


Najděte si denně aspoň deset minut v klidu sami se sebou, bez jakýchkoliv vjemů z vnějšího světa

 radiouniversum.cz/paulus-daniel-2d-najdete-si-denne-aspon-deset-minut-v-klidu-sami-se-sebou-bez-jakychkoliv-vjemu-z-vnejsiho-sveta

Daniel Paulus

Text 27.9.202434 min Přehrát

#Zdraví

„Celý západní svět, potažmo i zbytek světa, se posouvá směrem, který mi nepříjde úplně v pořádku ve smyslu ubývání svobod, většího přerozdělování a větší moci států,“ říká Daniel Paulus s tím, že vše spěje k rychlé civilizační změně. A tuto změnu, podle našeho hosta, nepředstavují jen vnější impulsy, jako jsou války nebo kolapsy režimů, ale souvisí především s transformací vědomí. Daniel Paulus zdůrazňuje, že ke zvládnutí změny je klíčová individuální duchovní práce a používání rozumu – jen tak můžeme najít svůj vnitřní kompas v době přeplněné slovy, bonmoty, a třeba i informacemi. Proto se teď zaměříme na praktické aspekty sebezdokonalování, sebepoznání, a hledání pravdy. Jak rozlišit mezi autentickým vhledem a sebeklamem? Jak hledat, a nalézt, skutečné poznání a moudrost?

Martina: Vy jste řekl: „Používat rozum“, a vzápětí jste to uvedl na pravou míru, protože jste dodal: „Když už je to myšlení očištěné.“ Protože používat rozum, který je ještě pořád ve smyčce myšlenek, pocitů, dojmů vede k tomu, že člověk velmi často má tendenci si něco nalhávat: Nalhávat si něco o sobě. Nalhávat si něco o tom, co cítí. Nalhávat si o tom, kam už se posunul, o svém domnělém vývoji. Nalhávat si něco o tom, že on je lepší než ostatní, že má už takové vlastnosti, že: „Co se dá dělat, už jsem vyzrálejší. Co se dá dělat? Jsem přeci jenom trochu lepší než ostatní, protože se snažím, pracuji. Já tady cvičím jógu,“ a tak dále. Jak vlastně rozeznat tento sebeklam, iluzi, která je tak sladká, protože já teď tady medituji, a vidím anděly, jak sestupují, a pláčou nad tím, jak jsem předobry. Já

se teď dostávám k tomu, co jsme řekli na začátku, a i když jste to mnoha slovy už řekl, tak přeci jenom ještě chci být konkrétnější. Jaké jsou pomůcky? Jaké jsou na této cestě ukazatele, kteří nás varují, a směřují? Jak najít kompas?

Daniel Paulus: Já se teď už trochu víc vrhnu do jógy. Proč jsem si vybral právě cestu jógy? Protože tam tyto nástroje, jak teoretické, tak skutečné, praktické, vidím, a nacházím je tam pro sebe, a vidím, jak pomáhají i dalším. Jóga, jako taková, je systém, a je také cílový stav. Jóga znamená „spojení – sjednocení“ a je to sjednocení mužského a ženského principu, a energie a vědomí, je to spojení vědomí a nevědomí, a znamená to dosažení pravdy, nebo skutečnosti s velkým „S“. A potom je to soubor metod a technik, kterých je obrovské množství – škol a odvětví je celá řada, a člověk si může vybrat podle toho, jaké má tendence, jaké má naladění, jestli je spíše na studium a poznání skrze filozofii, moudrost, nebo skrze praxi, nebo každodenní činnost, vědomou každodenní činnost, nebo službu.

Já, protože jsem nenašel úplně ucelený systém v žádné tradici, které jsem součástí, jsem si vytvořil tuto strukturu díky mé korporátní minulosti, a velmi organizovanému systému myšlení, takže jsem si vytvořil vlastní strukturu, která ale zachovává tradiční hodnoty a postupy. A snažím se jí přibližovat, i přibližovat ve formě racionálně uvažujícího člověka západního typu, který má skepsi ke spirituálním a náboženským systémům. A vždy první krok je o nějakém pochopení a porozumění principům, které využíváme, ať to jsou archetypy, symboly, zvuky, mantry, nebo jsou to různé techniky, které pomáhají manipulovat energií a směřovat někam pozornost. Takže pochopení a důvěra v to, že něco takového může fungovat, a jakým způsobem to vysvětlit člověku, který si nedokáže představit nic, čeho není možné se toho dotknout, nebo to vidět na vlastní oči. A to nějakou dobu trvá, a pro takového člověka jsou nějaké typy technik a praktik, aby si to vyzkoušel.

Potom pracujeme s energií, a pak využíváme takové kroky, kterým se říká v józe „čakry.“ Ale čakry nejsou to, jak jsou obvykle představovány v západním světě, ale jsou to právě struktury vědomí, jak už jsem zmínil třeba Jeana Gebsera. Jsou to jednotlivé kroky a obsahy našeho vědomí, které můžeme upravovat, ovlivňovat, kdy je první úroveň spojena s naším primitivním mozkiem, který nám pomohl přežít, a vede nás k přežití, protože je spojený se strachem ze smrti, se strachem z nebezpečí, takže tam jsou skryta všechna naše traumata, a bolístky, fobie, strachy. Ty jsou skryté v nevědomí, a ty musíme překonat, a potom teprve můžeme k dalším a dalším úrovním, kde je vnímání, cítění, emoce, sexualita, a moc, ego, a schopnosti. Po těch jednotlivých krocích můžeme jít systematicky k rozvoji vědomí a vnímání.

Naše abrahámovské náboženství má kořeny v zoroastrismu, ve védské tradici. Indoevropské jazyky v Evropě pocházejí ze sanskrtu a starých jazyků.

Martina: Danieli, vaše cesta je jóga, a další, protože zdůrazňujete, že děláte syntézu, ale opravdu jsem slyšela od mnoha lidí, filozofů, nebo lidí přemýšlivých, že jóga není cestou pro západního člověka. Vy jste říkal, že jste si to i díky své korporátní minulosti a svému strukturovanému myšlení tehdy dokázal přizpůsobit k obrazu svému. Ale jak se stavíte k tomuto názoru?

Daniel Paulus: Já na to narážím poměrně často. Někteří lidé mi tímto způsobem komentují třeba příspěvky na sociálních sítích. To je právě uzavřenost nějaké jedné správné cesty, jednoho systému, a je to dogmatické nahlížení, že je něco správné, a něco je špatné, nebo že moje cesta je správná – ať je třeba křesťanská, katolická – a tak mám potom despekt k ostatním, nebo je považuji za špatnou cestu. Vy jste i říkala, že někteří si myslí, že jóga není určená pro naše západní myšlení a způsob fungování. On to takto popisoval i Carl Gustav Jung, který ale spoustu věcí z východní tradice vzal, a pak je přejmenoval, trošku je přetransformoval, ale využil je, a varoval před tím, abychom slepě nepřejímali nějaké tradice, které tolik nesouvisí

s naší civilizací. Ale když se podíváme třeba zpátky do historie, tak naše abrahámovské tradice, abrahámovská náboženství, mají své kořeny zoroastrismu, ve védské tradici. Vždyť my i jazyky, které máme v Evropě, nazýváme indoevropské, protože pocházejí ze sanskrtu a starých jazyků. Takže my máme velké sepětí – a hlavně Slované máme kořeny společné s touto tradicí.

A ještě před jógou byl šamanismus, který je nejstarší spirituální tradicí světa, a jóga, a védská tradice na něj navazuje. Takže kde chceme říci, že je nějaká dělící čára v tom smyslu, co je správně, a co je špatně, co je Východ, a co je Západ? Když půjdeme dostatečně daleko do historie, tak docházíme ke stejnému bodu. A podobně je to se spiritualitou, nebo přístupem cestami, které chceme využít k rozšíření vědomí, kdy já můžu jít cestou křesťanské modlitby nebo můžu jít skrze sufismus, nebo mohu skrze egyptská mystéria, nebo alchymii, a nakonec stejně docházím k podobným věcem na vyšší úrovni vědomí – k cíli, ke sjednocení. Mimochodem, slovo „jóga“ má svůj ekvivalent i v češtině: „Jho nebo jařmo“. Já vím, že pro mnoho posluchačů to už bude neznámé slovo, ale je to zařízení, které spojuje pár, třeba koní, do jednoty, kdy...

Martina: Do spřežení.

Daniel Paulus: Do spřežení, ano. Takže to jsou slova, která vychází třeba ze sanskrtu, protože náš jazyk tam ty kořeny má.

Martina: Jak začít s osobní transformací? Existuje nějaký obecný návod? Většinou tomu ani neříkáme: „Já se jdu transformovat.“ To asi fakt nikdo takto neprezentuje ani sám sobě. Ale řekne: „Potřebuji něco změnit ve svém životě. Cesta, po které jdu, mi nepřináší uspokojení, nepřináší mi klid. Přináší mi únavu, frustraci, vztek, vyčerpání. Chci to změnit“. Kde začít?

Daniel Paulus: Tohleto už je ten nejdůležitější krok, který člověk udělá – že má tu vnitřní touhu, že cítí, že je tady něco víc. A když si řeknu: „Tohle je všechno, co mi život dal? Opravdu se chci deset,

patnáct, dvacet let jenom učit, jak vydělat peníze, a potom je dvacet let vydělávat? A potom jsem v důchodu a umírám? Je toto celý smysl mého života?“ Jakmile si začnu tyto otázky klást, a začnu pochybovat, že to je celá šíře zkušenosti, kterou můžu prožít, tak to je nejlepší začátek. A potom už mě to přivede na nějakou cestu, která mě posune. A knih, možností, historicky prověřených mystiků, prověřených průvodců, je spousta. A mohu začít třeba Svatou knihou, ale můžu si vzít i současné myslitele, jako je třeba Ken Wilber, kteří mají vhled a strukturu, a mohou mi pomoci zorientovat se.

Ale to nejdůležitější možná je si hledat čas, kdy mohu tyto věci dělat. Protože pokud jsem v zápřahu, a všechny moje smysly jsou naplněné – z telefonu z televize – neustále se zabavuji, tak vlastně nemám kdy se nad tím ani zamýšlet. Takže, řekl bych, začátek je najít si aspoň deset, patnáct minut denně v nějakém klidu sám se sebou, bez jakýchkoliv vjemů z vnějšího světa, i kdyby to bylo dívat se na stromy, nebo si sednout k ohni, a zírat do ohně, nebo můžeme říci: meditace Ale většina lidí ani neví, jak meditovat. To myslím, že je nějaký začátek.

Některé techniky a medicíny, drogy, vedou k rychlému rozpouštění hranice mezi vědomím a nevědomím, a mohou nás stáhnout do hloubky, na kterou nejsme připraveni

Martina: To je pravda. Teď jste řekl „meditovat“. To myslím, že je pro spoustu lidí velmi časté slovo, ale ne každý to často praktikuje, už vůbec ne denně. A vlastně ne každý ví, jak na to. Někdo říká: „Musíš sledovat svůj vlastní dech.“ A jiný říká: „Já se u toho dusím, když sleduji svůj vlastní dech, a najednou mám pocit, že jsem astmatik. Neumím to. Nedává mi to logiku, proč mám sledovat svůj vlastní dech“. Někdo říká: „Musíš mít prázdnou hlavu. Nemysli na nic.“ Jak mám nemyslet na nic? Takže je vlastně hned na začátku spousta překážek, které se zdají být natolik nepřekonatelné, že lidé se vlastně velmi často ke ztišení, k meditaci, raději neodhodlají.

Daniel Paulus: To, co jste jmenovala, jsou techniky a metody, které je dobré použít na začátku – vybrat si nějakou, která mi vyhovuje. Ale nemusím hledat úplně nějaké složitosti. Úplně stačí, když vypnu telefon, sednu si na zahradu, a zavřu oči, a jenom vnímám, co se kolem mě děje, co se odehrává ve mně. To může být první krok. Pozorování dechu je samozřejmě také možnost, protože potřebuji mysl někam – aspoň na začátku – zaměřit, soustředit. Meditací je tisíce a tisíce.

Ale jsou nějaké základní krabičky, které využívají různé techniky a různé metody směřování pozornosti, podle toho, jaký je můj cíl. Pokud je mým cílem spirituální cesta, tak techniky budou jiné. Pokud chci zvýšit nějakou svou schopnost, vyladit něco ve mně, nebo se chci třeba uzdravit, tak budu meditovat jiným způsobem, protože ovlivňuji jiná centra v mém mozku, která potřebuji utišit, která potřebuji připravit, jako je třeba – anglicky je to default mode network, je to nějaké výchozí nastavení našeho mozku, a tím principem v této meditaci je přepsat tyto vzorce, které jsou základní nastavené vzorce, a ve chvíli, kdy toto centrum vypnu, nebo skupinu center, tak to je to, kdy se dostávám do meditativního stavu, a mohu měnit své nastavení i vnímání světa.

Takhle to může znít hodně abstraktně a nadneseně, ale proto mám tolik rád jógové techniky a metody, které jsou velmi jednoduché, a velmi praktické, ať je to třeba soustředění se na nějaký zvuk, mantra, soustředění se na dech, nebo nějaká pozice rukou. A jsou i velmi aktivní formy meditace, kdy se u toho pohybují, a to mi pomáhá přesměrovat mou pozornost a energii mozku do správných center. A později třeba, skrze tantrické přístupy k meditaci, které jsou velmi aktivní – je tam spousta vizualizací – kdy aktivní prací, tím, že přesyťím mozek, ho nakonec dostanu do stavu, že se vypne a ztiší sám. To je tantrický přístup k praxi, k meditaci, protože tantra ví, že člověk moderního ražení je přesycen vjemy, a není možné ho jen tak posadit, a říct: „A teď nemysli na nic. Vypni myšlení.“

Martina: Když nás někdo teď poslouchá, řekne si: „Dobře, chci začít aspoň s tím, že se zklidním, zkusím meditovat.“ Je nějaké nebezpečí? Měl by mít člověk na začátku třeba vedení někoho, protože se může třeba falešnými představami – kdy si podsouvá nějaké myšlenky, nějaké vize, které má – promeditovat i do jakéhosi řekněme duchovního průšvihů? Nějakého duchovního scestí?

Daniel Paulus: Je spousta moderních, a rádoby guru podvodníků, škol, nebo lidí, kteří byli o víkendu na nějakém kurzu, a potom začínají ostatním říkat, co by měli dělat. Tak s tímto bych byl opatrný, protože tam skutečně mohu ovlivnit některé věci, které bych úplně nechtěl. To, co se děje v meditaci, nebo na spirituální cestě, je to, co už jsem zmiňoval, a to je rozpouštění hranice mezi tím, co je pro mě známé, mezi vědomím a nevědomím. Některé techniky, některé metody, nebo třeba různé, říká se tomu teď hezky „medicíny“, abychom to nenazývali drogami – rozpouští tuto hranici velmi rychle, a ony mne mohou stáhnout do obrovské hloubky, na kterou nejsem připraven, a můžu si potom třeba vytáhnout nějaké trauma z dětství, nebo dokonce z nějakého kolektivního nevědomí, které ani není moje. Potom to může být nebezpečné, že si posílím i mé negativní tendence, nebo negativní věci, trauma, strach, fóbii. A proto je dobré následovat nějakou systematickou cestu, protože učitel, který vás vede – proto existují tradice a tradiční přístupy – ví, co dělá, a přivede vás nejprve k očištění a k přípravě, a přes přípravu odhalujete jednu vrstvu po druhé, a potom tam není nebezpečí, že byste narazili na něco, co člověk není schopen integrovat, zažít a vtělit do sebe, na místo toho, aby to někam zase zatlačil. Proto je dobré jít strukturovaně po nějakých krocích. Takže taková nebezpečí jsou. Je to třeba oblíbená ayahuaska, žáby, psilocybin, LSD, což znovu nabývá velké popularity, ale tato cesta není úplně bez rizika. A říkám to i s tím...

Martina: Ano, rizika jsou značná.

Daniel Paulus: Ano, a říkám to i s vědomím, že studuji u Stanislava Grofa, a studoval jsem s ním, i když byl v Čechách, i s mojí manželkou, a teď ještě s ním procházím nějakým kurzem, a jsem tímto věcem velmi otevřený.

Martina: To znamená holotropní dýchání.

Daniel Paulus: Holotropní dýchání, a jeho primární výzkum, který byl právě na LSD a psilocybin, a další, rozšíření pohledu psychologie, psychoanalýzy na perinatální a prenatalní část. To znamená, když je dítě teprve v lůně matky, nebo se rodí, a potom traumata, která z toho mohou vyplývat, a využívání těchto technik k otevření hranice nevědomí.

Pokud je člověk připraven na rozšíření vědomí, nepotřebuje žádné drogy. Pokud připraven není, droga mu uškodí.

Martina: Tady se asi tedy shodneme, že to skutečně není pro každého, a rozhodně to není pro nikoho nepřipraveného.

Daniel Paulus: Přesně tak. V našich tradicích... Pardon, ještě k tomu řeknu, že se říká, že pokud je člověk připraven na rozšíření vědomí, tak nepotřebuje žádné drogy. Pokud na to připraven není, tak mu droga uškodí. Takže není důvod, proč by si člověk nemohl rozšířit vědomí, nebo dojít k nějakému typu osvícení, nebo mít mystický prožitek díky své práci, a ne díky tomu, že to někdo udělá za něj tím, že mu dá nějakou látku, nebo mu zmanipuluje jeho energii, nebo mu rozšíří vědomí svojí myšlenkou.

Martina: Sáhli jsme po těžkém kalibru, když se bavíme o drogách, nicméně poměrně snadno dostupném, takže je to důležité téma. Ale mnohem snadnější a dostupnější je najít meditaci na YouTube. A to by mě zajímalo, protože po tom sáhne mnoho lidí: Nemůžou usnout, tak si pustí nějakou meditaci na YouTube, i jako součást toho, že se uvedou do klidu, a pak třeba půjdou spát. Je i v tom skryto určité nebezpečí? Ptám se proto, že jsem to několikrát také udělala,

zkusila, a někdy jsem úplně popíchnutě vyskočila, protože jsem měla pocit, že mě ta meditace někam manipuluje. Že mě někam táhne, že mi chce něco podsunout.

Daniel Paulus: Martino, když jste v místnosti s člověkem, který je velmi negativní, třeba depresivní, a vyzařuje ze sebe nějakou negativní energii, tak jak se cítíte? Ovlivňuje vás to?

Martina: Pochopitelně. Lidské senzory a čidla – zejména bych řekla, že mé čivy – jsou na to poměrně citlivé.

Daniel Paulus: A stejné je to i s tím, od koho přijímám učení, i ve formě praxe třeba meditace. I David Hawkins o tom hezky píše v jeho knihách o úrovních vědomí. On vymyslel kinetickou metodu měření, v jaké úrovni je člověk, ale hlavně v jaké úrovni je třeba určitý text, kniha jako je Bible, z jaké struktury vědomí byla tato kniha vytvořena. Což znamená, jak rozšířené vědomí měl člověk nebo lidé, kteří vytvořili třeba umělecké dílo, napsali knihu, nebo přinesli nějaké učení. A ta úroveň, kterou má objekt, na který upínám svou pozornost, mě ovlivňuje, a to chci, nebo nechci. Je to na úrovni člověka, se kterým se potkám fyzicky, ale i tím, že poslouchám jeho hlas, jeho podcast a meditaci. Tento člověk do toho vložil to své, svou osobnost, svoji energii, svou úroveň vědomí.

Když je to někdo, kdo je, řekněme, dál ve své osobní praxi, jeho osobnost je vyžralá, tak mně to bude pomáhat zvyšovat mou úroveň, budu se cítit lépe, stejně jako když se potkám s někým, kdo ze sebe vyzařuje charisma, je silný, pevný a cítím se s ním dobře. A stejně tak to je i s meditací. Pokud to bude člověk, který není úplně emočně v pořádku, a jenom namluvil nějaký text, který si někde přečetl, tak mně to také nebude úplně pomáhat. To jsou ta rizika. Nemyslím, že by člověka musel stáhnout do nějaké deprese, ale samozřejmě se dostávám do úrovně vědomí, které běžně nevyužívám. Není to hypnóza, ale přenastavuji nějaké vzorce ve svém cítění, myšlení, emocích. Takže není vždycky dobré si jen tak něco náhodou vybrat, a říct si podle obrázků: „To vypadá pěkně, hezká meditace.“

Martina: Takže jsme vlastně dospěli k tomu, že člověk by neměl sedat na lep jen tak něčemu, o čem nemá vůbec žádné informace, a měl by být ve věcech, které pouští do své mysli, bdělý.

Daniel Paulus: Já to ještě přibližuji na trošku jiném příkladu: Když člověka bolí břicho, a má špatný apendix, tak asi nepůjde k sousedovi do garáže, který se díval na Netflixu na nějaký dokument, aby mu ho vyndal, ale ke koučovi, mentorovi, psychologovi. Nepůjdu na YouTube pro nějakou radu, která se mi dostává pod kůži, do mé mysli, do mého vědomí, do mých emocí, a nepustím k sobě člověka, o kterém vůbec nic nevím, vůbec jsem ho neviděl, nebo je to někdo, kdo není v pořádku. Proto říkám, že je důležité podívat se, když se chci od někoho učit, jak na mě daný člověk působí. A v dnešní době, kdy nemusím spoléhat na jednoho guru, na kterého jsem narazil, nebo učitele, si mohu dohledat spoustu informací, a věnovat hodinu tomu, že se podívám, jaký život dotyčný člověk žije, co za ním stojí, a co vystudoval, jestli je tam nějaké pozadí, ze kterého vychází. To stojí velmi málo oproti tomu, co mi to může způsobit, nebo jak mi to může pomoci.

Základní krok ke kontrole vlastní mysli: Vypnout telefon, televizi, a trávit chvíli čas v přirozeném prostředí. Ne zbavit se technologií, ale využívat techniku ke studiu, práci a meditaci.

Martina: Většinou máme tendenci začít na sobě pracovat takzvaně „home-made,“ což je samozřejmě první krok, jak jsme tady o něm mluvili – rozhodnutí. Pak se chce člověk trochu zklidnit. Já tady spíš pro pobavení řeknu jednu svou minulou zkušenost, kdy jsem si říkala, že se zkusím zklidnit, a budu se dívat, a přemýšlet jenom o kostce cukru, kterou jsme měli doma. Tak jsem se dívala na tu kostku cukru, a na to, jak je bílá, a říkám: „No, kdo ví, jestli letos bude sníh. A když nebude, tak zase budou říkat, že je globální oteplování. Bóže, co to zase přinese“. Tak ne. Říkám: „Martino zpátky, zpátky“. Takže: „Kostka cukru. Cukr. Kolik u nás bylo cukrovarů, a všechny jsme je rozprodali, a přivedli zu grunt. Sakra.“ Takže tím chci říct, že aby se člověk mohl rozvíjet, kultivovat, tak

musí mít pod kontrolou svou vlastní mysl. Což je věc, která se může jevit jako jen velice těžce řešitelná, protože většině z nás stále běží hlavou vír myšlenek, smyčka, klipovitost toho, jak přijímáme informace, jak přemýšlíme, a jak nevypínáme mozek. Jak dostat pod kontrolu svou vlastní mysl?

Daniel Paulus: Vypnout telefon, vypnout televizi, a trávit chvíli čas v nějakém přirozeném prostředí. To je úplně základní krok. Neříkám zbavit se technologií, rozhodně ne, já je využívám velmi, třeba pro své vlastní studium. Teď třeba procházím zase nějakou další cestu se svojí učitelkou, respektive ženou mého učitele, který už je po smrti. Je to Ind, byl to jaderný fyzik, takže využíval všechny možné technické výtobyky už před deseti, patnácti lety. Takže je možné i on line pracovat, učit se, studovat, meditovat. Je to úžasné, pokud člověk tyto nástroje využívá tímto způsobem, ale neměl by je využívat jenom k zábavě, a k odvádění pozornosti od sebe.

Takže v tuto chvíli začít tím, že si vyhradí nějaký čas pro sebe bez jakýchkoliv vnějších vjemů. To znamená, že když se půjdu projít do parku, do lesa, nebo si sednout na zahradu, tak si nedám sluchátka, nepustím si k tomu nějaký podcast, nebo hudbu, ale zůstávám opravdu sám se sebou – alespoň deset minut. Pro většinu lidí je to téměř nepřekonatelný problém, protože jsme zvyklí se neustále sytit z vnějšího světa, naplňovat smysly. A jakmile toto dokážu na pár minut denně, tak můžu udělat další krok, a to je zaměřování pozornosti nikam.

Martina: Jestli se lidem ještě něčeho nedostává, mimo to, aby měli své myšlenky pod kontrolou – a myslím, že západní člověk má v tomto ještě ztíženější pozici než ostatní – tak je to trpělivost. Řekněte mi, jak kultivovat trpělivost, která je k duchovnímu rozvoji nezbytná?

Daniel Paulus: Myslím, že jsme velmi trpěliví, když trávíme třetinu života ve škole, abychom se naučili, jak využívat výtobyky společnosti, jak vydělat peníze. Máme velkou trpělivost trávit hodiny

denně pozorováním cizích životů v nekonečných seriálech, a máme velkou trpělivost žít život v materiálním světě, a třeba se soustředit na to, že budu celý rok pracovat, abych na jeden týden mohl jet na dovolenou. Na toto trpělivost máme.

Martina: Tak tedy – jak ji obrátit také pro svůj vlastní prospěch?

Daniel Paulus: První je uvědomění si těchto věcí. Asi nejdůležitější z toho, co přinesla jóga, nebo východní tradice, je princip uvědomování si, protože my jsme sice vědomé bytosti, ale málokdy si uvědomujeme současný okamžik – co se ve mně odehrává. Takže uvědomit si, že život může mít i jiné aspekty, jiné perspektivy. A potom můžu trpělivost napřít třeba k něčemu, co pro mě bude dlouhodobě výhodnější. Pokud změním pozornost třeba ze sledování nějakého pořadu na deset minut práce v meditaci, nebo na trávení v přírodě, nebo na to být plně se svou rodinou, jít se svými dětmi do lesa, tak je to mnohem lepší výsledek, a mnohem líp se budu cítit.

Jóga má právě techniky a metody, jak tyto vzorce přeprogramovat. Já nemůžu jít úplně do nějakých konkrétních manter, nebo do technik, nebo metod, ale jsou to třeba techniky, které mi pomáhají přesměrovávat pozornost a energii systematicky, až dojde k integraci, kdy nastane změna, přeprogramuje se moje myšlení, cítění, vnímání, a já si uvědomím další aspekt. Nejde to úplně otevřít najednou, ale postupně se to rozvíjí, ten květ, kdy uvidím víc a víc, a potom je pro mě jednodušší třeba soustředit tu pozornost na něco jiného, ještě pozitivnějšího. Takže přesměrovávání pozornosti z vnějšího světa do klidu svého vnitřního světa.

Teď to asi zní hodně nadneseně, ale my jsme taková extrovertní civilizace, kdy hledáme uspokojení skrze smysly ve vnějším světě, a zapomněli jsme, že tady je i nějaký další rozměr. Že tady není jen analýza, jen racionální uvažování a myšlení, a využívání našich

smyslů, ale že tady je i něco víc. Že tady jsou nějaké psychické obsahy, že tady jsou emoce, cítění, vnímání, které může fungovat trochu jinak – když přesměrujeme pozornost.

Všechny příspěvky s Daniel Paulus

Diskuze:

Napsat komentář

E-mailová adresa nebude publikována.

Další příspěvky autora

Kupředu do minulosti

Daniel Paulus



Civilizační změna nastane rychle, ale můžeme jí projít bezpečněji, než tomu bylo v minulosti
