

META ČLOVĚK

Osvobodte svůj nekonečný potenciál



Deepak Chopra, M.D.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakémkoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako *Metahuman: Unleashing Your Infinite Potential* v nakladatelství Harmony Books. Publikováno po dohodě s Ten Speed Press, součástí nakladatelské skupiny Random House, divize Penguin Random House LLC, New York, USA
Copyright © Deepak Chopra, 2019
Fotografie na obálce © Shutterstock.com, iStock.com
Překlad © Hana Hanosková, 2022
© Nakladatelství ANAG, 2022
ISBN 978-80-7554-359-2

OBSAH

OSOBNÍ ÚVOD

Vydejte se za své hranice	11
---------------------------------	----

PŘEHLED

Metalidství je životní volba	19
------------------------------------	----

PRVNÍ ČÁST

Tajemství metareality	43
------------------------------------	-----------

1. Jsme zapletení v iluzi	45
2. „Já“ je tvůrcem iluze	69
3. Lidský potenciál je nekonečný	87
4. Metarealita nabízí absolutní svobodu	107
5. Mysl, tělo, mozek a vesmír jsou modifikacemi vědomí	125
6. Bytí a vědomí jsou totéž	147

DRUHÁ ČÁST

Probud'te se	167
---------------------------	------------

7. Na prvním místě prožitek	169
8. Vydejte se za veškeré příběhy	187
9. Příímá cesta	203

TŘETÍ ČÁST

Staňte se metačlověkem 223

10. Osvobod'te své tělo 225

11. Obnovte celistvou mysl 241

12. Vědomí bez výběru 259

13. Jeden život 273

Měsíc probuzení:

31 lekcí metalidství 287

Denní plán 291

Slovo závěrem 339

Poděkování 345

O autorovi 347

Rejstřík 348

OSOBNÍ ÚVOD

Vydejte se za své hranice

Tato kniha vás zve za poznáním toho, kým skutečně jste. Začneme dvěma prostými otázkami: V okamžiku, kdy se cítíte být velmi šťastní, jste si svého štěstí současně i vědomí? A když se občas rozzlobíte, je ve vás nějaké místo, ve kterém se hněv nenachází? Odpovíte-li na obě otázky „ano“, už nemusíte číst dále. Jste u cíle. Vydali jste se na cestu za hranice každodenního vědomí, jež obnáší poznání toho, kým skutečně jste. Sebe-poznáním procházíte neustále. Občas – a možná i právě teď – vnímáte, že žijete ve světle. Podobně jako velký bengálský básník Rabíndránath Thákur si můžete říci: „Moje existence je ustavičným překvapením.“

Setkání s vámi by mě ohromilo, protože vaše bytí je bezpochyby neobvyklé – možná si svou ojedinelost i sami uvědomujete. Rozhlížíte se kolem sebe a vidíte, že lidé jsou zkrátka šťastní, když jsou šťastní, a naštvaní, když jsou naštvaní. Vy ale ne. Vy vidíte dál.

Když jsem před 30 lety začínal psát knihy, nikdo nepochyboval, že je normální být šťastným nebo se rozzlobit, tak k čemu by bylo nějaké sebezpozorování. Nic takového, jako je mindfulness, tehdy nebylo na pořadu dne; obyčejní lidé považovali meditaci

za podezřelou a celá otázka vyššího vědomí byla zdrojem velké skepse. Byl jsem mladý bostonský lékař s rozrůstající se rodinou a prakticky celé dny jsem trávil prací, kdy jsem sloužil mnoha pacientům a každodenně pendloval mezi dvěma nebo více nemocnicemi.

Pokud jsem se radoval, že se stav mého pacienta s onemocněním štítné žlázy zlepšuje, všímal jsem si zároveň toho, že mám radost? Rozhodně ne. Jestliže ledabylý lékárník vydal špatný recept, měl jsem v sobě nějaké místo, které by to nenaštvalo a jen by tam stálo jako tichý svědek? Ne. Prostě jsem stejně jako všichni ostatní byl šťastný nebo naštvaný a neměl s tím spojené žádné další záhady. Avšak díky tomu, že pocházím z Indie, jsem se mohl vrátit do svého dětství a najít tam klíč k jiným stavům bytí. Podle starobyklých upanišad se lidská mysl podobá dvěma ptákům sedícím na jedné větvi. Zatímco se jeden pták krmí ovocem stromu, ten druhý tomu láskyplně přihlíží.

A jelikož jsem několik let chodil do školy, kterou vedli katoličtí bratři, nabízela se mi vodítka z dalšího zdroje. Tím jsou například Ježíšova slova učedníkům, že on „není z tohoto světa“ (Jan 17:16). Budete-li tuto citaci hledat na internetu, narazíte na zmatek ohledně toho, co doopravdy znamená, ale základem daného učení je existence rozdílu mezi tím, když vstoupíte, nebo nevstoupíte do světského života. Jak učí Ježíš, nevstoupíte-li do něj, jste nějakým způsobem spojeni s Bohem.

Rád bych vám sdělil, že mě uvedená vodítka o vyšším vědomí proměnila a zformovala můj život. Není to však pravda. Někde vzadu v mysli jsem je uchovával, ale nestalo se, že bych je kdy ve svém rušném životě plném stresů vyvolal. Nic takového jako rašící vědomí Pravdy s velkým P, že jsem já nebo kdokoliv jiný na světě vtělením tajemství bytí, ve mně neexistovalo. To je ostatně také důvod, proč byla pro Thákura existence ustavičným překvapením. Probudíte-li se jednou do skutečnosti, osobně se ocitnete tajemství bytí tváří v tvář a zjistíte, že bez vás nemůže žádná záhada existovat.

Je mi jasné, že jsem v jedné či dvou větách udělal několik obrovských skoků. Existuje propastný rozdíl mezi každodenní

Dotazník NETI

(vyvinuli John Astin a David A. Butlein)

Pokyny: Označte, prosím, jak často se u vás vyskytují následující stavy. Zakroužkujte vždy pouze jednu odpověď (poznámka: u otázek 4, 8, 14 a 16 je hodnocení opačné).

1. Prožívám vnitřní spokojenost, jež není podmíněná nebo závislá na okolnostech, předmětech ani jednání druhých lidí.
 1. nikdy
 2. zřídka
 3. někdy
 4. často
 5. neustále

2. Přijímám jakýkoliv prožitek, s nímž se setkám (a nebojuji s ním).
 1. nikdy
 2. zřídka
 3. někdy
 4. často
 5. neustále

3. Pečuji o to, abych jasně rozpoznával skutečnost či pravdu o sobě, světě a o druhých, než abych se určitým způsobem cítil.
 1. nikdy
 2. zřídka
 3. někdy
 4. často
 5. neustále

považovat za jakýsi neladící hluk. Připojí-li se k nám u stolu ještě naši partneři, ukáže se, že vás přitahují úplně jiní lidé s odlišnými vztahovými zkušenostmi než mě. A tak to jde okamžik za okamžikem, protože model já zpracovává každý životní prožitek podle svého vlastního nastavení.

Když se iluze rozpadá

VR technologie nám ukazuje, že model já není omezený pouze na zrakovou dimenzi. Úplně stejně věříme tomu, co slyšíme, čeho se dotýkáme, co chutnáme a čicháme. Díky tomu jsme se vy i já narodili perfektně vybavení k zapadnutí do všudypřítomné simulace reality. Existuje však skrytá schopnost lidské mysli, již bychom neměli přehlížet. Je to schopnost odpojit se, přestat se s iluzí ztotožňovat. Děti žasnou u tahání králíků z klobouku, protože věří tomu, co vidí. Jakmile odhalíte, že má klobouk falešné dno, trik se tím nezmění, ale váš přístup k němu ano. Pro kouzelníka, který trik s kloboukem a králíky předvádí posté, v tom žádná iluze není. Možná je netrpělivý nebo se nudí a chce to mít co nejdříve za sebou, aby mohl jít na oběd. V momentě, kdy iluze pozbude kouzlo, ztratí vše.

Stejně to ovšem platí i v opačném směru při odstraňování modelu já, tedy všudypřítomných kulis, v nichž každý z nás žije. Jakmile iluzi prohlédnete, najednou to životu dodá kouzlo. Takové prožitky pocházejí od lidí, jejichž iluze se okolo nich rozpadla, většinou bez varování a jakéhokoliv úsilí z jejich strany. Nedávno jsem potkal člověka, kterému se právě toto stalo. Nyní 68letý Lorin Roche byl tehdy, na konci 60. let, 18letý student bez peněz, který souhlasil s účastí na výzkumném projektu týkajícím se fyziologických účinků meditace. Avšak, jak líčí na své webové stránce, jakmile dorazil do laboratoře, bylo mu řečeno, že „bude patřit do kontrolní skupiny, a nedostal vůbec žádné další pokyny – prostě mu zaplatili za to, že bude dvě hodiny denně po několik týdnů sedět v úplně tmavé a zvukotěsné místnosti laboratoře

dále, matematická šifra neexistuje. Než Einstein zformuloval vzorec $E = mc^2$, existoval jako čistý kreativní potenciál – jako myšlenka, a přece ještě ne myšlenka –, a dokud nebyl objeven, neexistoval ve fyzickém ani informačním světě, a dokonce ani v tom matematickém.

Pokoření DNA

Celá desetiletí převládal názor, že život lze vysvětlit prostřednictvím lidského genomu, nicméně naše DNA se ukázala být jen částečným hráčem v širším schématu. Neúspěch DNA vysvětlit, jak vznikl život, je udivující, avšak mezi běžnou veřejností se o tom dosud moc neví. Je to skvělý příklad, jak často materialistické důvody nesplní očekávání, a tak má smysl se na tento příběh podívat podrobněji.

Obecně přijímaný příběh, jenž jsme se všichni učili ve škole, zní, že DNA obsahuje „kód života“, hlavní program, který se aktivuje v okamžiku, kdy dojde k oplození vajíčka v matčině lůně. V té chvíli tento program naběhne a lidská bytost se od jediné buňky postupně vyvíjí až k 30 bilionům. Třebaže je tento příběh o „kódu života“ opravdu působivý, v zákulisí přibývá genetiků, kteří jej nesdílejí. Naopak mají za to, že jsme se ve spoustě věcí týkajících se genů vydali nesprávnou cestou. V mnoha směrech má „kód života“ velké mezery, jež se každým dnem zvětšují. To zdůrazňuje online článek s titulkem *It's the End of the Gene as We Know It* (Toto je konec genů, jak je známe), uveřejněný v časopise *Nautilus*. Jeho autor Ken Richardson je odborník na vývoj člověka a poskytuje v něm podivuhodný pohled na to, jak funguje buňka. Podle něj jsou neviditelné složky, jakými jsou inteligence a kreativita, důležitější než molekuly, a to včetně těch komplexních jako lidské DNA.

Richardsonovy argumenty jsou následující: Úkolem DNA je produkce bílkovin, jež jsou základními stavebními kameny buňky. Samotná DNA však popis celé řady možností, jimiž jsou

Zrcadla nejsou jediným nástrojem, jak sami sebe rozpoznáváme. Nejstarší artefakty, které nesou stopy sebeuvědomění, jsou sošky zobrazení lidské podoby. Nejvíce udivující je na nich to, že jejich původ podle nejnovějších archeologických průzkumů předchází vzniku *Homo sapiens*. K pochopení nám pomůže tato zjednodušená časová osa:

před 14 miliony let	první velcí lidoopi
před 2,5 milionu let	vzniká druh <i>Homo</i>
před 1,9 milionu let	z hominidů vzniká <i>Homo erectus</i>
před 200 000 lety	objevuje se <i>Homo sapiens</i>
před 10 000 lety	konec poslední doby ledové

Do doby před asi 200 000 lety, kdy se z *Homo sapiens* stal jasně odlišený druh, uměl jeho nejbližší předek *Homo erectus* už po dlouhou dobu rozdělovat oheň a vyrábět nástroje. Hominidé nečekali na vyvinutí nového druhu ani s vývojem sebeuvědomění. V prehistorických rozvalinách se našly od *Homo erectus* nahrubo otesané humanoidní postavy. Jsou překvapivě staré. Jako první byla objevena Venuše z Berekhat Ram, čedičový artefakt vykopaný v roce 1981 týmem archeologů z Hebrejské univerzity při vykopávkách na Golanských výšinách v Izraeli poblíž Sýrie.

Venuše z Berekhat Ram se skládá ze dvou okrouhlých dílů, z nichž ten větší připomíná tělo a ten menší hlavu. Na každé straně „těla“ jsou dva zářezy představující „ruce“ a další zářez obkružuje „hlavu“, která nemá žádné obličejové rysy. Ačkoliv se sošce říká *Venuše*, je tento předmět natolik primitivní, že na základě prvního dojmu nabyla celá řada odborníků přesvědčení, že jde o náhodnou formaci vzniklou přirozenou erozí. Debaty o tom, zda se jedná o záměrné vrypy provedené umělcem, se uklidnily poté, co byla později v Maroku objevena postava velmi podobná – Venuše z Tan-Tanu. Tyto dvě sošky si jsou navzájem natolik podobné, až se zdá, jako by je vytvořila jedna a tatáž ruka.

Datování izraelského nálezu je sice vzrušující, ovšem časově velmi obtížně zařaditelné. Venuše z Berekhat Ram byla nalezena

Jak se vztahovat k nekonečnu

Jestliže má někdo minimální nebo žádný zájem o hudbu a najednou se orientuje v hudební teorii, aniž by ji kdy studoval, odkud se toto poznání vzalo? Nemá jej od žádného učitele ani z učebnice, což je způsob, jak vědomosti běžně získáváme. Mohli bychom říci, že se to odněkud nahrálo, z jakéhosi „zdroje“. Ale odkud? Hudba je lidský výtvar – v Přírodě nejsou žádné akordy, sonáty ani symfonie. Stejně tak neexistuje „někde venku“ neviditelný archiv, v němž by byly shromážděny veškeré informace o hudbě. Navíc, i kdyby takový archiv existoval, kdo by lidem takové poznání posílal, pokud o něj nestáli?

Přejeme si zůstat mimo dosah oblasti, z níž se nám točí hlava, a metarealitu jistě jako matoucí vnímat můžeme. Metarealita je skladovacím prostorem pro vše, co si kdy kdo pomyslel a pomyslí. Nekonečno nemá hranice, a proto i metarealita obsahuje *každou možnou* myšlenku. Teprve v nedávné době dokázali vědci a odborníci na starověké Řecko dekodovat útržky rukopisů, jež obsahují zápisy hudby, a s pečlivým úsilím a pomocí dohadů docílili toho, že ji lze nyní zahrát na rákosové flétny a bubny přesně tak, jak by ji býval mohl slyšet Sókratés od pouličních muzikantů, zatímco se toulal Athénami ve 4. století před Kristem.

Obnova starodávné hudby je aktem znovustvoření. Mysl se pokouší vzpomenout si na něco, co nikdy nezapomněla, jakkoliv zvláště to zní. Není to totéž jako nějakou informaci vyhledat. Abychom pochopili, co je skutečně ve hře, mohl by nám pomoci obraz z každodenního života: cloud.

Každý s přístupem na internet pravděpodobně někdy slyšel, byť třeba neurčitě, o cloudu jakožto o místě v kyberprostoru, v němž se uchovává souhrn všech informací o světě. Tento cloud má mnohonásobně větší kapacitu než největší světové knihovny. Uchovává se zde každý e-mail, každá online fotografie, transakce na Amazonu nebo vyhledávání na Googlu. Tento cloud se stal natolik univerzálním, že si jen málokdo uvědomuje, že má i nějaké fyzické umístění.

Tyto mentální znaky byly nezbytné k postavení Tádž Mahalu, vynalezení spalovacího motoru nebo malbě chlupatého nosorožce na stěnu jeskyně. Všechny tyto aspekty se musí spojit do jednoduchého záměru. Přijít na to, jak se to děje, je vědeckou cestou nejspíše nemožné. Nemůžete sbírat důkazy, hledáte-li něco neviditelného. I přesto mě jejich schopnost využívat celistvou mysl přesvědčuje o tom, že v sobě naši vzdálení předkové měli semínka metalidství. A má-li někdo přístup k celistvé mysli, mýtus o tom, že naši předkové byli primitivní, nemůže platit. Jejich potenciál byl nekonečný už tehdy.

Mozkový hlavolam

Jakmile *Homo sapiens* našel cestu k celistvé mysli, stala se tato zkušenost součástí lidské evoluce. Podíváme-li se na sebe blíže, je zřejmé, že jsme bytostmi s celistvou myslí. Otestujme si tento výrok jednoduchým zadáním. Představme si, že máme zajet do obchodu s potravinami a koupit svému dítěti dort k narozeninám. Za jednoduchostí tohoto úkolu se skrývá komplex mentálních aktivit, které považujeme za samozřejmé. Složky této směsi jsou tyto:

Víte, co znamená pojem „narozeninový dort“ a spojíte

si tato slova s fyzickým předmětem.

Chcete pro své dítě udělat něco hezkého.

Zařadíte dort na seznam svých úkolů.

Umíte řídit.

Pamatujete si cestu do obchodu s potravinami.

Upřednostníte tento úkol před všemi ostatními.

Vyberete dort, o němž usoudíte, že bude vašemu dítěti chutnat nejvíce.

Tyto záležitosti pokrývají emoce, záměr, vizuální rozpoznávání, paměť, motorickou koordinaci a naučené dovednosti – a to

Příběh o ledovém muži

Třebaže o tom neexistují přesné údaje, lidské bytosti nemohly zkoumat mnohočetné dimenze, dokud si neuvědomily, že je to možné. Prehistoričtí lidé tento průlom učinili, a podobně jako u jiných neviditelných aspektů naší minulosti můžeme číst v myslích našich vzdálených předků skrze zkoumání některých hmatatelných vodítek. To, co tato vodítka odhalují, je fascinující. Zatímco v nás probíhal souboj světla s temnotou, zároveň jsme se i rozpínali směrem ke svobodě. Omezení nás táhla na jednu stranu, svoboda na druhou. Toto přetahování je třeba trochu vysvětlit.

V roce 1991 narazili turisté na přírodní mumii muže, uchovanou v ledovcovém ledu ve výšce více než 3 000 metrů na boční straně Alp na rakousko-italské hranici. Antropologové jej pojmenovali Ötzi (podle pohoří, ve kterém byl objeven) a v populárním tisku dostal přezdívku „ledový muž“. Jde o muže z období asi 3 500 let před Kristem, jenž v podstatě představuje záznam evropského života v chalkolitickém období, kterému se také říká doba měděná – *chalkolitický* je odvozeno od řeckého výrazu pro měď. V té době prehistoričtí lidé přišli na to, jak tavit měděnou rudu, již museli ještě mísit s cínem, aby získali pevnější kov v podobě bronzu.

Kdybyste se toulali po horách jižního Tyrolska a potkali ledového muže dvě hodiny před jeho smrtí, viděli byste hubeného, téměř až podvyživeného muže vysokého asi 158 centimetrů, který byl pravděpodobně na lovu, seděl na skále a jedl. Nesl si s sebou chléb z pšenice a ječmene, pro svou potřebu měl také ovoce, kořínky a sušené maso z kamzíka, jelena či kozorožce. Kdyby se na vás usmál, odkryl by zuby prolezlé zubním kazem, nejspíše proto, že jeho potrava byla bohatá na sacharidy.

Odhalená kůže mumifikovaného Ötziho ukazuje četná tetování, přesněji 61 – převážně jde o vodorovné čáry a kříže, které většinou vedou nahoru a dolů v oblasti páteře a podkolení. Podle antropologů, kteří studovali jeho pozůstatky, byl během šesti měsíců před smrtí třikrát nemocný. Na 45letého člověka nebyl Ötzi

Přijmout, odstoupit

Lidské prožívání prostoru, času, hmoty a energie nevymyslel žádný jednotlivec, ale vzniklo v našem kolektivním vědomí. Určitě k tomu došlo spolu s vývojem druhu *Homo sapiens* a velmi pravděpodobně ještě dříve. Nelze jít zpět po vlastních stopách až k fázím, jež vedly ke vzniku sebeuvědomění jakožto jedinečného znaku našeho druhu. Naše geny obsahují důkazy o všech formách života včetně bakterií, které přispěly k naší fyzické struktuře, ovšem neexistují žádné fyzické stopy, jež by nám prozradily, jak naši předkové prožívali svůj život.

Nejdůležitější věc, kterou náš druh dostal do vínku, není viditelná. Na tento odkaz se napojujeme od raného dětství a spolu s ním nasáváme celé nastavení virtuální reality. Jakmile se malé dítě dozví, že existuje čas, brzy vstřebá pravidla, jimiž se čas řídí, a pak už není cesty zpět. Abych to vysvětlil na analogii, jakmile se naučíte ve věku šesti až sedmi let číst, už se nemůžete vrátit do stadia negramotnosti. Písmena na stránce se znovu nemohou stát černými značkami bez jakéhokoliv významu. Podobně je tomu s adaptací vašeho mozku na pravidla času: Jakmile k tomu dojde, zdá se nemožné žít tak, jako by čas neexistoval. Den, hodina, minuta, vteřina – toto rozštěpení času na časové úseky je příčinou lamentace T. S. Eliota v další básni *Píseň lásky J. Alfreda Prufrocka*. Čas se tu stal Prufrockovým psychologickým nepřítelem.

*Vždyť jsem to vše už poznal, vyznám se v tom všem –
ta dopoledne, odpoledne, večery jsem poznal,
kávovou lžičkou jsem svůj život odměřoval.^{*)}*

Navykli jsme si dělit život na časové jednotky, což ale neznamená, že je lidský čas reálnější než čas jiných vědomých druhů. Nemám sebemenší představu, jakým způsobem tyto další vědomé druhy zakoušejí čas a prostor. Vnímá těžkopádná želva z Galapág, že se pohybuje pomalu, nebo divoký králík, že peláší

^{*)} Překlad Jiří Valja, In: T. S. Eliot. *Pustina a jiné básně*. Odeon 1967.

rozložit na ty nejdrobnější prožitky, stejně jako se časem rozpadá skalní útes vlivem mořského příboje na drobná zrnka písku. Našich pět smyslů je dokonale naladěných na prchavé, proměnlivé události. V minulosti jsem se setkal se stručným, ale působivým zjištěním, že lidská sítnice dokáže detekovat jediný foton světla, ale nedávno byl tento izolovaný kus dat docela překvapivým způsobem rozšířen.

Kvantum se stává člověkem

I bez větší publicity v hromadných sdělovacích prostředcích výzkumy prokázaly, že nejméně čtyři z našich pěti smyslů dokážou zakoušet kvantovou oblast přímo, bez použití sofistikovaných vědeckých nástrojů. Základní zjištění, jež pocházejí z předních univerzitních laboratoří, si nyní stručně shrňme.

Zrak: Lidské oko, jak jsem již uvedl, dokáže detekovat jediný foton. Jde o nejmenší jednotku světla ve vesmíru a naše schopnost detekce jediného fotonu byla pro výzkumníky inspirací k otázce, zda lze kvantový svět zkoumat prostým okem.

Sluch: Vnitřní ucho je natolik citlivé, že umí detekovat vibrace menší, než je průměr atomu. Dokáže rozlišit zvuky, jež jsou od sebe časově vzdálené pouhých 10 miliontin vteřiny.

Čich: Již dříve se odhadovalo, že lidský čich je schopen rozlišit 10 tisíc různých vůní, avšak poslední výzkumy vypovídají o tom, že čich je kvantový smysl, který dokáže rozlišit až bilion různých vjemů.

Hmat: Hmatové vjemy dokážeme vnímat už od jedné miliardy metru.

Chut: Tento smysl nebyl na kvantové úrovni zkoumán, je však známo, že lidský jazyk rozlišuje na molekulární úrovni pět

jeho názoru bylo pro jeho pacienty největší překážkou v tom, aby se po letech terapie cítili lépe, jejich odmítání převzít zodpovědnost. Proč? „Nemůžeme vyřešit životní problémy jinak, než že je vyřešíme,“ píše Peck. Přesto je tato skutečnost „podle všeho mimo chápání většiny lidí... Tolik, tolik z nich se snaží vyhnout se bolesti plynoucí z jejich potíží tím, že si řeknou: ‚Tento problém způsobili jiní lidé či společenské okolnosti, nad nimiž nemám kontrolu, a proto je na těch druhých, aby za mě tento problém vyřešili.‘“

Peck udává názorné příklady, na nichž to ilustruje, jako je třeba případ ženy, která se pořezala na zápěstích. Byla manželkou vojáka z tichomořského ostrova Okinawa, kde Peck zamlada pracoval jako vojenský psychiater.

Tato žena si způsobila pouze povrchová říznutí a Peck se jí na pohotovosti zeptal, proč chtěla spáchat sebevraždu. Odpověděla, že za všechno může život „na tomhle pitomém ostrově“. To Peckovi nestačilo a pustil se s ní do rozhovoru, který by byl komický, kdyby ta žena ovšem nebyla tak zkroušená a nešťastná. Jejich vzájemnou slovní výměnu lze shrnout následovně:

Peck: Proč vám připadá život na Okinawě tak strašný?

Pacientka: Nemám tu žádné přátele a jsem pořád sama.

Peck: Proč nemáte žádné přátele?

Pacientka: Bydlím mimo základnu ve vesnici, kde nikdo nemluví anglicky.

Peck: Proč se nevypravíte na americkou základnu a nenajdete si nějaké přátele tam?

Pacientka: Můj manžel potřebuje auto, aby mohl jezdit do práce.

Peck: Mohla byste ho tam vozit.

Pacientka: To bych ale musela řídit. A já umím řídit pouze s automatickou převodovkou.

Peck: Mohla byste se naučit řídit.

Pacientka: Zbláznil jste se? Určitě ne na místních silnicích.

Udělejte si test „A co má být?“

Tato debata je sice velmi zajímavá, ale „co má být“? Proč bychom se vy nebo já měli pouštět do obtíží spojených s přímou cestou? Podíváte-li se na život většiny lidí, cítí se být více či méně šťastní a jsou spokojeni s rozhodnutími, které už učinili. Nebo tak alespoň odpovídají v průzkumech veřejného mínění, které dekádu za dekádu vykazují, že více než 70 % lidí odpovídá na jednoduchou otázku „Jste šťastný?“ kladně. Ve výčtu nejšťastnějších zemí světa bylo v roce 2016 na prvním místě Dánsko a na opačném pólu figurovaly země nešťastné, většinou velmi chudé, postižené válkou a konflikty – země, kde musí lidé bojovat o naplnění základních životních potřeb.

Přímá cesta a všechno ostatní, o čem jsme se zde zmiňovali – probuzení, osvícení, celistvost, pravé já, metarealita –, je konfrontováno testem „A co má být?“. Naše rozhodnutí jsou založená na tom, zda jsou pro náš život důležité, což však není důvěryhodným měřítkem toho, že je něco doopravdy přínosné. Pro miliony lidí jsou důležité kosmetika a móda, zatímco jiným záleží na fantastickém fotbalu či nakupování dalších zbraní do sbírky. „A co má být?“ je tedy otázka silně osobní a nepředvídatelná, ale také nemilosrdná. Dokud je pro nás něco hodně důležité, navykklý způsob života nezměníme.

Zde je má odpověď na „A co má být?“ aplikovaná na přímou cestu. V pravém slova smyslu znamená stát se metačlověkem zbavit se všeho, co pro náš druh není nezbytné. Tento proces se už po částech odehrává. Moderní svět se zbavil – nebo je v procesu zbavování – řady věcí, bez kterých se *Homo sapiens* obejde. Kdysi bylo nemyslitelné obejít se bez náboženství, neboť víra v Boha nebo bohy stála v samotném centru každé starobylé kultury. Dnes však existují miliony lidí, kteří přejali světský světový názor, svou víru vkládají do vědy a žijí bez náboženství, aniž by pociťovali ztrátu.

Můžeme se donekonečna hádat o tom, zda je náboženství pro společnost dobré, či špatné, nebo o jakékoliv jiné proměnlivé

Krok 1: Uvědomte si své tělo

Tiše se posad'te se zavřenýma očima. Zaměřte pozornost na tělesné vjemy a plně vnímejte své tělo. Nemusíte se pokoušet zastavit myšlenky, poněvadž nejsou důležité. Nezáleží na tom, jaké vjemy zrovna cítíte. Zkrátka jen buďte se svým tělem.

Krok 2: Uvědomte si některé tělesné procesy

Uvědomte si svůj dech, který proudí dovnitř a ven. Trochu svůj dech zpomalte a pak trochu zrychlete. Svou pozornost zaměřte do středu hrudníku a vnímejte srdeční tep. Zhluboka se nadechněte a všímejte si, jak se váš srdeční tep s uvolněním zpomaluje. Zjistěte, zda svůj tep dokážete vnímat i jinde – řada lidí jej například cítí v konečcích prstů, na čele nebo v uších.

Krok 3: Uvědomte si vnitřní prostor těla

Nyní přesuňte pozornost do nitra svého těla. Vnímejte svou hlavu jako prázdný prostor a pokračujte tělem dolů směrem do hrudníku, břicha, nohou a chodidel – na každém z těchto míst se zastavte a vnímejte své vnitřní orgány jako prostor, v němž se vaše vědomí volně pohybuje. Chcete-li, můžete rovněž zakoušet svůj dech jako rozpínání a uvolňování prostoru ve vašem hrudníku a svůj srdeční tep jako neustálé pulzování v prostoru hrudníku.

Krok 4: Rozšiřte vnitřní prostor za hranice kůže

Jakmile procítíte vnitřek svého těla jakožto prázdný prostor, ve kterém se odehrávají tělesné procesy, přesuňte svou pozornost přes kůži. Procházejte si vjemy v hlavě, vnímejte obrysy obličeje, vlasů a uší. Posunujte se směrem dolů a dovolte své pozornosti navštívit všechna ostatní místa – hrdlo, paže, ruce, chodidla –, zatímco k vám budou přicházet vjemy.

Nyní uvědomění pozvedněte mírně nad svou kůži a nechejte jej jemně se rozprostřít nad obrysy těla. Některým lidem to jde snadno, ale jiní si potřebují vykouzlit představu – například

To je stav, kterému říkám „vědomí bez výběru“, což je přesný opak boje. Místo toho, abyste neustále něco dělali, pěstujete umění nedělání. Místo toho, abyste se pokoušeli rozhodnout, zda vás učiní šťastnějším X, nebo Y, dovolíte, aby se volba realizovala sama. Když slyšíme o výhodách uvolnění, žítí v přítomnosti a nechávání života plynout, stávají se tyto možnosti ve stavu vědomí bez výběru skutečnými.

Vědomí bez výběru je konečným stadiem probuzení. Přivádí vás na místo, kde je pro vás ta příští věc, již chcete udělat, tou nejlepší. Tehdy bolest a utrpení mizí, neboť nemají žádný vztah k životu, jaký vědomě žijete. Indický mystický básník Kabir to vnímal jasně:

*Ptal jsem se svého srdce,
kam míříš?
Před tebou není žádný poutník,
a dokonce ani cesta.
Jak se tam dostaneš,
a kam se uchýlíš?*

Cesta je v Kabiřově podání obrazem jednotlivých kroků, kdy odněkud odcházíme, nějaký čas jdeme a pak někam přicházíme, což je způsob, kterým všichni žijeme. Začátek je nějaký čin, třeba i tak nepatrný, jako je vytažení pomerančového džusu z lednice, anebo velký, jímž je svatba či nástup do zaměstnání. Všechny tyto činnosti mají začátek, průběh a konec. Kabir ví, že srdce – které je jeho výrazem pro duši – tímto způsobem dojít naplnění nemůže. Místo toho nabízí jiný způsob:

*Buď silné, ó mé srdce,
odlož své touhy
a zůstaň, kde jsi,
samo v sobě.*

Zkusme zjistit, zda se nám to podaří.

Denní plán

Lekce v této části knihy jsou navrženy tak, aby byly co nejflexibilnější. V první řadě tu máte pro každý den uvedený nějaký axiom či vhled. Následuje stručné vysvětlení a pak cvičení. Axiom s vysvětlením si přečtete minimálně jednou, i když několikrát za den je to lepší, aby se vaše pozornost k tématu dne stále vracela. Cvičení je třeba provádět tak často, abyste cítili, že se do vás skutečně vsáklo – jedenkrát až třikrát za den by mělo stačit. Nakonec dostanete prostor, abyste si své prožitky zapsali do deníku. Ještě lepší by bylo mít samostatný deník zasvěcený probuzení.

Je měsíc dostatečně dlouhá doba k úplnému probuzení? Upřímně o tom pochybuji, nicméně zprávy o lidech, kteří se jednoho rána probudili, rozhlédli se kolem sebe a s jistotou věděli, že jsou probuzení, existují. Další lidé se postupně mění zevnitř a vklouznou do vyššího vědomí, téměř aniž by si nějaké změny všimli – v průběhu let se jim to stane druhou přirozeností. S největší pravděpodobností získáte nejvíce, když budete tyto lekce opakovat, vracet se k nim, kdykoliv pocítíte touhu se učebním procesem znovu zaobírat. Existují jednotlivé stupně probuzení, podobně jako jsou stupně dovedností v jazykových znalostech, francouzské kuchyni nebo horolezectví. Upevňování vašeho probuzeného stavu je součástí procesu.

V průběhu měsíce se lekce prodlužují, a to nikoliv proto, že by byly obtížnější, ale protože už jsme schopni vidět více. Všechny lekce jsou tak stejně jednoduché.

Buďte v tomto procesu otevření, proměnliví a flexibilní. Krása přímé cesty tkví v tom, že každá lekce na ní přináší vlastní úspěch, vlastní „aha“ moment a vlastní radost. V tomto duchu nechte probuzení začít.

3. den

*Každý biologický organismus
má své jedinečné pásmo smyslových prožitků.*

Každého z nás určuje prožitek, a jelikož jsme naladěni pouze na jedno pásmo skutečnosti – nazvěme jej kanál Já –, je úzká i naše identita. Jiní živí tvorové jsou naladěni na odlišná pásma, což jim umožňuje existenci, kterou si stěží umíme představit. Lidé však dokážou tento kanál vůlí změnit. Skutečnost je pouze tak úzká, jako naše uvědomění. Jakmile se probudíte, naladíte se na celou šíři pásma. Skutečnost je pak neomezená.

Pro dnešní den

Věnujte chvíli naslouchání ptačího zpěvu. Každý pták vypráví svůj vlastní příběh. Zpěv ptáků zprostředkovává přenos informace od rodiče k mláděti, vyhlašuje hranice teritoria, láká partnera, oznamuje nebezpečí a určuje druh, ke kterému daný pták patří. Všimněte si, že z Ptačího kanálu nerozumíte vůbec ničemu. Jestli je zima a žádné ptáky neslyšíte, nahraďte je psem, který čenichá ve vzduchu. Čenich dokáže psovi sdělit, kdo prošel okolo, co měl na botách a kdy k té situaci došlo. Uvědomte si, že váš nos žádnou z informací, které přicházejí Psím kanálem, rozklíčovat neumí.

Váš prožitek: _____

11. den

Mysl jako taková není nic jiného než podmíněné uvědomování.

Všichni jsme se narodili do světa, který má výklad. Minulé generace zasvětily své životy tomu, aby všemu daly lidský význam. Každé novorozené dítě vyrůstá a učí se, jak to na světě chodí, a jakmile se naučí proplouvat světem – chodí, mluví, provádí životní volby, navazuje vztahy –, najde své místo ve virtuální realitě. V určitém bodě si přeje mít vlastní jedinečné zážitky. „Chci být sám sebou“ je mocný podnět.

Jediným způsobem, jak získat prožitek, je používat mysl, a mysl každého z nás je zcela podmíněná. Nemá na vybranou. Učíme se, jak to chodí, a všichni obětuje „chci být sám sebou“ ve prospěch „chci zapadnout“. V tom je něco více než jen společenský tlak. Pravidla virtuální reality vyžadují, abychom přijali sdílený soubor obrazů, příběhů, přesvědčení a zvyků. Probuzením dosáhnete toho, že budete sami sebou mimo všechna tato pravidla. „Skutečná“ realita je vždy nová a originální.

Pro dnešní den

Dnešní výzvou je mít myšlenku, která bude jen vaše. Taková myšlenka nesmí opakovat nic, co jste slyšeli od někoho jiného nebo co jste se dočetli v nějaké knize. Nesmí být formulována jako známá fráze ani vycházet ze vzpomínky, protože to byste pouze opakovali minulost. Tváří v tvář této jednoduché výzvě zjistíte, jak pevně vás podmíněná mysl drží v sevření. Existují osvědčené únikové cesty, jako je představitivost a fantazie, které obcházejí pravidla tím, že neodpovídají realitě. Existuje však i další úniková cesta, a sice probuzení, které vám umožňuje být tady a teď. Ve věčném teď nemá podmíněná mysl místo.

Váš prožitek: _____

28. den

Svoboda je přirozený stav bytí, kdy víme, že jsme vědomí tady a teď.

Virtuální realita není spolehlivá, pokud jde o trvalé štěstí, bezpečí, naplnění, lásku a další záležitosti, jichž si ceníme. Někdo se těší jen z malé části těchto věcí, ale i když dostaneme více než svůj spravedlivý díl, obáváme se možné ztráty. Spoléhat se na něco tak nespolehlivého není dobrý nápad. Nepřijali byste práci u zaměstnavatele, který by říkal, že si každý den hází mincí, aby se rozhodl, zda zůstanete, nebo vás propustí. Lpíme však na virtuální realitě bez jakékoliv záruky, že budou věci fungovat. Je to forma zajetí – a sice forma nejhorší, neboť je v nás hluboce zabudované přesvědčení, že nemáme na vybranou.

O skutečnou svobodu nemusíte bojovat, abyste ji získali, nemusíte v ni doufat ani si myslet, že nejspíše neuspějete. Svoboda je náš přirozený stav, nevězníme-li sami sebe. Probuzením už nebudete k virtuální realitě dále připoutáni. Mentální konstrukty uvolní své sevření a nakonec zcela zmizí. Být tady a teď je totéž co naprostá svoboda, protože teď je pryč dříve, než si na vás může cokoli činit nárok. Existujete a jste vědomí – a to k osvobození stačí.

Pro dnešní den

Každý z nás má vlastní verzi pocitu svobody a jejího opaku, pocitu uvěznění, sevření a dušení. Přesto tyto pojmy zakrývají skutečnost, že náš pocit svobody musí být vždy svázaný se svým protikladem. Důchod nás osvobozuje od požadavků zaměstnání, odchod dětí na vysokou školu nás osvobozuje od toho, abychom je měli pod svou střechou. Naše svoboda je však omezená především tím, že nejprve musíme mít zaměstnání a být rodiči.

Skutečná svoboda se svým protikladem svázaná není. Abyste si to dokázali, na chvíli se zamyslete a popište, co jste dělali minulý úterý v 19:37. Na co jste mysleli? Co jste říkali? I kdyby vám z minulého úterka utkvělo v paměti něco mimořádného, dá vám hodně práce si na to vzpomenout. Od času 19:37 minulého úterý

Je možné vydat se za hranice každodenního života a zakusit vyšší stavy vědomí? V knize *Metačlověk* nám autor ukazuje cestu k vyššímu vědomí, která každému z nás umožní uvědomit si svůj nekonečný potenciál.

Deepak Chopra v této knize odhaluje tajemství toho, jak překonat současná omezení a vstoupit do pole nekonečných možností. Ptáte se jak? Tím, že se stanete metačlověkem. Metačlověk nepochází z žádného sci-fi příběhu a ani nejde o superhrdinu. Být metačlověkem znamená překročit omezení vytvářená myslí a vstoupit do nového stavu vědomí, v němž máme konkrétní a vědomý přístup k vrcholným prožitkům, jež dokážou změnit lidský život zevnitř.

Lidé to zvládají přirozeně – tedy do jisté míry. Po staletí se velcí umělci, vědci, spisovatelé a řada běžných lidí vydávali za hranice každodenního fyzického světa. Kdybychom však dovedli tyto ohromující prožitky vyvolávat, co by se stalo? Chopra má za to, že bychom se probudili a zažívali prudké a široké otevření těla, mysli a duše.

Metačlověk vyzývá čtenáře, aby se na tuto cestu vydali tady a teď. Probuzení, jak se dozvídáme, není pouze otázka všímavosti či meditace. Probudit se – a stát se metačlověkem – znamená rozšířit své vědomí a vnést jej do všeho, co si myslíme, říkáme a děláme.

Vydáme-li se za hranice, budeme se moci osvobodit od podmiňování a návyků, jež jsou základem úzkosti, napětí a žádostí ega. Díky probuzení bude život dávat smysl jako nikdy dříve. Aby byla kniha co nejpraktičtější, Chopra ji doplňuje 31denním průvodcem po cestě k metalidství. Po probuzení se život člověka změní: Projasní ho čisté vědomí jakožto pole všech možností. A tehdy se nekonečný potenciál stane osobní skutečností člověka.



9 788075 543592

Doporučená cena 399 Kč

www.anag.cz

ANAG
ANDRAGOGOS
AGENCY