tak často používal ve svém předešlém životě, když byl ještě obhájcem.

„A to nás přivádí k devátému rituálu nádherného života, kterým je *rituál shodného charakteru*. Je to něco podobného jako koncept kladného smýšlení o sobě samém, o kterém jsme právě mluvili. Jednoduše se dá říct, že tento rituál tě vyzývá k tomu, abys každý den udělal něco pro posílení svého charakteru. Posílením vlastního charakteru měníš způsob, jak vnímáš sám sebe, a způsob svého jednání. Tvoje jednání se poté stává souborem tvých návyků a tvoje návyky jsou určující pro tvůj osud. Možná nejlépe to vystihl Yogi Raman, když řekl, že *zaseješ myšlenku a sklidiš čin. Zaseješ čin a sklidiš návyk. Zaseješ návyk a sklidiš charakter. Zaseješ charakter a sklidiš vlastní osud.*"

„A co mám tedy dělat, abych budoval vlastní charakter?“

„Cokoliv, čím posiluješ svoje ctnosti. A než se mne zeptáš, co jsou to ctnosti, dovol, abych ti vyjasnil celý koncept. Ti moudří hdé byb přesvědčeni o tom, že žít ctnostný život znamená žít smysluplný život. Takže všechno, co dělali, podřizovali několika nadčasovým principům.“

„Měl jsem pocit, že jsi říkal, že žili v souladu se smyslem jejich života.“

„Ano, to je pravda, ale jejich životní poslání předpokládalo život v souladu s těmito principy, jimiž se řídib po tisíciletí již jejich předkové.“

„Co je to tedy za principy, Juliáné?“ zeptal jsem se.

„Jednoduše řečeno jde o píli, soucítění, pokoru, trpělivost, poctivost a odvalu. Pokud všechny tvoje činy budou v souladu s těmito principy, budeš se nacházet ve stavu hluboké vnitřní harmonie. Takovýto život tě neomylně přivede k duchovnímu růstu, protože budeš dělat pouze to, co je správné. Veškeré tvé činy budou harmonizovány s přírodou a se zákony vesmíru. A tím se také naučíš najojovat se na energii další dimenze — můžeš tomu taky říkat vyšší moc, pokud chceš. V té chvíli se tvůj život stane opravdu neobyčejným a ty začneš pocítovat posvátnost vlastní existence. A to je prvním krokem k celoživotní cestě za osvícením.“

„A tys tuto zkušenost zažil?“

„Ano, zažil, a věřím, že se to podaří i tobě. Dělej to, co je správné, jednej v souladu se svým skutečným charakterem, nechej se vést svým srdcem. A to ostatní už přijde samo. Nikdy nejsi sám, to si pamatuj,“ odpověděl Julián.

„Co tím mysbš?“

„To ti vysvětbn třeba někdy jindy. Nyní postačí, když si zapamatuješ, že každý den je třeba udělat jednu malou

věc, která posílí tvůj charakter. Emerson řekl: *Charakter je nad intelektem. Velká duše bude vždy dost silná na to, aby zároveň žila i myslela.* Pokud jednáš v souladu s těmito zásadami, buduješ tím svůj charakter. Pokud se jimi řídit nedokážeš, nikdy nebudeš opravdu šťastný."

„No a poslední rituál?"

„Jedná se o velmi důležitý *rituál jednoduchosti*, který tě povede k tomu, abys žil nekomplikovaným životem. Yogi Raman tvrdil, že nesmíme zabředávat do maličností. Zaměř se na důležité věci, zvol si činnosti, které jsou pro tebe opravdu důležité. Život se ti značně zjednoduší, budeš z něj mít víc a budeš jej prožívat v míru. To ti můžu slíbit. Ve chvíli, kdy začneš oddělovat zrno od plev, ti do života vstoupí harmonie. Přestaneš žít svůj život ve chvatu, na který jsi tak zvyklý. Je to stejné, jako bys žil ve víru tornáda. Zpomal a udělej si čas vychutnat si život."

„A co je zapotřebí k tomu, abys v sobě kultivoval jednoduchost?"

„Přestal jsem nosit drahé oblečení a číst šestery noviny denně. Uvědomil jsem si, že není nutné každému ve všem hned vyhovět. Stal jsem se vegetariánem a jím mnohem méně než dřív. Vlastně se dá říct, že jsem zredukoval svoje potřeby, neboť pokud nesnížíš svoje potřeby, nikdy nebudeš spokojen. Budeš vždycky jako hazardní hráč v Las Vegas, který stojí u stolu s ruletou a sází ještě jedno ‚poslední‘ kolo, protože doufá, že konečně padne jeho šťastné číslo. Jestliže budeš pořád chtít víc, než máš, jak můžeš být šťastný?"

„Ale vždyť jsi mi předtím tvrdil, že se staneme šťastní teprve tím, když něco dokážeme. A teď mi zase říkáš, abych omezil svoje potřeby, abych se naučil být spokojen s málem. Není to trochu paradox?"

„Dobrý postřeh, Johne, opravdu skvělý. Možná to na

první pohled jako protimluv vypadá, ale není to tak. Celoživotní uspokojení vyžaduje usilování o naplnění našich snů. Nejlépe na tom jsi, pokud se pohybuješ směrem dopředu. Důležité ale je, abys neučinil svoje štěstí závislé na tom, zdali najdeš na konci své cesty poklad. Dám ti osobní příklad. I přesto, že jsem byl několikanásobným milionářem, myslel jsem si, že opravdového úspěchu dosáhnu, až budu mít tři sta milionů na svém kontu. A to byl vlastně recept na katastrofu."

„Tři sta milionů?" zeptal jsem se skepticky.

„Tři sta milionů. Takže bez ohledu na to, kobk peněz jsem měl, nikdy jsem nemohl být opravdu spokojen. Byl jsem vlastně pořád nešťastný. A nebylo to nic jiného než chamtivost, to dnes klidně řeknu nahlas. Bylo to jako v tom příběhu o králi Midasovi. Určitě jej znáš."

„Jistě. Byl to muž, který miloval zlato tak moc, že se modlil, aby se všechno, na co sáhne, ve zlato proměnilo. A když se mu jeho přání splnilo, jásal nadšením. Jenže se radoval pouze do té doby, než zjistil, že se nemůže ani najíst, protože jídlo, kterého se dotkl, se hned proměnilo ve zlato a tak dále."

„Správně. A já jsem na tom byl podobně. Byl jsem tak posedlý penězi, že jsem se nedokázal radovat z toho, co jsem měl. Asi si ještě pamatuješ, že byla doba, kdy jsem nedokázal sníst nic jiného než chleba a vodu," řekl Julián a velmi ztichl.

„To myslíš vážně? Vždycky jsem si myslel, žes jedl jen v těch nejlepších restauracích se svými slavnými přáteli."

„To platilo jen na začátku. Neví o tom mnoho lidí, ale prostě jsem si svým neuváženým životem uhnal vážný žaludeční vřed. Nemohl jsem sníst ani hot dog, aby se mi neudělalo špatně. To byl hrozný život! Měl jsem peněz, že jsem nevěděl co s nimi, ale nemohl jsem jíst nic jiného než

chleba a pít vodu. To bylo opravdu smutné. Ale to je teď minulost a byla to hlavně jedna z velkých lekcí, které mi život dal. Jak už jsem ti jednou řekl, bolest je velký učitel. K překonání bolesti ji musíme nejprve zažít. A bez této zkušenosti bych nyní nebyl tam, kde jsem," řekl Jubán stoicky.

„A napadá tě tedy něco, co bych měl udělat, abych mohl začít aplikovat *rituál jednoduchosti* do svého života?" zeptal jsem se.

„Je toho hodně, co bys mohl dělat. I maličkosti způsobí velké změny."

„Co třeba?"

„Třeba přestaň pokaždé zvedat telefon, jen co zazvoní, nebo přestaň plýtvat časem čtením hloupých časopisů, nechod třikrát týdně na večeri do restaurace, odhlas se z golfového klubu a víc se věnuj vlastním dětem. Zkus prožít jeden den v týdnu bez hodinek, a každých pár dní si udělej čas na pozorování východu slunce. Prodej svůj mobil. Musím pokračovat?" položil mi Jubán řečnickou otázku.

„Začínám tomu rozumět. Ale s tím mobilem, to tedy nevím," poznamenal jsem nerozhodně a cítil jsem se přitom tak, jak by se mohlo cítit novorozeně, když doktor navrhuje, že by se mu měla přestříhnout pupeční šňůra.

„Jak jsem ti už řekl, mou povinností je podělit se s tebou o moudrost, kterou jsem získal během své cesty. Ale není nutné, abys do svého života aplikoval všechny techniky, se kterými tě seznámím. Vyzkoušej si je a používej ty, o kterých máš pocit, že ti vyhovují."

„Já vím, žádné extrémy, všeho s mírou."

„Přesně tak."

„Nicméně musím připustit, že všechny z vyjmenovaných strategií vypadají docela zajímavě. Je ale skutečně

možné, aby za pouhých třicet dnů praktikování přinesly změny do mého života?"

„Nebude to ani třicet dní trvat — a přesto to bude déle," řekl Jubán se svým typickým rošťáckým úsměvem.

„A už je to tady zase. Můžete mi prosím, velevážený mudrci, vysvětlit, jak to mysbte?"

„Klidně mi dál říkej Jubáne, to stačí, i když ten velevážený mudrc by se dobře vyjímal na navštívenkách," zasmál se. „Říkám, že to nebude ani třicet dní, protože opravdové změny v životě jsou spontánní."

„Spontánní?"

„Jistě, stanou se mrknutím oka, v tu chvíli, kdy se rozhodneš, opravdově a hluboce, že svůj život pozvedneš na tu nejvyšší úroveň. V ten okamžik se staneš jiným člověkem, člověkem, který vykročil po stezce svého osudu."

„A proč tedy zároveň déle než třicet dní?"

„Věř mi, že cvičením těchto technik a užíváním nástrojů, které tě učím, zaznamenáš během jednoho měsíce dramatické změny. Budeš mít více energie, méně starostí, budeš více tvořivý a tvůj život bude mnohem méně pod vlivem stresu. Ale přesto nejsou tyto metody určeny pro rychlé řešení problémů. Jsou technikami, u kterých se předpokládá, že budou začleněny do každodenního života po zbytek tvých dní. Pokud s nimi přestaneš, postupně sklouzneš zpět ke svým starým zvykům."

Poté co mi Julián vysvětlil *deset rituálů nádherného života*, na chvíli se zarazil. „Vím, že chceš, abych pokračoval, takže budu. Věřím v to, co ti tu teď vykládám, tak silně, že mi nevádí kvůli tomu probdít celou noc. A možná je zrovna teď vhodný čas jít trochu do hloubky."

„Co máš přesně na mysli? Myslel jsem, že všechno, o čem jsi zatím mluvil, do hloubky jde," řekl jsem překvapeně.

„Tajemství, která jsem ti svěřil, umožní tobě a lidem kolem tebe vytvořit si život podle svých představ. Nicméně filozofie sivanských mudrců, kterou ti vykládám, má podstatně hlubší základ, než by se mohlo na první pohled zdát. To, co jsem tě do tohoto okamžiku naučil, je nesmírně praktické, ale je nutné, abys znal i něco z duchovních proudů plynoucích pod povrchem principů, které tě učím. Pokud nerozumíš tomu, o čem mluvím, nedělej si s tím teď starosti. Prostě se to pokus přijmout, zamyslet se nad tím a porozumět tomu můžeš později.“

„Takže opět stará pravda, že jakmile je student připraven, učitel se objeví?“

„Přesně tak,“ řekl Jubán s úsměvem. „Vždycky jsi byl bystrý.“

„Tak se do toho dej, jsem nedočkavý dozvědět se něco víc o duchovním pozadí tvých praktik,“ řekl jsem plný energie, jako by nebylo skoro půl třetí v noci.

„Máš v sobě slunce, měsíc, celou oblohu a všechny zázraky tohoto vesmíru. Inteligence, která tyto zázraky stvořila, je toutéž silou, která stvořila i tebe. Všechny věci kolem tebe pocházejí z téhož zdroje. Všichni jsme jedno.“

„Nejsem si jist, že vím, kam míříš.“

„Každá bytost na této zemi, každý předmět má svou duši. A všechny tyto duše pocházejí z Duše vesmíru. Takže jestliže posiluješ svoji mysl a svoji duši, ve skutečnosti posiluješ Duši vesmíru. Když pracuješ na tom, abys vylepšil sám sebe, zlepšuješ tím zároveň i životy všech kolem tebe. A pokud v sobě naleznáš odvalu a vykročíš nebojácně za svými sny, pomáhá ti při tom síla celého vesmíru. Jak už jsem ti dříve řekl, život ti dá všechno, oč požádáš. Vždycky ti naslouchá.“

„Takže sebeovládání a *kaizen* mi pomůžou pomáhat ostatním tím, že mi pomůžou pomoci sám sobě?“

„Něco na ten způsob. Obohacováním své vlastní mysli, péčí o své tělo a posilováním svého ducha začneš postupně rozumět i tomu, o čem mluvím.“

„Jubáne, vím, že to se mnou myslíš dobře. Ale sebeovládání je docela vzdálený ideál pro stokilového otce rodiny, který do nynějška strávil více času budováním vztahů se svými kbenty než rozvojem vlastní osobnosti. Co se stane, když neuspějí?“

„Selhání je nedostatek odvahy k prvnímu kroku, nic víc a nic míň. To, co stojí mezi většinou bdí a uskutečněním jejich snů, jsou obavy z neúspěchu. Prohry jsou nicméně nezbytné pro jakékoliv úspěšné počínání. Neúspěchy nás zkoušejí a pomáhají nám růst. Nabízejí nám lekce a vedou nás po stezce osvětlení. Učenci z Východu říkají, že každý šíp, který zasáhne střed terče, je výsledkem stovky nezdařených pokusů. Jedním ze základních zákonů přírody je zisk ze ztrát. Nikdy se neboj neúspěchu, je to tvůj přítel.“

„Mám přijímat prohry?“ zeptal jsem se nevěřícíně.

„Vesmír přeje odvážným. Jakmile se jednou provždy rozhodneš pozvednout svůj život do nejvyšších zón, síla tvé vlastní duše tě povede. Yogi Raman věřil, že osud každého z nás byl předurčen při jeho narození. Tvá stezka osudu tě může vést do kouzelných míst, plných nádherných pokladů. Je jen na každém z nás, abychom v sobě našli odvahu po této stezce kráčet. Vyprávěl mi historku, kterou ti teď povím. Kdysi dávno, ve starověké Indii, žil jeden zlý obr, který vlastnil nádherný hrad, tyčící se nad mořem. Obr strávil mnoho let ve válkách a zámek býval proto často prázdný. Děti z okolní vesnice si tedy zvykly chodit do obrovsky nádherné zahrady a s radostí si tam hrály. Jednoho dne se obr vrátil a všechny děti ze své zahrady vyhnal. ‚A víc se tady už neukazujte,‘ křičel na ně a zabouchl znechuceně těžké dubové dveře. Potom celou

zahrada nechal obehnat vysokou mramorovou zdí, aby se do ní děti nemohly znovu dostat.

Přišla zima a s ní krutý mráz, který v této nejsevernější části indického subkontinentu v zimě vládne, a obr si přál, aby se teplé období brzy vrátilo. Jednoho dne jaro konečně přišlo, ovšem pouze do vesnice, která ležela pod zámekem — obrovu zahradu ledové pařáty zimy odmítaly opustit. Za nějakou dobu ale obr konečně otevřeným oknem ucítil vůni přicházejícího jara a zahřály jej první paprsky slunce. ‚Jaro je tady,‘ zaradoval se a vyběhl do zahrady. Ale nebyl připravený na to, co uvidí. Vesnickým dětem se nějak podařilo přelézt zámeckou zeď a hrály si v zahradě. A bylo to právě jejich přítomností, co se zahrada proměnila ze zimní říše zmaru do hebkého místa, naplněného růžemi, narcisy a orchidejemi. Všechny děti se radostně smály, až na jedno. Obr koutkem oka zahlédl chlapce, který byl mnohem menší než ostatní a neměl sílu zeď do zahrady přelézt. Slzy se mu řinuly z očí a obr poprvé v životě pocítil lítost. Zalitoval svých zlých činů a rozhodl se, že chlapci pomůže. Rozběhl se k němu, ale když jej ostatní děti spatřily běžet, rozutekly se z obavy, že jim chce ublížit. Jen ten malý chlapec zůstal stát na místě. ‚Zabiju toho obra!‘ koktal. ‚Zachráním naše hřiště!‘

Jak se obr bbžil k chlapci, rozevřel náruč. ‚Jsem tvůj přítel,‘ řekl. ‚Přišel jsem ti pomoci dostat se přes zeď do zahrady. Od nynějška to bude vaše zahrada.‘ Z malého chlapce se nyní stal hrdina, radoval se a daroval obrovi zlatý řetízek, který nosil kolem krku. ‚Tohle nosím pro štěstí, vezmi si to.‘

Od toho dne si děti hrály na zahradě a obr s nimi. Ale ten statečný malý chlapec, kterého si obr nejvíce oblíbil, se už nikdy nevrátil. Jak šel čas, obr churavěl a chřádl. Děti si dále hrály v jeho zahradě, ale on už neměl sílu

a hrát si s nimi. A v té době myslíval nejvíc právě na toho malého chlapce.

Jednoho dne, uprostřed obzvlášť studené zimy, obr pohlédl z okna a uviděl něco neobyčejného. Ačkov byla celá zahrada pokryta sněhem, v jejím středu se tyčil košatý růžový keř, plný nádherně zbarvených květů. A vedle keře stál chlapec, kterého měl obr tolik rád, a sladce se usmíval. Obr si poskočil radostí a běžel chlapce obejmout. 'Kde jsi byl tolik let, můj malý příteli? Strašlivě jsem tě postrádal.'

Chlapec se zamyslel, než odpověděl. 'Před mnoha lety jsi mě zvedl přes zeď do tvé kouzelné zahrady. Nyní jsem přišel, abych vzal já tebe do své.' Později, když děti přišly obra navštívit, našly jej ležet bez života na zemi, pokrytého od hlavy k patě tisícem nádherných růží.

Vždycky buď statečný, Johne, právě tak jako ten malý chlapec. Neustupuj a následuj své sny. Dovedou tě k tvému osudu. Následuj svůj osud, dovede tě k zázrakům vesmíru. A vždy následuj zázraky vesmíru, neboť ty tě dovedou do kouzelné zahrady plné růží."

Podíval jsem se na Juliána, abych mu řekl, jak moc mě jeho historika dojala. Uviděl jsem ale něco, co mne ve bce překvapilo. Ten zatvrzelý gladiátor soudních síní, který strávil velkou část svého života obhajováním mocných a bohatých, začal plakat.

Dovednost	Cvič se v umění <i>kaizen</i>
Moudrost	Sebeovládání je základem ovládnutí vlastního života Vnější úspěch začíná uvnitř Osvícení přichází skrze důsledné posilování mysli, těla a duše
Techniky	Dělej to, čeho se bojíš Deset rituálů nádherného života

Vesmír přeje statečným. Jakmile se jednou rozhodneš pozvednout svůj život k obzoru, síla tvé duše tě zavede na zázračné místo, plné nádherných pokladů.



SÍLA DISCIPLÍNY

Jsem si jist, že jsme pány svého osudu, že naše úkoly, jež před námi leží, nejsou nad naše síly a že žádná dřina a úsilí nejsou větší, než můžeme snést. Dokud věříme tomu, co děláme a dokud máme nezdolnou vůli vítězit, vítězství je naše.

Winston Churchill

Julián dál používal mystický příběh Yogi Ramana jako východního bodu, na který se odvolával při svém vyprávění a předávání svých moudrostí. Dozvěděl jsem se o zahradě mé mysli, jež je pramenem síly. Symbol majáku mi přiblížil, proč je důležité mít jasno v tom, jaký je smysl našeho života a jak je důležité stanovování cílů. Na příkladu dvoumetrového, dvousetkilového japonského bojovníka sumo jsem pochopil prastarý koncept *kaizenu*. Znázorňoval ohromný užitek, který nám přinese sebeovládání. A to jsem nevěděl, že to nejlepší má teprve přijít.

„Určitě si vzpomeneš, že náš kamarád zápasník byl úplně nahý.“

„Až na ten růžový spirálový kabel, kterým měl zakryta svoje intimní místa," pokračoval jsem ve hře.

„Správně," přitakal Julián. „A ten růžový spirálový kabel bude sloužit k tomu, aby ti připomínal sílu sebekontroly a disciplíny. Moji sivanští učitelé byli bezpochyby těmi nejzdravějšími a nejvyrovnanějšími lidmi, které jsem kdy poznal. A byb také těmi nejdisciplinovanějšími. A tito mudrcové mi vysvětlí, že sebekázeň je jako spirálový kabel. Měl jsi někdy příležitost si spirálový kabel důkladně prohlédnout, Johne?"

„Musím se přiznat, že mě to nikdy nezajímalo," odpověděl jsem s lehkým úšklebkem.

„Zkus si nějaký jednou prohlédnout. Uvidíš, že je složený z mnoha tenoučkových drátků, které dohromady tvoří svazek. Kdyby byly oddělené, byly by tyto drátky slabé a málo pevné. Ale když je dáš dohromady, jejich výsledná pevnost je mnohem více než pouhý součet jejich pevností, a kabel se tak stává pevnějším než ocel. A sebeovládání a silná vůle mají podobnou vlastnost. K vybudování ocelové vůle je třeba udělat mnoho drobných činů, které budou posilovat tvou osobní sebekázeň. Pokud budou prováděny pravidelně, tyto malé činy se začnou hromadit a nakonec bude výsledkem dostatek osobní síly. Možná nejbp to vystihuje staré africké přísloví: ‚Když spojíš pavučiny, můžeš spoutat lva.‘ Osvobozením vlastní silné vůle se staneš pánem vlastního světa. Pokud budeš pravidelně cvičit starodávné umění sebeovládání, žádná překážka nebude pro tebe příbš vysoká, žádná výzva nebude nezvládnutelná a žádná krize přfliš žhavá na to, abys ji nezchladil. Sebedisciplína ti poskytne mentální rezervy, které potřebuješ, když tě život protáhne některými ze svých záludných zatáček.

A taky tě musím upozornit, že nedostatek pevné vůle

je mentální porucha," dodal Julián, což mne překvapilo. „A pokud trpíš touto slabostí, snaž se ji co nejrychleji překonat. Dostatek silné vůle a disciplíny je jedním z hlavních znaků lidí se silným charakterem. Silná vůle ti napomůže vždy udělat to, co jsi slíbil, a to tehdy, kdy jsi slíbil, že to uděláš. Právě silná vůle ti umožní ráno vstávat v pět hodin a věnovat se kultivaci vlastní mysli meditací, nebo posilnit ducha procházkou lesem, když tě pořád ještě přitahuje teplá a útulná postel, zvláště za studeného zimního dne. Silná vůle ti pomůže ovládnout se, když tě člověk, který není tak uvědomělý jako ty, urazí nebo udělá něco, s čím nesouhlasíš. Silná vůle tlačí dopředu tvoje sny, když se zdá, že se všechno spiklo proti tobě. Silná vůle ti poskytuje dostatek vnitřní síly, abys dodržel svoje závazky k ostatním, a co je možná ještě důležitější, i sám k sobě."

„A je to opravdu tak důležité?"

„To opravdu je, příteli. Je to zcela zásadní vlastnost pro každého, kdo chce prožít svůj život v klidu a v otevřenosti vůči všem možnostem."

Poté Jubán sáhl do své róby a vytáhl lesklý stříbrný medailonek, podobný těm, které je možno vidět v muzeu nebo na výstavě starověkého Egypta.

„To jsi nemusel," zažertoval jsem.

„Sivanští mnichové mi tento medailonek darovali posledního večera, který jsem s nimi strávil. Byla to radostná a láskyplná oslava členů rodiny, kteří svůj život prožívali opravdu naplno. Byla to nejkrásnější a zároveň i nejsmutnější noc mého života. Nechtělo se mi odejít z toho sivanského ráje. Bylo to moje útočiště, oáza všeho, co je na tomto světě dobré, a jeho obyvatelé se stah mými bratry a sestrami. V tu noc jsem v Himálaji nechal i kus sebe," řekl Julián a hlas se mu zachvěl.

„A co je tedy vyryto na tom medailonku?"

„Přečtu ti to. Nikdy na ta slova nezapomeň, John. Pomohla mi, když mi bylo těžko, a budu se modlit, aby i tobě přinesla sílu v těžkých dobách. Píše se tu:

Ocelovou disciplínou si vybuduješ odvážný a klidný charakter. Vůle ti pomůže vystoupat k nejvyšším ideálům a žít v nebeském domě, naplněném radostí. Bez nich jsi ztracen jako námořník bez kompasu, který se nakonec potopí i se svou lodí."

„Nikdy mne nenapadlo, jak moc je důležité sebeovládání, i když jsem si mnohokrát přál, abych byl disciplinovanější," připustil jsem. „A ty říkáš, že disciplínu je možné posilovat stejně, jako můj syn posiluje ve fitku svoje svaly?"

„To je trefné přirovnání. Posiluješ svoji vůli stejně, jako tvůj syn cvičí v posilovně svoje bicepsy. Kdokoby, bez ohledu na to, jak je letargický a slabý, si může za krátkou dobu vybudovat silnou disciplínu. Dobrým příkladem je Mahátma Gándhí. Většina lidí zná tohoto novodobého světce jako někoho, kdo dokázal pro svou věc mnoho týdnů hladovět a kdo byl kvůli svému přesvědčení schopen vydržet velkou bolest. Ale budeš-li studovat jeho život, zjistíš, že ne vždy byl mistrem sebeovládání."

„No doufám, že se teď nedozvím, že byl Gándhí čokolik."

„To jistě ne, John. Jako mladý právník v Jižní Africe však podléhal náládovosti a disciplína nutná k půstu a meditaci pro něj byla zcela neznámá věc, stejně tak jako ona jednoduchá bederní zástěrka, která se až po letech stala jeho osobní značkou."

„Takže ty mi chceš říct, že při správném cvičení a pří-

pravě budu jednou mít vůb silnou jako Mahátma Gan-
dhi?"

„Jsme každý jiný. Jedna ze základních lekcí, kterou mne Yogi Raman učil, je to, že opravdu osvícení bdě se ne-
snaží být stejní jako ostatní. Usilují spíše o to, aby byb do-
konalejší než jejich minulé já. *Nesoutěž s ostatními, sou-
těž sám se sebou*" odpověděl mi Jubán.

„Budeš-li schopen ovládat sám sebe, dokážeš rovněž
uskutečnit to, co jsi vždy uskutečnit chtěl. Třeba chceš za-
čít běhat maratón nebo se naučit jezdit na raftu. Nebo je
tvým snem nechat právnické profese a stát se umělcem. Ať
už to, o čem sníš, je cokoliv, duchovní pokrok nebo mate-
riální bohatství, nemohu ti dělat rozhodčího. Jediné, co ti
mohu říct, je, že všechno, co chceš, ti leží na dosah, pokud
se naučíš využívat síly svojí vůle. A pokud získáš více dis-
ciplíny a sebeovládání, budeš se rovněž cítit nesmírně svo-
bodný. A to samo o sobě přinese velké změny do tvého
života."

„Jak tomu mám rozumět?"

„Většina bdí má volnost: mohou jít, kam chtějí, a dělat,
co se jim dělat chce. Jenže mnozí lidé jsou rovněž otroky
svých vlastních impulzů. Pouze reagují na okolnosti, místo
aby je sami ovládali. Jsou jako mořská pěna, zmítající se
v příboji, valící se nahoru a dolů podle toho, kterým smě-
rem je žene vlna. Příklad: Jsou zrovna doma s rodinou
a někdo z práce jim zavolá, že je potřeba něco udělat, a oni
se seberou a jedou do zaměstnání, aniž by přemýšleli, co
je pro ně a jejich životní poslání důležitější. Po životních
zkušenostech, kterých jsem nabyt zde na Západě i na Vý-
chodě, mohu říct, že takovíto bdé sice mají volnost, ale po-
strádají svobodu. Chybí jim nejdůležitější součást smyslu-
plného a osvíceného života, protože nejsou schopni pro-
strome vidět les. Nemají svobodu zvobt si to správné a mís-

to toho tedy volí stále to, co se jim neodbytně vnucuje zvenčí.

Nemohl jsem si pomoci a musel jsem s Jubánem souhlasit. Jistě, já sám jsem si neměl nač stěžovat. Moje rodina byla skvělá, měli jsme útulný domov a já měl výnosnou právnickou praxi. Přesto jsem opravdu neměl pocit, že jsem měl i svobodu. Byl jsem závislý na svém mobilu asi stejně jako na své pravé ruce, a stále jsem byl vlastně v poklusu. Zdálo se, že nikdy nemáme příležitost, abychom si s Jenny opravdu pohovořili, a to, že bych si udělal čas pro sebe, bylo asi tak nepravděpodobné, jako že vyhraji bostonský maratón. Čím více jsem o tom přemýšlel, tím víc jsem si uvědomoval, že jsem si sladkost opravdové svobody nemohl vychutnat ani v mládí, neboť jsem vždy býval otrokem svých impulzů. Vždy jsem dělal to, co mi jiní řekli, že dělat mám.

„Takže posilováním vůle mi přibude i více svobody?“

„Svoboda je jako dům. Buduješ jej cihlu po cihle. První cihla, kterou musíš položit, je pevná vůle. Tato vlastnost ti umožní, abys dělal to, co je správné, v kteroukoliv chvíli, dá ti sílu jednat s odvahou. Umožní ti řídit si svůj vlastní život tak, jak si jej představuješ, a ne jen přijímat to, co ti sám přináší.“

Julián pak vypočítával další výhody, které s sebou přináší posilování vlastní disciplíny.

„Věř tomu nebo ne, ale pokud rozvineš vlastní pevnou vůli, zbavíš se tím i svých obav, budeš zdravější a budeš mít mnohem více energie, než jsi kdy měl. Víš, John, sebeovládání není opravdu ničím jiným než ovládnutím své vlastní mysli. Vůle je vládcem všech tvých mentálních sil. Jakmile ovládneš svoji mysl, staneš se vládcem svého života. A ovládnutí mysli začíná tím, že se naučíš ovládat každou myšlenku, která ti projde hlavou. Jakmile v sobě

vyvineš schopnost zaplašit všechny neplodné myšlenky a soustředit se pouze na ty, které jsou pozitivní a dobré, budou také následovat pozitivní a dobré činy. A brzy zpozoruješ, jak je tvůj život těmito pozitivními a dobrými činy obvládnován.

Uvedu ti zase příklad. Řekněme, že jedním z cílů tvého osobního rozvoje je naučit se ráno vstávat v půl sedmé a jít se proběhnout do parku. A řekněme, že je leden a tvůj budík tě vyruší z hlubokého a sladkého spánku. Tvůj první impulz bude zastavit budík a vrátit se do dřímot. Možná si řekneš, že začneš s pravidelným během raději až zítra. A tak je to po několik dní, dokud se nerozhodneš, že jsi už příliš starý na to, abys změnil svoje zaběhnuté zvyky, a řekneš si, že tvoje předsevzetí nebylo realistické."

„Myslíš, že vím, o čem mluvíš."

„No, a teď si tedy zkus představit, že by to mohlo být i jinak. Je pořád leden, a ráno začne zvonit budík. Pomyslíš si, že bys raději zůstal v posteli. Ale místo toho, abys i nadále zůstal otrokem svých vlastních návyků, zapudíš je myšlenkou ještě silnější. Ve své mysli začneš představovat sám sebe, jak vypadáš, jak se cítíš a co děláš, když jsi ve vrcholné tělesné kondici. Slyšíš obdivnou pochvalu od svých kolegů v práci, když kolem nich procházíš svým pružným krokem a se štíhlým tělem. Zaměříš se na všechno to, čeho můžeš dosáhnout, budeš-li mít více energie, kterou ti přinese pravidelné tělesné cvičení. Už se ti nestane, že strávíš večer u televize, protože budeš příliš unaven po dni stráveném u soudu a nebudeš už schopen dělat nic jiného. Budeš plný života a elánu."

„A co se stane, když to všechno udělám, ale pořád se mi nebude chtít vylézt z postele a jít běhat?"

„Určitě to bude zpočátku neskutečné a určitě se ti z postele vstávat chtít nebude. Budeš mít tendenci upadnout

do svých starých zvyků. Nicméně Yogi Raman pevně věřil v sílu jednoho z jeho klíčových principů, a to že pozitivní vždy překoná negativní. Takže pokud vytrváš ve své malé válce proti slabostem, které se ti za léta vkradly do mysli, ty slabosti nakonec poznají, že nejsou vítány, a prostě se vypaří."

„Takže ty se mi teď vlastně pokoušíš říct, že myšlenky jsou fyzické věci."

„Ano, ale také to, že je máš plně pod kontrolou. Zrovna tak, jak je jednoduché myslet negativně, stejně jednoduché je mít pozitivní myšlenky."

„A proč si tedy tolik lidí dělá neustále starosti a zaměřují se pouze na negativní informace o světě?"

„Protože ještě nezvládli umění sebeovládání a disciplinovaného myšlení. Většina lidí, se kterými mluvím, nemá ani zdání, že je v jejich moci řídit každou myšlenku, jež jim prochází hlavou každou vteřinu každého dne. Jsou přesvědčeni o tom, že myšlenky vznikají samy od sebe, a neuvědomují si, že pokud je nedokáží kontrolovat, budou řídit ony je. Jestliže ale zaměříš svoji pozornost pouze na dobré myšlenky a budeš se svou vůlí bránit těm špatným, slibuji ti, že se vešce brzy vypaří."

„Takže pokud chci získat vnitřní sílu k tomu, abych se naučil vstávat dříve, méně jíst, více číst, dělat si méně starostí a být trpělivějším a láskyplnějším, to hlavní, co pro to musím udělat, je napsat svoji vůli a vyčistit svoje myšlenky?"

„Jakmile se naučíš kontrolovat svou mysl a myšlenky, máš pod kontrolou i celý svůj život. A jakmile budeš mít pod kontrolou celý život, ovládneš svůj vlastní osud."

Přesně to jsem potřeboval slyšet. Během tohoto prázvláštního, nicméně inspirativního večera jsem se měnil ze skeptického obhájce, který opatrně zkoumá kolegu, z ně-

hož se stal jogín, v člověka, jehož oči se poprvé po mnoha letech otevřely. Přál jsem si, aby tohle všechno mohla slyšet i Jenny a děti. Byl jsem si jist, že by je to oslovilo stejně, jako to oslovilo mne. Vždycky jsem si přál, abych měl lepší vztahy se svou rodinou a žil s nimi plnější život, ale vždy jsem také byl příliš vytížený na to, abych se dokázal postavit všem nepředvídatelným okolnostem, jež mi v tom vždycky zabránily. Možná to byla moje slabost a nedostatek sebeovládání, neuměl jsem asi vidět pro stromy les. Život zatím utíkal. Zdálo se mi, jako by to bylo včera, co jsem byl mladým studentem práv, plným energie a nadšení. Snil jsem tehdy o tom, že se stanu soudcem nejvyššího soudu nebo dokonce politickým vůdcem. Jenže jak šel čas, upadl jsem do každodenní rutiny. V těch dobách, to byl ještě nafoukaným advokátem, mi Jubán říkával, že sebeuspokojení zabíjí. Čím více jsem o tom přemýšlel, tím více jsem zjišťoval, že jsem přišel o svou touhu. Nebyla to touha po větším domě nebo rychlejším autě, byl to jakýsi hlubší hlad. Hlad po smysluplném životě, životě prožíváním s větší radostí a spokojeností.

Jubán hovořil dál, ale já jsem začal snít. Představoval jsem si sám sebe jako padesátiletého a pak jako šedesátiletého muže. Budu v té době dělat stejnou práci, vídat tytéž lidi? Budu mít v té době stejné problémy? To mi nahánělo hrůzu. Vždycky jsem chtěl, abych mohl udělat svět lepším, a bylo mi jasné, že to rozhodně neodpovídá tomu, co teď právě dělám. Myslím, že zrovna v tuto chvíli, v této horké červencové noci, zatímco takto přemítám a Jubán sedí po mém boku na podlaze našeho obývacího pokoje, jsem procházel opravdovou proměnou. V Japonsku se tomu říká *satori* a znamená to *náhlé probuzení*. A to bylo přesně to, co se mi právě tehdy stalo. Rozhodl jsem se, že se vydám za splněním svých snů a naplněním vlastního života. A v tu

chvíli jsem poprvé pocítil, jak chutná opravdová svoboda, svoboda pocházející z rozhodnutí převzít kontrolu nad vlastním životem.

„Dám ti radu, jak rozvíjet pevnou vůli," řekl Julián, který samozřejmě neměl ani ponětí o vnitřní transformaci, kterou jsem právě prodělával. „Moudrost, pokud ti chybí nástroje k jejímu užití, není žádnou moudrostí."

A pokračoval. „Každý den cestou do práce si budeš opakovat několik jednoduchých slov."

„Máš na mysli jednu z manter, o kterých jsme mluvili dříve?" zeptal jsem se.

„Ano, právě tu. Takle existuje přes pět tisíc let, i když o ní věděla jen malá skupina sivanských mnichů. Yogi Raman mi prozradil, že jejím opakováním v krátké době posílím sebeovládání a nezdolnou vůli. Nezapomeň, že slova mají velkou moc. Jsou slovním ztělesněním síly. Jestbže takovými slovy, plnými víry, zaplníš svou vlastní mysl, budeš i ty věřit. Zaplníš-li svou mysl slovy laskavými, budeš také laskavý. A budeš-li svou mysl posilovat slovy plnými odvahy, přestaneš se bát. Ve slovech je síla," poznamenal Jubán.

„Dobrá, poslouchám pozorně."

„Takže tohle je tedy mantra, kterou bys měl opakovat třicetkrát denně: *Jsem mnohem víc, než se jevím, dřímá ve mně veškerá síla a moc světa.* Odříkávání této mantry přinese výrazné změny do tvého života. A pro ještě rychlejší výsledek spoj její předříkávání s technikou kreativní vizuabzace, o které jsem ti říkal dříve. Odeber se na tiché místo, posaď se a zavři oči. Nenechej svou mysl, aby se bezcílně toulala. Sed klidně, neboť nejviditelnějším znakem toho, že máš těkavou mysl, je, když nejsi schopen zkdnit tělo. A nyní začni mantru odříkávat nahlas, znovu a znovu. A při tom si představuj sám sebe jako zcela ukáz-

něného, pevného člověka, plně ovládajícího vlastní mysl, tělo a ducha. Představ si sám sebe, že jednáš tak, jak by v různých situacích jednali třeba Gándhí nebo matka Tereza. Uvidíš, že výsledek bude pozoruhodný," slíbil mi Jubán.

„A to je celé?" zeptal jsem se, zaskočen zřejmou jednoduchostí této metody. „Chceš říct, že je tak snadné začít čerpat z plných rezerv mé vlastní vůle?"

„Tuto techniku učí duchovní vůdci z Východu po staletí a podnes platná je z jednoduchého důvodu: je totiž účinná. Nejlépe bude, jako vždy, posuzovat ji podle jejích výsledků. A pokud máš zájem, vím ještě o několika dalších cvičeních, která ti mohu nabídnout, aby ti pomohla uvolnit sílu tvé vůle a posílit vnitřní disciplínu. Rád bych tě však upozornil na to, že se ti možná budou zdát zpočátku podivná."

„Poslyš, to, co vyprávíš, mě úplně fascinuje, takže, prosím tě, pokračuj."

„Dobrá. Takže nejprve je nutné začít tím, že budeš dělat věci, které děláš nerad. Třeba něco tak jednoduchého, jako že si ráno usteleš postel, nebo místo toho, abys do práce jel autem, půjdeš pěšky. Jakmile si jednou navkyneš používat svou pevnou vůli, přestaneš být otrokem svých slabostí."

„Takže to, co používáme, sílí, a naopak?"

„Přesně tak. Takže jestliže chceš posílit svou vůli a vnitřní sílu, v první řadě je musíš používat. Čím více budeš v sobě živit a posilovat embryo sebekázně, tím rychleji se dostaví požadované výsledky. Další cvičení bylo oblíbenou technikou Yogi Ramana. Spočívá v tom, vydržet celý den nemluvit. Nepromluv, ani když se tě někdo na něco přímo ptá."

„Něco jako bobřík mlčení?"

„To je přesně ono. Tibetští mnichové, kteří toto cvičení rozšířili, věřili, že schopnost držet po delší dobu jazyk za zuby posiluje disciplínu.“

„Ale jak?“

„Prostě tím, že pokud vydržíš celý den mlčet, formuješ svoji mysl k tomu, aby poslouchala tvoje příkazy. Po každé když budeš mít nutkání promluvit, aktivně tento impuls potlačíš a zůstaneš zticha. Tvoje vůle nemá vlastní mozek. Čeká na to, co jí přikážeš, aby dělala, a ona tyto tvé příkazy promění v činy. A čím pevněji ji ovládáš, tím bude silnější. Problém je v tom, že mnoho lidí svou vůli vůbec nevyužívá.“

„A proč vlastně?“

„Asi proto, že mnoho z nich věří, že žádnou vůli nemají. Ze všeho obviňují druhé a přehlížejí tento svůj zásadní nedostatek. Cholerici ti řeknou, že si nemohou pomoci, protože svou povahu zdědili po otci. Ti, kteří jsou paralyzováni obavami, to budou svádět třeba na stresující práci, a jiní, kteří se nedovedou přinutit ráno vstávat, ti řeknou, že se s tím nedá nic dělat proto, že jejich tělo prostě potřebuje deset hodin spánku denně. Takovíto lidé odmítají převzít zodpovědnost. Její význam plně doceníš, jakmile si konečně uvědomíš, jaký máš v sobě mimořádný potenciál, jenž jen čeká na to, až jej využiješ ke své činnosti. Jakmile se seznámíš s nadčasovými zákony přírody ovládajícími chod světa a všeho živého v něm, uvědomíš si rovněž, že být vším, čím být můžeš, je tvé svaté právo. I ty máš v sobě schopnosti překročit vlastní stín, v tvé moci je být více než jen zajatcem vlastní minulosti. Ale k tomu všemu je nejprve nutné ovládnout vlastní vůli.“

„To vypadá docela náročně.“

„Je to ale vešce praktická věc. Dovedeš si představit, co bys všechno dokázal, kdybys měl dvakrát nebo dokonce

tříkrát tolik vůle, co máš nyní? Nebyl by pro tebe problém konečně začít cvičit, jak o tom už tak dlouho sníš. Mohl by ses rovněž naučit mnohem lépe hospodařit s časem a jednou provždy se zbavit úzkostí. Mohl by ses rovněž stát ideálním manželem. Tvoje vlastní vůle ti umožní v sobě znovu rozdmýchat energii a chuť do života, o kterých, jak se zdá, si občas myslíš, že jsou navždy pryč. A na tuto vešce důležitou oblast by ses měl zaměřit."

„Takže základem je naučit se pravidelně posilovat vlastní pevnou vůli?"

„Ano. Místo abys krácel cestou nejmenšího odporu, rozhodni se začít dělat to, o čem víš, že bys dělat měl. Začni bojovat s gravitační silou vlastních špatných návyků a slabostí, zrovna tak, jako se raketa vznese do nebes překonáním gravitačních sil Země. Pracuj na sobě a uvidíš, že výsledky se dostaví během několika týdnů."

„A k tomu mi pomůže ta mantra?"

„Ano, opakováním oné mantry spolu s pravidelnou každodenní vizualizací sebe sama takového, jakým se chceš stát, získáš nesmírnou sílu. Začneš si vytvářet život, který tě spojí s tvými sny. Není nutné, abys svůj svět změnil hned dnes, postupuj krok za krokem. Každá dlouhá cesta začíná malými krůčky. Rosteme po malých kouscích. I takový počín, že se naučíš pravidelně vstávat o hodinu dříve, posílí tvou sebedůvěru. Pak budeš schopen sahat pořád výš a výš."

„Musím se přiznat, že se v tom už trochu ztrácím."

„Malé výhry vedou k velkým vítězstvím. A k tomu, abys dosáhl něčeho velikého, musíš začít stavět na tom menším. Pokud se ti podaří dodržet předsevzetí, že budeš každý den vstávat o hodinu dříve, brzo pocítíš potěšení a zadostiučinění, které přináší dosažené výsledky. Dal sis cíl a dosáhl jsi jej. A to přináší dobrý pocit. Vtip je v tom

nasadit si laťku výše a soustavně ji dále zvyšovat. Uvolníš tím magickou energii, která tě bude dále motivovat k tomu, abys dále objevoval svůj nekonečný potenciál. Lyžuješ rád?"

„Moc rád," odpověděl jsem. „Jezdíme s Jenny a dětmi do hor jak jen to jde, což bohužel není moc často."

„Dobrá, zkus si tedy představit, jak se cítíš, když se na vrcholku kopce odrazíš směrem dolů. Nejprve jedeš pomalu, ale během chvílky letíš dolů z kopce jako o závod. Je to tak?"

„Určitě, každý miluje ten pocit zrychlení!"

„No a co je to, co ti při lyžování dodává rychlost?"

„Moje aerodynamické tvary?" pokusil jsem o vtip.

„No, to byl dobrý pokus," smál se Julián. „Niméně odpovědí na mou otázku je energie. Energie je rovněž tajemnou ingrediencí naší disciplíny. Jak jsem již řekl, začneš od malých činů, ať už je to ono zmíněné vstávání, procházka před spaním nebo i jen to, že se naučíš vypnout televizi, když máš pocit, že jí máš dost. To jsou ta malá vítězství, která tě vždy nakopnou k tomu, abys začal dělat další kroky na své stezce, jež vede k tvému nejvyššímu já. A nebude trvat dlouho a budeš schopen vykonat činy, o kterých by sis dříve myslel, že je nikdy nedokážeš, a to s nadšením a energií, o které by se ti ani nesnilo. A je to nádherný proces, John, to mi věř. A navždy ti to bude připomínat onen růžový stočený kabel z vyprávění Yogi Ramana."

Julián dokončil svoje vyprávění o disciplíně a já jsem si všiml, že oknem nakukují první paprsky ranního slunce a odstrkují od sebe tmou tak, jako ze sebe dítě odkopává přikrývku.

„Dnes bude krásný den," pomyslel jsem si. „Bude to první den mého nového života."

Dovednost **Žij disciplinovaný život**

Moudrost **Každý den udělej něco, k čemu si musíš dodat odvalu - budeš tím svou disciplínu**
Cím více v sobě posiluješ zárodek sebedisciplíny, tím více poroste
Vůle je základním kamenem hodnotného života

Techniky **Mantry — kreativní vizualizace**
Období mlčení

Bojuj proti myšlenkám, které tě oslabují. Pokud se ti vloudily do mysli, dej jim najevo, že nejsou vítány. Odejdou jako nezvaný host.

v v 6

TO NEJCENNEJŠÍ, CO MAME

Dobře rozvržený čas je nejlepší známkou dobře uspořádané mysli.

Sir Isaac Newton

„Víš, co je v životě největší paradox?“ zeptal se Julián.

„Co máš na mysli?“

„Když si člověk uvědomí, co vlastně v životě chce a jak toho dosáhnout, je pro něj většinou už příliš pozdě. Řčení o tom, že kdyby mladí věděli a staří mohli, je velmi pravdivé.“

„A tohle všechno nám mají vlastně připomínat ty stopky v příběhu Yogi Ramana, že?“

„Je to tak. Dvoumetrový, dvousetkilový zápasník sumo, který na sobě má jen růžový stočený drát, uklouzne na zlatých stopkách, jež někdo zapomněl v oné krásné zahradě,“ připomněl mi Julián.

„Jak bych na to mohl zapomenout!“ odpověděl jsem s úsměvem.

Už jsem chápal, že mystická pohádka Yogi Ramana nebyla ničím jiným než sadou pomůcek určených k tomu,

aby pomohly Jubánovi pochopit a zapamatovat si jednotlivé prvky oné filozofie osvíceného žití. Rekl jsem mu o svém objevu.

„Máš docela pravdu. Mně se zpočátku zdály metody mého učitele podivné a neustále jsem si lámal hlavu nad významem onoho příběhu stejně jako ty, když jsem ti jej vyprávěl poprvé. Ale musím ti říct, že všech sedm momentů onoho příběhu - počínaje zahradou, nahým zápasníkem, žlutými růžemi a stezkou pokrytou diamanty, ke které se brzy dostanu, slouží jako pomůcky při zapamatování si moudrosti, kterou jsem se v Sivaně naučil. Zahrada mně vyzývá k tomu, aby moje myšlenky byly inspirativní, maják mi připomíná smysluplný život a účel života, zápasník sumo potom pomáhá mé mysli, aby zůstávala zaměřená na neustálé sebeobjevování, a růžová spirála mne spojuje se silou pevné vůle. Neuplyne den, abych na onen příběh nepomyslel a neuvědomoval si, co mne všechno filozofie Yogi Ramana naučila.“

„No a co přesně představují ty zlaté stopky?“

„Symbolizují náš nejcennější majetek - čas.“

„A jak to souvisí s pozitivním myšlením, stanovováním cílů a sebeovládáním?“

„Nic z toho nemá smysl bez pojmu času. Asi tak šest měsíců poté, co jsem se usadil ve svém dočasném domově v Sivaně, přišla ke mně, do mého příbytku z růží, jedna z místních obyvatelek. Jmenovala se Divea. Byla to nádherná žena s dlouhými černými vlasy po pás. Jemným a něžným hlasem mi -dělila, že je nejmladší členkou sivanického společenství. Řekla mi rovněž, že ji za mnou poslal Yogi Raman, který jí svěřil, že jsem tím nejlepším studentem, jakého kdy měl.“

Svěřila mi: „Možná ti všechno utrpení, které jsi prožil ve svém dosavadním životě, umožnilo přijmout naši filo-

zofii s tak otevřeným srdcem. A protože jsem nejmladší ze všech, dostala jsem za úkol přinést ti dárek. Je od nás všech. Přijmi jej na důkaz našeho obdivu k tomu, že jsi urazil tak dlouhou a obtížnou cestu, abys nás našel a mohl se od nás učit. Nikdy sis o nás nemyslel, že jsme směšní, nezpochybňoval jsi naše tradice. Takže ačkoliv jsi nyní udělal rozhodnutí, že nás za pár týdnů opustíš, nadále tě považujeme za jednoho z nás. Žádný cizinec od nás dosud nedostal to, co nyní dostaneš ty.' "

„A co jsi od ní tedy dostal?“ zeptal jsem se netrpělivě.

„Ze svého podomácku vyrobeného bavlněného vaku Divea vytáhla jakýsi předmět a podala mi jej. V obalu, který připomínal papír, bylo zabaleno něco, co jsem věru nečekal: miniaturní přesýpací hodiny, vyrobené z foukaného skla a malého kousku santalového dřeva. Když si Divea všimla výrazu v mé tváři, sdělila mi, že každý z nich dostal jedny takovéto hodinky jako dítě. Řekla mi, že ačkoliv nikdo z nich nemá žádný majetek a všichni žijí jednoduchými životy, přesto respektují čas a jsou si vědomi, že plyne. A právě tyto malé přesýpací hodiny jim slouží jako připomínka lidské smrtelnosti a toho, jak je důležité prožít každý den naplno a v souladu se smyslem vlastního života.“

„Takže ti himalájští mnichové sledovab čas?“

„Každý z nich rozuměl tomu, jak je pojem času důležitý, a každý z nich měl pro plynutí času vysoce vyvinutý smysl. Víš, naučil jsem se tam, že čas nám plyne mezi prsty jako zrnka písku a nikdy víc se nevrátí. Ti, kdo se naučí čas využívat od mládí, jsou odměněni plným a spokojeným životem. Ale pokud si někdo neuvědomuje, že zvládnout čas znamená zvládnout i vlastní život, nikdy se mu nepodaří plně rozvinout svůj lidský potenciál. Čas vyrovná všechny rozdíly. Ať už máš jakákoliv privilegia, nebo jsi

naopak poznamenán nepřízní osudu, ať žiješ v Texasu či v Tokiu, pro každého z nás má den pouze dvacet čtyři hodin. Úspěšní a neúspěšní lidé, kteří životem jen plynou, se liší právě podle toho, jak umí nakládat s časem."

„Kdysi mi řekl otec, že ti, kteří vypadají nejvíce za-neprázdnění, mají zpravidla času nazbyt..."

„S tím souhlasím. Produktivní lidé musejí být ve využívaní svého času velmi efektivní, aby byb schopni přežít. To, že dobře zvládáš svůj čas, ještě neznamená, že se staneš otrokem své práce. Naopak - pokud zvládáš vlastní čas, zbývá ti jej víc na to, abys dělal věci, které děláš rád a které pro tebe mají opravdu smysl. A ovládnutím vlastního času zároveň ovládneš i svůj život. Važ si času! Je to neobnovitelný zdroj. Dám ti příklad. Řekněme, že je pondělí ráno a tvůj pracovní rozvrh je nabitý schůzkami a soudními jednáními. Zkus si teď představit, že místo toho, že vstaneš v půl sedmé jako obvykle, naleješ do sebe hrnek kávy a vyrazíš do práce, kde prožiješ den ve stresu — nebudeš totiž vědět, co dělat dřív — si večer najdeš čtvrt-hodinku na to, aby sis následující den naplánoval. Anebo, to by bylo ještě účinnější, si uděláš čas hodinu v neděli ráno a naplánuješ si celý týden. Do svého diáře si zapíšeš, kdy se budeš scházet s klienty, vyhradíš si čas na studium spisů a na vyřizování telefonů. A co je nejdůležitější, zapíšeš si, jaké jsou v tom týdnu tvoje cíle osobní, s kým se chceš setkat, jaké máš cíle na cestě duchovního růstu. Tento jednoduchý počin je tajemstvím životní rovnováhy. Pokud se ti podaří zakotvit všechny důležitější položky tvého života do svého denního plánu, po celý týden, a vlastně po celý život budeš mít pocit smysluplnosti a míru."

„No a teď se mně jistě chystáš navrhnout, abych si uprostřed svého dne vyhradil čas na procházku parkem nebo na meditaci..."

„A proč ne? Proč se tolik podřizovat konvencím? Proč si myslíš, že musíš všechno dělat stejně jako ostatní? Buď sám sebou. Proč nezačít pracovat o hodinu dřív, abys mohl dovézt najít si dopoledne čas na procházku v tom nádherném parku, který je přes ulici od tvé kanceláře? Nebo proč si nenapracovat nějaké hodiny během týdne, abys mohl v pátek skončit dřív a vzít děti ven? A proč nezkusit pracovat dva dny v týdnu doma, abys byl více se svojí rodinou? Jde mi hlavně o to, aby ses zamyslel, jak být tvořivější při plánování vlastního času. Nauč se plánovat svůj čas s přihlédnutím ke svým prioritám. To, co je pro tebe v životě nejdůležitější, by nikdy nemělo ustupovat tomu, co tolik důležité není. A nezapomínej, že pokud nebudeš plánovat, koleduješ si o problémy! Piš si do diáře nejen to, s kým se máš kde setkat, ale i to, co bys měl vykonat sám pro sebe - co si chceš přečíst, kdy budeš odpočívat anebo kdy napíšeš své ženě zamilovaný dopis. A uvidíš, že toho takhle zvládneš mnohem víc. Nikdy nezapomínej na to, že čas, který věnuješ svým mimopracovním aktivitám, není nikdy promarněný, protože ti umožní být mnohem kreativnější práci. Přestaň se na život dívat jako na oddělené události. Jednou provždy si uvědom, že vše, co děláš, tvoří jeden nedělitelný celek. To, jak se chováš doma, ovlivňuje tvoje vystupování v práci. Tvoje chování k lidem v práci se odrazí na tvém vztahu k rodině a přátelům..."

„Souhlasím s tebou, ale já opravdu nemám čas na to, abych si dělal dlouhé přestávky uprostřed dne. Už takhle pracuji většinu večerů v týdnu. Mám teď hrozně nabitý rozvrh." Jakmile jsem to vyslovil, cítil jsem, jak se mi při představě množství práce, které mne čeká, stahuje žaludek.

„To, že máš moc práce, není žádná omluva. Skutečná

otázka je to, proč jsi tak vytížen. Jedno z velkých pravidel, které jsem se od svého starého moudrého učitele naučil, zní, že osmdesát procent našich úspěchů v životě přichází z dvaceti procent aktivit, které zabírají tvůj čas. Yogi Raman tomu říkal *starověké pravidlo dvaceti*."

„Nejsem si zcela jist, že chápu..."

„Dobrá, vraťme se tedy k tvému uspěchanému pondělku. Od rána do večera můžeš trávit svůj den tím, že budeš dělat všechno možné, přes telefonování klientům, sepisování závěrečných řečí pro soud až po čtení pohádek svým dětem nebo hraní šachů se svou ženou. Je to tak?"

„Je."

„Nicméně ze stovek činností, kterým se v onom dni věnuješ, pouze dvacet procent z nich vede k trvalým a skutečným výsledkům. Čili pouze pětina toho, co děláš, ovbvní kvalitu tvého života. A to jsou právě činnosti, které mají na tvůj život velký dopad. Pochybuji například, že za deset let budeš mít pocit, že jsi strávil užitečný čas, když jsi klábosil s kolegy o počasí nebo vysedával v zakouřené místnosti u televize."

„To máš asi pravdu."

„Určitě. Takže budeš jistě souhlasit i s tím, že existuje několik činností, na kterých závisí všechno."

„Myslíš tím čas, který věnuji prohlubování svých znalostí práva, čas, který strávím se svými klienty, a čas, který investuji do toho, abych byl stále lepším právníkem?"

„Ano, ale hlavně je to čas, který strávíš prohlubováním svého vztahu k tvojí ženě a dětem. Čas, který prožiješ v přírodě, kdy pocítíš vděk za všechno, co máš. Čas, který věnuješ obnovení energie, regeneraci mysli, těla a ducha. To je jen neúplný výčet aktivit, které mají velký vliv na tvůj život a které ti pomohou k tomu, aby sis zařídil tako-

vý život, jaký si zasloužíš. Zaměř se na to, abys co nejvíce času strávil právě těmito smysluplnými aktivitami. Osvícení lidé se řídí svými prioritami. A to je také tajemství úspěšného zvládnutí času."

„Tohle všechno tě naučil Yogi Raman?"

„Stal jsem se studentem života, John. Yogi Raman byl jistě velkým učitelem, jenž mne inspiroval, a já na něj proto nikdy nezapomenu. Ale všechno to, co jsem se za celý život naučil, se nyní spojilo do jednoho obrazu jako u velké skládačky, na které je obrázek lepšího života. Doufám, že i ty se budeš schopen poučit z mých dřívějších chyb. Moudří lidé se dovedou učit z chyb, které udělali jiní. Jiní jsou přesvědčeni, že opravdu se poučí jen ze svých vlastních zkušeností. Tím však sami sebe vystavují zbytečné bolesti a utrpení."

Kdysi jsem strávil dlouhé hodiny na seminářích věnovaných efektivnímu organizování času. Nicméně nikdy jsem se nesetkal s filozofií zvládnutí času, kterou mi nyní předával Jubán. Zvládnutí času podle něj nebylo něco, co se hodí pouze v kanceláři a na co po odchodu z práce domů zapomeneme. Jeho filozofie byla holistický systém, který, pokud je správně použit, zahrnuje veškeré oblasti života a pomáhá do nich vnést rovnováhu a smysl. Pochopil jsem, že pokud si svůj čas naplánuji a dám si práci, abych žil po celou dobu v rovnováze, výsledkem nebude jen to, že budu produktivnější, budu jistě i šťastnější.

„Takže život je jako kousek slaniny. Tvým úkolem je oddělit maso od tuku, abys byl schopen zvládat svůj čas."

„Moc pěkné přirovnání. Zdá se, že jsi to pochopil. A i když se tomu mé vegetariánské já brání, tvoje analogie se mi bbí, neboť je přesná. Pokud svou cennou mentální energii zaměříš na maso, nezbuďte ti čas, který bys vyplýval na tuk. A to je právě ten bod, kdy se tvůj život vynoří

ze všednosti a ty se dotkneš dokonalosti. V tu chvíli se začnou dít věci a před tebou se náhle otevřou dveře do chrámu osvětlení," poznamenal Jubán.

„A to mne přivádí k dalšímu bodu - nenechej druhé, aby tě o tvůj čas okrádali. Dávej si pozor na ty, co tvůj čas kradou. Jsou to zrovna ti bdé, kteří ti zatelefonují právě ve chvíli, kdy děti usnou a ty si sedneš do svého oblíbeného křesla s knihou v ruce. Jsou to lidé, kteří se s oblíbenou zastaví u tebe v kanceláři zrovna ve chvíli, kdy si vyšetříš pár minut na to, abys nabral dech a srovnal si myšlenky. Znáš to, ne?"

„Já jsem vždy příliš slušný na to, abych je požádal, aby odešli a zavřeli za sebou dveře zvenčí."

„Jde-li o tvůj čas, musíš být nemilosrdný. *Nauč se říkat ne. Pokud získáš odvahu říkat ne malým věcem, naučíš se zároveň říkat ano těm velkým.* Zavři za sebou dveře do kanceláře, pokud potřebuješ pár hodin nerušeně pracovat na nějakém složitém případě. Vzpomeň si, co jsem ti řekl — neber telefon pokaždé, jakmile jen zazvoní. Máš jej na stole pro svoje pohodlí, ne pro pohodlí jiných. Ironií je, že tě lidé budou více respektovat, jestliže uvidí, že si dovedeš svého času vážit. Uvědomí si, že tvůj čas má cenu, a budou si jej více vážit."

„S tím možná souvisí ještě jedna věc. Dost často odkládám záležitosti, do kterých se mi nechce, a místo toho si raději listuji v časopisech nebo surfuju po internetu. Mám pocit, že prostě jen tak zabírám čas."

„Zabíjet čas je vskutku přiléhavá metafora. Určitě je součástí lidské podstaty dělat hlavně to příjemné a vyhýbat se nepříjemnému. Ale jak už jsem řekl předtím, ti nejproduktivnější lidé na světě si vypěstovali zvyk dělat to, co jiní, méně produktivní lidé dělají neradi, i když ani oni tyto věci nedělají rádi."

Zarazil jsem se a na chvíli se nad tím zamyslel. Možná nakonec mým problémem není odkládání věcí, možná za tím vězí prostý fakt, že život se prostě stal příliš složitý. Julián si všiml, že jsem se zarazil.

„Yogi Raman mi vysvětlil, že ti, kdož se stali pány svého času, žijí prostými životy. Spěch a vysoké tempo není to, co nám dala příroda do vínku. Pevně věřil, že trvalé spokojenosti je možno dosáhnout pouze tehdy, určíme si pevné cíle a účinně směřujeme k jejich dosažení. Potom nemusíme našemu životnímu stylu obětovat náš klid. A to je právě to, co mi na oné moudrosti tolik učarovalo. Umožnila mi totiž být mnohem produktivnější, ale přesto nasytit můj hlad po duchovnu.“

Rozhodl jsem se, že se Juliánovi ještě více otevřu. „Vždycky jsi ke mně byl upřímný a poctivý, takže budu také. Nechce se mi vzdát se svojí praxe a svého domu a auta, abych se stal šťastnějším a spokojenějším. Mám rád tyto věci, jež jsou výsledkem mé tvrdé práce. Jsou mi odměnou za všechny ty dlouhé hodiny strávené prací od té doby, co jsme se poprvé potkaly. Ale přesto se cítím opravdu prázdný. Vyprávěl jsem ti o snech, které jsem měl, když jsem studoval. Je toho tolik, co bych v životě mohl dosáhnout. Je mi skoro čtyřicet a ještě jsem nebyl v Grand Canyonu nebo v Nepálu. Nikdy jsem se neprocházel v poušti nebo nejel na kánoji po hladině jezera za krásného letního dne. Nikdy mne nenapadlo se vyzout a bosý se procházet v trávě po parku a poslouchat, jak se smějí děti a štěkají psi. A už si ani nepamatuji, kdy jsem si naposledy vyšel ven, brouzдал se v čerstvě napadlém sněhu a poslouchal jeho křupání...“

„Tak svůj život zjednoduš," navrhl mi Julián, plný účasti. „Uplatni na svůj svět pravidlo jednoduchého života. Jakmile to uděláš, zůstane ti mnohem víc času na to,

aby sis vychutnal všechny zázraky, které ti nabízí. Jeden z našich nejtragičtějších omylů je odkládat žití. Mnoho bdí promrhává čas tím, že sní o jakési kouzelné zahradě kdesi na obzoru, a nezbývá jim čas, aby se radovali z té, kterou mají za domem. A to považují za velké neštěstí."

„No a co tedy navrhuješ?"

„To ponechám tvé vlastní představivosti. Předal jsem ti někobk moudrostí, které jsem se sám naučil od mnichů. Pokud se odvážíš je použít, vykonají pro tebe zázraky. Vidíš, teď jsem si vzpomněl ještě na jednu věc, kterou dělám, abych udržel svůj život jednoduchý a klidný."

„A co to je?"

„Zvykl jsem si odpoledne si na chvílku zdřímnout. Pomáhá mi to zůstat plný energie, cítím se čerstvý a plný síly. Říká se přece, že odpolední spánek je na krásu," usmál se Julián.

„No, neřekl bych, že zrovna krása je jednou z tvých silných stránek."

„Ale zato tvou je smysl pro humor. V tom jsem tě vždy obdivoval. Pamatuj, jakou sílu smích má. Stejně jako hudba i smích je životabudičem, který zažene stres a napětí. Myslím, že to Yogi Raman vystihl nejlíp, když řekl, že smích otevírá srdce a hladí duši. Nikdo by neměl brát život vážně natolik, aby se zapomněl smát sám sobě."

Co se týče času, chtěl se se mnou Jubán podělit ještě o jednu důležitou myšlenku. „Možná nejzásadnější ze všeho, Johnne, je to, abys přestal jednat, jako bys měl před sebou pět set let života. Když mi Divea přinesla tyto přesýpací hodiny, dala mi jednu radu, na kterou nikdy nezapomenu. Řekla mi, že nejlepší doba, kdy jsem měl zasadit strom, bylo před čtyřiceti lety. A druhá nejlepší doba k tomu je právě dnes. Nepromrhej ani minutu ze svého dne. Vypěstuj si *mentalitu smrtelné postele*"

„Cože?“ zeptal jsem se ohromen přirovnáním, které Julián použil. „Co je to mentalita smrtelné postele?“

„Je to prostě jen nový způsob, jak se dívat na svůj život. Nové paradigma, které ti připomíná, aby sis co nejvíc vychutnal dnešek, protože může být tvým posledním dnem.“

„To mi připadá pěkně morbidní, pokud tě zajímá můj názor. Nutí mne to myslet na smrt.“

„No, spíše je to filozofie života. Jakmile se ti podaří osvojit si mentalitu smrtelné postele, začneš žít každý svůj den, jako by byl tvým posledním. Představ si, že se ráno probudíš a každý den začneš otázkou, co bys ten den dělal, kdyby to měl být tvůj den poslední. Uvažuj o tom, jak by ses choval ke svojí rodině a kolegům, i k lidem, které neznáš. Přemýšlej, jak moc by ti záleželo, aby sis každý okamžik vychutnal na maximum. Samotná myšlenka na smrtelnou postel tě přinutí změnit tvůj život. Budeš mít více energie, kterou budeš moci vložit do všeho, co děláš. Budeš se moci zaměřit na to, co je opravdu důležité a cos tak dlouho odkládal. Přestaneš se zabývat nicotnostmi, jež tě tolik unavují a uvrhují tě do chaosu a krize. Přinutí se k tomu, abys toho více prožil. Využij svou energii k rozšíření svých snů. Ano, rozšiřuj svoje sny. Nesmíš se spokojit s průměrným životem, když už víš, že máš v sobě nekonečný potenciál. Odvaž se využít toho, je to tvé svaté právo!“

„To je síla, co mi teď říkáš.“

„A to není ještě všechno. Dám ti návod, jak prolomit kouzlo věčné frustrace, která ztrpčuje život tolika bdí.“

„Můj šálek je stále prázdný,“ řekl jsem tiše.

„Jednej tak, jako by nebylo možné selhat, a budeš mít vždy úspěch. Prostě ze sebe vymaž každou myšlenku na to, že bys svého cíle nedosáhl, ať už se jedná o cíl duchovní, nebo materiální. Buď statečný a nikdy neomezuj svou

představivost. Nebud' zajatcem své minulosti, staň se architektem své budoucnosti. Uvidíš, jak tě to od základů změní."

Město se začínalo probouzet a ráno přineslo rozbřesk. Můj přítel začal vykazovat první známky únavy po probdělé noci, strávené předáváním svých znalostí horlivému studentovi. Byl jsem ohromen jeho výdrží, jeho obrovskou energií a nekonečným elánem. Byl rozhodně vším tím, o čem mi celou noc vykládal.

„Blížíme se k závěru kouzelné pohádky Yogi Ramana a zároveň se blíží i čas, kdy tě budu muset opustit," pronesl Julián tlumeně. „Mám toho moc na práci a ještě se musím setkat s mnoha dalšími lidmi."

„Dáš vědět svým partnerům ve firmě, že jsi se vrátil?" zeptal jsem se s nepokrytou zvědavostí.

„Asi ne," odpověděl Julián. „Jsem nyní někdo jiný, nejsem tentýž Jubán Mantle, kterého znab. Mám zcela jiné myšlení, nenosím stejné šaty a dělám jiné věci. Jsem prostě docela jiný člověk, ani by mne nepoznali."

„To je fakt, jiný člověk," souhlasil jsem s ním a v duchu jsem se smál představě, jak Julián, jako záhadný mnich oblečený do tradiční róby sivanských mudrců, nastupuje do svého červeného ferrari, kterým tak rád jezdil ve svém předchozím životě.

„Můžeš říct, že jsem spíš nová bytost, to bude přesnější."

„Upřímně řečeno nevidím v tom žádný rozdíl," přiznal jsem se.

,y Indü jsem slyšel jedno starověké rčení: *Nejsme lidské bytosti s duchovními zážitky. Jsme duchovní bytosti, které prožívají zážitky lidské.* Teprve nyní rozumím své úloze ve vesmíru, chápu, čím jsem. Nejsem součástí světa, svět je součástí mne."

„No, o tom budu muset chvíli přemýšlet," řekl jsem zcela upřímně, neboť jsem tomu, o čem Jubán mluví, příliš nerozuměl.

„Jistě, nespěchej. Přejde čas, kdy pochopíš, o čem jsem mluvil. Pokud se budeš ve svém životě řídit principy, které jsem ti odhalil, a budeš používat techniky, jež ti nabízím, za nějaký čas uvidíš, jak jsi pokročil na stezce k osvětlenému životu. Naučíš se umění ovládnání sebe sama. Pochopíš, co je skutečně tvůj život - malá tečka na nesmírném malířském plátně věčnosti. A pak pochopíš, čím doopravdy jsi a jaký má tvůj život smysl."

„A jaký?"

„Sloužit, jak jinak. Bez ohledu na to, jak máš velký dům nebo jak drahé auto v garáži, jedinou věcí, kterou si s sebou odneseš na konci života, je tvoje svědomí. Poslouchej je, nechej se jím vést. Ví nejlíp, co je správné, a co ne. Řekne ti, že naším nejvyšším cílem je obětavá služba druhým, ať už na sebe tvá práce vezme jakoukoliv podobu. Tohle jsem se naučil během mého osobního putování. Mým posláním je rozšiřovat starodávné učení sivanských mnichů mezi ostatní, kteří je potřebují, pomáhat jim uzdravovat se a růst. V tom je můj smysl života."

Oheň vědění plál v Juliánově duši — bylo to zřejmé i tak neosvětlenému člověku, jakým jsem byl já. Byla z něj cítit vášeň a odhodlání. Jeho zanícení se projevovalo i na fyzické úrovni. Proměna ze stárnoucího a churavějícího obhájce ve vitálního Adonise nebyla způsobena jen prostou změnou stravovacích návyků a denní dávkou fyzického pohybu. Ne, byla to změna mnohem zásadnější. Jubán v oněch horách vystoupil opravdu vysoko. Nalezl tajemství, které hledával lidé celá staletí. A bylo to více než pouhé tajemství dlouhověkosti, životního naplnění a spokojenosti. Jubán objevil tajemství sebe sama.

Dovednost	Respektuj svůj čas
Moudrost	Cas je tvůj nejcennější poklad, pamatuj, že je neobnovitelný Zaměř se na svoje priority, zachovávej rovnováhu Zjednoduš svůj život
Techniky	Starodávné pravidlo dvaceti Nauč se říkat NE Mentalita smrtelné postele

Čas ti utíká pod rukama jako zrnka písku a nikdy se nevrátí. Ti, kdož jej užívají moudře od mládí, budou odměněni bohatým, produktivním a spokojeným životem.



HLAVNÍ CÍL ŽIVOTA

Všechno, co žije, nežije osamoceno, nežije samo pro sebe.

William Blake

„Sivanští mudrcové nebyli jen těmi nejmladistvějšími lidmi, které jsem kdy potkal," poznamenal Jubán. „Byli zároveň i těmi nej přátelštějšími. Yogi Raman mi vyprávěl, že když byl ještě dítě, jeho otec se jej před usnutím ptával, jaké dobré skutky za uplynulý den vykonal. A věř tomu nebo ne, pokud se přiznal k tomu, že za onen den neučinil ani jeden dobrý skutek, jeho otec mu přikázal, aby vstal a vykonal nějakou laskavost nebo nezištnou službu, než mohl jít konečně spát. Jedna z nejdůležitějších předností osvíceného života, o které se s tebou můžu podělit, je tato: když přijde na lámání chleba, nebude záležet na tom, čeho jsi dosáhl, ani na tom, kolik vlastníš domů a kolik aut máš zaparkovaných v garáži. Kvalita tvého života bude posuzována podle toho, jak je tvůj život přínosný.“

„Má tohle něco společného s těmi žlutými růžemi z příběhu Yogi Ramana?“

„Jistěže má. Ty květiny ti budou připomínat starověkou čínskou moudrost, že na ruce, která ti daruje růže, vždy ulpí troška jejich vůně. Smysl je asi jasný - pokud se snažíš o to, abys jiným pomohl zlepšit jejich život, nepřímou tím pomáháš ke zlepšení i života vlastního. Jestbže si zvykneš denně vykonat nějakou laskavost, tvůj život se stane bohatší a smysluplnější. Přispěj k posvátnosti svého života tím, že budeš nezištně pomáhat jiným.“

„Radíš mi, abych se třeba začal věnovat práci v nějaké neziskové organizaci?“

„To může být dobrý začátek. Ale to, o čem mluvím, je hlubší podstaty. Navrhuji ti osvojit si nové životní paradigma při pohledu na tvou roli na naší planetě.“

„No teď si nejsem jist, že vím, kam míříš. Můžeš mi vysvětlit termín *paradigma*? Mysím, že úplně přesně nevím, co znamená.“

„Paradigma je jednoduše způsob pohledu na okolnosti života nebo prostě na život vůbec. Někteří lidé vidí sklenici života napůl prázdnou, jiní, optimisté, ji vždy vidí zpoloviny plnou. Stejně události si vykládají jinak, neboť mají různá paradigma pohledu na svět. Životní paradigma jsou tedy jakési čočky, kterými se díváš na události svého vlastního života, a to jak na události vnitřní, tak i vnější.“

„Takže pokud mi navrhuješ, abych si osvojil nové paradigma mého smyslu života, říkáš tím, že mám změnit způsob, jak se na svět kolem sebe dívám?“

„Ano. Pokud chceš výrazně povznést svůj život, musíš si vypěstovat nový pohled na to, proč jsi zde na zemi. Musíš si uvědomit, že stejně tak, jak jsi na svět přišel s prázdnýma rukama, s prázdnýma rukama jej i jednoho dne opustíš. A protože je to doopravdy tak, opravdový důvod, proč tady jsme, může být jen jeden.“

„A to?“

„Dávat sebe jiným, smysluplně se podílet na pomoci ostatním. Neříkám, že nemůžeš mít svoje hračky nebo že se musíš vzdát své práce a život zcela zasvětit těm, které postihla nepřízeň osudu, i když jsem se nedávno potkal s lidmi, kteří zrovna tohle udělali a jsou nyní velice spokojení. Náš svět se nachází ve stadiu velkých změn. Lidé vyměňují peníze za smysl života. Právníci, kteří dříve posuzovali bdi jen podle toho, kolik měb peněz na kontě, nyní hodnotí ostatní podle jejich zásluh a oddanosti druhým, podle velikosti jejich srdcí. Osvícení učitelé opouštějí svá jistá a pohodlná místa, aby učili děti žijící ve velkoměstských ghettech. Lidé zaslechli volání po změně a začínají si uvědomovat, jaký je smysl jejich existence. Poznab, že jim byly dány zvláštní dary, s jejichž pomocí svoje poslání budou moci uskutečnit.“

„Jaké zvláštní dary máš na mysli?“

„Přesně ty, o kterých ti vyprávím celý večer. Dostatek mentální i fyzické energie, neomezená tvořivost, disciplína a hluboký kbd. Jde o to využívat všech těchto pokladů pro společné dobro.“

„Sleduji tě pozorně - vysvětli mi tedy, jak na to?“

„Hlavně je nutné udělat si pořádek ve svém vnímání světa. Přestaň se na sebe dívat jako na jednotlivce a místo toho hledej, jaké je tvoje místo v celku.“

„Takže bych se měl stát laskavějším a klidnějším?“

„Uvědom si, že to nejušlechtilejší, co můžeš udělat, je věnovat sám sebe jiným. Mudrci z Východu tento proces nazývali shazováním vlastních okovů. Jde vlastně o překonávání zaměřenosti na sebe a upření svého pohledu na vyšší cíl. Můžeš začít tím, že budeš ze sebe více dávat jiným, ať už jde o vlastní čas nebo svoji energii. Může to být něco tak zásadního jako uvolnit se na rok z práce a věno-

vat jej práci pro chudé, nebo i něco tak zdánlivě nevýznamného, jako je pustit před sebe pár aut v dopravní zácpě. Možná to bude znít jako klišé, ale jednu věc jsem se naučil: tvůj vlastní život se posune do magických rozměrů, pokud se naučíš usilovat o to, aby byl svět lepším místem k životu. Znáš jistě rčení o tom, že *když se narodíme, pláče a celý svět se raduje. A svůj život bychom měli žít tak, že když odsud budeme odcházet, budou plakat ostatní, zatímco my se budeme radovat.*"

Věděl jsem, že má pravdu. Jedna z věcí, které mne na právníčině znepokojovaly, bylo, že jsem skutečně neměl pocit, že se jakkoli podílím na tom, aby byl svět lepším místem, i když bych chtěl. Jistě, měl jsem možnost podílet se na velkém množství významných případů a vykonal jsem v rámci své profese spoustu dobrého. Nicméně právo se pro mě stalo obchodem spíše než posláním. Když jsem byl ještě ve škole, byl jsem, stejně jako velká většina mých vrstevníků, idealistou. Vzpomínám si, jak jsme se na kolejích scházeli a nad studenou kávou a vystydlou pizzou plánovali, jak změním svět. Od té doby uplynulo skoro dvacet let a moje obrovská touha být poslem změn ustoupila povinnosti splácet hypotéku a přispívat do svého důchodového fondu. Po dlouhé době jsem si uvědomil, že jsem se zamotal do jakéhosi pohodlného kokonu střední třídy, který mě měl chránit před společností jako takovou, a docela jsem si na něj i zvykl.

„Dovol, abych ti převelyprávěl příběh, který tě asi opravdu osloví," pokračoval Julián. „Byla jednou jedna stará, vetchá žena, které zrovna zemřel milovaný manžel. Odešla tedy bydlet k synovi a jeho manželce a dceři. Den za dnem se jí zhoršoval zrak a přestávala slyšet. Ruce se jí třásly tak, že hrášek z jejího talíře se rozběhl po celé podlaze a polévka se vylila na podlahu. Syna a snachu nepo-

řádek, který dělala, velice zlobil, a jednoho dne si řekl, že už toho bylo dost. Nachystali pro stařenku v koutě u skříňně malý stolek a ona musela od té doby na tomto místě jíst sama. Dívala se na ně s usazenými očima přes celý pokoj, ale oni jí nevěnovali během jídla pozornost, leda snad jí vynadab, když náhodou upustila příbor.

Jednoho večera před jídlom si dcerka hrála se stavebnicí. „Co stavíš?“ ptal se jí otec se zájmem. „Stavím malý stolek pro tebe a maminku, abyste u něj mohli jednou jíst, až budete staří,“ odvětila holčička. Do otce s matkou jako by po té větě udeřil blesk. V tu chvíli pochopili a začali plakat. Uvědomili si, co způsobili. Ten večer se stařenka vrátila při večeři na svoje místo u jejich stolu a od té doby znovu jídávala s nimi. A když něco utrousila na zem nebo když jí spadla vidlička, nikomu to již nevadilo.

Víš, v tomto příběhu nejsou rodiče zlými lidmi,“ řekl Jubán. „Oni pouze potřebovali zažehnout svíčku soucitu. Soucit a každodenní laskavost dělají náš život bohatším. Udělej si čas na každodenní meditaci o tom, co dobrého můžeš v onom dni udělat pro jiné. Upřímná pochvala někomu, kdo ji nečeká, vřelé gesto příteli, malé projevy náklonnosti členům rodiny, to všechno se počítá. Výsledkem bude mnohem krásnější a bohatší život. A když byla řeč o přátelství — udržuj je. Ten, kdo má tři dobré přátele, je opravdu bohatý. Přátelé dodají tvému životu humor, účelnost a kouzlo. Máloco tě posílí tak jako sdílet smích s dobrým přítelem. Přítel ti pomůže zůstat skromným, když tě přepadne samolibost. Pomůže ti znovu se začít smát, když sám sebe bereš příliš vážně. Dobrý přítel podá ruku, když procházíš těžkým obdobím a všechno vypadá černě. Kdysi jsem neměl na přátele vůbec čas. A nyní jsem tedy sám, nemám nikoho kromě tebe. Nemám nikoho, kdo by se se mnou procházel v lese. Nemám nikoho, komu bych sdělil

své dojetí, když dočtu nádhernou knihu, která mě hluboce zasáhla. Nemám nikoho, s kým bych mohl sdílet svoje myšlenky. A nemám nikoho, komu bych otevřel své srdce, když je naplní teplé sluneční paprsky babího léta a zaplní jej radostí."

Ale Julián se rychle vzpamatoval. „Sebelítosti však nechci věnovat svůj čas. V Himálaji jsem se naučil, že každý den je novým dnem pro toho, kdo je osvícen."

Vždy jsem se na Juliána díval jako na advokátskou legendu, na jakéhosi gladiátora soudních síní, jenž drtí své odpůrce jako cvičený karatista hromadu naskládáných desek. Nyní jsem ale viděl, že z Juliána, jakého jsem jej znal před mnoha lety, se stal zcela jiný člověk. Ten Julián, kterého jsem nyní měl před sebou, byl klidný a mírný. Zdálo se, že je spokojen s tím, čím je, i se svou rolí na divadle světa. Ještě jsem nepoznal nikoho, kdo by pohlížel na prožitou bolest s moudrostí starého učitele a přitom si stále uvědomoval, že jeho život byl mnohem více než jen součtem událostí, které jej potkaly.

Jubánovy oči zářily v očekávání věcí příštích a já jsem s ním sdílel schopnost uvědomovat si krásy světa a radovat se ze života. Zdálo se mi, že Julián Mantle, onen nesmlouvavý a tvrdý obhájce, se opravdu proměnil — z člověka, který životem proplouval, aniž mu na něčem záleželo, v osobu ryze duchovní, které ze všeho nejvíc záleží na jiných. A možná byla tohle cesta, po které bych se měl vydat i já.

Juliánova moudrost v kostce

Dovednost	Nesobecky pomáhej jiným
Moudrost	Tvůj život bude tak dobrý, jak hodnotná bude tvoje pomoc ostatním Pozvedni posvátnost každého dne tím, že budeš dávat Pomáháš-li jiným pozvednout jejich život, tvůj vlastní život se posune do vyšší dimenze
Techniky	Každý den udělej někomu laskavost Dávej těm, kteří to potřebují Kultivuj mezilidské vztahy

*To nejcennější, co můžeš udělat, je pomoci jiným.
Začni se zaměřovat na svůj vyšší cíl.*



NADČASOVÉ TAJEMSTVÍ CELOŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI

Když se zastavím v obdivu a žasnu nad krásou západu slunce nebo kouzlem měsíce, moje duše se zaplní vděčností ke Stvořiteli.

Mahátma Cándhí

Uplynulo už skoro dvanáct hodin od doby, co Jubán přišel předchozího večera do mého domu, aby mě seznámil s moudrostí získanou v Sivaně. Těchto dvanáct hodin se bezpochyby stalo nej důležitějšími hodinami mého dosavadního života. Cítil jsem se nadšen, motivován, ba osvobozen. Juliánovi se vyprávěním příběhu Yogi Ramana a přiblížením všech nesmrtelných principů, které v něm byly obsaženy, podařilo zcela od základů změnit můj pohled na život. Uvědomil jsem si, že jsem ještě ani zdaleka nezačal objevovat svůj lidský potenciál. Mrhal jsem dary, které mi život den za dnem přinášel. Juliánova moudrost mi umožnila uvědomit si, co mi brání v tom, abych do svého života dostal tobk potřebný úsměv, energii a pocit naplnění, o kterých jsem byl přesvědčen, že si zasloužím. Cítil jsem se hluboce dojat.

„Brzy budu muset odejít. Máš povinnosti, které musíš splnit, a já mám rovněž svoji práci," omlouval se Julián.

„Moje práce může počkat."

„Moje naneštěstí ne," řekl Jubán s letmým úsměvem. „Ale než odejdu, musím ti ještě prozradit závěr pohádky Yogi Ramana. Určitě se rozpomeněš na onoho zápasníka sumo, jenž vyšel z majáku, uprostřed krásné zahrady uklouzl na lesknoucích se zlatých stopkách a upadl na zem. Trvalo celou věčnost, než zase přišel k sobě poté, co ucítil vůni žlutých růží. Radostně vyskočil na nohy a zůstal stát v ohromení, když před sebou uviděl dlouhou stezku, lesknoucí se mibonem diamantů. Samozřejmě že se po ní vydal a žil šťastně až do smrti."

„To zní velice věrohodně," usmál jsem se.

„Připouštím, že Yogi Raman měl docela živou představivost. Ale teď už víš, že jeho příběh má svůj smysl a že myšlenky, které ilustruje, jsou nejen velmi mocné, ale i vysoce praktické."

„To je pravda, s tím souhlasím," řekl jsem bez zaváhání.

„Stezka pokrytá diamanty ti tedy bude připomínat poslední moudrost, a tou je osvícený život. Pokud uplatníš tento princip ve své každodenní činnosti, obohatíš svůj život tak, že se to dá velmi těžko slovy popsat. Začneš vidět krásu i v těch nejjednodušších věcech a život se ti naplní elánem, který si zasloužíš. A jestliže splníš svůj sbb, který jsi mi dal, a podělíš se o ono tajemství s ostatními, pomůžeš i jim přeměnit jejich život na něco neobyčejného."

„Bude mi dlouho trvat, než se to naučím?"

„Princip jako takový je nesmírně jednoduchý na pochopení. Nicméně naučit se jej uplatňovat ve svém každodenním životě si vyžádá několik týdnů pravidelného cvičení."

„Tak už mě nenapínej.“

„Dobrá. Sedmý a poslední princip je celý o žití. Mni-
chové ze Sivany věřili, že opravdu radostný a uspokojivý
život přinese to, co nazývali *žitím v přítomnosti*. Jogíni
dobře věděli, že minulost je jako voda pod mostem a bu-
doucnost je vzdálené slunce na horizontu naší předsta-
vivosti. Nejdůležitějším okamžikem je současná chvíle.
Nauč se, jak ji prožít a plně vychutnat.“

„Úplně rozumím tomu, co mi říkáš, Juliáné. Mám po-
cit, že velkou část dne trávím lamentováním nad minulými
událostmi, které už stejně nemohu změnit, nebo obavami
z událostí budoucích, které se však nemusejí přihodit.
Moje mysl bývá neustále zaplavena milionem drobností,
které tříští moji pozornost do milionu různých směrů. Je
to docela frustrující.“

„Proč?“

„Unavuje mě to! Mám pocit, že nikdy nemám klid. Ale
stejně tak znám momenty, kdy se moje mysl soustředí jen
na úkol, který mám nyní před sebou — to se stává nejčas-
těji tehdy, když musím velmi naléhavě sepsat nějaké vy-
jádření nebo zprávu, a tím pádem nemám čas myslet na
nic jiného než na svůj momentální úkol. Taky si uvědomu-
ju, že podobný pocit jsem zažíval, když jsem hrával fotbal
a opravdu jsme chtěli zvítězit. Míval jsem pocit, že hodi-
ny plynou jako minuty, a cítil jsem se zcela soustředěn.
Připadalo mi, že jediné, co má v tu chvíli nějaký smysl, je
to, co právě v tom okamžiku dělám. Všechno ostatní — sta-
rosti, účty, moje práce — jako by neexistovalo. Když o tom
tak uvažuji, v tyto okamžiky jsem rovněž pocítoval i nej-
větší klid.“

„Pokud děláš něco, co je pro tebe výzvou, je to ta nej-
lepší cesta k osobní spokojenosti. Ale co je nejdůležitější
mít na paměti, je, že *štěstí je cesta, nikoliv cíl*. Žij pro dne-

šek — už se nikdy nebude opakovat," prohlásil Julián a sepnul svoje hladké ruce, jako by se chtěl pomodlit na znamení díků, že tomu, co právě řekl, rovněž i porozuměl.

„A tohle je tedy onen princip symbolizovaný diamantovou stezkou v pohádce Yogi Ramana?" zeptal jsem se.

„Ano, stejně tak, jako našel onen zápasník sumo trvalé naplnění a radost z toho, že se mohl po diamantové stezce vydat, i ty můžeš mít život takový, jaký si sám zasloužíš, jakmile si jen začneš uvědomovat, že i stezka, po které kráčíš dnes, je plná diamantů a jiných cenných pokladů. Přestaň se honit za velkým potěšením a zanedbávat při tom malé radosti. *Zpomal.* Raduj se z krásy a kouzla všeho kolem sebe. Máš na to nárok."

„A znamená to tedy, že bych měl přestat přemýšlet o velkých cílech do budoucna a místo toho se plně soustředit jen na přítomnost?"

„Ne, tak to není," odpověděl Julián pevně. „Jak už jsem řekl, budoucí cíle a sny jsou základní prvky každého opravdu úspěšného života. Doufej, že budoucnost ti přinese něco, kvůli čemu budeš každé ráno vstávat s radostí a co tě bude inspirovat celý následující den. Cíle dodávají tvému životu energii. Důležité však je nikdy neobětovat štěstí kvůli dosahování cílů. Nikdy neodkládej to, co je opravdu důležité pro tvou spokojenost. Dnešek je dnem, který musíš prožít naplno, ne až vyhraješ loterii nebo až budeš v důchodu. Nikdy neodkládej život na zítřka!"

Julián se napřímil a začal rázně pochodovat tam a zpět po místnosti zrovna tak, jak to dělával v soudní síni, když přednášel svoji vášnivou závěrečnou řeč. „Nepodlehni zdání, že začneš být lepším otcem a manželem teprve tehdy, až tvoje právní kancelář nabere navíc několik nových mladých právníků, kteří za tebe převezmou některé

tvé povinnosti, a tobě ubude starostí. Nenalhávej si, že začneš pracovat na sobě, jen co se na tvém bankovním účtu nashromáždí více peněz a budeš si proto moci dovolit více volného času. Dnešek je oním dnem, kdy by sis měl užívat ovoce svého úsilí, dnešek je dnem, kdy by ses měl zaměřit na přítomnost a žít život naplno. Dnešek je dnem, kdy bys měl popustit uzdu své fantazii a jít za svými sny. A nikdy, prosím, nezapomeň na dar, kterým je tvoje rodina."

„Nejsem si zcela jist, že vím, o čem mluvíš."

„Prožívej si dětství svých dětí," odpověděl Jubán.

„Cože?" zamumlal jsem poněkud vyveden z míry tímto zřejmým paradoxem.

„Máloco je tak důležité jako být součástí dětství svých dětí. Jaký má význam šplhat po žebříku kariéry, když nebudeš u toho, až tvoje vlastní dítě udělá první kroky? Na co ti je, že vlastníš největší dům v okolí, když ti nezbývá čas na to, abys z něj vytvořil domov? Co z toho, že jsi po celé zemi proslaven jako vynikající obhájce, jestliže tvé vlastní děti skoro ani nevědí, že jsi jejich otec?" Juliánův hlas se nyní chvěl emocemi. „Vím, o čem mluvím."

Tato poslední věta mě uzemnila. Jediné, co jsem o tom starém Jubánu Mantlovi věděl, bylo, že byl jedním z nejlepších obhájců v zemi, který se přátelil se smetánkou společnosti. Jeho dostaveníčka s modelkami byla skoro stejně legendární jako jeho profesionální schopnosti. Co by tento bývalý milionářský playboy mohl vědět o tom, jaké je to být otcem? Co by mohl vědět o mém každodenním úsúf dát každému z bdí kolem sebe to, co si zaslouží, o tom, jak je obtížné být skvělým obhájcem a zároveň i dobrým otcem? Jubán mě však zaskočil svým šestým smyslem.

„Nemysli si, že nic nevím o požehnání zvaném děti," pravil tiše.

„Překvapuješ mě, vždycky jsem si myslel, že jsi byl

nejzatvrzelejší starý mládenec ve městě, než si všeho nechal a odešel z firmy."

„Víš přece, že ještě předtím, než jsem propadl iluzi svého šíleného životního stylu, jsem byl ženatý."

„Vím."

Zarazil se, jako když dítě zaváhá předtím, než svému nejlepšímu kamarádovi vyzradí svoje přísně střežené tajemství. „Co ale nevíš, je, že jsem také měl malou holčičku. Byla tím nejmilejším a nej jemnějším stvořením, které jsem za svůj život potkal. Tehdy jsem byl takový, jaký jsi byl ty, když jsme se poprvé setkali — trochu domýšlivý, ambiciózní a plný nadějí. Měl jsem tehdy všechno, v co jsem mohl jen doufat. Lidé mi říkali, že mám před sebou skvělou budoucnost, měl jsem nádhernou ženu a milou dcerku. Ale ve chvíli, kdy se zdálo, že je život zcela bez chyby, jakoby úderem blesku jsem o všechno přišel."

Bylo to poprvé od jeho návratu, co se v Jubánově rozzářené tváři odrážel smutek. Jedna slza se mu skutálela dolů po opálené tváři a vsákla se do sametové látky jeho rubínově červené róby. Ztratil jsem řeč a jeho slova mi stiskla hrdlo.

„Nemusíš pokračovat, pokud ti to působí bolest, Jubáne," vyzval jsem jej se soucitem a položil jsem mu konejšivě ruku kolem ramen.

„Ale já chci, Johne. Ze všech lidí, které jsem během svého předešlého života poznal, jsi byl nejslibnější — jak jsem řekl, hodně jsi mi připomínal mne samého, když jsem byl mladší. I teď toho máš pořád ještě velmi mnoho před sebou, ale jestli budeš dál žít tak, jak žiješ, nedopadne to s tebou dobře. Vrátil jsem se, abych ti ukázal, že na tebe čeká ještě mnoho krásného, čeho si v životě můžeš užít. Ten řidič, který zabil moji dceru, nevzal onoho slunného říjnového odpoledne pouze jeden cenný život, vzal rovnou

dva. Poté co moje dcera zemřela, rozpadl se mi život. Ponořil jsem se do práce a trávil každou minutu v kanceláři, naivně se domnívaje, že má kariéra mi pomůže vyléčit bolest zlomeného srdce. Často jsem spával na gauči v kanceláři, protože jsem se bál vrátit se do domu, kde mi tolik věcí připomínalo její přítomnost, jež byla nyní jen bolestnou vzpomínkou. A zatímco to nesmírně prospělo mé kariéře, můj vnitřní svět se zhroutil. Opustila mne žena, se kterou jsme byli od školy, protože nemohla dál snášet mou posedlost prací. Byla to ona příslovečná poslední kapka, kterou přetekl džbán její trpělivosti. Poté se začalo rapidně zhoršovat moje zdraví a já začal propadat tomu zhoubnému způsobu života, který jsi poznal, když jsme se poprvé setkali. Jistě, měl jsem dost peněz na to, abych si koupil všechno na světě. Ale zaprodal jsem tomu svoji duši," vyznal se Jubán emotivně, hlasem přeskakujícím dojetím.

„Takže říkáš-li, abych žil dětstvím svých dětí, vlastně mi sděluješ, že bych si měl udělat čas a sledovat je, jak rostou a vzkvétají. Je to tak, že?"

„I když je to už sedmadvacet let, co nás opustila, když jsme ji vezli na narozeniny její nejlepší kamarádky, dal bych všechno za to, abych ji mohl znovu zaslechnout smát se nebo si s ní zahrát na zahradě na schovávanou. Miloval jsem držet ji v náručí a jemně ji hladit po zlatých vlasech. Když odešla, zlomilo mi to srdce. A ačkoliv jsem nyní získal nový smysl života a našel svou cestu k osvícení, neuplyne den, abych nezahlédl její růžovou tvářičku na mlčenbém jevišti mé vlastní mysli. Tvoje vlastní děti jsou skvělé, John. Važ si toho a dávej pozor, abys kvůli stromům nepřehlédl les. Nejlepším darem, který můžeš svým dětem dát, je tvoje vlastní láska. Snaž se je co nejlépe poznat, dej jim vědět, že jsou pro tebe mnohem důležitější

než pomíjivé výsledky tvé profesionální kariéry. Nebude to trvat dlouho a budou pryč, začnou si budovat svoje vlastní životy a kariéru. Pak už bude pozdě litovat toho, co jsi zmeškal."

Julián mě svými slovy zasáhl opravdu hluboko. Věděl jsem již dlouho a moc dobře, že moje pracovní tempo pomalu, ale jistě ničí naše rodinné soužití. Bylo to jako doutnající uhlíky, které sice hoří velice pomalu, ale tiše nabírají svou sílu předtím, než naplno vyšlehnou plameny. Věděl jsem, že mě moje děti potřebují, i když mi to nikdy neřekly. Potřeboval jsem to slyšet od Jubána. Čas nemilosrdně ubíhal a ony tak rychle dospívaly. Nepamatuji si, kdy jsem se svým synem Andym strávil nedělní ráno rybařením u rybníka, který tolik miloval jeho děda. Bývaly časy, kdy jsme tam chodili každý týden, ale nyní se tento zavedený rituál zdál tak vzdálený jako vzpomínka na život někoho jiného.

Čím víc jsem o tom uvažoval, tím hůře mi z toho bylo. Klavírní vystoupení našich dětí, jejich vánoční divadelní představení, pravidelná utkání dětské fotbalové bgy, to vše a mnoho dalšího jsem vyměnil za profesionální úspěch.

Najednou jsem tomu všemu nemohl uvěřit. Co jsem to vlastně způsobil? Bylo mi jasné, že jsem se řítit přesně onou kluzkou stezkou, kterou Julián tak přesně popsal. V tu chvíli jsem se rozhodl, že se to musí změnit.

„Spokojenost je cesta," pokračoval Julián a hlas mu opět zazněl jasně a v plné síle jeho vášně. „A je to zároveň i volba, kterou jsi dobrovolně udělal. Můžeš se obdivovat diamantům, které na své stezce nacházíš, nebo se můžeš po své cestě bez oddechu celé dny hnát za pomíjivým hrncem zlata, který tušíš na konci duhy a který se nakonec stejně ukáže prázdný. Raduj se z toho, co ti nabídne dnešek, protože to je to jediné, co máš."

„A je vůbec možné naučit se žít teď a tady?“

„Určitě. Bez ohledu na to, jaký je tvůj současný život, se můžeš naučit radovat se z darů, které ti poskytuje, a zaplnit svou existenci drobnými klenoty každodenního života.“

„Nejsi přílišným optimistou? Co má dělat ten, kdo právě o všechno přišel, řekněme kvůli neúspěchu při jediné obchodní transakci? Takový člověk nezbankrotoval pouze finančně, je na dně i emocionálně.“

„Velikost tvého domu a výše tvého bankovního konta nemají co do činění se schopností vychutnávat si radosti a kouzla, která nám nabízí život. Náš svět je přece plný nešťastných milionářů. Myslíš si, že oni mnichové, které jsem potkal v Sivaně, se starali o to, aby si vybudovali vyrovnané finanční portfolio a jednou si mohli koupit letní dům na jihu Francie?“ zeptal se Jubán rošťácky.

„Chápu.“

„Je obrovský rozdíl mezi tím, vydělávat velké množství peněz a mít mnoho ze života. Pokud se budeš alespoň pět minut denně věnovat umění vděčnosti, objevíš bohatství života, které hledáš. I ona osoba, kterou jsi použil pro svůj příklad, jistě nakonec přijde na to, že je stále dostatek věcí, za které by mohla být vděčná i přes všechny finanční obtíže. Zeptej se toho člověka, zdali je stále zdravý, zdali si zachoval svoji dobrou pověst a zdab mu zůstala jeho rodina. Zeptej se jej, zdali mu zůstala výsada být občanem této nádherné země a jestli má pořád střechu nad hlavou. Možná že mu nezůstalo nic kromě schopnosti tvrdě pracovat a uskutečňovat velké sny. A to jsou přece věci, za které by měl být vděčný. Všichni máme hodně toho, za co bychom měli být vděční. I ptáci, kteří zpívají venku na parapetu, by se měli jevit jako dar člověku dost moudrému na to, aby si tento dar uvědomil. Pamatuj si, Johne, život ti

pokaždé nedá to, o co si řekneš - ale vždy dostaneš to, co potřebuješ."

„Takže pokud denně poděkuji za všechno, co mám, ať už je to majetek hmotný nebo moje duchovní vlastnictví, naučím se žít pro přítomnost?"

„Ano. Je to účinná metoda, jak oživit vlastní život. Pokud se soustředíš na to, aby sis uměl vychutnat přítomnost, zažehneš tím plamínek, který ti bude svítit na cestu za naplněním vlastního osudu."

„Naplněním osudu?"

„Jistě. Rekl jsem ti přece, že každý z nás má určité nadání, které je vlastní jen jemu. Každý z nás, kdo žijeme na této planetě, je svým způsobem génius."

„Tak to asi neznáš některé z právníků, se kterými mám tu čest pracovat," utrousil jsem.

„Říkám každý a myslím to vážně," řekl Julián pro-cítěně. „Každý z nás má nějaké poslání. Pokud ono poslání najdeme, náš génius zazáří a náš život se naplní štěstím. Pak nebude problém napřít veškerou svou energii tím směrem. Jakmile jednou poznáš, jaké je tvoje poslání, ať už je to stát se skvělým učitelem nebo umělcem, který rozdává inspiraci, splní se ti všechno, o čem sníš, aniž bys o to musel nějak usilovat. Nebudeš se vlastně muset ani snažit. Dokonce je to tak, že čím usilovněji se snažíš, tím déle ti dosažení tvých cílů potrvá. Jednoduše sleduj stezku, kterou tě povedou vlastní sny, a buď připraven na odměnu, které se ti dostane. Tato stezka tě dovede k tvé božské podstatě. Tomu říkám naplnění vlastního osudu," řekl Jubán filozoficky a pokračoval.

„Když jsem byl malý chlapec, můj otec mi s oblibou čítával pohádku, která se jmenovala *Petr a kouzelná nitka*. Petr byl živý malý chlapec, kterého měl každý rád — jeho rodiče, přátelé i učitelé. Měl ale jeden nedostatek.

Petr nedokázal žít v přítomnosti, nenaučil se užívat si života. Když byl ve škole, snil o tom, aby už byl venku a mohl si hrát. Když byl venku a hrál si, snil o svých letních prázdninách. Neustále byl zasněný, neustále chtěl být někde jinde, a nikdy se proto nedokázal radovat z krásných chvil, které provázely jeho život.

Jednoho rána se Petr procházel v lese nedaleko od doma. Padla na něj únava, a tak si sedl pod strom a zdříml si. Po několika minutách spánku zaslechl, jak někdo volá jeho jméno. ‚Petře, Petře!‘ ozýval se pronikavý hlas někde vysoko. Pomalu otevřel oči a s ohromením hleděl na prazvláštní ženu, která stála nad ním. Muselo jí být přes sto let a její bílé vlasy jí zakrývaly záda jako deka. Ve vrásčité ruce držela kouzelnou kuličku, v jejímž středu byl otvor a z něj visela dlouhá, zlatá šňůrka.

‚Petře,‘ pronesla ona stará žena, ‚tohle je nitka tvého života. Jestbže za ni trošku zatáhneš, hodina ti uplyne jako vteřina. Pokud zatáhneš o něco víc, za minutu ti uběhnou celé dny. A pokud zatáhneš ze všech sil, za pár dní uběhnou měsíce a roky.‘ Petrovi se kubčka velice zalíbila. ‚Můžu si ji nechat?‘ zeptal se. Stařena se rychle sehnula a chlapci dala kuličku do ruky.

Druhý den seděl Petr ve škole a nudil se. Náhle si vzpomněl na svoji novou hračku. Zatáhl trošku za šňůrku a naráz byl jako kouzlem doma a hrál si na zahradě. Teď si teprve uvědomil, jakou má ona kouzelná nitka moc. Brzy jej přestalo bavit být malým školákem. Chtěl se stát starším chlapcem a vyzkoušet si, co by všechno mohl prožít. Vytáhl znovu kuličku a zatáhl za šňůrku.

Naráz z něj byl mladý jinoch a měl krásnou přítelkyni Elisou. Nicméně pořád nebyl spokojen, neboť se nikdy nenaučil užívat si přítomné chvíle a malých zázraků každodenního života. Začal tedy snít o tom, jaké to bude, až

bude dospělý. Znovu zatáhl za nitku a během vteřiny uplynulo mnoho let. Nyní z něj byl muž středního věku, Ebsa byla jeho manželkou a dům byl plný jejich dětí. Ale Petr si povšiml i něčeho jiného. Jeho kdysi černé vlasy byly nyní protkány stříbrnými nitkami a jeho mladistvá matka, kterou tolik miloval, zestárla a zchradla. Ale ani nyní se Petr nedokázal radovat z přítomného okamžiku a žít právě teď. Ještě jednou tedy zatáhl za šňůrku a čekal, co se stane.

Stal se z něj devadesátiletý stařec, jeho husté černé vlasy zbělely jako sníh a jeho krásná žena Ebsa již byla několik let po smrti. Jejich děti opustily domov a žily vlastním životem. A v tu chvíli, poprvé za celý život, si Petr uvědomil, že se nikdy nenaučil zastavit a vychutnat si kouzla přítomné chvíle. Nikdy si nenašel čas a nešel s dětmi na ryby, nebo nevzal svou ženu Elisou na večerní procházku při úplňku. Nikdy nezasadil strom nebo nepřečetl ani jednu z těch nádherných knih, které čítávala jeho matka. Místo toho proběhl životem bez zastavení, aniž jen zahlédl, co všechno dobrého na něj po cestě čekalo. Když si to uvědomil, velmi jej to rozesmutnilo. Vyšel z domu ven a šel do lesa, do stejného lesa, ve kterém se procházel jako malý chlapec. Když do onoho lesa vešel, všiml si, že malé dubky, které byly semenáčky, když byl malým chlapcem, se nyní proměnily ve vzrostlé stromy a ze samotného lesa se stal nádherný kus přírody. Ulehл na trávu pod strom a upadl do hlubokého spánku. Netrvalo dlouho a uslyšel, jak někdo volá jeho jméno. Vzhlédl a s úžasem spatřil, že to není nikdo jiný než ona stařena, která mu kdysi darovala onu kouzelnou kuličku se zlatou šňůrkou. Zeptala se jej: 'Jak se ti můj dárek líbil?' Petr neváhal a odpověděl podle pravdy. 'Nejprve se mi líbil, ale nyní ho nenávidím. Celý život mi utekl mezi prsty a já jsem neměl

příležitost si jej užít. Jistě, potkaly by mne i chvíle zármutku, ale já jsem si neužil ani radosti. Cítím se uvnitř velice prázdný, neboť jsem promrhal dar prožít si svůj život.'

„Jsi velmi nevděčný,“ řekla ona stará žena. „Ale i přesto ti splním jedno poslední přání.“ Petr se na moment zamyslel a poté spěšně odpověděl: „Chci se tedy stát znovu malým chlapcem a začít znovu.“ Poté znovu upadl do hlubokého spánku a za chvíli znovu uslyšel, jak kdosi volá jeho jméno. „Kdo to tentokrát může být?“ podivil se pro sebe. Když otevřel oči, spatřil, jak vedle jeho postele stojí jeho matka. Vypadala mladistvě a vyzařovalo z ní zdraví. Petr si uvědomil, že ona stařena z lesa mu opravdu splnila i jeho poslední přání a on se mohl znovu vrátit na začátek svého života.

„Pospěš si Petře, vstávej, nebo přijdeš pozdě do školy,“ říkala Petrovi jeho matka. Petr vyskočil z postele a od onoho rána začal žít život naplno. Žil životem plným drobných radostí, vítězství a potěšení. A to se mu podařilo jen proto, že přestal obětovat přítomnost snům o vzdálené budoucnosti. Naučil se, jak žít nyní a teď.“

„To je krásný příběh, Jubáne,“ řekl jsem tiše.

„Bohužel je onen příběh o Petrovi a kouzelné nitce jen pohádka. Nám v reálném světě nikdo druhou šanci prožít si naplno vlastní život nedá. Máš tedy dnes šanci probudit v sobě dar žití — dokud není příliš pozdě. Čas nám opravdu proklouzává mezi prsty jako zrnka písku. Pokus se tedy o to, aby byl tento den určujícím dnem tvého budoucího života, dnem, kdy se jednou provždy rozhodneš zaměřit se na to, co je pro tebe opravdu důležité. Rozhodni se k tomu, že budeš trávit více času s bdmi, kteří dávají tvému životu smysl. Važ si těch chvil, vychutnej si je. Dělej to, co jsi vždycky chtěl dělat. Vydej se na onu

horu, na kterou jsi chtěl vždy vylézt, nebo se nauč hrát na trubku. Zatančuj si v letní bouřce nebo si založ vlastní firmu. Nauč se mít rád hudbu nebo cizí jazyk, vzpomeň si, jaké to bylo, když sis jako dítě umět hrát. A přestaň odkládat vlastní štěstí kvůb úspěchu. Proč si neužívat vlastní cesty? Oživ v sobě svého ducha a pečuj o svou duši. To je cesta do nirvány."

„Do nirvány?"

„Mnichové ze Sivany věřili, že opravdovým cílem a domovem všech osvícených duší je místo, kterému říkali nirvána. Je to vlastně víc než jen místo - je to jakýsi stav, který přesahuje všechno, co dosud zahrnuje naše pozemská zkušenost. V nirváně je všechno možné. Nikdo tam nestrádá a tanec života je tančen s božskou dokonalostí. Mnichové věřili, že jakmile se jednou dostanou do nirvány, mohou vstoupit do ráje na zemi, a to byl jejich nejvyšší životní cíl," poučil mne Jubán a jeho tvář vyzařovala mír a téměř andělskou spokojenost.

„Každý z nás je tady z určitého důvodu," pokračoval jako nějaký prorok. „Zkus meditovat o tom, jaké je tvoje poslání, jak můžeš dát ze sebe to nejlepší druhým. Přestaň být vězněm zemské přitažlivosti. Zažehni dnes plamen svého života a nechej jej hořet jasným plamenem. Začni ve svém životě používat techniky, které jsem tě naučil, vydej ze sebe to nejlepší. Pak přijde čas, kdy bude i tobě dopřáno ochutnat ovoce nirvány."

„A jak to poznám, že jsem dosáhl tohoto stavu osvícení?"

„Poznáš to z malých náznaků. Začneš spatřovat božskost ve všem, co je kolem tebe. Spatříš božskou podstatu měsíčního paprsku, poznáš půvab modré oblohy za jasného letního dne, ucítíš nádhernou vůni lučních květin, nebo tě okouzlí smích malého dítěte."

„Juliáné, slibuji ti, že nepromarním čas, který jsi mi věnoval. Budu žít svůj život podle moudrosti sivanských mnichů a dodržím slib, který jsem ti dal, a vše, co jsi mě naučil, předám těm, kteří by z toho mohli mít užitek. Mluvíím upřímně, dávám ti slovo.“ Byl jsem hluboce dojat.

„Rozšiřuj bohatství moudrosti sevanských mnichů mezi všechny kolem tebe. Uvidíš, jak tato moudrost rychle promění jejich životy k lepšímu zrovna tak, jak změni tvůj vlastní život. A hlavně nezapomeň na to, že naše cesta je tu od toho, abychom si ji dokázali vychutnat. Samotná cesta je zrovna tak významná jako její cíl.

Yogi Raman byl velký vypravěč," pokračoval Julián, „ale jeden z příběhů, které mi vyprávěl, byl skutečně ze všech nejlepší. Mohu ti ho ještě říct?"

„Samozřejmě.“

„Jednou, před mnoha staletími ve starověké Indii, chtěl jeden mahárádža projevit lásku a oddanost své ženě. Tento muž se rozhodl, že postaví stavbu nemající ve světě obdoby, která bude zářit za měsícem osvětlené noci a kterou budou lidé po následující staletí hluboce obdivovat. Každým dnem se tedy dělníci dřeli a za horkých dní pokládali kvádr ke kvádru. Den za dnem stavba rostla a čím dál více se podobala onomu majáku lásky, kterým se měla nakonec stát. Nakonec, po dvaadvaceti letech dřiny, byl tento palác z čistého mramoru hotov a leskl se proti azurové indické obloze. Víš, o čem mluvím?"

„Nemám zdání.“

„Byl to Tádž Mahal, jeden ze sedmi divů světa," odpověděl Jubán. „Chci tím říct, že každý z nás na této planetě je divem světa. Každý z nás je svým způsobem hrdinou, každý z nás má v sobě potenciál něco neobvyklého dokázat, být spokojený a dosáhnout naplnění. A všechno, co je k tomu zapotřebí, jsou malé krůčky na cestě našich

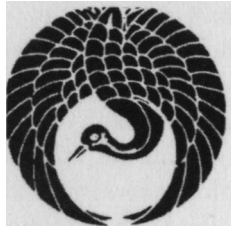
snů. Stejně jako Tádž Mahal, život naplněný kouzlem a radostí je potřeba budovat krok za krokem, kvádr ke kvádru. Malá vítězství vedou k velkým vítězstvím, malé změny, ty, o kterých jsme mluvili, vytvoří silné pozitivní návyky. Kladné návyky přinesou výsledky, jež tě budou inspirovat k velké osobní proměně. Začni tím, že prožiješ každý svůj den tak, jako by to byl tvůj poslední. Ode dneška se začni víc smát a dělej to, co máš opravdu rád. Nenechej se připravit o svůj osud, protože to, co je před tebou, má mnohem menší význam než to, co leží uvnitř tebe."

Bez dalšího slova se Jubán Mantle, slavný advokát a milionář, ze kterého se stal osvícený mnich, zvedl, objal mne jako bratr, kterého nikdy neměl, a vyšel z mého obýváku do žáru nového letního dne. Osaměl jsem a probíral jsem se vlastními myšlenkami. Všiml jsem si, že jediný hmatatelný důkaz o jeho návštěvě stál na stolku přede mnou. Byl jím jeho prázdný šálek.

Juliánova moudrost v kostce:

Dovednost	Soustřeď se na přítomnost
Moudrost	Žij tady a teď, užívej si daru přítomnosti Nikdy neobětuj štěstí pro úspěch Užívej si cesty, žij každý den tak, jako by byl tím posledním
Techniky	Prožívej dětství svých dětí Projevuj vděčnost Staň se pánem svého osudu

Všichni z nás máme své poslání. Přestaň být vězněm vlastní minulosti, staň se architektem své budoucnosti.



Sedmero nadčasových symbolů osvíceného života

Hodnota

Symbol

Ovládni svoje myšlení

Nádherná zahrada

Následuj svůj cíl

Maják

Cvič se v umění *kaizen*

Zápasník sumo

Žij disciplinovaný život

Růžový spirálový drát

Respektuj svůj čas

Zlaté stopky

Nesobecky pomáhej jiným

Vonné růže

Soustřed' se na přítomnost

Stezka pokrytá diamanty

Robin S. Sharma
Mnich, který prodal své ferrari

Z anglického originálu

The Monk Who Sold His Ferrari,

**vydaného nakladatelstvím HarperCollins roku
1997 v New Yorku, přeložila Nataša Foltánová.**

Grafická úprava a obálka Rybka Publishers.

**Vydalo nakladatelství Rybka Publishers,
V Jirchářích 6, 110 00, v Praze začátkem léta
roku 2009.**

Vydání první.

www.rybkapub.cz

Úchvatná knížka, která přináší potěšení i poznání... Pomáhá lidem na celém světě objevovat cestu ke štěstí.

Paulo Coelho, autor knihy *Alchymista*

Mnich je prostě fenomenální. Tato kniha se stane požehnáním pro váš život.

Mark Victor Hansen, spoluautor knihy *Slepičí polévka pro duši*



9 788087 067857

R Y B K A



PUBLISHERS