TAO MÚDROSTI

MYSLENÍM K ZDRAVIU
A NEKONFLIKTNOSTI

Kľúč k šťastnému životu

prerodom myslenia

Robert Urgela

Robert Urgela

Vydavateľ: Asociácia orientálnych umení a metód

© 2015

ISBN: 978-80-970018-1-0

Kniha, ktorú držíte v rukách, je pravdepodobne kľúčovou nielen z tých, ktoré som doteraz napísal, ale vrátane tých, ktoré ešte vo svojom živote napíšem. Na seminároch, ako aj v bežnom kontakte s rôznorodými ľuďmi, som dospel k pochopeniu, že všetky metódy, postupy, formy práce, technológie zamerané na vnútro človeka, ktoré nám tu zanechali staré civilizácie, sú zbytočné a slabo fungujúce, pokiaľ sa nezmení diktatúra orgánu, ktorým je um človeka. Podstatnú zmenu na biologickej úrovni nie je možné u seba vyvolať, pokiaľ tomu bráni zotrvačnosť nášho starého myslenia. Posledných pätnásť rokov som vyučoval rôzne skupiny a jednotlivcov túžiacich po poznaní seba samého a po získaní schopností sebaformovania podobne, ako trénovali v kláštoroch a klanoch orientálnych národov. Výsledky tréningov západných záujemcov boli vždy adekvátne spôsobu ich myslenia. Bez zmeny formujúceho orgánu, ktorým je náš spôsob myslenia, sa v organizme nemôže nič podstatné zmeniť, hoci by sme roky trénovali taichi chuan, bojové umenia, jógu, meditácie, qikung a pod. Môžeme rozvíjať podvojné vlastnosti a stať sa silnými, rýchlymi, vytrvalými, vzdelanými, umnými, ale pokiaľ nerozvinieme svoju podstatu, zostávame iba nevyklíčeným semiačkom. Síce rýchlym, silným, múdrym.... ale vnútorne nerozvinutým. Povedané jazykom Východu, nezrealizujeme sami seba. Z hľadiska svojich driemajúcich, potenciálnych možností takýto človek nie je úplným človekom. Moment zrodu nového myslenia nazvali na oriente druhým narodením. Takto dvakrát narodený, ešte počas svojho života, je skutočne celým, úplným človekom. Bez tohto prerodu je kopírovanie metód sebapremeny, formovania seba samého smiešne, naivné a neprináša výsledky. Môže iba posilniť poznatky už existujúceho umu, ale nové schopnosti nedokáže priniesť.

Jednou skupinou ľudí, ktorí sa obracajú k cvičeniam, stravovacím systémom a ďalším praktikám starého orientu sú tí, u ktorých sa už začali objavovať choroby, patológie. Mnohí sa pri slabnúcom zdraví, strate fyzických a duševných síl obracajú k metódam sebaformovania. V nádeji, že spomalia proces deštrukcie organizmu, úplne ho zastavia, alebo sa im vrátia stratené sily, začínajú cvičiť, púšťajú sa do praktík, ako je moderné hovoriť „ozdravovania“. “Ako mám cvičiť, čo mám robiť?“ Pýtajú sa v očakávaní receptu na formálne pohyby, návody, postupy, ktoré by mali vyvolať pozitívnu zmenu v ich organizme. Také zázraky však neexistujú. Žiadne cvičenie, gymnastika, prijímanie doplnkov výživy, bez korekcie stavu a spôsobu myslenia, ktoré spôsobilo patologický stav, nedokáže vyliečiť, ozdraviť, zmeniť fyziologické procesy a emócie.

Úmyslom tejto knižky je preniknúť do najhlbších kútov myslenia a vedomia. /Pokiaľ ju Váš zrelý um nezahodí do kúta/. Aby poodhalila hlboké zákutia duše každého človeka, jeho motívov, pohnútok, úmyslov, o ktorých sa bežne nikomu ani len nezdá. Slúži ako nástroj, ktorý pomôže pochopiť, kto sme, prečo jednáme tak, ako jednáme a čo nás často vedie na okraj priepasti, ktorá znamená hranicu medzi zdravím a chorobou, medzi šťastným životom a utrpením.

Je to kniha, ktorá berie ilúzie o sebe, vracia človeka na zem. Odhaľuje vnútro človeka, vniká až do "špiku jeho kosti". Preniká skrz zdanlivé hodnoty a istoty, ktorých sa držíme ako sa topiaci drží stebla. Obracia zdanlivú hierarchiu človeka hore nohami. Rozpúšťa pevné pravidlá myslenia a s nimi aj skostnatené tvrdé kryštály v organizme. Osviežuje myseľ a súčasne fyziológiu. Oslobodzuje človeka nielen od nánosov zbytočných usadenín, ale aj od posluhovania primitívnej lineárnej podvojnosti. Táto kniha je venovaná umeniu ako uvoľniť, rozpustiť a nesťahovať seba samého ani svoje okolie. To, čomu sa v západnej civilizácii dnes nikto nevenuje, na čo nie sú metódy ani špecialisti. Všetky podstatné problémy, starosti a choroby súčasnosti spôsobuje nadmerné sťahovanie, zužovanie, ktoré je potrebné odblokovať. Čo myseľ vyformuje, to fyziológia čestne splní. Aká je naša myseľ, taký je aj náš organizmus a také je telo našich okolností a udalostí, ktoré nás stretávajú v živote. Nakoľko obsah takejto knihy nevymyslel jeden človek, vzdávam hold všetkým mudrcom, ktorí žili, žijú a budú žiť. Medzi nimi vzdávam poklonu profesorovi Lenskému, veľkej inšpirácii pre túto prácu. A takisto aj „učiteľom", ktorí ma naučili, ako je nevýhodné jednať, ktorí ukázali, čo spôsobuje sebadeštrukcia a násilie na sebe samom.

FORMUJÚCI ORGÁN

Každý človek pri svojom narodení na planéte Zem dostáva do vienka aparát zmyslových orgánov. Je to sluch, čuch, chuť, hmat a zrak. Dopĺňa ich schopnosť orientácie v priestore, kinestetické vnímanie. Po narodení ešte nikto nemá vyvinutý ďalší orgán, ktorý sme nazvali umom, intelektom. Ten sa rozvíja dospievaním. Človek dnešnej civilizácie sa zo všetkých existujúcich orgánov, pôvodne tvoriacich jednotu, opiera len o jeden jediný z nich. Ten rozvíja, ten zdokonaľuje a slúži mu. Každý v živote hľadá. Hľadá ten, kto sa venuje koníčku, ktorý ho zaujíma, ten, kto nastúpi na štúdium na vysokú školu, ten, kto si volí určité zamestnanie, plánuje sobáš, alebo kúpu nového auta, zariadenia, zmeny dizajnu svojho bytu, kto navštevuje záujmové či športové kluby, alebo si len kupuje knihu, v ktorej hľadá sám seba. Každý vo svojom okolitom svete hľadá svoj odraz, svoje vonkajšie ja, s ktorým potrebuje zosúladiť svoje vnútorné ja. Nech to bude škola, povolanie, partner, alebo len kúpa oblečenia. Neustálym hľadaním medzi možnosťami vytvárame vzťahy na rôznych úrovniach. Orgán, ktorému slúžime pri hľadaní toho správneho, vyhovujúceho riešenia, ktorému sa snažíme ulahodiť svojím rozhodnutím, je um, intelekt, spôsob nášho myslenia. O tom, aké máme vzťahy medzi bunkami, medzi orgánmi, medzi vnútornými väzbami navzájom a medzi vnútorným a vonkajším svetom, rozhoduje náš formujúci orgán - um. Presnejšie povedané, zákony neurónnych spojení v našom mozgu. Ten interpretuje informácie, ktoré prijímame z vonkajšieho sveta: vidíme, počujeme, hmatáme, čucháme, aj chutnáme. Algoritmus nášho umu, matrica nášho myslenia, rozhoduje o výsledkoch, ktoré vznikajú na základe kontaktu, príjmu informácií cez zmyslový aparát. Um, ktorý formuje všetky tieto vzťahy, je teda formujúcim orgánom. Na akých pravidlách funguje? Ako je nastavený? Podľa akých algoritmov vyberá? Na základe akých zákonov konštruuje, separuje informácie, polarizuje všetky objekty myslenia? Ak to pochopíme, dokážeme ho použiť nie proti sebe ale vo svoj prospech.

PODVOJNOSŤ

Základnou vlastnosťou myslenia dospelého človeka je podvojnosť. Je to forma naivného myslenia, ktoré dokáže vnímať len podvojne a polarizuje všetky objekty myslenia. Polarizácia znamená okamžité a automatické separovanie informácií, ktoré sa objavia. Selektuje doprava, doľava, rozdeľuje, porovnáva, vyberá si vždy medzi objektami myslenia a zároveň aj medzi vzťahmi, ktoré sú možné medzi týmito objektami. Myseľ tak funguje bez ohľadu na to, či ide o fyziku a vzťahy medzi elektrónmi a protónmi, v geografii o severný a južný pól, či ide o bankovníctvo a peňažné vzťahy, či ide o vzťah k susedovi, konkurentovi, kolegovi, rodinnému príslušníkovi, či ide o matematiku, vzťahy medzi číslami, algoritmami, alebo nech ide o anjelov a čertov, o ezoteriku. Bez ohľadu na to, o akú oblasť sa jedná, algoritmus mozgu ostáva, len dosadzuje za objekty rôznorodé, variabilné premenné. Výsledok prijímania informácií vzniká na základe algoritmu nášho myslenia. Ak nám niekto niečo povie, oznámi, niečo prečítame, počujeme v televízii, rozhlase, okamžite reagujeme. Táto matrica v ume pracuje ako sitko, cez ktoré prepúšťame všetky informácie. Reagujeme intuitívne, podvedome, bez toho, aby sme vedome rozmýšľali. Napríklad, ak niekto povie: „okradli ma“, objaví sa reakcia: „to je zlé“. Ak niekde vyhrali milión, objaví sa pozitívna reakcia: “to je šťastie“. Zisk, výhru, úspech našich známych, priateľov, považujeme za niečo dobré. Ale keď náš konkurent, či nepriateľ bude mať úspech, vyhrá, urobí dobrý obchod, bude sa mu dariť, tak to je zlé. Automaticky polarizujeme, delíme nielen kvalitatívne ale aj kvantitatívne. Stačí, aby k nám prišla informácia, ako sa darí nášmu obľúbenému športovému tímu, politickej strane, ktorú preferujeme, ako sa zmenili ceny benzínu, alebo aké bude počasie.

Nerodíme sa však s takýmto hotovým intelektom. Narodíme sa s potenciou intelektu. Najmenšie deti vnímajú svet priamo, bezprostredne, ešte nevedia, či je lepšie, keď bude veľa alebo málo peňazí, či je lepšie mať Škodovku, Mercedes, alebo Spyder, oblečenie značky Versace alebo z čínskeho trhu, či je lepšie, keď vyhrá politická strana tá alebo iná, čo bude lepšie a horšie, aké sú výhody alebo nevýhody tej alebo inej alternatívy. Ešte nemajú zrelý um a nemajú preferencie. Malé deti sú jednoducho priame, bezprostredné, vnímajú nepodvojne, komplexne. Slúžia zákonom prírody, ktorá všetko prijíma rovnocenne. Blížia sa k absolútnemu prijímaniu zvonka. Ešte nemajú rozvinutú podvojnosť a chýba im talent separácie. Ten prichádza zo sociálneho kozmu. Preto najmenšie deti všetky možnosti vnímajú rovnoznačne. Nehľadajú v nich zmysel, logiku a príčiny. Informácie berú podľa toho, ako ich priamo vidia, vnímajú svojimi zmyslami. Vplyvom výchovy, kopírovania okolia, získavajú skúsenosti s nepriamym druhom informácií, začínajú rozvíjať nový svet – intelektuálny, nereálny, symbolický. S rastúcim vekom človek začína viac a viac rozvíjať separujúci spôsob myslenia, ktorý časom mohutnie, narastá. Rozvíja tú primitívnu podvojnosť, dvojpolárnosť, ktorá má svoje hranice. Za nimi už začína byť patologická, kedy sa človek vydáva na cestu

utrpenia a chorôb. Masa primitívnej lineárnej podvojnosti zväzuje človeka po všetkých stránkach.

Aké sú zákony myslenia, ktorým vlastne slúžime? V prvom rade, akékoľvek myslenie nezávisí od objemu poznatkov, od zhromažďovania znalostí. „Ej, tento je študovaný, ten má vysokú školu, ten má dokonca dva tituly, a tamten je kapacita, toho si musíme vážiť." Takto nám našepkáva naivný um. Objem poznatkov a znalostí umu nesúvisí s biosférou človeka. Množstvo poznatkov nemá nič do činenia ani s tým, akým druhom myslenia disponujeme, ako sa mylne domnieva bežný človek. Študovaný, erudovaný človek sa považuje za iného než neštudovaný a pastier oviec je na samom spodku hierarchického rebríčka. To je omyl. Druh umu môže byť úplne rovnaký u toho, kto ide po ceste v roztrhaných šatách, s rozviazanými šnúrkami od topánok, na ktorého ľudia povedia - nerozvinutý, retardovaný, ako ten, ktorý je na vrchole sociálno-spoločenskej hierarchie. Netreba miešať kvantitu, množstvo znalostí, s kvalitou myslenia, druhom jeho logiky, druhom jeho algoritmov.

Podľa toho, akým umom vládneme, dokážeme vnímať svet, vytvárame pravidlá, zákony. Na základe toho, aké sú procesy nášho myslenia, rozvíjame aj vzťahy voči svojmu okoliu. Objem poznatkov rozhoduje len o tom, do akej miery vieme rozvíjať vonkajšie prostriedky, techniku, počítače, podvojné technológie, metódy a postupy. Na základe existujúcej matrice umu produkujeme len dvojpolárne technické prostriedky. Ich charakter zostáva rovnaký. Ak sme dosiahli hraničný stav, tak sa už nazhromaždilo príliš veľa týchto poznatkov, cenností, hierarchií. Odráža sa to na stave nášho organizmu, stávame sa mechanickými. Náš charakter upadá do technokratickej, informatívnej podoby, už nás zaujímajú len informácie bez odozvy na psychoemocionálnej úrovni. Už nie sú emócie, tie sa žiaľ vypínajú, strácajú.

Ale späť k zákonom myslenia. Bežne vieme polarizovať len na dve strany, nikdy nie na tri, štyri, päť. Už s rozvinutým umom dospelého človeka – naivným myslením, nepovažujeme nič za rovnocenné. Nevieme zároveň niečo prijať a súčasne odmietnuť. Nevieme si zároveň ceniť víťazstvo aj porážku. Nevieme dať protiklady do rovnováhy tak, aby sa vyrovnali. Hľadáme výhodné podmienky a chceme sa vyhnúť nevýhodným. Hľadáme lepšiu prácu oproti horšej, chceme lepšie manželstvo, chceme v obchode kúpiť lacnejšie kvalitnejšie výrobky, chceme modernejšie oblečenie, lepšie jedlo, lepší film, lepšiu dovolenku, teší nás víťazstvo nášho mužstva, úspech vlastných detí v škole, pochvala od šéfa... Obraciame sa k výhodnejšiemu, lepšiemu, krajšiemu, cennejšiemu a vyhýbame sa opaku. Je to zakódované v ume a v priebehu života posilňované zbieraním skúseností. Tento princíp polarizácie podvedome, intuitívne potvrdzujeme v súčasnosti až do nebývalých rozmerov. Tento princíp potvrdzujú aj pojmy ako nebo a peklo, dobro a zlo, múdrosť a hlúposť, subjekt a objekt, svet a antisvet, sever a juh, krása a škaredosť, kultúrnosť a nekultúrnosť, pravda a lož... Vo vede pozitrón a elektrón, plus a mínus, anó-

da a katóda, neutrálny stred nie je ďalším pólom. Jednému sa vyhýbame, k druhému smerujeme. To je tá jednosmernosť, ktorá takisto charakterizuje um človeka západu. Jednému sa snažíme utiecť, vyhnúť, /utrpeniu, bolesti, chorobe, neúspechu, porážke, kritike/ a smerujeme k lepšiemu, k úspechu, k cennému, ku krásnemu, k múdremu. Kráčame a smerujeme neprestajne lineárne, jednostranne. Na oriente hovoria: „Vaše problémy sú vašimi učiteľmi". V mysli civilizovaného človeka západu tomu tak nie je. Ten sa obáva problémov a prekážok. Preto je jeho separácia reflexná. Kde vidí prekážku, problém, tam nevidí cestu. Tam rozvíja svoj negativizmus. Separujúci um buď príjme alebo nepríjemne, rozlišuje príjemné, nepríjemné, okamžite delí informáciu na pozitívnu alebo negatívnu. Buď sa stotožní alebo odmietne, je za alebo proti, buď súhlasí alebo nesúhlasí. Toto pravidlo je neviditeľné, ale pracuje poctivo. Ak skúsime sledovať reakciu dospelého človeka a dnes už aj školákov, zistíme, že pracujeme bez prestania, bez oddychu ako naprogramovaný počítač. Jednoducho, primitívne. Pracujeme v obrovských variáciách, ale vždy na základe rovnakého algoritmu. Ku kategórii prijateľné priraďujeme niektoré kvality ako je bohatstvo, pohodlie, zdravie, úspech, priatelia. Ku kategórii neželateľné, neprijateľné, automaticky priraďujeme pojmy choroby, nepriatelia, nešťastie, degradácia, strata, atď. Sú to štyri jednoduché zákony, postuláty matematicky zapísané štyrmi algoritmami

dvojitého potvrdenia

+ + = +

dvojitej negácie

- - = +

negácie potvrdenia

- + = -

a potvrdenia negácie

+ - = -

Takto vznikajú tvrdenia, ktoré sú opäť automatické. Rozvoj mojich priateľov je dobrý, neúspech nepriateľov teší, odmietanie pravdy je zlé, chválenie hlúposti je zlé. Môžu to byť krátke alebo dlhé frázy, dlhé konštrukcie typu: „chválenie tých, ktorí podporujú rozvoj ničenia ľudských hodnôt je nedôstojné", v symbolickej podobe to vyzerá + + + - + = - Bez ohľadu na terminológiu vedeckú, filozofickú, ezoterickú, spoločenskú, obchodnú, bežnú, vždy ide o proces podvojný. Nemáme v ume iné trom-, stvor-, viac miestne polárne

vzťahy. / *Napríklad v prípade superpozície v priestore s trojpolárnymi zákonmi sa rodia prirodzené objekty s polarizáciou, podľa zákona* $i^2=j^2=ij = +$, $(i + j)^2 = i^2+2ij + j^2= 4$. *Zároveň platí neutralizácia polárností* $i + j + k = 0$. *Profesor V.V.Lenský podľa tohto zákona v laboratórnych podmienkach uskutočnil fyzickú materializáciu nepodvojných fyzikálnych polí* .

Logikou podvojnosti sa lineárnym spôsobom vždy dáva do vzťahu viac elementov. Takto produkuje um abstraktné výsledky a spája ich do systému kníh, vedeckých prác, filozofických traktátov, logiky, filozofie, matematiky alebo aj morálnych pravidiel, etiky, ezoteriky. Len na základe takéhoto primitívneho separovania, konštruovania umu vzniká aj predstava duchovnosti: „Zaoberáme sa duchovnosťou, my sme vyššie ako primitívni, nekultúrni, neduchovní ľudia.“. Duchovnosť sa umiestňuje vyššie, telesnosť nižšie. Rozvíjajú sa rôzne tzv. učenia, smery a náuky o duchovnosti, o vyššom, o lepšom, o plnšom, o vysokých a ešte vyšších energiách, o rôznych vibráciách, svetoch a podsvetoch, majstroch a supermajstroch a pod. Takto sa človek zaoberá vytváraním hierarchií a ešte viac stláča seba a znemožňuje rozvoj vlastnej biosféry. Stláča sa do blata, do problémov. Namiesto toho, aby rozvíjal sám seba a zvyšoval svoju adaptabilitu, tak radšej takýmto primitívnym postupom ukazuje na svoju neschopnosť prijímať rôznorodosť života a inak zmýšľajúcich ľudí. Duchovnosť sa objavuje vtedy, keď sa blížime k absolútnemu stavu otvorenia. Tam niet lineárnosti, ohraničenia a ani nadvlády umu.

Ako sa správajú v živote ľudia, ktorí sa rozhodujú na základe dvojpolárnych, podvojných algoritmov myslenia? Jedia nie podľa chuti, ale podľa toho, či je niečo s nálepkou zdravé alebo nezdravé. Pre nich je dôveryhodnosť v množstve ľudí, ktorí považujú niečo za zdravé. Veľa sa o tom píše, veľa sa o tom hovorí, počuť o tom v médiách, preto si vyberajú zdravé jedlo. Napríklad jangové, vegetariánske, pritom sami sú v silnom uzavretí CHUM. Takáto intelektom vnútená strava proti vlastnému stavu im nepomáha, naopak, oslabuje ich organizmus. Namiesto toho, aby zmenili svoj stav a potom prirodzene prispôsobili stravu novému režimu, posilňujú svoje ego v už existujúcom uzavretí. Pritom v domnení, že strava JANG je zdravá, jedia napríklad ovsené vločky, zeleninové šaláty, makrobiotické a vegetariánske jedlá. Vyberajú intelektom, nie podľa svojho stavu a chuti. Cvičenia si volia nie z pocitu potešenia, ale na základe odporúčaní nejakej autority alebo módneho trendu, či cennosti. Kto takto mechanicky trénuje gymnastikou svalov, napodobňovaním bez zapojenia vnútornej stimulácie, bez silných emócií, bude mať aj výsledky len mechanické. Názvy môžu byť východné, taichi, jóga, kung fu, qikung, ale formy zostávajú prázdne, bez obsahu. Svoje bývanie si zariaďujú tak, aby zodpovedalo trendom a aby dizajn bol moderný. Obrazy, filmy, hudbu oceňujú podľa toho, akú odozvu dostávajú zvonka z dôveryhodných zdrojov, nie zvnútra. Za autority považujú ľudí, ktorých mnohí uznávajú. A takýmto spôsobom ubíjajú svoje priame stimulátory. Svoj život žijú bez bezprostredných emócií, ktoré sú signálom harmónie človeka

s okolím. Postupne sa stávajú informatívnymi ľuďmi. Informácia už stráca biologický obsah a už v nich nevyvoláva žiaden úžas: „JÉÉJ, to je parádne, to je chutné, to je ono“. Riadia sa na základe toho, čo vzniká prácou algoritmov intelektu, hierarchiou, oceňovaním, dôležitosťou. Vnútorná sféra, psychoemocionálna báza pritom vysychá. Oči zostávajú prázdne, bez radosti, tvár sa sústreďuje ako pri práci. Chýba JANG, ktorý sa nachádza v mladom organizme. Informatívni ľudia svoje vzťahy automaticky separujú na tri kategórie: niekto je umiestňovaný nižšie, lebo je nemoderne oblečený, alebo je slabší, alebo chudobnejší, či hlúpejší. Ten, kto je vyššie, je autoritou, je krajšie oblečený, je silnejší, úspešnejší, múdrejší, bohatší. Do tretice je pre rozlišovací um človek rovnocenný. V tomto prípade sa časom musí aj tak zistiť, rozhodnúť kam bude takýto človek zaradení, či vyššie, alebo nižšie. Automaticky nastupuje separácia. Pre ľudí intelektu západu je nežiaduce, aby bol napríklad nový známy dlho rovnocenný. V reakciách funguje automatická pripravenosť rozhodnúť sa, kam zaradiť tohto človeka. Či je múdrejší ako my, či je šikovnejší, či je duchovnejší, kultúrnejší alebo menej kultúrny, či ho môžeme postaviť ako vzor, alebo naopak. Radi poučujeme a dávame rady. Robíme to vtedy, keď automaticky selektujeme človeka, ktorému radíme, v určitej oblasti pod seba. Počúvame a necháme si poradiť, niekedy zostávajúc s otvorenými ústami, ak môžeme byť v blízkosti rockovej hviezdy, múdreho človeka, úspešného športovca, uznávanej autority alebo vzoru, ktorý chceme dosiahnuť. Vtedy dokážeme počúvať a nechávame sa poučovať. Veď je múdrejší, silnejší, úspešnejší, veď je majster republiky, ten už niečo dosiahol, veď mu toľkí prikyvujú, uznávajú, pritakávajú, tak veľa veľa zarobil, stále o ňom hovoria, predal veľa titulov, má vypredané množstvo koncertov, má plno titulov, veď precestoval celý svet. Na základe zákona veľkých čísel – čím viac, tým lepšie - automaticky uznávame autoritu. Pri naberaní množstva poznatkov od autorít, sami seba môžeme začať považovať za spôsobilého radiť druhým. Takto sa objavujú radcovia pre zdravú výživu, duchovnosť, správne vzťahy, zdravý spôsob života, pre kultúru a morálku, pre tamto a pre ono. Ako správne dýchať, zdravo cvičiť, ako správne komunikovať... Takíto ľudia zakonzervovali svoje skúsenosti a učia, ako postupovať „jedine správne“, pre každého vždy a všade a odmietajú zlé, mylné, nesprávne, chybné. Radi vystríhajú druhých pred tým, čo sami nedokážu: žiť v možnostiach adaptácie na zmenu, prijať rôznorodé podmienky a nestratiť pritom svoju životaschopnosť, ktorá je prirodzená pre malé deti. Upozorňujú na zlé: „Pozor, tam nechoďte, takto nepostupujte, tamto je nesprávne, toto je nezdravé, nebezpečné, nemorálne, chybné...“. Ľudí, ktorí vystríhajú, varujú, stavajú katastrofické scenáre: „Pozor na kyslé dažde, ťažké kovy, nebezpečné exhaláty vo vzduchu, ťažké časy, krízu, nezdravé jedlo...“. Najviac sa treba obávať samotných radcov, sú nebezpečnejší, než ich výstrahy. Uzatvárajú iných, prenášajú na nich svoje obranné reakcie, vypínajú stimulátory u svojich vďačných poslucháčov, okrádajú ich o emócie. Najvýhodnejšie je takýmto ľuďom sa zoširoka vyhýbať, nekomunikovať s nimi viac, než je potrebné a neprijímať ich ostré hranice za svoje. Aby sme sa dostali do obrannej reakcie, stačí väčšinou pár minút

kontaktu s provokatérom a zapínajú sa hraničné stavy uzavretia. Preto, lebo takíto ľudia stavajú HRANICE. Hranice adaptácie, hranice prijímania vonkajšieho sveta, hranice životaschopnosti. Kto raz postavil sám vo svojom vnútri hranicu, má tendenciu poučovať druhých, vyvolávať u nich reakciu strachu a obavy, požaduje spoluúčasť na stavaní bariér, vnútorných hraníc. Keď prijímame postavené hranice, naše pocity ľahkosti na duši, bezprostrednej radosti, detského potešenia sa strácajú. Radosť z nového oblečenia zmizne, keď nás vystríhajú: „To tričko obsahuje nezdravé farby, to jedlo, čo ti tak chutí, má také a také éčka, tam, kde spíš, je geopatogénna zóna, tam, kde ideš na dovolenku, hrozí rádioaktivita, voda, ktorú piješ, je plná nečistôt, ideš na diskotéku?.. Nevieš, aká je dnešná mládež? Ideš na ten film? Ten nestojí za nič." Hrozia, varujú, vystríhajú, zbierajú informácie na čom a ako vypnúť naše emócie a ako zastaviť zmeny, postaviť pred ne pevné, tvrdé bariéry a v žiadnom prípade ich neprekročiť. Následky prijatia takýchto hraníc vo svojom vnútri sú horšie ako účinok ktoréhokoľvek prostriedku, pred ktorým sami varujú. Hranica znamená moment, keď sa v kontakte s niektorou situáciou vypnú naturálne emócie, keď sa psycho-emocionálne parametre vynulujú. V takomto momente človek prechádza na mechanickú formu existovania. Fáza radosti a schopnosti žasnúť je razom preč. Preto na oriente zdôrazňovali fakt, že: „Poznanie je jed a poznávajúci je mŕtvy.". Množstvo poznatkov vypína stimulátory. Čím viac sprostredkovaných poznatkov človek zhromažďuje, tým viac oslabuje stimuláciu prirodzenej povahy. Tým viac bude človek narážať na situácie, keď sa fakty nebudú zhodovať s predchádzajúcimi skúsenosťami, z ktorých um vytvoril pevné pravidlá. Tým menej bude bezprostredných životných štiav, ktoré sa rozlievajú v človeku, keď s radosťou o dušu, bez obáv, behá spotený na Slnku za loptou, alebo naopak na daždi, nevšímajúc si varovania: „daj si pozor na Slnko", alebo: „prechladneš na daždi". Problémy sú symptómom hranice. Niet hranice, niet problémov. Baník v podzemí vo fáze radosti a aktivity nemá problémy s usadeninami z uhoľného prachu. V tej istej bani problémy s dýchacími cestami bude mať baník pracujúci s obavami, strachom, v stave mechanickej práce. Strach je obranná reakcia vypínajúca naše vnútorné stimulátory. Vtedy cievy zostávajú permanentne rozšírené, človek je v stave bez pevnej formy, ktorú tvoria spojenia medzi bunkami. Na to čakajú baktérie a vírusy, ktoré sa ľahko dostávajú do molekulárneho systému človeka.

Všetci provokatéri sa snažia o získanie spoluúčasti svojich poslucháčov na svojich obavách. Vyvolávajú v nich obrannú reakciu, čím vzbudzujú potrebu brániť sa. Podsúvajú nutnosť potreby filtrov na vodu, práčiek vzduchu, bezpečnostných zariadení, detoxikačných prostriedkov, energetických ochrán proti stratám energie, negatívnym zónam, negatívnym ľuďom. Inokedy podsúvajú hranice v podobe nutnosti očkovania alebo hrozby potravinových éčok a potreby chrániť svoj majetok, svoje zdravie, svoj život. To všetko je symptómom nastúpenia psychologickej hranice a zapnutia obrannej reakcie. Najprv človek zbiera cennosti, tak ako kura na dvore hrabe zrno pod seba,

pokiaľ nenastúpi moment obrannej reakcie, kedy je nútený začať chrániť nahromadené cennosti, hodnoty. Pokiaľ človek žne úspechy, nachádza sa síce už v egoistickej fáze uzavretia, ale stimulácia ešte trvá. Jeho emócie pracujú. Snaží sa presadiť, získať úspech, prekonávať iných. Môže byť aktívny v športe, v obchode, v štúdiách, je kontaktný. Cíti sa ešte zdravý, spokojný. Keď už prechádza do druhej etapy uzavretia, do pasívnej fázy, objavuje sa už obranná reakcia strachu, bojazlivosti o získaný úspech a cennosti a obavy zo zmeny. Takýto človek sa bojí akejkoľvek zmeny v postavení, hierarchii. Bojí sa nového, skutočne nového, nielen variácií starého. Bojí sa nových informácií, nového pohľadu, nového usporiadania vzťahov, nových kontaktov, zmien v usporiadaní vzťahov. Preto hľadá istotu, pevnosť, nemennosť, garantovanosť. Tak sa zapevňuje aj jeho organizmus, v ktorom sa vytvárajú pevné nemenné vzťahy, vzniká tzv. kryštalizácia. Kryštalizáciou tvrdnú kĺby, šľachy,cievy, mozog, celý organizmus.

PRAVIDLÁ

V druhej etape uzavretia sa objavujú pravidlá. Pravidlá správneho správania, správneho videnia, správneho cvičenia, správnych vzťahov, ako sa má správať dieťa, školák, v práci kolegovia. Budujeme si pravidlá na správne oblečenie, toho, čo je moderné a čo nie, čo je staromódne, nevkusné... Ak počujete spev a poviete si: „to je otrasné", spievajúci sa netrafil do vášho vkusu. Osobné pravidlá fungujú nevedome. Akonáhle sa stretneme s niečím, čo sa odlišuje od našich vzorcov, nevtesná sa do mantinelov, začíname to odmietať. Vypíname stimulátory. Je po našich emóciách, po zdraví, šťastí, po vnútornom prúdení energie. Vytvárame hranicu na stranu otvorenia. Napríklad, ak sa stretneme sa s človekom, ktorý sa správa nie podľa „našich pravidiel", alebo sú deti vonku príliš hlučné, už je hranica postavená.

Umenie zabudnúť, umenie nevedieť, umenie byť nulou, byť nikým a ničím je šancou človeka žiť s potešením aj tam, kde iní trpia. Orientálne umenie byť nikým a ničím necháva zapnutú energiu. Človek sa stimuluje všetkým tým, čo vidí, čo počuje, tým, ako dýcha, sú preňho zaujímavé všetky chute. Každý variant situácie je dobrý. Ak dostaneme menej, tak to bude dobré takisto, ako keď nám bude dopriate viac. Stimulátory necháva zapnutá skromnosť, nižšie sebahodnotenie a menšie očakávanie. Ohodnoťme sa nižšie a potom nás bude tešiť všetko. Nestavajme pravidlá a budeme spokojní s každým riešením. Ak nastane situácia, ktorú sme neočakávali, obtekajme ju, obchádzajme, hľadajme riešenie, ktoré je rovnocenné s tým pôvodným. Takto dokážeme žiť harmonicky. Stimulátor znamená pre život všetko. Keď stimulátor beží, človek je živý, šťastný, naplnený radosťou. Stimulátor sa vypne, hranica sa už postavila, začína degradácia, trápenie a problémy človeka. Jedným z veľmi častých dôvodov degradácie človeka je neprijímanie faktov takých, aké sú, v takej podobe, ako ich život prináša. Fakt sa stal, situácia sa vyvinula svojím spôsobom. Problém sa objavuje vo chvíli, kedy človek nie je schopný ju prijať a chcel by ju zmeniť. Chce, aby sa ktosi správal inak, než je to v skutočnosti, aby kompenzácia za našu prácu bola iná, aká je reálne, najlepšie vyššia, ak sa darí konkurencii, aby konkurent neuspel, aby strana, ktorej drukujeme, mala vyššie a iná mala nízke preferencie, aby „naše" futbalové mužstvo vyhralo, aby inak zmýšľajúci neprejavili svoj názor na demonštrácii a keď tak, aby ich rozohnali policajti, atď.

Umením myslenia človeka Východu je rovnocennosť a rovnoznačnosť všetkých variácií. Múdrosť rovnosti. Ak v hĺbke duše človeka, podľa skrytých algoritmov myslenia, je rovnocenné či bude pekne alebo bude pršať, či víťazom turnaja v pingpongu bude Jano alebo Jožo, či v Lets dance vyhrá ten alebo onen, či učitelia pochvália našu dcéru alebo susedovu, či v novinách napíšu pochvalu alebo hanu na niekoho, bude spokojný. Ak to všetko bude rovnocenné, budeme to chápať ako hru umu, ako divadelné predstavenie, kde každý hrabe pod seba, na svoju stranu. A v tejto hre každý chce čo naj-

viac pritakávajúcich a rovnako zmýšľajúcich ľudí, ktorí budú rovnako chváliť sebe podobných a odsudzovať tých, ktorí sa nám nepáčia, alebo nám neulahodia. Pokiaľ bude prichádzať potvrdzovanie, bude spokojnosť. Horšie bude, pokiaľ sa budeme stretávať s odmietaním, popieraním, keď nezapadne vonkajší svet do hierarchie, ktorú sme si pomaličky počas svojho života budovali, naberali, rozvíjali, a ktorá sa rozrástla do gigantických rozmerov. Čím intenzívnejšie rozvíjame svoje hierarchické rebríčky, čím viac náš jednoduchý, primitívny, podvojný potenciál myslenia naberá na objeme, tým budeme v niečom erudovanejší, skúsenejší. Zbieraním poznatkov sa algoritmus nemení, ostáva rovnaký aj u hlupáka, aj u priemerne zmýšľajúceho človeka, aj u autority v nejakom odbore. Algoritmus je ten istý, objem poznatkov je rôzny. Je podstatné si to uvedomiť. V západnom zmýšľaní medzi hlupákom a múdrym je rozdiel iba v objeme poznatkov. Rozdiel v princípe nie je. Celé divadlo umu, o ktorom je reč, je založené na jednoduchom princípe – v hľadaní súladu, takej rovnováhy a harmónie, aby sa vonkajší svet prispôsobil nám. Um má tento zákon západu silne rozvinutý. Vždy podľa objemu skúseností. Ale principiálne zostáva rovnaký. Hľadanie rovnováhy, súladu, znamená hľadanie takých informácií v knihách, televízii, v divadle, u kamarátov, v obchode, škole, v práci, na internete, u partnera,... ktoré zapadajú do matrixu nášho umu. Zároveň sú v súlade s našimi hierarchiami, chápaním kultúrnosti a nekultúrnosti, múdrosti a hlúposti, pravdy a lži, vkusu a nevkusu a pod. Toto celé divadlo je založené na jednoduchom selektovaní. Snažíme sa, aby do našich podvedome pripravených foriem zapadla vonkajšia realita. Ak zapadne, tak povieme napríklad: to je kultúrny človek, ten je múdry, tak toto sa mi páči, to je umelecké dielo, to je moderné oblečenie, to je šikovný umelec, remeselník... Avšak pokiaľ situácia nezapadne do našich foriem a vonkajšia informácia prišla zrakom, nebude sa nám to, čo vidíme, páčiť, ak čuchom, nebude nám to voňať, keď chuťou, nebude nám to chutiť. Porovnanie prichádzajúcej informácie s našimi pripravenými formami je automatické. Etalonujeme. Do našich etalónových vzorov, ktoré sme získali počas života čítaním, výchovou, vzdelávaním, ako sme tzv. múdreli, informácia buď zapadne, alebo nezapadne. V prípade, keď nastane zhoda, budeme spokojní. V tom prípade nasledujú pochvalné, uznanlivé gestá, slová, prejavy súhlasu. Ak pri etalónovaní situácia nezapadne, človek bude nekultúrnym, neschopným hlupákom, tupcom, jedlo zlým, hudba otrasnou, skutok nemorálnym, vzťah bude pod moju úroveň a pod. Naše abstraktné, predstavované, iluzórne obrazy sa takto stávajú vzormi, ku ktorým porovnávame vonkajšiu realitu. Hodí sa, nehodí, je v súlade, nie je v súlade. Toto je princíp hry umu. Primitívny a veľmi jednoduchý princíp. A takto sa stávame trpiacimi alebo spokojnými. Spokojným je aj človek krajne egoistický, pokiaľ mu okolie ulahodí. Vrcholný odmietajúci egoista, s úzkym diapazónom schopnosti prijať, nebude trpiaci, ak jeho názor bude vždy potvrdzovaný. Nezávisle od toho, či to bude erudovaný vedec, špecialista, alebo jednoduchý človek. Ak sa nachádza v takej sfére a oblasti, v ktorej vždy bude nachádzať súhlas, môže žiť aj 110 rokov. Ale pokiaľ bude narážať na prekážky a hranice: „hlupákov“, „nekul-

túrnych ľudí“ „nepriateľov“, „slabo rozvinutých“, tak bude trpiteľom. Bude strádajúci človek, ktorého životné funkcie budú vyschýnať. Automaticky bude odsúdený kritizovať, byť hnevlivým, kritickým, slabým a časom bude mať zdravotné problémy. Naše hľadanie súladu prebieha jednoducho. Do súladu s vlastným spôsobom uvažovania sa snažíme dostať minulosť aj budúcnosť. Takto sa snažíme „filtrovať“ napríklad dejiny. Archeológovia v Mayskej kultúre hľadajú vodcu, ktorý šéfoval ostatným. Nevedia ho nájsť. Axiomaticky považujú za pevne dané, že v ich kultúre musela byť primitívna, jednoduchá hierarchia. Nenapadne im možnosť: čo keď vodcu nepotrebovali? Zástancovia mimozemských civilizácií hľadajú lineárny zdroj energie, ktorým budú ich kozmické lode poháňané, pričom budú lietať v čase a priestore jednoduchým a primitívnym lineárnym spôsobom. Niekto hovorí o sebe : ja mám vysokú školu, mám toľkoto titulov. Automaticky považuje za pevne dané, že jeho spoločník v rozhovore sa riadi rovnakým spôsobom myslenia, že uznáva autoritu vysokých škôl, autoritu titulov, vyššie postavených, ktorí vyštudovali vysokú školu a tých nižšie postavených, ktorí ju neabsolvovali. Tak ako jedna pani na prebiehajúcom tréningu porovnávala : „Viete, pán Urgela, že väčšina z nás, čo sú tu, sú vysokoškoláci?“. Automaticky ma považovala za rovnako zmýšľajúceho, deliaceho ľudí na hierarchické stupne. Často u svojho spoločníka automaticky predpokladáme tie isté vlastnosti, ktoré máme my. Prisudzujeme mu ich bez toho, aby sme ho prijali takým, aký fakticky je. V takomto prípade sa rozprávame sami so sebou, ignorujúc fakt odlišnosti svojho spoločníka. Pokiaľ aj on operuje na základe rovnakých pravidiel ako my, nastane súlad. Ak sa však naša hypotéza nepotvrdí a bude medzi nimi rozdielnosť, vzniká konfliktná situácia. Odmietanie je buď mäkké, sprevádzané humorom, alebo tvrdšie, sprevádzané kritikou, alebo až hnevom a zúrivosťou. Objavujú sa výčitky, obviňovanie, neznášanlivosť a pod. Sú symptómom nesúladu medzi vlastným vnímaním skutočnosti a spôsobom konštruovania u iného človeka. Signálom toho je obviňovanie z chýb, omylov, nesprávnosti, atď. Jedným z prejavov snahy človeka po zosúladení vonkajšieho sveta so sebou, želania formovať svet na svoj obraz, meniť iných na seba samého, je hľadanie pravdy. Želanie tzv. pravdy, snaha mať pravdu, je signálom psychiky o narušení jednoty a harmónie. Je to rovnaké či už u jednotlivca, ale aj spoločnosti, u skupiny ľudí, u inkvizítorov, u nacistov, u nositeľov ideológií, u nositeľov myšlienky demokracie amerického štýlu, ktoré musí každý prijať. Takáto snaha po vlastnej pravde je sprevádzaná pripravenosťou vystúpiť proti každému, kto ju odmieta a narušuje umelú jednotu. V hraničnej fáze sa objavuje tvrdosť – tlak na okolie. Pri presvedčení mať právo na pravdu je jednotlivec alebo skupina vždy pripravená na obranu svojej pravdy, a tým pádom aj na agresiu voči inému. Následkom takéhoto hľadania pravdy a presvedčovania iných o svojej pravde je agresivita slovná, psychická až fyzická, ale aj obranná reakcia s psychickými následkami. Nie je zosúladiteľná s radosťou, optimizmom, pocitom vzletu, kedy na duši chýba pocit sviatočnosti, kedy ubúdajú sily a zdravie slabne. Tu sa strácajú aj emócie a fyziologické vlastnosti patriace do fázy JANG, fázy mladosti. Nositeľmi snahy

mať pravdu sú ľudia trpitelia, ktorí sa stávajú sťažovateľmi plní starostí, ktorí budú aj iných ľudí stále oberať o optimizmus, zdravie a jednotu. Vadí im prirodzená jednota rôznorodosti a právo na odlišnosť týkajúca sa jednotlivcov aj národov. Sami sú strádajúcimi, bez radosti a aj druhých zbavujú radosti z jednoty rôznorodostí. Hľadači práva a pravdy budú chcieť trestať, žiadajú represie pre nepravdivých, chcú ničiť lož, ničiť klamstvo, nespravodlivosť a to, čo nazývajú týmito slovami. Človek sám seba takto priväzuje pavučinou správneho a nesprávneho a snaží sa aj ostatných takto uviazať všetkými zákonmi správnosti, kultúry, morálnych, mravných, spoločenských pravidiel, pravidiel zdravia, výživy atď. Čím ďalej pri tom zájde, tým tvrdšie bude jeho myslenie, jeho telo, jeho psychika, jeho správanie a fyziológia. Choroby z tvrdosti, pevnosti, betónovania, vytvárajú bolesti pohybového aparátu, bolesti kĺbov, svalov, šliach, chrbtice, tvrdnutie mozgu, sklerotické zmeny ciev aterosklerózy, alzhaimerovu chorobu a všetky prejavy starnutia, zapevnenia. Neschopnosť a neochota opustiť svoje zákony, otvoriť zaťatú päsť, uvoľniť sa od všetkých pevných princípov a všetkých pravidiel nedovolí zmäkčiť organizmus. Stačilo by jednoducho oslobodiť sa od všetkého zväzujúceho, sťahujúceho, zužujúceho. Dostávame iba to, čo si objednávame svojím postojom. Tvrdosť myslenia neumožňuje, aby telo a psychika zostali pružné. Takto človek postupne tvrdne a mení sa na pevný, podvojný, viac mŕtvy než živý kryštál. Kryštáliky sa spočiatku usadzujú len na niektorých miestach organizmu, v šiji, trapézoch, svaloch, trošku na jednom mieste a trošku na druhom. Postupne v ľadvinách, pečeni a ďalších orgánoch. Neskôr vznikajú väčšie a väčšie problémy, až sa rozvinieme do tvrdého kryštálu vo vnútri seba samého. Náš charakter nie je sám o sebe a pre seba. Svojimi reakciami vplývame priamo na celý organizmus, fyziológiu. Naše emócie, psychiku aj telo preniká skrz naskrz duch tohto charakteru tvrdnutia. Starnutie vo význame západnej civilizácie je produktom nášho lineárneho umu, diktatúry jeho pravidiel. Všetko má svoju mieru, svoju hranicu. Pokiaľ ju táto masa pravidiel prekročí, začína rozvíjanie tuhosti, zapevňovanie. Na začiatku podvojnosť človeka rozvíja, ale má svoju hranicu, vtedy sa stáva pomaly cestou k samovražde. Začínajúca, rozvíjajúca sa podvojnosť je harmonickým komplexom a v tomto období je um takým nástrojom, ktorý ešte slúži rozvoju. Rozvíja technológie, podvojnú vedu, u mladých rozvíja silu v posilňovniach. Pokiaľ však narastá ďalej, začína telo tvrdnúť a postupne skamenie. Ak diktát zákonov umu všetko prehluší, všetko sa mu aj podriadi. Náš um a biosféru možno porovnať s dvoma druhmi vody. Voda môže tiecť voľne, slobodne sa roztekať po povrchu priestoru, kde je rozliata. Tečie bezprostredne a priamo, tak, aby harmonicky kopírovala formu povrchu, aby sa jej adaptovala. Ale voda môže tiecť aj vo vopred pripravených, určených kanáloch a korytách. Naše myslenie je ako voda tečúca po vopred vyhĺbenom koryte, obmedzená vopred určenými pravidlami, ohraničená nemennými, pevnými cestami logiky. Myslenie je plynutie vody po vopred vyhĺbených cestičkách. A um je schopný svojej aktivity myslenia iba tam, kde sú zákony a pravidlá. Nedovoľuje mať ľubovôľu, chaos, nepravidelnosť. Um nedovolí

entropiu, slobodu. Intelekt vytvára skamenelosť a nakoniec aj absolútnu tvrdosť a smrť biosféry. Biologická podstata človeka je voľnosť, sloboda. Ak sa pozrieme bližšie na zástancov vyšlapaných chodníkov, vopred určených zákonov, tak nájdeme horlivých propagátorov správnej výživy a správneho, zdravého stravovania. Mantinely a brehy stavajú podľa makrobiotiky, podľa Oshavu, delenej stravy, stravy podľa krvných skupín, surovej stravy, stravy takej alebo onakej. Podobne narazíte na vymedzujúce hranice u zástancov cvičenia Nia, cvičenia Pillates, Power jogy, fitness, cvičenia podľa Feldenkreisa, alebo podľa niektorého Swamiho. Ako huby po daždi rastú školy duchovného rastu, motivácie, sebarozvoja, atď. Pokúšajú sa odlíšiť od seba vonkajšími znakmi. Snažia sa vyzerať ako úplne iné v porovnaní s ostatnými. Ale vo svojej podstate, princípoch, sú absolútne rovnaké, budované na opakujúcich sa podvojných, lineárnych algoritmoch. Namiesto búrania hraníc ich naopak stavajú, čo je pre človeka veľká škoda. Šťastím je, ak človek zabudne na akékoľvek pravidlá, zákony a trebárs hrá futbal s radosťou, bez ohľadu na výsledok, techniku a taktiku, je také jedlo, aké mu chutí, bez ohľadu na pravidlá umu, teší sa na človeka a berie ho takého, aký je, nerozlišuje a neseparuje, ale vychutnáva. Vyhľadávanie poriadku, pravidiel, nemennosti, vedie k strate životaschopnosti, radosti do života. Zmenšuje sa tým entropia, prirodzená rôznorodosť a jednota všetkých možností. Takéto vedenie k logike, poriadku a vytváranie úzko ohraničených metodík nikdy nie je prínosom pre človeka.

Číňania pod pojmom princípu nekonania wu-wei objavili spôsob, ako zlepšiť životaschopnosť človeka, ako zvýšiť jeho energetický potenciál, stimulovať jeho aktivitu, emócie, fyziológiu a znížiť rýchlosť starnutia, omladiť organizmus, znovuzrodiť ho, jednoducho ho obrodiť. Je to cesta, na ktorej um neriadi biologické procesy, kde špekulatívny um je zastavený, kde niet úmyslu, kde niet vopred určených pravidiel. To je vždy základným princípom fungujúcich východných postupov, ktoré nemajú priamu metódu, ako čo urobiť, prečo to tak urobiť a čo urobiť najskôr a čo potom. Hovoria o tom, čo cítiť a v akom duchu fungovať. Kde je radosť, potešenie – tam sa um nemieša do pohybu, do dýchania, do vnímania zrakom, sluchom, čuchom. V prípade wu wei človek neplánuje, nerozmýšľa, ale priamo vychutnáva sám seba prostredníctvom orgánov, ktoré sú opačné voči umu. Sú to orgány priameho poznávania. Ak človek vo svete umu narazí na hranicu a cíti neúspech, nie náhodou odmieta, stráca chuť, nemá hlad, nechce sa mu ísť poprechádzať, neželá si stimuláciu tela. Človek stráca schopnosť priamej stimulácie zmyslového aparátu. A čím je menej priamych stimulov, tým viac je problémov, chorôb, fyzickej a duševnej slabosti. Tým je slabšia fyziológia. O čo je fyziológia slabšia, tým je patológia väčšia, viac ochorení, dysbalancií, konfliktov. Ak človek stráca vlnu optimizmu, entuziazmu, nadšenia, jeho telo rýchlo slabne. Takto sa zvyšuje neduživosť, chorobnosť, úmrtnosť medzi ľuďmi, zhoršuje sa schopnosť adaptácie na zmenené podmienky. Skupina ľudí, resp. spoločnosť založená na princípoch umu, takisto rýchlo starne. K tomuto procesu prispieva psychologické spracovávanie ľudí, neustále vyvolávanie strachu masmédiami, negatívnou propagandou. Takéto vyvolávanie strachu uberá emócie, zhoršuje fyziologické funkcie a prispieva k predčasnému starnutiu. V spoločnosti vedie k nárastu kriminality a zhoršovaniu zdravia obyvateľstva. Tieto informácie ľudí pred niečím varujú, neustále ich strašia a prichádzajú s katastrofickými scenármi, t. j. rozbíjajú jednotu organizmu človeka. Takto spracovaní ľudia dávajú na prvé miesto zabezpečenie sa. Strácajú seba samého, stávajú sa informatívnymi. Ich zmyslové analyzátory už nepracujú v režimoch nadšenia a radosti. Prijímajú len priamu informáciu bez emócií. Ich fyziológia sa vysušuje – opäť je tu starnutie. Starnutie ľudí je produktom umu. V mladom tele je um *romantický*, *idealistický, bezstarostný* a v starnúcom tele je *predpokladajúci* a v hraničných stavoch *zapevňujúci*. Um je schopný len spevňovať, vytvárať zákony tvrdosti, pevnosti, nemennosti. Všetko, čo prijímame zvonka starnúcim umom */hovoríme tomu zbieranie skúseností/*, sa vytvára analógiami. Um pozná len spostredkované poznávanie pomocou analógií, t. j. pripútaním k už skôr poznanému. Naučíme sa nové slovo - porovnáme ho s iným, čomu sa podobá. Takto sa učíme cudziemu jazyku. Učíme sa novému počítačovému programu, učíme sa novému oboru – vždy porovnáme s už existujúcim poznatkom. Nech sa zaoberáme akoukoľvej oblasťou umu, vždy vytvárame kompozície s použitím nazbieraných poznatkov. Aby sme čosi pochopili, matematickú rovnicu, gastronomickú

receptúru, význam cudzieho slova, vždy porovnávame, a vtedy objaví sa moment pochopenia – „Aha! Už to chápem," – je to moment priväzovania, pripútania. Um takto pracuje zákonmi pevnosti, zošnurovania. To nie je priame, bezprostredné poznávanie s emóciou. Je to poznávanie vyžadujúce analógie, predchádzajúce skúsenosti, predpoklady. Samotný spôsob poznávania by človeku neubližoval, pokiaľ by nebolo tej sily, ktorou um ovplyvňuje vonkajšiu sféru a nielen ju. Táto sila umu riadi spoznávanie medzi objektmi, vytvára stroje, počítače a programy, neživé objekty, technológie, metódy, ale formuje aj medzibunkové spojenia vo vnútri človeka. Um formuje človeka na svoj vlastný obraz, podľa svojej povahy. Ten je podvojný, lineárny a príčinnonásledný. V hraničných stavoch zákony umu u človeka vypínajú stimulátory a človek vtedy žije obmedzeným informatívnym spôsobom. U človeka dochádza k formovaniu. Deje sa tak upevňovaním a ukladaním nielen poznatkov, informácií, ale aj látok v organizme: minerálnych solí v okolí kĺbov, močoviny do tkanív, kryštálikov endogénnych toxínov v medzibunkových priestoroch. Môže sa začať zhromažďovať cholesterol v cievach, alebo sa vytvárajú usadeniny v pľúcach a ďalších častiach organizmu, podľa charakteru človeka. To, čo sa raz uložilo, je potrebné chrániť. Po vytvorení nánosov nastupujú ochranné funkcie. Ochraňovanie poznatkov, zákonov, pravidiel myslenia, logiky, hierarchických rebríčkov, nazbieraných skúseností. V tejto fáze obrannej reakcie organizmus odmieta vylúčiť nazbierané usadeniny. Z psychologického hľadiska je človek v obrannom hraničnom stave konfliktný. Jeho konfliktnosť je symptómom dosiahnutia hraničnej fázy, kedy sa už človek ďalej nerozvíja. Je to vždy symptóm uzavretia sa, keď už človek začína fungovať výlučne mechanicky, bez pozitívnych emócií. Je to konflikt so sebou samým, ale smeruje aj do vonkajšieho prostredia. Svoje vnútorné obmedzenie človek začína rozširovať smerom von. Aby sa človek z takéhoto stavu posunul dopredu, je potrebné korigovať vnútorné prostredie, adaptovať seba samého na vonkajšiu zmenu. Objavuje sa tu ale pasca. V hraničnom rozpoložení si človek želá korigovať výlučne vonkajší svet. Chce zmeniť niečo, niekoho. Keď nastane konflikt vo vzťahu, nechce korigovať seba, naopak, snaží sa zmeniť partnera, aby sa mu prispôsobil, zmenil svoju „nevyhovujúcu" stránku, aby bol taký, ako „predtým"/želanie stálosti, nemennosti/. Ak je napätie v práci vo vzťahu s kolegom alebo v kolektíve, chýba akceptovanie rôznosti názorov a upiera sa právo každého na svoju pravdu a svoje videnie sveta. Chceme korigovať svoje deti, suseda alebo predavača v obchode, politikov, ktorí vystupujú v médiách, psa, ktorí večer breše ulici. Najradšej by sme korigovali aj počasie. Bolo by dobré, keby: „Tie deti vonku sa nehrali tak nahlas, keby sused neparkoval pri mojom aute tak blízko, keby sa mi tá neslušná mládež viac odstúpila, keby sme mali lepšie auto, viac peňazí"... Rovnováha vnútorného a vonkajšieho sveta sa nedá beztrestne porušiť. Očakávajúci viac si neuvedomujú, že zvonka každý dostáva práve iba svoje. Ak si neprávom vezmeme viac, bude nám to odobraté. Ak nám neprávom vezmú to, čo máme zaslúžené, čo nám z hľadiska nášho nastavenia patrí, tak nám to bude vrátené. Ak chceme viac, než nám právom patrí podľa momentálneho stavu,

ideme za svoju hranicu. Podvedomá snaha prispôsobiť okolie k sebe je symptómom hraničného stavu. Človek je slabo kontaktný a rýchlo sa stáva konfliktným. Aby pocítil opäť spokojnosť, pocit, že všetko ide tak, ako má byť, začína hľadať vinníkov, začína formovať svoje okolie, meniť ho na svoj obraz.

POSÚVANIE HRANÍC

Ak sme narazili na bariéru, existuje aj možnosť opačného prístupu. Pri objavení sa prekážky nemusíme meniť a posúvať len jej vonkajšiu podobu, ale aj vnútornú. Naše vlastné hranice sa nachádzajú v nás samotných. Svoje hranice rozvíjajú, posúvajú majstri východných bojových umení. Schopnosti adaptácie na meniace sa vonkajšie podmienky rozvíjajú adepti pôvodnej árijskej jógy. */Nie tí, ktorí vo vykúrených telocvičniach vylihujú na mäkkých žinenkách pri relaxačnej hudbe./*. Vlastnú adaptáciu na okolie zvyšujú majstri Qikung, Zenu a kedysi vyznavači džanaizmu. Učia sami seba adaptovať a prispôsobiť sa vonkajším zmenám, čím sa dostávajú mimo konfliktov, trápení, strádaní. Konflikt poukazuje na to, že nastal čas korigovať vlastné vnútorné prostredie, že je potrebný návrat do strateného stavu rovnováhy. Konfliktnosť sa tým pádom stratí, nie je treba odstrániť oponenta, zničiť baktérie, vírusy, neprajného konkurenta, opozičného politika, alebo zrovnať so zemou „zlú susednú krajinu“, či vykynožiť „menej cennú“ rasu. Keď nás sklame intuícia a začneme sa preceňovať vo vzťahu k vonkajšiemu svetu, narazíme na stenu. Keď cítime, že dosiahnutie našich túžob a snáh čosi blokuje, už nie sme schopní pokračovať a udržať svoje emócie, svoj stav. Vypínajú sa pocity spokojnosti a šťastia, ktoré nepotrebujú príčinu. Človek automaticky prechádza na bázu mechaniky. Mechanickou, robotickou sa stáva jeho fyziológia, psychika. Postupne sa celý charakter človeka mení na informatívny. Bude nadávať na toho, s kým sa nezhodol, bude hromžiť na počasie, na cestovnú kanceláriu, na prácu, všetko okolo seba, lebo narazil na stenu. Ak mu nie je vyhovené, naráža hlavou o „stenu“, ktorá sa však nachádza v jeho vnútri. Stalo sa tak pre preceňovanie svojej adaptačnej schopnosti, svojich funkčných možností. Stačilo by, ak by sme sa pudovo, podvedome ohodnotili, ocenili na menej, než sme schopní funkčne zabezpečiť. Ak nám stačí získať iba to, na čo máme dispozície, ak sme spokojní s tým, čo v skutočnosti máme, s prácou, s odmenou za prácu, so vzťahom, rodinou, hodnotením, potom nenastúpi hranica, nebude konfliktnosť keď nás ohodnotia na menej, ak sa nám ujde menej pochvál, menej privilégií a keď nebudú s nami súhlasiť. Je ešte výhodnejšie ohodnotiť sa na menej, než sme schopní zabezpečiť. Je to prirodzená skromnosť ľudí nachádzajúcich sa v otvorení. Netreba zabúdať, že z vonkajšieho sveta sme schopní prijať len to, na čo sme vo svojom vnútri pripravení. Z vonkajšieho sveta každý berie len svoje. Ak si niekto praje, žiada viac, než je spôsobilý prijať, je potrebné pozrieť sa realite do očí. Nastal čas na vlastný vnútorný prerod, vnútornú reorganizáciu. Nie na organizovanie vonkajších podmienok, ako si to naivne predstavuje človek vychovaný našou civilizovanou spoločnosťou. Ak je oceňovanie seba samého

intuitívne posunuté nižšie, než sme schopní dosiahnuť, tak nás výsledky môžu potešiť. Zostaneme nadšení, budeme sa tešiť, aj keď nás ohodnotia na menej a život prinesie skromnejšie výsledky, ale podľa vlastného hodnotenia je to ešte nuda, nepomáhajú vymoženosti, už nič nie je dobré, dostačujúce, nič nevie zapnúť stimulátory, emócie vyhasli a začínajú konflikty a obviňovanie v rámci rodiny, spory, škandály, rozvody. Nadhodnotenie seba samého ubíja emócie. Podhodnotenie spôsobí to, že nás poteší, aj keď nám uberú – z platu, funkcie, pochvál, zrušia obchod pri dome, bude menej autobusových spojov, menej pohodlia, komfortu, privilégií, bude jednoduchšia strava, staršie auto. Bude dobre, aj keď bude skromnejšia dovolenka, alebo keď nás pri tenisovom zápase niekto dobre prevetrá, budeme sa tešiť, že sme si dobre zahrali, bez lámania tenisovej rakety. Nebude nám vadiť, ak nás za nezištnú pomoc nikto nepochváli, ak bude tiecť len studená voda, ak večer v TV politici budú búchať po stole a hájiť „pravdu", alebo sa iba usmejeme na vyhrážkach opitého suseda, na poučovaní radcov, ako ste konali nesprávne, na výčitkách, pohoršovaniach a kritikoch, ktorí iba ukazujú prstom na seba. Takáto adaptácia na skromnejšie podmienky je privilégiom východných národov. Pre tú časť obyvateľstva, ktorá je neskazená západným myslením, je typická jednoduchosť v očakávaniach. Ak podvedome nevyžadujeme náročné podmienky, vysoký štandard, komfortné bývanie, vonkajšiu chválu, ulahodenie okolia, pritakávania, tak zostanú zapnuté naše zmyslové stimulátory, budú emócie radosti, aj v /pre iných/ ťažkých, skromných, jednoduchých podmienkach. Aj tam, kde iní trpia, očakávajú zlepšenie, súhlas, pochopenie, protislužbu, výhody a narážajú hlavou do múru. Ak to všetko nedostanú, budú strádajúcimi, nespokojnými, s vypnutými emóciami a funkciami. V prípade, ak budeme mať menej nárokov, očakávaní, stimulátory zostávajú zapnuté a výsledky vyvolajú u človeka potešenie a radosť nad očakávanie. Kontakt s inými bude vyvolávať radosť, rozvoj, fyziologické funkcie budú fungovať na 120%. Človek bude žiť naplno bez trápenia sa z nedostatku: z menšej odmeny, menšieho bytu, malého komfortu, z absencie pochvál. Nebude mať ani želanie mať ešte viac a viac. Ak príde hojnosť, prijme ju s pokorou a potešením, bez pripútanosti, s vedomím, že čo prišlo, môže aj odísť a bude opäť aj tak dobre. Výsledky nad očakávanie naplno zapínajú stimulátory. Otázkou je, nakoľko sme seba pudovo ohodnotili.

Stimulátory človek zapína aj na nereálnom, iluzórnom základe, na očakávaniach, ktoré sa nesplnili. Ľudia majú svoje hobby, koníčky, trénujú šport, aby niekedy mali veľkú zbierku známok, aby prekonali viacerých súperov, aby im rástla masa svalov, cenných exemplárov, alebo nových skalničiek v záhone. Na základe vnútorných pohnútok po narastaní, prosperite, sa objavujú záujmy spojené so získavaním, zhromažďovaním, zbieraním cenností, cestovanie, tvorivá činnosť. Nárast cenností očakávame buď zvonka, alebo túto potrebu vyživujeme zo svojho vnútra tvorbou ako je maľovanie, písanie, kreslenie, modelovanie, spievanie, zdokonaľovanie sa v hraní na hudobný nástroj, v športe. Je to vždy snaha, úsilie stimulovať svoju fyziológiu, svoje emócie na stranu spokojnosti, šťastia. Niekto pre emócie vstupuje do multilevel marketingu s tajnou ilúziou postupu na diamantovú pozíciu. Niekto sa nadchne propagandou, prezentovaním vzorov, ktorí ju už dosiahli, a s entuziazmom vstúpi do spodných stupňov hierarchického rebríčka reťazca. Je to symptóm inštinktívnej snahy o zapnutie vnútornej stimulácie, povzbudenie fyziológie a psychiky. Iní sa prihlásia na konkurzy, mladší na súťaže krásy, superstar, zrelší na výberové konania. Hlásia sa na lukratívnejšie a prestížnejšie miesta, chcú získať privilégiá, uznanie, cenné postavenie, vždy hľadajúc stratené emócie. Smerujeme k lepšiemu miestu, väčšiemu bytu, domu, modernejšiemu autu, kvalitnejšiemu nábytku, novému partnerovi - vždy kvôli emóciám, ktoré ale nie sú, zatiaľ neexistujú. Keby boli, nie je potrebné ich podporovať hľadaním stimulov. Je tu však abstraktná ilúzia, že bude dobre, budeme šťastní, až to všetko príde, až sa to všetko zrealizuje. Všetko smeruje k tomu, aby boli zapnuté stimulátory. Takto človek môže cítiť radosť a pozitívne emócie aj na iluzórnom, abstraktnom základe. Takýto záujem trénuje fyziológiu, zapína ju, pokiaľ cieľ nie je dosiahnutý. Vtedy stále trvá túžba, snaha po dosiahnutí vytýčeného cieľa, vysnívanej méty. Keď je ale cieľ dosiahnutý, keď sa abstraktné želanie konkretizuje, organizmus už nie je schopný ďalej pokračovať v stimulácii a zafunguje zákon prírody, kedy sa stimulátory vypínajú. Pocity radosti, šťastia, nadšenia sa strácajú, miznú. Stimulátor sa anuluje. V opačnom prípade by nastala patológia. Táto automatická reakcia sa zapína reflexívne. Po dosiahnutí vytýčených cieľov mechanizmus fázových prechodov a fyziológie prechádza do ďalšej etapy. Tou je pasívny režim oceňovania, zrátavania úspechov, sumarizácie, ochrany nadobudnutých cenností. Objavuje sa želanie pasivity, odpočinku, istoty, útulnosti, pokoja a želania, aby neprišla strata a aby sa zachovali získané cennosti, aby boli garantované. V tejto obrannej fáze budeme rozdeľovať a ochraňovať svoje pozície a hodnoty. Tu sa objavuje pocit strachu z možnej straty. Budeme sa obávať tých, ktorí ašpirujú na naše miesto, siahajú na naše istoty. Ak sme získali majetok, nehnuteľnosť, peniaze, výhody, alebo vyššie postavenie v hierarchickom rebríčku, automaticky sa budeme obávať straty. To, čo považujeme umom za cenné, budeme poisťovať, chrániť, zamykať , pripútavať navonok i vo svojom vnútri. Ak budeme mať pocit, že vlastníme duchovné cennosti, že sme duchovne pokročilí a že sme

duchovne vyspelejší ako iní, budeme svoje cennosti vystavovať na obdiv, odvolávať sa na ne. Opäť budeme budovať ochrannú bariéru, zvyšovať „svoju" cenu, tentoraz „vnútorného bohatstva". Zvonka budeme očakávať pochvalu, kladné odozvy, potvrdzovanie. Budeme hľadať iných pre spoluúčasť na oceňovaní tohto bohatstva. Nikomu pritom ani len nenapadne, že každá pochvala, každé potvrdenie je kamienkom zosilňujúcim pevnosť a tuhosť človeka, ktorý zároveň uberá z jeho vlastnej životaschopnosti a adaptácie. V spoločenskom merítku fungujú fázové prechody podobne. Revolúcia znamená nadšenie, očakávanie nového poriadku, radosť, vytrženie z ukončenia starého poriadku a nastolenia novej hierarchie, nového rozdelenia cenností. Po etape „trávenia", dosiahnutí cieľa, po novom rozdelení postov, funkcií, prerozdelení hodnôt, nastane vypnutie stimulácie. V spoločnosti sa objaví nová etapa, obranná reakcia. Keď je nastolený nový poriadok, zákonite sa objavujú obavy o stratu získaných pozícií. Aj v tomto spoločenskom organizme nastupuje etapa vnútornej stagnácie a aktivácie obranných funkcií, špeciálnych služieb, polície, zákonov na ochranu hodnôt a garancií. Nadšenie z „mladých" procesov je nenávratne preč. Zmena bola nastolená, cieľ sa dosiahol, stimulácia sa vypína. Rovnako ako študent pred maturitnými skúškami je naplnený očakávaním zo zmeny, z nového, nepoznaného. Po ich zložení, po realizácii zistí, že šteklivé pocity z ukončenia starého a začatia niečoho nového sú preč, že všetko zostáva tak, ako predtým, stimulácia sa vypína. Pre zapnutie stimulácie je potrebný nový cieľ. Ak bude vytýčený nový, nedosiahnutý cieľ, budeme mať novú víziu, opäť budeme mať radostný, šteklivý pocit, očakávanie niečoho, čo sa ešte nikdy nestalo. „Keď skončím univerzitu", „keď sa ožením", „keď zarobím dosť peňazí", „keď sa presťahujem"... Čo sa udeje po zrealizovaní všetkých cieľov? Keď sa stimulácia vypne, všetko zošedivie, všetko nastúpi opäť do stereotypných koľají. „Postavíme nový dom" - nastane radosť, všetko bude dobré! Len čo sa však nasťahujeme do domu, prechádza organizmus do pasívnej, obrannej fázy. Alebo sa tešíme na nové auto. Po jeho kúpe, keď nastala realizácia požadovaného cieľa, nastupuje potreba obrany, ochraňovania. Funkcie organizmu sa takisto zašnurovávajú, pozitívne emócie sa začínajú zužovať, strácať. Vždy po konkretizácii želaného, vytúženého, predstavovaného, abstraktného cieľa nastáva zovšednenie spojené so stratou silných emócií, ktoré pred realizáciou boli prítomné. Aby život išiel ďalej, človek sa novú stimuláciu snaží zapínať novými snahami, želaniami. Preto mnoho ľudí hľadá svoje naplnenie vonku, mimo seba, očakávajúc, že pocity šťastia prídu, ak prejavia svoje ambície. Prejavujú ich novými a novými potvrdeniami. Potrebujú nové impulzy, aby okolie, vonkajší svet potvrdzoval ich výnimočnosť, silu, moc, krásu, dokonalosť, ich tvorbu, bohatstvo či poznatky, odbornosť a erudovanosť, alebo ich neochvejnú pozíciu a pravdu. Po dosiahnutí uznania, získaní výhod, postupu v hierarchii, sa objaví pocit tlaku tej kategórie, ktorá by chcela postúpiť na ich miesto. Tento moment je sprevádzaný pocitom obáv. V sociálnom merítku preto majú prácu bodyguardi a bezpečnostné agentúry. Živia sa obavami o stratu získaných výhod a postavenia. V ume oceňujúceho človeka priťahujúceho k sebe „vzácne",

„hlavné“ a „cenné“, pracuje „vnútorná bezpečnostná agentúra“. V pozadí je permanentná pripravenosť brániť „svoje“ a útočiť na tých nižšie postavených, o ktorých si myslíme, že sú v nepráve, sú slabší, horší, hlúpejší, inak mysliaci, alebo chcú siahnuť na naše hodnoty. Nedáme si siahnuť na svoje istoty. Čím silnejšie slúžime cennostiam, tým je potencia agresivity v človeku silnejšia. Dosahovanie cieľov z vonkajšieho sveta nedokáže poskytnúť pocit trvalého šťastia. Keď formujeme svoje okolie v snahe po lepšom, po vyššom, po dôležitejšom, cennejšom, sme pripravení brániť to, čo sme dosiahli. Postupovanie medzi cieľmi je len pohybom po lineárnej hierarchii, po vertikále. Pohyb medzi cieľmi po vertikále ochudobňuje človeka ako biologickú bytosť. Krok vpred v hierarchii je krokom vzad v emocionálnom pláne a vo fyziológii. Vyzdvihovaním čohosi z celého balíku možností, zároveň čosi iné potláčame. To je uzatváranie sa voči celku, princípu jednoty, narušenie celostnosti človeka. Vo fáze otvorenia je všetko rovnocenné, rovnoznačné, vážime si názor každého človeka, práva každého považujeme za rovnako dôležité a každý má svoje miesto v celku, nikto nie je vyššie alebo nižšie. Tam sa vertikálna hierarchia rozpúšťa. V pohybe po vertikále si vyberáme lepšie auto, lepší byt, lepšiu prácu, lepší vzťah, a ostatné intuitívne odmietame. Neadaptujeme seba na vonkajší svet, práve naopak, robíme selekciu, výber, separáciu podľa vnútornej hierarchie. Vertikálnej hierarchii začíname slúžiť v momente, kedy sa stávame „niekým“, stotožňujeme sa s funkciou, kariérnym postupom, kedy sa dôležitým stáva to, kým alebo čím sme sa stali. Vtedy prestávame byť sami sebou, ožobračujeme seba samých. V domnení, že niečo získavame, naopak všetko strácame. Pripútanosťou k nepodstatnému riskujeme stratiť to skutočne podstatné. Už nie sme nikým a zároveň sme všetkým. jednoducho samými sebou: „Kto nie je ničím, môže byť všetkým“. Ako sa stávame otrokmi hierarchie, naše myslenie a jednanie sa postupne kryštalizuje. Najprv v jednom bode, potom ďalšom a tak ďalej. Takýmto budovaním lineárnych cenností vo svojom živote vytvárame sami zo seba tvrdý kryštál. Takto upevňujeme svoje postavenie dôležitosti, budujeme svoju hierarchiu, a zároveň postupne vykryštalizujeme aj svoje telo, svoju psychiku. Stávame sa rigidnými v telesných aj psychických procesoch. V prípade, že by sme sa dokázali vzdať svojich dosiahnutých cenností, odložili ich bokom, anulovali ich, pustili sa ich, našli by sme chod k spásonosnému umu. Všetko to, čo sme získali, môžeme v tomto prerode uvoľniť, pustiť bez strachu a bez pripútanosti. Človeku je takto umožnené obrodiť sa, začať opäť od nuly ako znovu narodenému. Po fáze získavania a zhromažďovania je pre život človeka jedinou šancou opustiť to, čo nahonobil, vzdať sa toho - vo svojom vnútri. Opustiť všetko získané, vyčistiť sa od všetkých nánosov a začať rozmotávať sieť utkanú umom. Všetko anulovať. Potom môže začať nová fáza otvorenosti človeka s plnými emóciami a naplno fungujúcou fyziológiou. Organizmus človeka takto omladne. Človek sa nazhromaždenej masy vzdáva tak, ako organizmus vylučuje prijaté látky, ktoré boli rozložené na cennosti. Potrebné sa uložili a nepotrebných sa zbavuje. Začať nový cyklus, novú etapu omladenia je možné opúšťaním nazhromaždeného, nie odriekaním s pocitom nedostatku, ale vzdaním sa,

zrieknutím sa. Takto začína nová príprava organizmu na ďalší cyklus vyhľadávania, získavania a odkladania cenností. Táto schopnosť vzdania sa, zriekania sa nadobudnutého, je ústrednou myšlienkou náboženstva. „Kto sa povyšuje, bude ponížený" hovorí Ježiš o konfliktnosti človeka. „Pre boháča nie je miesto v kráľovstve nebeskom a ťava sa ľahšie dostane cez ucho ihly, než boháč do kráľovstva nebeského."

ŽIVOTNÝ OBJEM

Objem životného priestoru je náš životný potenciál. Je taký, nakoľko sme schopní cítiť harmóniu. Harmónia je vždy prejavená emóciami. Plnými a čistými, radostnými emóciami vzletu, optimizmu, čistoty, krásy, schopnosťou cítiť úžas, entuziazmus. Sú to vždy pozitívne variácie reagovania na život. Tento životný objem sa postupne po dosiahnutí opakovateľnosti po vertikále zužuje. Človek, ktorý takto zbiera a chráni cennosti len pre seba a svoje stimulátory zapína len týmto spôsobom, postupne zužuje svoj životný priestor. Tam, kde predtým cítil potešenie, ho už nebude schopný cítiť. Keď prejde popri televízore, ktorý ho pri prvej kúpe nadchýnal, stimuloval, už sa žiadne pocity neobjavia. To, čo sme cítili, keď sme uvideli po prvýkrát film, išli prvýkrát výťahom, alebo sme sa po prvýkrát sprchovali, či kúpali vo vani, sa už neopakuje. Na nepoznanom, novom sa zapínala silná psychická stimulácia. Prvé rande, prvá cigareta, nové miesto má tajomnosť, zapína stav so silnými emóciami. Postupne sa všetko, čo predtým stimulovalo, už deje bez silných emócií, automaticky. Oblečenie, ktoré nás tešilo, už v postupne stráca na atraktivite. Automaticky berieme do ruky mobil, zapíname DVD bez pocitu výnimočnosti, žasnutia. Koho nadchne *mäkký WC papier, ktorý máme namiesto novinového? Výdobytky západnej civilizácie už berieme automaticky. No pre mnohých na svete vôbec nie sú bežné. Sú zázrakmi formovania vonkajšieho sveta tak, ako existujú zázraky vnútorného formovania, rozvinuté na Východe.* Vzniká reakcia – reflex zvyku. Pokiaľ sa životný objem zužuje, človek nebude schopný vnímať svet s očami široko otvorenými od úžasu. Nebude vedieť žasnúť tak, ako deti sledujúce niečo nové so zadržaným dychom, akoby prikované na miesto. V takomto prípade vzniká nekonfliktné rozpoloženie človeka, kedy nachádza vlastnú jednotu s vonkajším svetom a je schopný vnímať s plným zaujatím, ponorením sa do toho, čo sleduje. Pozerať sa na veci s úžasom, obdivovať niečo bez logiky a dôvodu, rozprávať sa s potešením, nadchýnať sa vôňou kvetín, jednoducho prijímať bez obmedzení, bez ohraničení, bez pravidiel, to je harmónia a nekonfliktnosť. Ak sa nachádzame mimo hraničného stavu, mimo obmedzení, zachovávajúc veľký životný objem a priestor, vtedy nevieme ako, nepoznáme prečo, niet príčiny ani logiky. Nevieme, ako ohraničiť, čím vymedziť niekoho, niečo v rámci podvojnosti. Ak sa nás opýtajú: „A to je dobrý človek, alebo zlý?", „Je to správne alebo nesprávne rozhodnutie?", „Je lepší politik ten alebo onen?", „Bolo lepšie kedysi alebo teraz?", nevieme. Ak máme rozšírené hranice, široký diapazón schopnosti prijať, neodmietnuť, neodsúdiť, nezosmiešniť, nevyčítať,

nekritizovať, jednoducho prijímame rôznorodosť života. Je zdravé nevedieť. Akonáhle vieme, ako správne, spravodlivo, dobre, morálne, krásne, múdro, inteligentne, atď., už staviame prekážku, obmedzujeme. Človek na strane prijímania nemôže vopred vedieť, ktorý názor je správny a ktorý nesprávny. Preňho sú všetky názory rovnocenné a každý má rovnaké právo na svoje videnie. V mimohraničnom stave prirodzene uznáva rovnoznačnosť názorov. Stimulácia sa preto uňho nevypína, je zachovaná v každom prípade. Každý hovorí sám o sebe, prejavuje svoju odlišnosť, niet miesta uniformite názorov a myšlienok. Každý názor hovorí o svojom nositeľovi a je jeho zrkadlením, vypovedá o stave a charaktere človeka. Preto nekonfliktný človek s veľkým, širokým životným priestorom, veľkým srdcom je mlčanlivý, nepresadzuje svoj názor, je veľkodušný. Je tichý, nepotrebuje presvedčovať, dokazovať. Nepotrebuje formovať iných na svoj obraz, podčiniť ich pod seba, aby mu druhí vyhoveli. Tí druhí sa stávajú ním, iba v druhých telách. Nehovorí: „Ten človek je taký tupý!". Nevyzýva na sociálnej sieti, aby sa pridali proti alebo za XY. Neprotestuje proti iným, lebo jeho vlastné riešenie, názor, je ten dobrý a správny. Nestavia hranicu, za ktorú nikto nesmie. A keď niekto nedajbože pôjde, tak mu riadne naložíme. Ľudia s pevnými hranicami sú veľmi citliví, intuitívne vnímaví voči tým, ktorí sa blížia k zakázanej hranici, ktorú postavili. Citlivo reagujú na témy, prejavy, myšlienky, slová, mentalitu a spôsob nazerania na svet tých odvážlivcov, ktorí sa opovážia narušiť istoty ich bariér. Nedajú si siahnuť na svoj hierarchický rebríček. Okamžite sa postavia na odpor prostriedkami rôznej intenzity, podľa toho, čo majú k dispozícii. Jedno je však vždy isté. Ozývajú sa zovšadiaľ, ako krákanie vrán. V mimohraničnom stave neexistuje filtrácia, sme pripravení prijímať dobré aj zlé, bez pripútanosti, predsudkov a bez vnútornej prípravy Podvedomé prípravy presne určujú ako čo má byť, ako treba postupovať, čo je zdravá výživa, ako sa má správať múdry človek, ako má konať kolega, sused, politik, tréner futbalového mužstva, manžel, manželka, deti, muži, ženy... Neznamená to spôsob myslenia intelektuálneho typu. Vnútorné prípravy na vonkajšiu situáciu má každý kto sa odklonil od naturálneho umu z čias detstva. Fungujú u vzdelaného, erudovaného človeka, rovnako ako u jednoduchého človeka so základným vzdelaním. Ide o podvedomé, vnútorné prípravy, ktoré sa automaticky nachádzajú v pozadí charakterových vlastností. Sú však veľmi jasne určené, stanovené. Absencia takýchto vnútorných koncepcií, schém, pravidiel, zákonov a teórií je symptómom obtekajúceho človeka, mäkkého smerom do vonkajšieho sveta, pružného ako mladý bambusový strom, adaptabilného ako lotos rastúci na blate. Ak určitý jeho zámer nevychádza, čosi sa nepodarí, nevadí, ide ďalej, bez nutnosti nemennosti, takto to musí byť. Niet pevného trvania na nemennom želaní. Takýto človek sa poteší aj jednej variante vývoja udalostí, aj druhej. Je pružný, vo vetre sa ohýba a neláme ako človek tvrdý a pevný. Obteká ako voda mimo vyhradených brehov. Na oriente hovorili o „umení byť nikým a ničím". Je to umenie neprítomnosti poznania, stav mimo poznania. Je to stav, ktorý je konštruktívny. Naproti tomu, stav človeka poznávajúceho je silne deštruktívny. Nie náhodou v buddhistických kláštoro-

roch tvrdia: "Poznávanie je cestou k záhube“, alebo: “Poznávajúci je mŕtvy“. *Necítili by sme v živote utrpenie, ak by sme z vonkajšieho sveta chceli brať len svoje, iba to, čo je zaslúžené.* Len toľko, na koľko sme funkčne vo svojom vnútri spôsobilí. Pokiaľ by sme od života nežiadali viac a ešte aj navyše než to, na čo máme vnútorné predpoklady, nebolo by trápenia, negatívnych emócií, kritikov, sťažovateľov. Nebolo by disharmónie ani konfliktov. Neboli by spory a boje medzi národmi, skupinami, susedmi a jednotlivcami. Ako každý žije práve a len svoj život a nie život iného. Ako každý hovolen v mene seba a len za seba. Ak by sme chceli len to, čo nám prináleží, cítili by sme sa šťastní.

Existuje určitý objem konkretizácie, ktorú každý človek dosiahne. Dosiahne ju v práci, vo vedomostiach, vo vzťahoch, v duchovnej a materiálnej oblasti. Toto množstvo konkretizácie znamená to, čo sme už reálne získali. Vzhľadom k tomu, na čo sme stavaní, na čo máme predispozície a predpoklady, podľa parametrov nášho organizmu, podľa našich psychických a fyziologických funkcií. To, kedy dosiahneme hraničný objem konkretizácie, závisí od objemu životného priestoru konkrétneho človeka. Ak sme už všetko, na čo sme vo vnútri nastavení, získali a vyčerpali, nemôžeme už očakávať ďalší nárast, iba ak rozšírime svoje vnútorné hranice. Pokiaľ niekto chce viac, než mu je vnútorne dané, túži po ďalších prírastkoch, veciach, lepšom plate, lepšom bývaní, novom aute, uznaní, inej manželke, novej dovolenke, atď., vzniká disproporcia. V tomto prípade si však nikto nepoloží otázku: „Som spôsobilý získať od života viac?“. Každý sa rád nadhodnotí. Napríklad firma, v ktorej pracuje môj známy, organizovala výberové konanie. Mladé, čerstvé absolventky školy hodnotili seba samé na nástupný plat 1000 až 1500€, aký nie je pravdepodobný ani pre zamestnané ženy s dvojnásobnou praxou a vyšším vzdelaním. Túto nereálnu požiadavku sotva zabezpečí niektorá firma. Takéto dievčatá budú od začiatku svojej pracovnej kariéry nespokojné, budú sa cítiť podhodnotené, nedocenené. Tak sa objavuje sebablokovanie.

Každý človek sám seba hodnotí podvedome, intuitívne. Sebahodnotenie pracuje skryte, nepozorovane. Preto nie je zriedkavosťou, ak niekto ohodnotí sám seba nad svoje skutočné, reálne možnosti. Z vonkajšieho sveta chceme dostať, obdržať mnohokrát viac, než čo sme spôsobilí získať. Spôsobilí fyziologicky, funkčne, psychicky a vo svojich vzťahoch. Ak sa človek približuje ku svojej vnútornej hranici možností daných fyziologickými a psychoemocionálnymi funkciami, a pritom ho jeho inštinkty sklamú a nadhodnotí sa, tak rýchlo dosiahne svoju osobnú kritickú hodnotu. Napríklad, ak neprestane jesť, aj keď je jeho žalúdok dávno naplnený, bude mať problémy s trávením a bude ho bolieť žalúdok, pokiaľ sa nenaučí držať sa svojej miery. Človek trénujúci v posilňovni dosahuje hranicu svojej miery pri zdvíhaní záťaže. Keď sa mu nedarí popasovať sa s činkou, na ktorú sa ohodnotil, tak ju možno zúrivo zhodí zo seba, ako som to videl u svojho bývalého kolegu. Príčinu svojho negatívneho nastavenia videl v činke. Naše reálne možnosti sme odhadli nepresne, keď sa pod nami zlomí konár na strome, na ktorý sme vyliezli, alebo keď spadneme do potoka, ktorý sme chceli preskočiť. Nášho sebahodnotenia sa týka napríklad plat, aký očakávame v práci, postavenie alebo funkcia v obore, kam sa zaraďujeme v pomyselnej sociálnej hierarchii, aké očakávame správanie sa od okolia, kým a čím chceme byť. To je naša vnútorná realita, nachádzajúca sa v našej hlave. Očakávame, že sa bude zhodovať aj s vonkajšou realitou. Kto prekračuje mieru v hodnotení seba samého, dopláca na nedostatok reálneho odhadu. Tak sa stáva konfliktným, trpiacim, nespokojným človekom. Pri nadhodnotení sa rýchlo nastupuje hranica vlastných možností a výsledok, po ktorom človek túži, nedosiahne. Disproporcia medzi naším sebahodnotením a realitou nám pritlačí na krk činku, ktorú sme chceli nadvihnúť, stopne našu vytúženú kariéru v podnikaní, v tvorivej činnosti alebo v profesii, na ktorú nemáme funkčné predpoklady. Nereálnemu sebahodnoteniu podľahneme, keď sa hlásime na akadémiu, na ktorú nemáme predpoklady, alebo sa uchádzame o partnera – partnerku z „inej" kategórie. Uchádzame sa o funkciu, ktorá presahuje naše funkčné možnosti. Výsledkom je nedosiahnutie očakávaných výsledkov a konfliktnosť voči okoliu. Namiesto uberania očakávaní a korigovania svojho sebahodnotenia sa človek bohužiaľ zúfalo snaží upravovať okolie, riadiť a meniť okolnosti a nie seba. Namiesto toho, aby sme sa rozvíjali a posúvali hranice svojich možností, upriamujeme sa na formovanie vonkajšieho prostredia. Svojich hraníc a obmedzení sa držíme ako kliešte a meniť chceme okolie. Želáme si ho prispôsobiť našim zúženým možnostiam, vtesnať ho do mantinelov, ktoré sme postavili. Nepochopenie fungovania nášho „tela okolností", udalostí, ktoré nás stretávajú, udržujú človeka v ilúzii. Nesplnenie očakávaných požiadaviek vyvoláva pocit krivdy, hnevu, nespravodlivosti. Vyhovárame sa na osud, zlé podmienky, okolnosti, a objavuje sa aj bagatelizovanie a humor. Ten v lepšom prípade zmäkčuje situáciu a organizmus samotného človeka. U žien sú to okrem smiechu aj slzy. Príroda nás obdarila týmito nástrojmi uvoľňova-

nia napätia v organizme. Plač aj smiech fyziologicky prevedú organizmus cez uvoľnenie do novej fázy aktivity. Vnútorné očakávania sa netýkajú iba oblasti štúdia, práce, biznisu, partnerstva a rodiny. Oblasťou, v ktorej naše očakávania smerujeme von, je oblasť ľudských kontaktov, ľudského správania sa voči nám podobným. To je morálka, etika, pravidlá správania sa, ktoré má každý jednotlivec a každá spoločenská skupina zafixované nepísanými pravidlami. Je to matrica umu. Západné myslenie je orientované na kvantitu, zákon vysokých čísel, hierarchiu. V posilňovniach sa počíta počet opakovaní, množstvo navzpieranej váhy, počet odbehnutých kilometrov na bežiacom páse... V strave sa počítajú kalórie a výživová hodnota, obsah bielkovín, sacharidov, atď. V sociálnom rebríčku sa počíta s postupom vo funkciách, rastom platu, lukratívnosťou miesta, získaným statusom, mierou dôležitosti, prestížou, významom človeka.

Človek, ktorý sa nadhodnotil, veľmi citlivo reaguje na názory, ktoré sa nezmestia do zúžených mantinelov jeho myslenia. Hranice svojho umu veľmi citlivo, úzkostlivo, intuitívne stráži. Obmedzuje tým fyziologické možnosti svojho organizmu a takisto aj emócie, ktoré dokáže prežívať. Má obmedzené možnosti psychiky. Odtiaľ pramení sklon k sťažovaniu, kritike, hnevlivosti, výčitkám, konfliktnosti. Takýto človek nebude nikdy cítiť na duši sviatok, radosť a nebude sa tešiť bez predmetnej príčiny. Hlavným problémom človeka je v tomto prípade on sám, stavaním vnútorných prekážok, vnútorných hraníc. Následkom toho sa dostáva do patologických stavov. Aj v oblasti zdravia. Pojem „ochorel" by bolo výstižnejšie nahradiť výrazom stal sa „nekontaktným". Prekážky obmedzujúce zdravie vytvára intelekt. To je nástroj, ktorý pracuje na stavaní bariér. Ak intelekt získal nadvládu, diktatúru nad človekom, taký človek slúži svojmu umu, stáva jeho otrokom. Um sa postupne stal tvrdým mozoľom, obvykle na meridiáne ľadvín alebo pečene, a my sme jeho služobníkom. V rámci tohto despotizmu sa všetko kúskuje, oddeľuje, separuje pravidlami podvojnosti a lineárnej hierarchie. Potom sa všetko v rámci abstraktnej hierarchie porovnáva, preveruje, čo sa kde nachádza, vrátane seba samého. Pre um musí všetko zapadať do schémy dôležitostí a vertikálnej hierarchie. Vôbec to nie je oblasť hlboko premýšľajúcich ľudí. Je to automatizmus, ktorý, znova zdôrazňujem, funguje podvedome u každého, nezávisle od toho, na akú úroveň rozvinul svoj um, či je atómovým fyzikom alebo pastierom oviec. Napríklad tomuto porovnaniu čitateľ rozumie preto, lebo vyššie umiestňuje atómového fyzika a nižšie pastiera. Hierarchické separovanie sa ukladá kdesi hlboko v podvedomí a automaticky sa prejavuje ako samozrejmosť. Ak napríklad napíšem, že nielen pastier môže byť vyššie ako atómový fyzik, ale aj ovca, či krava, ktorú pasie, siahnem na túto hierarchiu. Minimálnou reakciou bude krútenie hlavou: „Čo sú toto za nezmysly?!". Pritom moje slová môžu pochádzať z iného uhla pohľadu, než je ten, ktorým operuje naivný um. Napríklad z pozície biosféry krava či ovca má vlastnosti, ktoré ďaleko prevyšujú schopnosti spomínaného špecialistu. Obe dokážu zjesť trávu a premeniť ju na energiu, získať z nej cenné látky pre svoj život. Jedna dáva mlieko a druhej po ostrihaní dorastá srsť, ktorú človek používa na vlnu. Pri týchto vlastnostiach schopnosti fyzikov blednú. Keď niekto nehovorí a nekonštruuje takým spôsobom, ako sa učíme od detstva, v materskej škôlke, na základnej škole a na ďalších stupňoch vzdelávania, povieme si: „S tebou sa nedá normálne rozprávať.". A to sa nezmieňujem o prívlastkoch určených pre inak premýšľajúcich.

Na to aby sme prežili, potrebujeme obranné reakcie. V určitých situáciách obranné reakcie zachovávajú, „konzervujú". Slúžia na ukladanie /tukových zásob v organizme, solí v okolí kĺbov, svalového tkaniva u športovcov, „vrások" na šedej kôre mozgovej u intelektuálne pracujúcich, alebo rezierv na bankovom účte/. Ukladanie je obranná reakcia. Obrana, ochraňovanie je vy-

jadrením potreby nemennosti, zachovania. Človek si v takomto režime neželá zmenu, nepraje si nové „vetry“, revolúciu, zbúranie starého a vybudovanie nového rozloženia síl, cenností, hierarchií. Po namáhavej činnosti sa objavuje únava a vtedy fyziológia organizmu človeka potrebuje ustálenosť, fázu regenerácie. Má však svoje hranice. Po vyčerpaní svojej fyziologickej možnosti organizmus potrebuje prejsť späť do aktívnej fázy. Biologické rytmy sa nutne potrebujú striedať. Obranné reakcie sa stávajú našimi nepriateľmi, keď nás začnú ohraničovať ako v telesnosti, v psychike, fyziológii, emocionálnych parametroch. Keď vyschýna a tvrdne jedno, pridáva sa aj ostatné. Obranné funkcie nezapíname vedome a vôľovým rozhodnutím, zapíname ich nechtiac, automaticky. A bohužiaľ aj vtedy, keď nám začínajú ubližovať. Takýto smer obranných reflexov sa rozvíja aj propagandou: Presvedčovaním o potrebe bojovať proti mikróbom, ťažkým kovom, voľným radikálom, ozónovej diere, chorobám, obezite, rakovine, teroristom, kríze, cholesterolu a proti všetkému možnému. Postavením hranice v hĺbke svojho presvedčenia: „Toto nemôžem, to nie je zdravé, toto je nespoločenské, nevhodné, nebezpečné, takto sa to nerobí, nepatrí, nesmie, toto nedokážem, ja v tej skúške neobstojím, neviem, či sa mi to podarí...“... Objavením prekážky vo vnútri sa vypínajú stimulátory zmyslových orgánov na radosť. Človek stráca pozitívne emócie, pocity, funkcie. Keď sa objavia reakcie typu: „Toto nemôžem počúvať, toho chlapa nemôžem vidieť, s tým si nemám či povedať, o tom sa nebudem s tebou rozprávať, s tebou sa nedá nič riešiť, nechápeš ma, nerozumieš tomu...“ signalizujú dosiahnutie hraničného stavu. Jeho udržiavaním nastávajú skutočné problémy človeka. Sú koreňom jeho problémov. Vyčerpávajú jeho fyziologické možnosti, zožierajú jeho potenciu, potenciu aj v sexuálnom význame, ale nielen v tom, ale vo význame celého životného objemu. Hranice ju zužujú, a celý diapazón človeka obmedzujú tak, akoby ste prestrihli pupočnú šnúru s výživou – emóciami, chuťou do života. Nastáva odpojenie sa od nadšenia ísť sa popasovať s každodenným životom a prijímať všetko, čo je dobré aj menej dobré, víťazstvo aj porážky. Človek začína fungovať mechanicky ako robot alebo mutant s mechanickými funkciami, s prázdnymi očami. Problém, ktorý vznikol postavením bariéry, dosiahnutím hranice, za ktorou sa vypli emócie, ktorý na oriente nazvali KARMOU, môžeme riešiť iba v inej fáze. Zákon prírody hovorí, že problém danej fázy nie je možné vyriešiť prostriedkami samotnej fázy. Problémy sa riešia len prechodom do inej fázy. Po aktívnej do pasívnej a naopak. Pre človeka s problémom je spásou prejsť svojimi funkciami, psychikou, fyziológiou, svetonázorom do ďalšej etapy, fázy. Ak ustrnie, zosilní sa jeho dysbalancia. Jeho patológia, konfliktnosť, zdravotný problém bude narastať a bude sa diviť, prečo práve on, prečo si jeho vybral osud, prečo má smolu... Prvým signálom hraničného stavu sú pocity nepohodlia, pocity nervozity, obviňovanie vonkajšieho sveta, hľadanie faktorov neúspechu, vinníkov, patogénnych faktorov, nepriaznivej konštelácie osudu, zlých podmienok. Z pozície funkcií nastáva ich zužovanie, skracovanie amplitúd energetických fáz. Človek je ochudobnený v schopnosti cítiť emócie, zmenšuje sa rozsah pohybu jeho oporno pohybového aparátu, zužujú sa jeho

biochemické procesy a rozkyv amplitúdnosti jeho nervových procesov. Vždy podľa typu a charakteru človeka. Každý problém v takomto stave vypovedá o obranných reakciách nositeľa. Paradoxom je, že človek svoje problémy zapríčiňuje vo svojom vnútri v hraničnom stave a riešenia hľadá vo vonkajšom svete. Karmou nazvali konanie v neharmonickom stave človeka. Karma – hraničný stav nie je odplatou za naše minulé skutky v súčasnom živote. Je balíkom okolností, ktorý so sebou nesieme na základe svojich funkcií, svojich životných schopností a vlastností. Karma je v skutočne existujúcom, reálnom svete a živote. Odplata za náš hraničný stav vzniká ako automatická reakcia Tu a Teraz v podobe zužovania funkcií. Človek namiesto toho, aby svoj karmický stav zmenil, opustil ho a prešiel do iného nepatologického stavu, hľadá riešenia výživou, cvičením, návštevou terapeutov, zmenou prostredia, výmenou vankúšov, filtrov vody, vzduchu, hľadaním čarovných obrázkov, odrušením zón, čistením a detoxikáciou pečene a iných orgánov v tom istom stave, v akom sa rozvinula patológia organizmu. Zmenou svojho prostredia chce dosiahnuť zmenu karmického stavu, čo je nereálne. Reálne je možné svoj karmický hraničný stav korigovať prechodom svojej podstaty do inej fázy. Začať meniť svoju psychiku, aby zareagovala aj fyziológia a celé telo, alebo začať pracovať analyzátormi tela a pridať psychiku, aby zareagovala aj fyziológia. Jedno potiahne za sebou druhé. Západná ezoterika prebrala východný pojem karma, ale pri tom úplne zmenila jeho význam.

Hranica, ktorú máme vybudovanú, je bolestivá. Ak sa napríklad udrieme na rozmedzí vonkajšieho a vnútorného prostredia - na povrchu tela, objaví sa bolesť. Kopneme do zábradlia, potkneme sa, narazíme si holennú kosť, pošmykneme sa, spadneme. Ak narazíme na prekážku a objaví sa pri tom nadhraničné zúženie, reflex sťahovania, obranný reflex, to bolí fyzicky. Ak narazíme na prekážku, s ktorou sme v konflikte názorovo a psychicky, to bude bolestivé psychicky. Ak stále budeme narážať na bariéru so zapnutým obranným reflexom, naša psychika a postupne aj fyziológia bude strádať a začneme byť trpiteľmi. Ak budeme v kontakte s človekom, voči ktorému sme postavili hranicu, ale pritom nemôžeme odísť z kontaktu, nech je to v práci, v rodine, kolektíve, budeme trpiacimi. Ak budeme jesť jedlo, ktoré považujeme za nezdravé, nehodnotné, vnútorne ho odmietame. Postavili sme voči nemu hranicu, ale pritom ho jeme bez chuti, bez pozitívnej odozvy z vnútra organizmu. Opäť budeme strádajúcimi a naša fyziológia bude trpieť. Vo všetkých prípadoch nekontaktnosti sa objavuje prirodzená obranná reakcia človeka. Nastáva prudké sťahovanie silových spojení medzi bunkami. Stláčame tým sami seba, svoje svaly, spojovacie tkanivo, vnútorné orgány, skracujeme väzby medzi bunkami, zvyšujeme tonus tzv. flexorov, ohýbačov kĺbov. To je jinová reakcia. Predná strana tela je stláčaná, čím sa telo ohýba dopredu. Človek chodí prihrbený, sťahuje plecia dopredu a k sebe, zužuje svoje dýchanie. Zhoršujú sa parametre fyziológie, ktorá sa nastavuje na masu, ťažké kovy, anaeróbne procesy, kyslé prostredie. Objavuje sa zúžená psychika so sklonom k precitlivenosti, podráždenosti, slabej psychickej kondícii. Zužuje sa videnie, zhoršuje počutie, obmedzuje sa diapazón emócií, ktoré sme schopní prežívať. Stávame sa sťažujúcimi sa, nariekajúcimi a kritizujúcimi. Pokiaľ je sebastláčanie dlhotrvajúce, chronické, meníme sa na konfliktného človeka, ktorý má veľmi zúžené životné možnosti. Dovtedy, pokiaľ svoj karmický stav nezmeníme. V pravom význame hraničného stavu, nie v abstraktnom, bezobsažnom význame slova, ako ho sprofanovali západní ezoterici a ľudia zaoberajúci sa tzv. „duchovnosťou“. Sebastláčanie – „autopressing“, vyvoláva aj stláčanie vnútorných orgánov, pričom človek vchádza do kontaktu so svojím vnútorným svetom. Vtedy vonkajší svet začína vadiť. Začínajú mu byť na obtiaž veci, ktoré predtým v mimohraničnom stave a v mladosti, za prítomnosti čistých emócií, nevadili. V takomto stave nie je možné dlho existovať vyrovnane, pružne, adaptabilne. Áno, žiť v lineárnom čase je možné dlho, ale nie na strane života, svetla. Človek tvrdne po všetkých stránkach. Existuje však jedna obranná reakcia, ktorá organizmus takéhoto človeka zachraňuje. Je ňou srdcovo-cievny systém. Aby nedošlo k intenzívnemu poškodeniu organizmu, dochádza k reflexnému rozšíreniu ciev, čo je obranný mechanizmus srdcovo-cievneho systému. Zabraňuje sa tak nadhraničnému sťahovaniu medzibunkových spojení. Tonus ciev kontroluje vnútorné prostredie. Keď napätie vnútorných väzieb v hraničnom stave človeka narastá do neúnosnej miery, srdce v proporcionálnej miere posiela

zosilnený prítok krvi na miesto stiahnutia, čím uvoľní vnútornú kompresiu. Ak je zúženie približujúce sa hraničným hodnotám trvalého charakteru, srdcovocievny systém sústavne rozširuje kapilárnu sieť vo svaloch, alebo v inom tkanive, na zníženie tonusu kapilár. Človek je v takomto prípade stále unavený, málo výkonný, pohodlný, lenivý, so zníženou práceschopnosťou. Ak prekročí svoju nízku mieru aktivity, točí sa mu hlava, je vyčerpaný. Vo svalovom aparáte sa mu rýchlo rozšíria cievy. Vo vonkajšom prostredí sa stáva slabým, malátnym, rýchlo unaviteľným. Preto sa kritizujúci, pohoršujúci sa človek, alebo človek permanentne nespokojný a vytýkajúci chyby druhých, svojimi fyziologickými funkciami podobá na alkoholika. Jeden má neustále rozšírený periférny cievny systém vďaka alkoholu, ktorý uvoľňuje hraničné stiahnutie silových väzieb. Druhý je oslabený vďaka vyvolávaniu vazodilatácie odmietaním svojho okolia. Nástroje sa líšia, funkcie sú rovnaké. A okolie sa nestíha čudovať: „Ako to, že dostal cirhózu pečene, veď v živote nepil alkohol?".

Uvoľnenie ciev je automatická funkcia, ktorá u ľudí permanentne sa sťažujúcich, trvalo znižuje ich svalový tonus. Je to zapínanie druhej fázy uzavretia, režimu pokoja, útlmu, oddychu. Takéto rozširovanie ciev, podobne ako v saune, v horúcej pare, v horúcom kúpeli, je reakciou jinového charakteru, zmäkčujúcej povahy. Pri balneo procedúrach je termoregulačná reakcia vyvolaná vonkajším teplom, alebo pri terapiách chladom, primárnym zúžením ciev a ich sekundárnym rozšírením. Po takomto rozpustení napätia v parnom kúpeli alebo na zmäkčujúcej masáži dochádza k prehĺbeniu regenerácie organizmu, zbaveniu sa napätia. Následne harmonicky nasleduje nový cyklus aktívnej fázy. Nič nestojí na mieste a zvlášť v biologických procesoch nie. Fázy sa striedajú a z hľadiska životaschopnosti je najlepšie, keď sa ich diapazón, rozkyv zväčšuje.

Pokiaľ je reakcia rozšírenia trvalá, človek znižuje svoju schopnosť kontaktovať sa, otvárať sa, zapínať funkcie na stranu Tao a ľahko sa stáva podráždeným, hnevlivým, agresívnym. Pritom mu ale už dochádzajú sily. Aj by im „ukázal", dal by niekomu „na rypák", dokázal by, presvedčil by, spravil by „poriadky", len už niet síl, energie. Človek v takomto prípade zaslúžene nevládze, cíti úbytok fyzickej energie, veď odchádza z vonkajšieho sveta, uzatvára sa pred ním, mračí sa naň, hundre naň. Tým si namiesto pripravenosti na aktivitu „objednáva" zo svojej fyziológie oslabenie, ochabovanie svalového aparátu. Organizmus čestne splní to, čo prichádza z centrály, to, na čo sa pripravujeme, to, ako polarizujeme svoje funkcie. Na čo potrebuje pochybovačný, nedôverčivý, skeptický alebo kritický človek silu, vitalitu, dobrý tonus a pevné zdravie? Veď zdravie je ukazovateľom miery otvorenia sa človeka smerom von, do sveta. Súvisí s radosťou z kontaktu. Bez ohľadu na to, či je dážď, svieti Slnko, alebo fúka vietor. Bez ohľadu na to, či sa stretneme s múdrym, hlúpym, pekným alebo škaredým človekom. Kto udrží fázu aktívneho otvorenia bez ohľadu na to, či ho prijmú alebo nie, či s ním súhlasia alebo ho odmietnu, či

jeho mužstvo vyhrá alebo prehrá a pod., dostáva ako odozvu vitalitu, dobrý tonus, výdrž a slúžiace zdravie.

V obrannom karmickom stave človek môže byť v aktívnom zhone. Vtedy je aktívny a zúžený, stvrdnutý na kameň. Jeho telo tomu nasvedčuje. Je stiahnuté, úzke, vyschnuté až vyziabnuté, so strhaným výrazom tváre. Ale môže byť aj v druhom stupni uzavretia, keď už nastúpila obranná cievna reakcia a cíti sa už slabý, malátny. Príkladom tohto režimu druhého stupňa je, keď človeka ovládne taký silný hnev, že sa mu krv prudko nahrnie do hlavy, aby zachránila mozog pred nadhraničným stiahnutím. Podľa intenzity stiahnutia, zúženia, môže nastať cievna mozgová príhoda. Okolie už často vie, že takéhoto „adepta" nesmú rozčúliť a zaobchádzajú s ním opatrne, šetrne. Keď je napríklad pri poranení sa človeka a v jeho charaktere je silná hranica, čosi alebo ktosi mu intenzívne vadí, jeho rana sa bude ťažko a dlho hojiť. Miesto rany môže dlho hnisať, dlho zostane nezahojené, otvorené. Ako splnenie požiadavky: strachu, obáv, bázlivosti, pochybovačnosti, hnevlivosti, bude krvný obeh silno premývať, diferencovať miesto, kde nastalo nadhraničné stiahnutie, udretie, porezanie, pohmoždenie. Netreba zabudnúť, že iba vďaka pociťovaniu jinového stresu, vďaka charakteru človeka. Reflex nezapínať obranné reakcie sa často trénuje v bojových umeniach. Súper bude do nás udierať, kopať, búšiť do nás palicou, baranidlom, ale udržiavaním silových spojení v predhraničnej miere sa reflex rozšírenia kapilárnej siete nezapína. Nebude bolestivý signál z miesta úderu, nebude modrina, opuch, nebudeme mať zlomeninu, naopak, každý úder si vychutnáme. U človeka trénujúceho jinové reflexy však stačí na vyvolanie obrannej reakcie ľahké strčenie do tela, stúpnutie na nohu, pritlačenie telom v električke alebo len slovný kontakt. Stupeň znášanlivosti, schopnosti adaptácie, sa dá trénovať do neuveritelných rozmerov. K tomu slúži metodika východných kláštorov adaptovaná na súčasné podmienky nášho života. Na zapnutie hraničného karmického stavu stačia pocity obáv, neistoty, pocity sebapodceňovania, strach z nedocenenia, pocity vlastnej neschopnosti, obava zo zlyhania, prehry. Tvrdú hranicu rovnako stavia aj ten, kto má nadnesené očakávania ohľadne svojej osoby, svojej dôležitosti, svojho miesta v hierarchii, svojho významu, vlastnej schopnosti, múdrosti. Objavuje sa pýcha, vysoké sebahodnotenie, arogancia. Ak tieto očakávania nepotvrdí, stimulátory človeka sa vypnú a objavuje sa karmický hraničný stav. Podceňovanie aj nadhodnotenie sa týkajú stavania hranice, len z dvoch opačných strán. Z prvom prípade sa nesmie nad danú hranicu a v druhom pod ňu. Z jednej strany: nedokážem, nemôžem, nevládzem, nemám na to, z druhej strany: môžem všetko, znamenám najviac, mne je všetko dovolené, nikto sa mi nevyrovná, všetci sú hlupáci, neschopní, obmedzení,... Sú to nástroje pasívneho charakteru, kedy človek stráca kontaktnosť, schopnosť udržať pozitívne emócie na signály prichádzajúce z vonkajšieho sveta, na to, čo počuje, vidí, atď. Čo sa udeje. Automaticky sa zhoršuje výkonnosť človeka, jeho pripravenosť na aktivitu. Strácajú sa signály spokojnosti – radostné emócie, trpí psychika, objavuje sa skeptickosť, apatia. Takto prechádzame do druhého

stupňa uzavretia. Na otváracie signály, ako napríklad „poď sa von prejsť, poprechádzame sa, dáme si vonku niečo“, budeme reagovať s nevôľou, podráždene, odmietavo. Chýba želanie aktivity, túžba po kontaktoch, snaha ísť niekam, stretnúť sa s niečím novým. Nie je očakávanie niečoho zaujímavého, prekvapujúceho, prichádzajúceho z vonka. Chýba otvorenosť dýchania, vnímanie ľahkosti vlastného tela. Uzatvárajú sa sluch aj zrak. Oči nežiaria od radosti pri náhodnom stretnutí so známym človekom a ani hudba, spev, zvuk prírody nevyvolá pocit sviežosti, bodrosti a bezstarostnosti. Naopak, vonkajší svet prichádzajúci prostredníctvom zmyslov už často vadí. Človek si stále častejšie želá vypnúť, odkladá si svoje povinnosti, vyhýba sa vonkajším aktivitám, ktoré vyžadujú vypnúť proces myslenia a zapnúť telesnosť. Prechádzať sa, cvičiť, ísť na túru, pracovať na záhrade, ísť do fitnes centra, vypotiť sa v saune sú príklady vonkajších aktivít, ktoré nie sú v súlade s pasívnym nasmerovaním človeka. Takému človeku sa bude žiadať posedieť si pri káve alebo pri pive, sadnúť si pred TV a nechať sa „hypnotizovať“ programom alebo filmom. Zaujíma ho viesť dlhé rozhovory, klebetiť a brúsiť svoj intelekt. Plnohodnotne vykonávať aktivity zvlášť jangového, bezprostredného charakteru v stave pasivity už nie je možné. To by znamenalo patologický chod pre organizmus. Byť navonok aktívnym v pasívnom stave, keď sa vyčerpali fyziologické a psycho-emocionálne možnosti organizmu, je sebadeštrukciou. Existuje ale sila vôle, prekonávanie sa, nutnosti, musím, potrebujem, treba to urobiť. Dlhodobo takto vykonávať činnosti prináležiace aktívnemu stavu človeka nie je možné bez patológie. Z hľadiska harmónie je potrebné prejsť cez fázu pokoja, útlmu, regenerácie, prehĺbiť ju, ale potom opäť nastoliť režim aktivity. Opustiť hraničný stav a prijať nový režim. Reflex prechodu do pasívnych fáz je možné odbúrať, zmeniť posunutím hraníc, kedy sa obranné funkcie zapínajú. Tomu sa venujú v spomínaných východných systémoch sebaformovania. Nielen v bojových umeniach, ale aj v jóge, Qikung. Vždy ide o adaptáciu seba samého na zmenené okolnosti. Pritom nedochádza k vyvolaniu obrannej reakcie, hraničného stavu. Naopak, človek si vychutnáva to, čo bežného človeka privádza na hranicu jeho možností. Posúvanie hraničného stavu sa trénuje tak, aby nedochádzalo k stiahnutiu, skráteniu medzibunkových spojení v organizme a k následnému rozšíreniu ciev s nástupom vyčerpanosti a straty funkcií.

Ako vieme, že sme dosiahli karmu, karmický hraničný stav? V sociálnych kontaktoch nám to signalizuje konflikt, spor, neschopnosť udržať kontakt s okolitým prostredím. Vtedy, keď cítime konfliktnosť, nepohodneme sa s okolitým svetom, neadaptujeme sa a vypínajú sa naše stimulátory. Ak zrakom uvidíme človeka alebo situáciu, ktorá nezapadá do hraníc našej morálky, etiky, módy, trendu, pravidiel, zákonov, etalónov. Ak sluchom počujeme hudbu, ktorá nie je podľa nášho vkusu, vŕtačku spoza steny, brechajúceho psa, plačúce dieťa, hlasný rozhovor. Konfliktnosť sa dostáva aj do analyzátora chuti, napríklad keď jedlo nie je podľa intelektu zdravé, zodpovedajúce kalóriám, zloženiu, času a iným obmedzeniam. Do analyzátora čuchu, keď sa pri

prechádzke objavia výfukové plyny, ktorých sa obávame, keď je v ovzduší zápach, ktorý odmietame, keď sa nám určitá vôňa nehodí, alebo nie je očakávaná. Konfliktnosť v orgáne hmatu sa prejaví, keď sa so strachom, s myšlienkou na možnosť prechladnutia sprchujeme, lebo nám vypli teplú vodu. Odmietanie umu preniká do hmatu aj vtedy, ak sa žena zhnusí pri dotyku svojho muža, odstrkuje ho, keď ju chce objať alebo sa odvracia, keď sa ju snaží pobozkať pri stretnutí na tvár. To je konfliktnosť nie samotných analyzátorov, tie sú vo svojej podstate bez konfliktov. Odmietanie do nich preniká vždy z umu.

Konfliktnosť z pozície fyzického tela signalizuje zosilnený prítok krvi do svalov. Odchádzame z kontaktu, ak sa nám zatočí hlava, keď nie sme schopní udržať aktívnu fázu a iba mechanicky vykonávame prácu. Namáhame sa a príliv krvi zvnútra organizmu k povrchu sa zosilňuje. Ak beháme, cvičíme, pracujeme, a vo vedomí sa nám ozve zrýchlený pulz, je to signál objavenia sa hraničného stavu. Pulz na úrovni vedomia je predzvesťou toho, že sme vyčerpali momentálne možnosti organizmu pre fázu aktivity a nastal čas prejsť do nasledovného režimu pasivity. Funkcie organizmu sa už začali prepínať do iného režimu, než ktorý sa snažíme udržať násilím. Následkom toho naša činnosť už nebude prináležať psycho-fyziologickému režimu, v ktorom sa nachádzame. Budeme používať vôľu, namáhať sa, siliť sa, snažiť sa vydržať. Nastáva konflikt so sebou samým. V prípade nutnosti držať aktivitu vzniká aj konflikt navonok s okolím, prejavujúci sa podráždenosťou. Ak sa rozbehneme, zašprintujeme, objaví sa vo vedomí po čase pulz. Je to predzvesť prepolarizácie našej fyziológie, ktorá nutne potrebuje zmenu funkcií na odpočinok, zotavenie. Je to krátky cyklus. Po chvíli oddychu sa môžeme opäť rozbehnúť a trénovať aktívnu fázu. Tak je to v športe, kde sa každý športovec snaží zlepšiť svoju výkonnosť, schopnosť udržať sa čo najdlhšie v režime výkonu, aktivity, radosti z prekonávania prekážok. Ak nastúpenie tejto hranice športovec ignoruje a prekonáva sa ďalej silou vôle, je v konflikte sám so sebou. Jeho fyziológia sa dostáva do stavu nerovnováhy a organizmus začne trpieť nedostatkom. Keď sa to stáva na tréningoch častejšie, športovec sa stáva nevýkonným, strhaným a jeho tkanivá sa vysušujú, začína byť vychudnutým. Druhým signálom prechodu do pasívnej fázy popri objavení sa zrýchleného pulzu, je zadýchanie sa. Kým prvý signál prichádza zo srdca, druhý je z dýchacieho systému. Keď napríklad vo fáze aktivity stúpame niekoľko poschodí hore po schodoch, alebo na horskej túre zdolávame horský hrebeň, či sa rozbehneme za autobusom, sme aktívni vo vonkajšom svete. Keď tomu zodpovedá nastavenie nášho organizmu, dýchanie je hlboké, ale nie ťažké, namáhavé. Ak sa zadýchame, vyčerpali sme svoje funkčné možnosti cez dýchanie. Pránické procesy nás zastavujú v zhone, činorodosti, aktivite. Konfliktnosť so sebou samým začína, ak napriek signálu zadýchania sa pokračujeme v činnosti prináležiacej aktívnemu režimu. Je to krok dozadu, späť, ktorý chod organizmu človeka nepozná. Po dni nasleduje noc a až potom znova deň. Energetický režim sa najprv rozvíja, postupne dozrieva a dosahuje svoj vrchol. Skôr, než sa rozvinie, predtým, ako dosiahne svoje maximum a začne ustupovať, nie je možné ho nahradiť druhým režimom. Nie je možné bez následkov predčasne ukončiť náš osobný stav bez toho, aby nielen naše biorytmy, ale náš zložitý systém nestrádal, netrpel. A keď je režim na konci, je čas ho vystriedať, tak, ako sa v rozprávke striedali dvanásti mesiačikovia pri ohni. Inak bude násilie namierené proti sebe samému a nastupuje konfliktnosť. Ďalším ukazovateľom vyčerpania aktívnej fázy je strata koncentrácie. Strata koncentrácie je prejavom prehlbovania fázy uzavretia sa človeka. Kon-

centrácia zužuje, zmenšuje výber z celku na detaily. Čím je silnejšia koncentrácia na obraz, ideu, myšlienku, hlas človeka, na obrazovku počítača, knihu, ktorú čítame, na svoju prácu, atď., tým viac sa ponárame do vnútorného sveta. Otvára sa pred nami svet myšlienok, abstrakcií, umu, a vypína sa svet priameho prijímania, bezprostrednej existencie. Strata vonkajšej koncentrácie po vyčerpaní jej miery túto fázu rozpúšťa. Rozmazáva sa nám pohľad, hlava oťažieva, cievy sa uvoľňujú a nastupuje lenivosť, želanie oddychu. Sú to signály nástupu času pasívneho režimu. Ak jej hranicu prekonávame neprirodzene, silovými prostriedkami, kávou na povzbudenie, vypätím vôle vytvárame vnútorno-vonkajší konflikt. Pasívna fáza nie je zlá. Je dobrá ako všetky ostatné. Nastáva v nej vnútorné zmäkčovanie, potrebné na vnútornú reorganizáciu pri únave, chorobe, vyčerpaní. Problém nie je vo fázovom stave, je v človeku, ktorý je do svojho vnútra hluchý a slepý. Negramotnosť prečítať signály svojho organizmu je typická pre intelektuálne vyspelú európsku a americkú civilizáciu. Talentovanejší k vnímaniu bezprostredných signálov sú ľudia žijúci na dedinách. Vzďaľujú sa im ľudia v mestách. Uvedomením si a prijatím svojho momentálneho stavu by sa predišlo mnohým problémom, chorobám, konfliktom. Zbavením sa nálepiek a falošného sebaklamu sa človek začne mnohonásobne lepšie cítiť a bude harmonickejší voči požiadavkám, ktoré sa chystá splniť. Schopnosť reálne prečítať stavy iných ľudí by vyriešila vonkajšie konflikty, problémy. Ak nepoznáme stav svojho partnera, spolubesedníka, kolegu, oponenta, klienta, nevieme, s kým máme dočinenia, aký človek stojí pred nami. Mylne sa bežný človek domnieva, že každý je ako on. V skutočnosti však rozdielnosť vo fázovom stave človeka vytvára úplné iný komplex vzťahov v jeho vnútri, vo fyziológii a telesných procesoch, ako aj v systéme jeho vzťahov a priorít voči vonkajšiemu svetu. Ak jednáme s niekým a nevieme vlastne s kým, nastáva sociálny problém, kontaktujeme sa iba sami so sebou. Vlastne so svojou predstavou, abstrakciou svojho spoločníka. Vtedy vnímame iba svoj vlastný obraz, nie reálnu osobu, ktorá stojí pred nami. Takýto kontakt bez reálneho vnímania svojho spoločníka často vyzerá, ako keď sa stretne slepý s hluchým. Ak vieme, s kým máme do činenia, poznáme charakter človeka, vnímame nastavenie jeho psychiky a jeho funkcie, vieme, aké sú jeho priority, pohnútky pre jeho konanie, aký má spôsob myslenia, čo je a čo nie je preňho dôležité, k čomu inklinuje a čomu sa vyhýba, vieme, ako zareaguje a ako odpovie, aj to, čo dokáže a čo nedokáže cítiť. Ak skutočne vnímame druhého, deje sa to automaticky. Vtedy ho dokážeme prijať nezaujate, bez predsudkov, bez toho, aby sme predpokladali, že je rovnaký, ako sme my. A keď ho berieme na vedomie takého, aký je v tomto momente skutočne, bez snahy ho opravovať, meniť, formovať, presvedčovať, získať na „svoju" stranu, hovoríme a komunikujeme reálne s daným človekom a nie sami so sebou. Presnejšie nie s tou jeho časťou, ktorá nám vyhovuje a zodpovedá nám. Každého vyzývame, neuvedomujúc si to, k nášmu stavu, propagujúc svoj fázový stav, jeho prejavy. Intuitívne sa nevieme stotožniť s prejavmi iných fáz, predovšetkým tých v opozícii. V stave pasívneho charakteru jinovej povahy bude dominantná napríklad obranná funkcia chrániť

/svoje/ cenné hodnoty. Nositeľ tohto charakteru bude hľadať dobrosrdečnosť, zmierlivosť a nebude mať rád prejavy silových a aktívnych charakterov. Je to stále prejav zdravej fázy. Človek je zdravý a práceschopný, ak jedna fáza objednáva druhú. Keď stav vyčerpá, pustí ju, bez snahy držať ju nasilu ďalej. Patologickým sa stáva pasívny stav vtedy, ak je permanentným, chronickým a znemožňuje človeku preorientovať sa na aktivitu vo vonkajšom svete. Ak si človek želá permanentne oddychovať, šetriť sa, odkladať si povinnosti, neustále má potrebu zhromažďovať, ochraňovať, zabezpečovať, vyčerpáva to jeho životné sily. Pretrvávanie v pasívnom stave vedie k strate síl, k predčasnému starnutiu, vyhoreniu, chronickej únave. Pokiaľ sa jeden fázový režim chce prižívovať na ostatných, získať pre seba výhody, dominovať, je to pre organizmus človeka aj prírody, alebo sociálneho prostredia deštruktívne, rozbíja to jeho jednotu. Tréningom aktívnych fáz vie človek potiahnuť svoje hranice, rozšíriť ich tak, že nástup pasívneho režimu sa oddiali. Hranice sa rozšíria, vznikajú doplnkové možnosti organizmu. Tak nebude problém udržiavať sa v aktívnom, činorodom, bodrom stave počas dňa, keď to situácia vyžaduje. Umožní to riadiť medzibunkové spojenia s emóciami radosti, spokojnosti zo svojej činnosti a kontaktu so svetom naokolo. Z fyziologického hľadiska ustane zhromažďovanie v ume a zanášanie organizmu. Ak sú následkom zhromažďovateľského charakteru v organizme človeka vytvorené usadeniny, začnú sa vylučovať, ak má nadváhu, začne sa jeho telo zbavovať tukových zásob. Pokiaľ je psychika zahltená masou cenností a hierarchií, ktoré sa snaží um zachovať, myseľ sa od pripútanosti k nim začne oslobodzovať. Človek sa zahlcuje aj z hľadiska informácií, keď prostredníctvom nich zapína sebaobmedzovanie. Pomocou nazbieraných skúseností stavia hranice svojmu rozvoju. Hranice dvíha cez skúsenosti a poznatky, čo je správne a nesprávne, kultúrne a nekultúrne, aké sú pravidlá, zákony. Tie blokujú človeka najčastejšie. Čím viac skúseností nazhromaždíme, tým viac prekážok brániacich zapnutiu kontaktnosti na otvorenie vytvárame. Získané vedomosti sa stávajú prekážkou v styku s tými, ktorí majú iné skúsenosti a odlišné názory. V globálnom merítku je to dôvodom snahy exportovať, rozširovať americkú a západnú „demokraciu“ do iných častí sveta s odlišnou kultúrou, vyznaním a tradíciami. V lokálnych konfliktoch je to snaha prevychovať „nevychovaného“ suseda, „skazenú“ mládež, alebo v osobných sporoch poučovať hlupákov, naivky, neznalých a tých, čo majú „zlé“ názory. Akonáhle sa informáciami a skúsenosťami začneme obmedzovať, selektovať ich na dve strany, lož a pravdu, múdrosť a hlúposť,...biologický zákon vypína naše stimulátory. Preto často erudovaní ľudia, vedecké kapacity, intelektuálne zamerané osoby a špičkoví odborníci v rôznych oboroch, sú vnútorne prázdni, bez schopnosti cítenia širokej škály emócií. Ich život s pevným svetonázorovým ohraničením, nemennou víziou, ako má čo presne byť a vyzerať, sa často obmedzuje na mechanické jestvovanie. Pokiaľ má človek stimulátory vypnuté, stráca záujem robiť niečo s chuťou, stráca schopnosť nadchnúť sa, prichádza o entuziazmus, nevie sa uchvátiť niečím bez príčiny, bez logiky, priamo. Dôvodom jeho aktivít sa stáva len odmena. Dôležitým sa stáva len kompenzácia

z vonkajšieho sveta, pochvaly, výhody, privilégiá, odmeny, hierarchia. Ako mi ktosi niekedy povedal, že až po odchode zo zamestnania, na dôchodku, pochopil, že niesol so sebou umelé nálepky, vystatujúc svoju dôležitosť na obobdiv. Ale teraz, s odchodom, bola nálepka preč. Keby človek prestal klamať sám seba, vyriešilo by to aspoň 80% jeho problémov. Keď sú však všetky výhody z jeho iluzórneho postavenia zabezpečené, človek žije v sebaklame, ale necíti sa ochudobnený. Neprijatím reality, faktu sa človek ľahko stane strádajúcim, trpiteľom. Nedocenenie, oklamanie, strata klientov, priateľov, problém s kolegami, nepochopenie v rodine, úbytok z cenností signalizuje neprijatie faktu: „Som kto som a mám presne to, čo mám mať.". Bez nálepiek. Ak chcem iné, viac, zmena najprv musí nastať v mojom vlastnom vnútri. Pri konflikte niekoľkých ľudí má v podstate každý svoju pravdu, vyplývajúcu z druhu používanej logiky a z osobných skúseností. Ak chceme svoje skúsenosti vnucovať druhému, svoje riešenia a postupy považujeme za jedine správne, je to násilie. Je to despotizmus na človeku, ktorý tieto skúsenosti nemá. Konflikt je symptómom toho, že sme došli ku hranici, do takého momentu, že sme stratili zhodu s vonkajším svetom, niektorou jeho časťou. Konkrétne s tou, ktorú odmietame v podobe ostrej alebo menej ostrej polemiky, sporu, hádky. Držíme sa pevne svojich pravidiel tak, ako sa za každú cenu človek drží záchranného kolesa na potápajúcej sa lodi. Najväčšou cennosťou je presvedčenie, názor. Ten si hraničný človek nenechá vziať, bude sa ho držať a bojovať zaň tak, ako bojoval Giordano Bruno za presvedčenie, že Zem je guľatá. Len by sa nenechal upáliť, ale naopak, najradšej by on zniesol zo sveta svojich oponentov. Je to pre neschopnosť akceptovať odlišnosť, rovnocennosť rôznorodých názorov, postupov, riešení. Kto súhlasí s nami /a ulahodí nám/: „Ten je náš, toho pochválime, ten je šikovný, múdry, vzdelaný, ten vie, ako na to, z toho si berte príklad.". A kto nesúhlasí: „Ten je hlupák, tupec, nevzdelanec, egoista.". To, že sme nepochopili pohnútky, dôvody, logiku inak zmýšľajúcich, neznamená, že sú horší. Nechápajúc iné, než vlastné postupy, odsudzovaním a kritizovaním ukazujeme prstom na svoje VLASTNÉ OBMEDZENIA. Ako príklad vztýčeného prstu, poukazujúceho na svoje vlastné obmedzenia, môže slúžiť výsledok bádania archeológov, napríklad v súvislosti s kultúrou Mayov. Považujú ich za primitívnych, z dôvodu že nepoznali pluh ani koleso. Prenášajú tak svoje poznanie do cudzieho prostredia, kde platia iné pravidlá.

Stopercentné zapnutie stimulátorov sa uskutočňuje v nulovom stave, v stave mimo skúseností. Vtedy človek chápe aj bez slov, len z náznaku, alebo z jedného, dvoch slov. Keď stimulátory pracujú, človek nepotrebuje argumentovať, zbytočne nekonštruuje, berie fakty tak ako prichádzajú. Je veľkodušný, dobrosrdečný a nevedie zbytočné a prázdne reči. Je tomu tak preto, lebo nemá prekážky v kontaktnosti. Za každých okolností cíti radosť, poteší ho aj taký človek, aj iný. Môže ísť na hory aj na rybačku, môže pršať aj byť slnečno, vyhovuje mu menšia aj väčšia výplata, môže mať oblečenie z módnej značkovej kolekcie alebo zo „sekáča", môže piť čistú filtrovanú vodu, ale nevadí mu ani tá z vodovodu, vyspí sa na luxusnej posteli, ale je mu pohodlne aj na obyčajnom matraci. Slovami Senecu, môže jesť drevenou lyžicou ako so zlatým príborom a zlatým príborom ako s drevenou lyžicou. Či sa mu darí viac alebo menej, vždy bude rád. Dokáže prijať človeka aj s opačnými názormi. Nie súhlasiť s ním, ale uznať jeho právo mať odlišný názor, alebo iné vyznanie, inú farbu pokožky, inú stravu, iné tradície, iné zvyky a svetonázor. Čo je pre život podstatné v stave mimo skúseností, vie obchádzať steny, ktoré postaví život tak, ako tečúca voda obchádza prekážky. Je to stav maximálnej adaptácie. Tam niet karmy. Takýto človek stojí mimo karmy, mimo hraničného stavu. Tu sa objavujú skutočne číre, intenzívne a čisté emócie. Tu sa rozpúšťa karma, rúcajú sa hranice. Rozšíril sa špekulatívny názor, že zákon karmy sa prenáša do akéhosi budúceho života. Je to stav mimo karmy, tu v tomto momente, v tomto živote. Veľký objem intelektuálnych znalostí vytvára filtráciu a karmu, ohraničenie človeka. U človeka s veľkým objemom znalostí a silnými procesmi podvojného myslenia sa všetko nové porovnáva už so známym, pochopeným, uviazaným v ume - „zakonzervovaným". Táto intelektuálna báza v každom kontakte vyberá, selektuje, automaticky preosieva, porovnáva. Zdroj každej informácie získava stupeň dôveryhodnosti podľa vlastných vnútorných, navonok neprejavených kritérií. Jednoducho zo všetkých dostupných informácií si vyberáme seba. Nič iné nie sme schopní vybrať, než len sami seba. Postulujeme seba. Sami seba vidíme, keď si vyberáme podľa vkusu oblečenie, dizajn bytu, vôňu parfumu, značku auta, svojho partnera, knihu na čítanie... Ak sa naša fáza zmení, zmení sa aj náš vkus. To čo sa nám páčilo a ulahodilo nám, už nás nezaujme a preto si obnovíme šatník, zmeníme obľúbené vône, jedlo... Zmení sa naša hierarchia.

Fázové zmeny prírodných cyklov sú permanentné, ale človek zostáva pevný, nemenný, ustrnutý vo svojich pravidlách. Zachováva staré skúsenosti, normy a nevníma meniace sa fakty, ktoré potrebujú prehodnotenie a nový náhľad bez pripútanosti k starým schémam myslenia. Práve naopak, neustále kúskuje, selektuje, filtruje čo zapadá a čo nezapadá do jeho existujúcich foriem v ume. Opakujem, že sa to deje nebadane, skryto, inštinktívne. Človek slúžiaci starému, včerajšiemu, pevnému, nemennému, vytvára tvrdé väzby, pevné teórie a sám tvrdne. Vie presne dopredu ako má vyzerať rodina, kto sa kde má

nachádzať v hierarchii a kto sa ako má správať a konať, alebo aká má byť mládež, ako by mali reprezentanti hrať futbal, aké majú byť susedské vzťahy, aká je správna výživa, kto hovorí pravdu a kto klame... Preto chce veci riešiť logicky. Posudzuje novú situáciu s pravidlami a výsledkom toho sú jeho hraničné stavy. Takýto človek vám povie čo je dobré a pekné, čo je spravodlivé a morálne, kto nesie vinu a kto je bez viny. Bude sa zastávať pravdy a spravodlivosti, alebo dobrého vkusu, zdravej výživy. Hraniční ľudia sa s obľubou a veľmi často stávajú radcami, radi poučujú iných zo svojho hľadiska. Vysvetlia ako pripraviť „zdravé „ jedlo, ako „správne" vychovávať svoje deti, ďalší ako sa správne obliekať, alebo vám poradia ako vyriešiť konflikty na pracovisku, či so susedom. Paradoxne karmickí ľudia sú radcami, pričom sami sú v konflikte so sebou samým a dokonca aj s okolím, keď im neulahodí. Okolo seba sa snažia rozširovať svoje hranice, obmedzenia a predsudky, tak ako sa šíri nákazlivý vírus. Svoje obmedzujúce hranice mnohokrát s hrdosťou vystavujú na obdiv, podobne, ako keď chorí ukazujú svoje hnisajúce rany. Takýto „radcovia" nie sú schopní prijať ani vytvoriť nič nové, lebo vyčerpávajú sami seba. Vo svojich funkciách sú monotónni, jednotvárni. Nevedia zmeniť uhoľ pohľadu na situáciu, len priväzovať poznatky rovnakého typu. Ak sa niekto nachádza za ich hranicou povedia: „vysvetli mi to tak, aby som to pochopil". Chcú aby aj iný myslel a konštruoval podľa ich pravidiel. Ak povedia: „aha, už tomu rozumiem, už to chápem," vtedy nastal moment uviazania, potvrdenia, zatuhnutia, uloženia. Um našiel zhodu. Ak však niekoho nepochopia, zhoda nenastane, v tom prípade majú do činenia s mýliacim sa človekom, s hlupákom, klamárom, alebo slabomyseľným primitívom. Nevedia meniť svoj spôsob myslenia, svoj charakter, funkcie svojej psychiky, uhol pohľadu, emócie, fyziológiu. Sú zašnurovaní a uväznení v hraniciach svojho umu. Majú deficit cítenia pozitívnych, svetlých emócií. Nemajú schopnosť žasnúť, čudovať sa, vnímať radostné prekvapenie, potešenie bez príčiny. Pascou pre ich okolie je to, že do stavu svojho uzavretého ohraničenia chcú dostať aj ostatných. Očakávajú ich spoluúčasť na odmietaní toho, čo sa dostalo za ich vlastné hranice. Inak povedané chcú ich obmedziť viac alebo menej šokujúcimi pravdami o vode, o strave, o žiareniach a o iných nebezpečenstvách. Snažia sa formovať názory druhých, vylepšovať ich na svoj obraz. Presviedčajú ostatných, aby prijali ich schémy za vzor, ich skúsenosti za hranicu a aby sa prostredníctvom nich ohraničili a obávali sa raz éčok v potravinách, inokedy ozónovej diery, energetických upírov. Provokatéri do obranného ohraničenia vyvolávajú reflex obrany. V obrannom uzavretí človek uzákonil, potvrdil a zapečatil to, že má problém. Navonok je to problém s vonkajším svetom. On stojí akoby mimo. Reálne však ide o obrannú reakciu so zúžením vlastných funkcií. Pod rôznymi zámienkami a s rôznymi nálepkami skryto ponúka ohraničenia, kde sa majú zastaviť stimulátory, emócie: aby sa človek stal zdravším, aby sa stal múdrejším, bohatším. Variácií tohto scenára je veľké množstvo, vždy s požiadavkou podriadiť svoje myslenie a prijať hranice, čo znamená zapnúť obranný reflex. Nazývajú to myslieť rozumne a logicky. Poukazujú na chyby a omyly inak zmýšľajúcich, vytýkajú

správanie sa mimohraničných ľudí – nesprávnych. Radi opravujú „mýliacich sa“ ľudí s odlišnými pravidlami myslenia. Kritizujú, obviňujú z omylu. Väčšinou svoje hranice podsúvajú ľuďom vo svojom okolí, nebadane, skryto, ako trójsky kôň. Niekedy je takéto vyzývanie a provokovanie k obmedzeniu seba samého nepostrehnuteľné, utajené, pričom provokátori poukazujú na svoje osobne postavené bariéry, obmedzenia: „Ja už jem len špaldovú múku,“ „ja sa obliekam len do prírodných materiálov“, „vyhýbam sa cukru“, „nepijem plnotučné mlieko“, „nosím pri sebe harmonizátor“, „vyhýbam sa negatívnym energiám, kyslým dažďom, slnečnému UV žiareniu,“ ... Je to poukazovanie na to, že nie som už schopný rozvoja, progresu, života v daných podmienkach, že nie som schopný prijať všetko navôkol bez obáv, bez strachu, bez podmienok, so zapnutými stimulátormi, s radosťou, potešením. Paradoxne ľudia v obrannom stave sa chcú zabaviť toho, na čo postavili pečať, závoru, zámok.

Hraniční ľudia radi vyhľadávajú iných, ktorí s nimi súhlasia, ktorí ich potvrdzujú. Ak získajú súhlas, spoluúčasť sú spokojní. Je to symptóm hľadania seba samého vo vonkajšom svete, naoko v rôznych variáciách, ale vždy na sebapotvrdenie. Takto nachádzame seba samého v iných osobách, iných ľuďoch, iných názoroch. Vždy však ide o variáciu seba samého. Takto vznikajú skupiny ľudí s rovnakými skúsenosťami, ktorí sa venujú stavaniu spoločných hraníc, obmedzení. Propagandou sa snažia pre ne získať aj ďalších. Sú to napríklad ľudia vytvárajúci ideológie, filozofie, politické názory, presvedčenia. Sú to hnutia, strany, skupiny rôznych aktivistov so zameraním protestovať, odmietať. Nositeľom najsilnejších prekážok a najväčšej vnútornej konfliktnosti je zvyčajne líder skupiny. Ten vedie najčastejšie spory, hádky, dokazovania, vytvára kauzy, obvinenia. Konfliktné osoby a skupiny podsúvajú ostatným prípravy na vytvorenie vnútorných ohraničení. Takto pripravujú ľudí na prijatie vnútornej hranice, prijatie strachu, obáv, odmietania, prezentáciami v médiách, v rozhlase, televízii, novinách, na vystúpeniach, propagandistických akciách, prezentáciách produktov. Poslucháčom pritom vnucujú názory, ktoré sú nositeľmi vnútorných prekážok, ohraničení. Tieto hranice sa podsúvajú v rôznych podobách typu: „žijeme v ťažkých časoch“, „dnešná nevychovaná mládež“, „kritická ekonomická situácia“, „ohrozovanie zdravia vo /*vode, strave, ozónovej diere, rádioaktivite, ťažkých kovoch.../“* , „pozor na alergény, toxíny, baktérie, vírusy, huby, tuky, cholesterol, smog, žiarenia“, atď. Objavujú sa hranice globálne aj lokálne, staré aj nové: koniec sveta, teroristi, geopatogénne zóny, kyslé dažde...Symptómom hraničných ľudí sú ich obranné reakcie. Podsúvanie vlastných hraníc, vyzývanie k reakcii strachu, obáv, neistoty je časté pri bežnej komunikácii pri stretnutí na ulici. Keď sa stretneme s provokatérom do uzavretia, začína nás varovať, vystríhať pred niečím, alebo niekoho kritizovať. Snaží sa pritom získať naše odobrenie, našu spoluúčasť. Deje sa to skryto, na prvý pohľad nevinným sťažovaním sa na zdravie, ekonomickú situáciu, nezdary v práci, v rodine. Ak je málo peňazí, ak neposlúchajú deti, ak je konflikt s manželkou, hľadá sa vinník. Človek ukazujúci prstom na svoju hranicu, na ktorej skončil, vypol stimulátory, nachádza príčinu svojho problému vo vonkajšej prekážke. Dostal sa sám do autu. Je mimo ihriska, ako hráč ktorého trafili pri vybíjanej, alebo ktorý sa vyfauloval pri basketbale. Tých, ktorí zostali v hre vyzýva k odmietaniu neschopného šéfa, kritizovaniu zlej manželky, manžela, nespravodlivej spoločnosti, ťažkej doby, nedobrého počasia. Ak získa súhlas, jeho spoločník sa postaví na jeho stranu, pridá sa k sebadeštrukčnému postoju. Pokiaľ sa nepodarí získať poslucháča, reaguje otvoreným alebo skrytým odmietaním s rôznou intenzitou, podľa situácie. Nechce počuť odpoveď: „veď aj inokedy boli ťažké časy“, „pozri sa aj na svoju mieru viny, skús odpustiť partnerovi, alebo popros o odpustenie ty sám“, „teš sa z prekážok, skús sa adaptovať na ťažšie podmienky a bude dobre“. „Slnečné svetlo je zatiaľ zadarmo, kde tu aj pitnú vodu možno nájsť bezplatne“. Podstatou takýchto sťažností a odmietaní je obja-

venie sa zužujúcich sa možností človeka a jeho životného priestoru. Keď sa objaví v charaktere človeka hranica, začne sa odvolávať na zákony, dôkazy, výskumy, na názory autorít: ako to hovorili v televízii, ako to bolo napísané. Argumentujú s tým že to mnohí tvrdia, že to *každý* vie, že je to známe, alebo *toľkí* s tým súhlasia, toľko autorít to potvrdzuje. V skutočnosti takto hovoríme o sebe, o neschopnosti svojho organizmu a svojej ohraničenosti. Abstrakciami vypovedáme o strate emócií, ktoré sme vypli, o nulovej kontaktnosti a nespôsobilosti na adaptáciu. Dokazovanie sa vždy týka len dokazujúceho a jeho stavu. Každý hovorí sám za seba. Aj keď operuje rôznymi argumentmi, vždy postuluje len seba samého, vyberá si z množstva dôkazov len tie, ktoré vidí prizmou svojho nazerania, potvrdzujúce jeho stav. Keď do seba púšťame ohraničenia, automaticky zapíname obranné mechanizmy a staviame vnútorno -vonkajšie hranice. Samotní účastníci prejavov ohraničených ľudí zužujú vlastné emócie a funkcie. V závislosti od sily svojich jangových funkcií, podliehajú provokáciám zameraným proti kontaktnosti, ktoré zapínajú režimy pasívnych fáz. Tie zapínajú obranu a vypínajú fyziológiu na otvorenie so stratou psychických parametrov. Z hľadiska životaschopnosti je mimoriadne nevýhodné dlhodobo sa kontaktovať s provokatérom do hraničného stavu. Nie je to možné bez toho, aby sme po určitom čase jeho hranice pustili do seba, aby sme nepodľahli jeho skrytým provokáciám na stranu uzamknutia seba samého voči vonkajšiemu svetu. Postaviť vnútornú hranicu možno veľmi rýchlo. Jej posunutie, rozšírenie a návrat do kontaktnosti trvá dlhšie. Provokácie na ohraničenie sú časté aj v moderných filmoch. Nájdeme ich v dnešnej hudbe. Sú prejavom autora filmu, hudby, knihy, divadelného predstavenia. Dokážu nastaviť fyziológiu na ohraničenie. Súčasťou modernej kultúry sú slová odmietania, počnúc elegantným, vyberaným spôsobom až po hrubé vulgarizmy. Odmietania je plná propaganda náboženského charakteru aj nenáboženskej ideológie. Strach z trestajúceho Boha pri nedodržaní zákonov diktovaných cirkvou, alebo z trestajúcej inštitúcie štátu pri porušení svetských zákonov smerujú k prijatiu obrannej reakcie. Súčasná koncepcia zdravej a nezdravej výživy, kedy konzumovanie určitých potravín je strašiakom, podporuje strach z chorôb. Keď som počas jednej návštevy Litvy zistil, že na pultoch obchodov majú „výlučne“ domáce plnotučné mlieko, moji litovskí priatelia poznamenali: „U vás sa bojíte plnotučného mlieka“. Mali pravdu, propaganda na odtučnené mlieko je silná a strach z cholesterolu a tuku u mnohých víťazí. Hranice v charaktere a ume sa prijímajú rýchlo. Človek na podsúvané ohraničenie po čase začne pritakávať. Na základe prečítaného článku začne skúmať svoj jedálny lístok cez umelé ohraničenie umom, ignorujúc fakt, že chuť dáva priame signály o biochemickej potrebe organizmu zo stravy. Stráca kontaktnosť a sám začne byť nositeľom hranice. Kto je mimo hranice toho kritizuje, zosmiešňuje alebo ironizuje. Ak sami súhlasíme s tým, že nás oklamali, podviedli, že nás neposlúchajú deti, že nás sklamala manželka, že nás nespravodlivo odmeňujú v práci, že nás nedostatočne ohodnotilo okolie, že máme hrozného suseda, že prišiel strašný zákazník, že žijeme v zlej dobe, v neskutočnom prostredí, vtedy dokazujeme

ako stagnujeme, ako sa nerozvíjame, ako nevieme prijímať, prispôsobiť sa a aké máme vnútorné bariéry. Sťažovaním signalizujeme to aký sme. Človek permanentne sťažujúci sa hovorí o tom, ako ho bije život, ako ho aj bude biť a ako sa nevie pozviechať a rozvíjať sa, pohnúť sa z miesta ďalej. Ak hovoríme o smole, nešťastí, neúspechu, to všetko aj príde a budeme sa podľa toho aj cítiť. Budeme psychicky slabí a fyzicky neduživí, nevýkonní a nespokojní. V živote sa budeme len ťažko presadzovať. Ohraničenosť sa takto stane charakterovou črtou človeka. Vytváranie hraníc je jinový syndróm, ktorý neexistuje v jangovom režime. V jangovom režime je človek mlčanlivý, málo výrečný, tichý. Nemá presne vyhranený názor a zároveň má všetky názory. V jinovom režime, kde vládne nad analyzátormi um, človek rád hovorí a presadzuje svoj názor. Chce povedať čo si myslí, s čím súhlasí a s čím nesúhlasí, čo sa mu páči a čo nie, čo si želá a neželá. Rád vysvetľuje a je pripravený sa obhajovať a sporiť. Vymedzuje svoje hranice, odkiaľ pokiaľ a ďalej už nie, dokedy je strava zdravá, cvičenie správne, názory dobré, človek múdry, alebo film kvalitný. Dokazujúci a presvedčujúci človek alebo taký, ktorý radí a poučuje, slúži jinovým procesom. Hraničným procesom, ktoré už dozreli, ktoré sú symptómom nazhromaždených pravidiel a presne vymedzených hraníc, skúseností umu. Veľmi citlivo reaguje na svoje hranice. Keď sa ich niekto dotkne, okamžite zareaguje a ochraňuje ich. Je vždy pripravený na obranu svojich obmedzujúcich pravidiel, oponovať, biť sa za ne, presadzovať sa, uzatvárať nielen seba, ale aj druhých ľudí okolo seba. Podobný boxerovi v ringu, pripravenému rozdávať rany. Svojou obrannou reakciou vypína kontakt s vonkajším svetom. To, čo je za vnútornými hranicami, prijatými pravidlami, človeku jednoducho vadí. Nedokáže to prijať a aktívne sa proti tomu bráni. V momente obrany sa automaticky stáva porazeným. Víťazí v ume a prehráva v hľadiska životných funkcií.

Konfliktnosť človeka je znakom toho, že dosiahol kritický bod, od ktorého sa už ďalej nedokáže rozvíjať, posunúť. Je to symptóm jeho osobnej hranice, konca jeho životného priestoru. Stáva sa to, keď sa intuitívne nadhodnotil a nepodarilo sa mu získať to, čo podvedome očakával. Nevie pokračovať ďalej podľa plánu, ktorý je často automatický, neuvedomelý. Nastáva zastavenie emócií, vypnutie stimulácie. Už nemá pocity radosti zo života, z práce, z kontaktu s inými. Cíti krivdu, nespravodlivosť, zaujatosť. Má pocit, že mu ublížili, že si ho dostatočne nevážia, alebo že ho nevedia dostatočne ohodnotiť, že siahli na jeho istoty, garancie, že sa nesprávajú k nemu tak, ako to vyplýva z jeho postavenia v abstraktnej hierarchii. Očakáva pochvalu, poklony, pozornosť, prednosť. Háji pravdu – samozrejme svoju vlastnú, spravodlivosť a ďalšie nekonkrétne, abstraktné hodnoty, s ktorými rád operuje. Ak však dôjde k rozporu medzi jeho vnútornými prípravami, podvedomými očakávaniami a vonkajšou realitou, začína odmietať, vytýkať, kritizovať, pohoršovať sa a napravať. Napráva, formuje to, čo sa líši od jeho vnútorných etalónov, noriem, vzorov. Nástrojmi sú spochybňovanie, presvedčovanie, dokazovanie, argumentácia, spor, hádka, zosmiešňovanie a irónia, až fyzické násilie. Dokazujúci vždy hľadá dôkazy nie pre objektívnu skutočnosť, ale ich vyberá len a len podľa svojho osobného presvedčenia, vlastných skúseností a noriem, ktoré si v živote poskladal, utriedil, zakonzervoval v podobe pevných, nemenných pravidiel, na ktoré nie je možné siahnuť. Symptómom blížiacej sa hranice človeka je to, že sa chce stať niekým, niečím, postúpiť vždy vpred, hore, vyššie, mimo súčasného existujúceho ja. Cíti potrebu presadiť sa v určitej oblasti, v hierarchickom rebríčku, dosiahnuť také miesto, úroveň, funkciu, titul, status, ktoré sú preňho ešte hypotetické, abstraktné. Otázkou je, či organizmus dokáže vnútorne, funkčne a fyziologicky zabezpečiť realizáciu. Či je dostatočná báza schopností a psychologických podmienok, ktoré majú potvrdiť vnútorné želania vo vonkajšom svete. Pokiaľ vnútorné podmienky nespĺňajú očakávania človeka voči sebe samému, vzhľadom k vonkajšiemu svetu, vzniká „skrivenie", asymetria medzi želaním a reálnou skutočnosťou. Konflikt medzi možným a skutočným prežíva ten, kto chce zodvihnúť bremeno, ktoré je nad jeho sily, rovnako ako ten, kto vypije viac alkoholu, než znesie jeho vnútorné prostredie, zje viac jedla, než dokáže jeho organizmus stráviť, alebo kto ašpiruje na štúdium, na ktoré nemá spôsobilosti a školu nedokáže ukončiť. Človek vyčerpajúc svoju mieru prežíva konflikt a naberá masu. Konfliktný bude aj ten, kto sa uchádza o funkciu, pozíciu, na ktorú nemá predpoklady. Má ambície, avšak jeho ašpirácie nie sú potvrdené jeho vnútorným prostredím a jeho charakterom. Môže sa stať, že v korupčnom a rodinkárskom prostredí sa presadí nečestným, podvodným spôsobom, za pomoci známostí, podplácaním alebo intrigami, ale na získanom poste nebude nikdy nič znamenať, profesionálne bude nula. Svoje možnosti vyčerpal skôr ako získal vytúžené miesto, prestížnu funkciu. Nastáva stagnácia človeka, jeho plný „aut" z hľadiska fyziologických a psychoemocionálnych funkcií. Člo-

vek sa stáva konfliktným. Nezáleží na tom, či v práci, v rodine, v partnerskom vzťahu, či v biznise, alebo na ulici, vo vzťahu k blížnemu svojmu a aj voči sebe samému. *Konflikt je symptómom fázového stavu človeka, pri ktorom vzniká potreba korigovať jeho vnútorné prostredie.* Vyžaduje vnútornú zmenu človeka, vnútornú adaptáciu. Pre návrat do stavu rovnováhy je potrebné posunúť vnútorné hranice. Ale hraničný človek chce meniť a formovať výlučne svoje okolie, vonkajšie prostredie. Neulahodili mu? Sťažuje sa na toho, kto sa dotkol jeho dôstojnosti, múdrosti, odbornosti, kreditu, sebahodnotenia, statusu, … Ak s ním niekto nesúhlasí a naruší jeho istoty, aktívne ho presviedča, zosmiešňuje, očakáva od oponenta korigovanie jeho tvrdení, postupov, schém myslenia. Za svoje presvedčenie by človek masy dal niekedy ruku do ohňa. V minulosti sa našli ľudia, ktorí sa v hájení svojho presvedčenia dali upáliť na hranici. Častejšie sa však stávalo, že v mene "pravdy" a v obhajobe svojich názorov zlikvidovali svojho oponenta. Vlastnú prehru, neúspech, konfliktný človek často bagatelizuje. Keď nezvládne úlohu, mávne nad tým rukou a prechádza do pasívnej fázy. Takto zastavuje proces. Stavia zámok na svoju fyziológiu a psychické vlastnosti. Začína jeho stagnácia. Majstri bojových umení alebo mnísi trénujúci v kláštoroch, svoje vnútorné hranice posúvajú a tým získavajú schopnosti, ktoré sú pre západnú civilizáciu nedostupné, mimo dosah ich možností. Pre trénovaného majstra posunutie jeho osobnej vnútornej hranice nie je problémom. Môže udržať rozžeravený kov v rukách alebo odolávať silným úderom, či zniesť stovky kg záťaže na svojom tele. V jeho prípade nastáva vnútorná adaptácia na vonkajšiu hranicu, prekážku. Človek sa často precení vo vzťahu k vonkajšiemu svetu, vzhľadom k aktuálnym možnostiam jeho funkcií. Nepočúva svoje telo, nevníma svoje biorytmy, je hluchý a slepý voči svojej fyziológii, ktorá zabezpečuje, podporuje, dáva základ pre jeho konanie vo vonkajšom svete. Podvedomé očakávanie výsledkov našich skutkov priamo ovplyvňuje naše emócie a psychické nastavenie. Inštinkty pracujú neustále. Tieto očakávania, prípravy pracujú nebadane. Prirodzená skromnosť, jednoduchosť vo svojich očakávaniach, nevyžadovanie náročných a pohodlných podmienok pre svoj život od okolia, prináša ovocie v podobe zapnutia stimulátorov človeka. Znamená to pociťovanie potešenia zo zmyslov aj tam, kde iní strádajú, trpia nedostatkom, plačú alebo zúria. Pre takého človeka svet nie je plný strádania. Pokiaľ sa pudovo ohodnotíme na menej než sme schopní funkčne, vnútorne zabezpečiť, potom nás dosiahnuté výsledky nesmierne potešia. Nech je to v práci, športe, pri presadzovaní sa v konkurencii, pri výške honorára za odvedenú prácu, v tvorivých aktivitách, vo vzťahoch, v akejkoľvek oblasti. Budeme príjemne prekvapení zo zmeny. Výsledky vyvolajú radosť nad očakávanie, kontakt s vonkajším svetom bude radostný, stimulátory zostanú zapnuté a nenastane trápenie, strádanie z pocitu nedostatku. Stratí sa želanie mať ešte viac a nutkanie po neustálom zhromažďovaní cenností, k čomu dochádza vtedy, keď sa stimulátory človeka vypnú a je nútený hľadať vonkajšie stimuly. Pre človeka zhromažďujúceho charakteru je väčšinou odmena a kompenzácia, ktorá prichádza zo sveta, stále malá, pod jeho očakávanie. Ak je tento

proces permanentný, fyziologická báza sa vypína, človek stavia hranice a začínajú procesy sťahovania. Vo vnútri sa čestne splní to, čo sme si objednali svojou povahou, „naturelom". V momente, keď sa začína nadvláda umu nad zmyslovými orgánmi, prechádzame na mechanickú existenciu. Pokiaľ by vonkajší svet zodpovedal vnútorným očakávaniam, stimulácia by bola zabezpečená. Príde ale neúspech, sklamanie, v živote nebudú len víťazstvá pri prekonávaní iných v podnikaní, v športe, v zamestnaní, v kruhu známych nebude len chvála, v hierarchickom rebríčku nebude len povýšenie, neustály postup a potvrdzovanie pravdy. Príde čas, keď človek s vysokým, nadmerným sebahodnotením narazí na múr, keď končia jeho nízke adaptačné schopnosti, keď vyčerpá svoje variabilné možnosti pre novú životnú situáciu, keď udalosti vonkajšieho sveta prestanú zodpovedať jeho očakávaniam a bude strádať. Domnievajúc sa, že prekážka je vonkajšia, naráža na vlastné vnútorné bariéry. Zákon prírody, "zamknutosti systému", nedovolí postrehnúť a vidieť problém hranice vlastného systému zvnútra. Človek sa stáva strádajúcim, trpiacim. Tak, ako v ňom horel oheň túžby, chtivosti, želania získať smerom zvonka, teraz bude rozdúchavať plameň hnevlivosti, zaslepenosti, pomsty, kritickosti v aktívnych stavoch. V pasívnom rozpoložení sa ho zmocňuje oheň pochybovačnosti, neistoty, strachu, smútku, apatie. Bude mať problém vyrovnať sa s tým, ak mu ubudne z platu, z privilégií, z cenností, istôt. Bude strádať, ak namiesto slnečných dní bude na dovolenke pršať, ak odozva na jeho tvorivú činnosť nebude pozitívna, ak sa konkurencii bude lepšie dariť, ak sa susedovi prilepší… V histórii boli prípady, že niektorí umelci pri kritickom prijatí svojej tvorby dostali infarkt. Ak sa okolie nespráva podľa kritérií, ako intuitívne očakáva hraničný človek, v bežnom živote bude konfliktný. Jeho stimulátory a s nimi súvisiace emócie sa môžu zapnúť aj na nereálnom, iluzórnom základe, na očakávaniach toho, čo ešte len má prísť. Takto sa napríklad mnohí pripájajú k MLM, k rôznym spoločnostiam, s očakávaním, že budú "diamant, platina", milionár. Tento princíp zapínania stimulátorov sa využíva napríklad v reklamných kampaniach, kde sa predstavujú najúspešnejší členovia spoločnosti. Každému sa podsúva abstraktná možnosť dostať sa na vrchol hierarchického rebríčka. Takéto nadšenie vyvolané na iluzórnom základe a prezentované propagandou dokáže dočasne zapnúť stimulátory človeka, vyvolať emócie. Takto sa zapínajú pocity očakávania, nadšenia na nereálnom základe, na ilúzii, ktorá sa ešte neuskutočnila. Je to intuitívny proces, ktorým sa zapína fyziológia a emócie na stranu aktivity a pozitívnych pocitov. Takýmto spôsobom vzniká zberateľská vášeň. Iní sa venujú športu so snahou vypestovať si svaly, vyformovať postavu, dosiahnuť želanú výkonnosť, alebo vyhrávať nad inými a byť majstrami vo svojom odvetví. Dievčatá si želajú uspieť na konkurzoch krásy. Táto pohnútka sa skrýva za snahou o získanie prestížnych postov, uznania, s očakávaním pozitívnych emócií. Cieľom je zapnúť emócie na ilúzii. Vždy ide o kvantitatívny postup v podobe väčšieho, lepšieho, cennejšieho, drahšieho: auta, bytu, nábytku, dovolenky, funkcie, platu, výhod, privilégií, úspechu, víťazstva, uznania. Je to symptóm pudovej snahy zapnúť svoju fyziológiu na abstraktnom základe. Pokiaľ cieľ ešte nie je dosiahnutý, ale existuje snaha po

jeho uskutočnení, tak stimulátory človeka pracujú. Vtedy je schopný veľkého výkonu, dokáže pracovať s veľkým oduševnením a nadšením v mene dosiahnutia daného výsledku, cieľa. Podľa miery dôležitosti vytýčenej méty cíti na abstraktnom základe pozitívne emócie. Ich trvanie je však dočasné. Keď sa určený cieľ dosiahne a to, čo bolo abstraktné, sa mení na konkrétne, už nie je potrebné organizmus ďalej stimulovať. Biologicky sa stimulácia organizmu automaticky vypína. Je to zákonitosť prírody. V opačnom prípade by nastala patológia. Táto automatická reakcia funguje reflexívne. Po dosiahnutí cieľa sa automaticky vypína aktuálna energetická fáza a zapína sa nasledujúca fáza spočítavania, oceňovania, ohodnocovania, ochraňovania, želania odpočinku. Je to ochranná fáza s pasívnym charakterom. Počas nej už stimulátory nepracujú. Aby sa opätovne zapli, je nutné postaviť nové ciele, nové želania. Nová stimulácia je opäť založená na iluzórnom základe. Vtedy človek môže opätovne začať hľadanie lepšieho, väčšieho, dôležitejšieho, významnejšieho, cennejšieho, úspešnejšieho a načas dosiahnuť zapnutie stimulátorov. Takto sa venuje vytyčovaniu cieľov, pripútavaniu, zhromažďovaniu, obkolesovaniu sa svojimi túžbami, želaniami, ktoré nakoniec trvalo nezabezpečujú jeho fyziologický rozvoj a emocionálnu stimuláciu organizmu. Mnohí napríklad po kúpe želaného auta, domu, po získaní funkcie, úspechu, uznania, víťazstva, odmeny zistili, že to, čo tak chceli, zovšednelo. Vydali sa, oženili, presťahovali sa, ale stimulácia postupne vyprchala a nový vzťah a miesto takisto zovšednelo. Získame pracovné miesto, o ktoré sme sa tak intenzívne snažili? Po jeho získaní sa takisto strácajú emócie. Vo vnútri sa po dosiahnutí zámeru čosi zmení. Človek prechádza už bez povšimnutia okolo objektu svojej predchádzajúcej túžby, očakávania, predtým stimulujúceho cieľa. Po konkretizácii predstavovaného nastáva jeho zovšednenie. Okrem vypnutia stimulátorov po dosiahnutí vytýčeného cieľa, človek cíti aj tlak tej kategórie ľudí, ktorá nedosiahla dané ciele, ale snažia sa o to. Je to tlak konkurencie. Dole stoja zástupy tých, ktorí sa pozerajú hore a chceli by postúpiť po vertikálnom rebríčku hore. Po získaní uznania, kariérneho postupu, výhod, prestíže, zaujímavej kompenzácie za svoju námahu, bude rásť tlak kategórie, ktorá takisto chce získať svoje. Sú to ambiciózni ľudia, ktorí sú schopní urobiť všetko pre dosiahnutie svojich mét, lineárnych cieľov. Tu sa objavuje pocit strachu, obáv, nepokoja. Zapína sa obranná reakcia strachu zo straty nadobudnutých výhod a cieľov. Keď je už čo stratiť, začnú prevládať reakcie obrany: "chrániť pevnosť, nemennosť, zabetónovať svoje pozície". Tomu zodpovedajú emocionálne a fyziologické reakcie. Pohľad na ostatných z pozície "vyššie stojaceho" je symptómom tejto reakcie. Dosahovanie a získavanie cieľov z vonkajšieho sveta nemôže poskytnúť trvalý pocit šťastia, optimizmus, naplnenie človeka emóciami. Naopak, životný priestor sa v obrannom režime začína zužovať. Človek zameraný na formovanie okolia a získavanie radosti z prerozdeľovania cenností z vonkajšieho sveta sa stáva pri svojich túžbach trpiacim, s nespokojným vedomím. Snaha o ešte cennejšie, lepšie, vyššie, ho obmedzuje, zužuje. Všetko dosiahnuté je nútený ochraňovať. Ježiš slovami: "Kto sa povyšuje, bude ponížený", hovorí o konfliktnosti človeka slúžiaceho

hierarchii a o jeho páde. Slovami taoistov: "Kto sa stavia do popredia, dostáva sa do úzadia". Preto múdry človek stojí v úzadí, mimo "divadla umu". Postup po vertikále človeka vnútorne ochudobňuje o emócie. Vždy proporcionálne výške jeho postupu. Pocit vnútornej nedostatočnosti sa odzrkadľuje v snahe kompenzovať ju, nahradzovať ju získaním vonkajších „bodov", znakov rozlíšenia. Platí dialektika. O čo viac postupujeme po vertikálnej hierarchii, o to viac strácame v naturálnosti. Tým sa zužuje objem životného priestoru človeka, jeho oblasť, v ktorej sa cíti dobre, spokojne, bez vnímania prekážok. Znižuje sa jeho schopnosť cítiť potešenie v danej situácii, aj keď sa zrealizuje jeden variant, aj keď druhý variant možného vývoja. Človek bude spokojný len za pevne daných podmienok, keď všetko bude tak, ako si to želal. Len v nekonfliktnom rozpoložení, v stave rovnováhy sme schopní nad niečím žasnúť s potešením. Tak, ako malé dieťa so zadržaným dychom a s otvorenými ústami sleduje niečo, čo ho oduševnilo. Aj keď to nie je predmetné, alebo to nepatrí jemu. Odovzdáva sa, zabudne na seba a so žiariacimi očami a otvorenými ústami vníma svet nadšene, s entuziazmom. To je plná kontaktnosť bez konfliktnosti človeka. Vtedy počúvame so záujmom, pozorujeme s úžasom, vnímame vône, obdivujeme svet a prijímame všetko, čo príde s radosťou. Prijímame bez obmedzení a bez akýchkoľvek kategorizácií. Mimo hraničného stavu nevieme, nepoznáme ako je možné ohraničiť, obmedziť, postaviť prekážku. Človek nevie, ktorý názor je správny a ktorý nie, ktorý politik je lepší, kto je kultúrnejší, múdrejší, spravodlivejší. Nebazíruje na tom, ktoré oblečenie je modernejšie, ktoré auto je to cennejšie. Nerozlišuje voňavky podľa hodnoty, vníma priamo ich vôňu, nerozlišuje modernosť dizajnu, ale vníma ho pocitmi, nevníma obraz podľa hodnoty, ale podľa toho, ako pôsobí na zrak, neseparuje, ktorá dovolenka je exkluzívnejšia, nerozlišuje kto je dôstojnejší človek, atď. Všetko je rovnoznačné a všetko rovnako stimuluje. Nekonfliktný človek mimo hraničného stavu je veľkodušný a zároveň mlčanlivý. Nepotrebuje dokazovať a sporiť sa. Človek stopercentnej kontaktnosti je v stave, ktorý nazvali "VIEROU". Je v stave viery v jednotu a všadeprítomného Boha, bez potreby analyzovania a dokazovania, alebo potreby presviedčania druhých. Je to jeho stav. Stav absolútnej viery je stav vnímania jednoty a pociťovania istoty, že čokoľvek sa stane, tak to má byť. Človek pociťuje, že ho ochraňuje príroda, nie lieky, nie filtre na vodu, čističky vzduchu, policajti alebo bezpečnostný zámok. Viera človeka bezprostredného myslenia nie je ani tak o Bohu kdesi mimo človeka. Človek v stave čistého otvorenia verí bez predmetnosti, bez formy. Je to veľmi silné presvedčenie, nepochybovanie bez náznaku neistoty, bojazlivosti. Všetko je jasné, čisté a nasiaknuté všadeprítomnou jednotou. Aj s chápaním toho, že sú ľudia, ktorí žijú mimo jednoty, že ju stratili, odklonili sa smerom k deštrukcii seba samých a konajú deštruktívne skutky voči ostatným ľuďom a voči prírode. Prečo verí takýto človek, čo ho k tomu vedie, aké má pohnútky? Neodpovie vám na tieto otázky. Jeho stav nemá príčinu, nemá dôvod, nepodlieha príčinno-následným zákonom. Je mimo čas a priestorové obmedzenia. Nepotrebuje dokazovať božiu lásku alebo navštevovať sväté miesta. To je symptóm potreby dokazovania a posilňovania svojej

viery zvonka. Vo vnútri je všetko jasné a jednoznačné, nech sa vonku deje čokoľvek, nemôže to narušiť jeho vnútornú jednotu. Práve naopak. Vnútornou jednotou pôsobí na vonkajšiu disharmóniu. Kedysi, keď ešte nebol intelekt diktátorom, bolo ľudí - nositeľov jednoty a svetla omnoho viac. Ľudia v takomto stave jednoty dokázali svojou existenciou naprávať nerovnováhu okolitého sveta. V ich prítomnosti sa iní ľudia vyliečili, narušená jednota sa prinavrátila do rovnováhy. Sú ľudia, ktorí dokážu svojimi energetickými poliami rozbité časti systému spájať do opätovnej jednoty. A naopak. Sú ľudia, ktorí dokážu vyvolávať deštrukciu, patologické chody už len svojou prítomnosťou. V blízkosti domov, kde tzv. strašilo, kde sa objavovali poltergeisti, kde nahrávali neľudské hlasy a kde lietali vo vzduchu predmety, spravidla zaznamenali prítomnosť psychicky nevyrovnaných osôb v deštruktívnych stavoch, v stavoch narušenej jednoty. Po ich odchode alebo smrti nastal väčšinou pokoj a spomínané efekty sa stratili.

Čím je to, že človek v nekonfliktnom stave jednoty dokáže spájať časti do celku? Nepotrebuje slová, nemá potrebu dokazovať, nemá koncepciu, plán, schémy, pravidlá. Je mimo pravidiel umu a mimo hierarchie. Preto takýchto ľudí, stelesňujúcich jednotu, nemali radi vládcovia, diktátori, ktorí mohli existovať len vďaka rozdeľovaniu a lineárnej hierarchii. Človek zosobňujúci múdrosť prírody, v ktorej vládne jednota, sa nachádza v mäkkom, obtekajúcom, pružnom stave, v ktorom silno fungujú adaptačné mechanizmy. Je rovnako pripravený od života prijímať, ako aj dávať. Prijíma dobré aj zlé bez pripútanosti a pripravenosti na filtrovanie. Nezvýhodňuje nič na úkor straty jednoty. Vníma rozdiely. Napríklad rozlišuje človeka pracovitého, svedomitého od grázla alebo darmožráča. Rozlišuje ich podľa vlastností, ale neodmieta, nesúdi. Bude orať, siať, robiť v pote tváre na jedných aj na druhých, nech každý má čo vložiť do svojich úst. Nevyberá, neselektuje na dobrého a zlého, správneho a nesprávneho, nekultúrneho alebo kultúrneho človeka. Je to neprítomnosť poznania vopred. Nevie dopredu, ako má čo byť, ako by sa mal človek, ktorého vidí po prvý krát správať, alebo kde by sa mal nachádzať v spoločenskom, hierarchickom rebríčku, ako by sa mal obliekať, čo by mal jesť a pod. Preto je pripravený na všetky alternatívy, ktoré prináša život. Na oriente považovali poznatky za cestu k záhube a poznávajúceho za mŕtveho. Prirodzenosť ubíjajú nadmieru rozvinuté podvojné poznatky umu, "konzervy". Poznávajúci sprostredkovaným spôsobom cez zákony umu ide cestou záhuby, tvrdnutia organizmu, tela aj psychiky, upevňovania, zabetónovania biosféry človeka. Opakom je bezprostredné, priame poznávanie, intuitívne bez potreby času a priestoru, tak ako zrak vníma obrazy okamžite, sluch počuje zvuky automaticky, čuch prijíma vône bez premýšľania. Sú to orgány priameho poznávania v protiklade s umom, ktorý informácie filtruje a prevára. Um je orgánom zatvrdnutia. Kedy sa um zapína? Um sa zapína v tom momente, keď nastáva konflikt, keď sa človek dostáva na hranicu. Na akú hranicu? Medzi dva fázové stavy. Konflikty človeka sa objavujú vždy v jeho hraničnom rozpoložení. O nich žiaľ súčasná psychológia nevie prakticky nič,

iba opisuje symptómy týchto stavov. Človek umu sa cíti pozitívne naladený a nekonfliktný, pokiaľ sa udalosti odohrávajú podľa jeho želania, podľa jeho abstrakcií, príprav, ktoré sú podvedomé, intuitívne. Akoby samozrejmé, automatické, tak ako 2+2 sa rovná 4. V jeho ume sú postupne ukladané schémy, merítka. On sám je merítkom. Tieto merítka pravdy, kultúrnosti, spravodlivosti, prirovnáva k vonkajším udalostiam, situáciám. Pokiaľ dochádza k zhode vonkajšieho javu, udalosti, správania sa spoločníka, vývinu situácie, vyjadruje spokojnosť, je mu ulahodené. V tomto prípade nedôjde ku konfliktu medzi jeho vnútorným a vonkajším svetom. Nevzniká snaha sporiť sa, človek nepotrebuje korigovať svojho spoločníka, kritizovať ho, presvedčovať ho o svojej pravde… Pokiaľ nenastane takáto zhoda, automaticky sa objavuje bariéra a zapína sa obranná reakcia. V obrannej reakcii sa objavuje útočnosť, potreba dokazovania, agresivita v rôznej podobe. Začína sa formovanie okolia na svoj obraz: "Mýliš sa, to je hlúposť, tak to nefunguje, kto ti to povedal, tak sa to nerobí, každý to vie, nikto to tak nerobí, ešte som to takto nevidel robiť,…". Pretváranie, formovanie začína mäkkou formou, humorom, zosmiešňovaním, alebo ironizovaním. Vysvetľovaním, dokazovaním a argumentáciami prechádza do tvrdšej formy. Môže prerásť do hrubého správania a aj do fyzickej agresivity. Ak nás čosi tak irituje, že za nič na svete si nenecháme siahnuť na svoje presvedčenie, svoje istoty, na pevné, nemenné zákony môžeme použiť päste, kopance, palicu, alebo tanky a bomby. Princíp obrannej reakcie je rovnaký u jednotlivca, skupiny ľudí alebo štátu, pokiaľ sa objaví pocit ohrozenia. Najslabším miestom v tomto článku je um. Je najslabším orgánom celku. Bez umu je možné prežiť. Šedá kôra mozgová, sídlo podvojnej inteligencie nie je k prežitiu až tak podstatná ako iné časti mozgu, v ktorých sídlia pre organizmus životne dôležité funkcie.

Moment objavenia sa rozporu medzi vonkajšou udalosťou a vnútornou abstrakciou, vnútorným očakávaním je momentom zapnutia umu. Vypínajú sa pri tom procesy prirodzeného potešenia, naplno fungujúcej fyziológie, stimulácie zmyslových analyzátorov a človek začína premýšľať ako prekonať prekážku. Prekážka je potravou pre um. Človek vtedy premýšľa, hľadá, ako vyriešiť problém. Avšak nie vnútornou adaptáciou, ubraním z vlastných požiadaviek, želaní, cenností, nutností, prispôsobením vnútorného prostredia. Práve naopak, hľadá riešenie ako vyriešiť situáciu tak, aby mu bolo ulahodené, aby nebolo potrebné ubrať z vlastného pohodlia a aby bolo možné vyjsť z problému ako víťaz. Hľadá ako zmeniť to, čo považuje za prekážku, či už presvedčovaním, poučovaním, prerábaním, vychovávaním, vysvetľovaním čo je správne, ukazovaním, odovzdávaním svojich skúseností a poznatkov, až po agresívne: "veď ja im ukážem, spravím tu poriadok, dám ich do laty". Činí tak vo vzťahu k svojim deťom, kolegom, „nekultúrnym" spolunažívajúcim, „hlupákom", „mýliacim sa", „nechápavým," „nespôsobilým," alebo jednoducho „nevediacim". Keď sa zapne um a naštartuje sa proces premýšľania, nastáva zastavenie činnosti priamych stimulátorov, ktoré sa vypínajú. Začína sa tým krok späť, spätný chod. Práca umu je vlastne chodom dozadu, pričom sa používa pamäť, ktorá je jinovou funkciou. Vo fáze čistého otvorenia sa, bezpodmienečnej lásky nie je pamäť. Vtedy si človek najmenej pamätá, napríklad detaily tváre tých, ktorých má najviac rád, ktorí sú mu najbližší. V otvorení je pamäť slabá, tá existuje len smerom do minulosti, pamäť dopredu neexistuje. Najlepšie sa pamätá na krivdy, na to, ak je nám niekto dlžný, ak nám neulahodili, ublížili, ak sme zažili traumu. To všetko sa udialo v uzavretí. Vtedy, ak zapíname prácu umu, zastavujeme sa a ideme smerom späť. Prevárame, pracujeme, konštruujeme vo svojom ume a orgány priameho prijímania sa reflexne vypínajú. Problémom je, že keď sa um zastaví a zablokuje proces otvorenia, proces fungovania orgánov bezprostredného prijímania informácií, začnú v organizme dominovať procesy tvrdnutia. Človek sa postupne mení na železobetón. Čím častejšie a intenzívnejšie premýšľa, prevára udalosti a situácie vo svojom intelektuálnom orgáne, tým viac sa mení na kamennú sochu, tým rýchlejšie starne jeho organizmus. Tým viac ide proti svojim vnútorným biologickým procesom. Niekedy za starými, dlhovekými ľuďmi chodia reportéri, novinári a pýtajú sa ich ako dosiahli taký vysoký vek. Vtedy je pre intelekt snáď lepšie nepočúvať odpovede. Tie sú z pozície intelektu jednoduché a často až primitívne. Vysoký vek väčšinou dosahujú ľudia v ume jednoduchí, nekomplikovaní, s nie príliš rozvinutým podvojným intelektom. Nepotrebovali v živote rozvíjať separujúci um, pritom dobre spali, jedli s chuťou, žili s potešením bez zasahovania ich umu do bezprostredných priamych orgánov poznávania. Preto rada pre dobrý hlboký spánok znie: stať sa primitívnejším, nezaoberať sa príliš riešením problémov v intelekte. Kto bude počas dňa riešiť, analyzovať umom mnoho vecí, bude v noci zle spať, prebúdzať sa, v hlave sa mu budú premietať problémy a ich

možné riešenia a ráno sa zobudí nevyspatý. Aká bola fáza aktivity počas dňa, taká bude aj fáza vonkajšej pasivity v noci. Ak prvá bola jednoduchá, bez zložitostí, tak aj nočný oddych bude jednoduchý a človek bude spať hlbokým spánkom.

NA HRANICI

Človek, ktorý je mimo nadvlády umu, v stave neprítomnosti poznania, nevie, čo je ideálne, dobré, správne,… Nie je pritom lenivý, pasívny - naopak, svoje záležitosti vykonáva bez odkladu. Avšak robí tak bez pripútanosti k výsledkom svojho konania a bez očakávania ovocia za svoju prácu. Číňania takýto stav človeka nazvali stavom wu wei, stavom nekonania, prázdnoty. Takýto človek je zameraný na proces, má radosť z činnosti a má zapnuté stimulátory. To, čo vidí, ho teší, je spokojný s tým, čo vníma sluchom, má radosť bez toho, aby chcel meniť realitu. Napríklad, aby vtáky inak spievali, aby vietor inak šumel, aby pes prestal brechať, aby sa mládež správala ako kedysi,... Nechce silou mocou zmenu, prijíma svet taký, akým je a vníma ho ako svoju časť. Prijíma fakty také, aké sú a na ich základe realizuje seba samého. Správa sa ako voda voľne tečúca mimo vopred určeného toku, obtekajúca prekážky, prispôsobujúc sa svojmu okoliu, obchádzajúc všetky nerovnosti, prekážky, bariéry, ktoré sa jej stavajú do cesty. Človek umu, žijúci svojou mysľou v charaktere lineárneho umu, je ako voda, ktorá tečie v uzavretom systéme a je vedená hranicami svojich brehov. Takáto voda naráža na hranice, mantinely a nemôže pokračovať ďalej. Vtedy sa snaží nabrať veľký objem a prekážky zrútiť, prekonať. Človek charakteru wu wei, žijúci mimo poznania svojich obmedzení, je tečúci, mäkký, prispôsobivý, obchádzajúci prekážky, schopný tešiť sa aj vtedy, keď sa môže realizovať jedným spôsobom, ale aj vtedy, ak iným. Má radosť aj z jednej, aj z druhej životnej variácie. Ak sa nedá ísť jedným smerom, pôjde druhou cestou. Ak sa vyberie na rybačku, ale ak si pri tom zabudne doma prúty, tak sa s rovnakou radosťou pôjde poprechádzať. Ak je na dovolenke zamračené počasie, nedá sa kúpať, tak sa bez sťažovania vyberie obzrieť si múzeá. Ak aj tam narazí na zavreté vráta, tak si spraví dobrú prechádzku na čerstvom vzduchu. Vždy si dokáže udržať zapnutú stimuláciu. Vždy sa vie na niečo tešiť, ako to dokážu malé deti. Nezvýhodňuje jedno pred druhým, preto mu nehrozí strata. Strata toho najcennejšieho čo máme, životnej radosti, potenciálu, oduševnenia. S dôverou prijíma rôznorodosti, ktoré život prináša. Neodmieta, naopak, je potrebné opakovane zdôrazniť, že s pocitom dôvery prijíma rôzne variácie udalostí, ktoré sa uskutočňujú. Pri stretnutí s iným človekom nebude k nemu prichádzať s vnútornou pripravenosťou, aký má byť, ako by mal byť oblečený, ako by sa mal správať… Prijme ho takého, aký v skutočnosti je, prijme fakt. Je to človek prijímajúci, bezprostredný, pokým človek slúžiaci pravidlám umu je premýšľajúci. Ten neustále premieľa vo svojej hlave situáciu, hľadá príčiny, rozoberá, analyzuje a v kontakte dokazuje. Pokiaľ by z vonkajšieho sveta každý bral len to, čo mu prináleží a nechcel by to, na čo nemá splnené vnútorné a vonkajšie predpo-

klady, fyziologické a psycho-emocionálne schopnosti, nebolo by v živote človeka utrpenia, trápenia, pocitu deficitu, ale neboli by ani konflikty a disharmónia smerom do vonkajšieho sveta. To, či človek dosiahne svoje hranice a kedy ich dosiahne, závisí od množstva, objemu jeho osobnej konkretizácie. To znamená, že pokiaľ už získal všetko, na čo má vnútorné predpoklady, na čom sú postavené jeho fyziológia a jeho psychické vlastnosti, tak príde koniec, postaví sa hranica. Už ďalej nedokáže získavať. Pokiaľ niekto chce viac než je mu dané, tak vzniká disproporcia medzi požiadavkami z vonkajšieho sveta a vnútornými predpokladmi, schopnosťami. Málokto si ale položí otázku, či je spôsobilý prijať od života viac než už dostal. Býva to práve naopak. Každý sa rád nadhodnocuje a chcel by dostávať viac než je schopný prijať. Človek sa takýmto spôsobom stáva hraničným a potom citlivo reaguje na javy, udalosti, názory, ktoré sa nezmestia do rozsahu, mantinelov jeho chápania. Je nadmieru vnímavý na dotknutie sa jeho hranice, kedy mu neulahodia a nezodpovedajú jeho intuitívnym prípravám, jeho hypotézam. Človek umu si svoje hranice veľmi úzkostlivo stráži. Je tak citlivý na ich prekročenie, ako je citlivý chorý, keď sa ktosi dotkne jeho hnisajúcej rany. Ak k tomu dôjde, obmedzujú sa jeho fyziologické reakcie a emócie. Za hranicou kontaktnosti, v určitej situácii, nie je schopný už prežívať radosť, pozitívne emócie, optimizmus, bodrosť na duši. Takto človek vstupuje do konfliktu nielen s vonkajším svetom, ale aj so sebou samým, vypína svoju vlastnú stimuláciu. Je sťažujúci sa, hnevlivý, nadávajúci, bez schopnosti vnímať komfort, potešenie z kontaktu, sviatok na duši. Svoj zužujúci vnútorný priestor si bude chrániť odstrkávaním svojho oponenta v myšlienkach, v slovách alebo aj svojimi gestami, motorikou. Jeho fyziologické parametre pritom reagujú intenzívnym rozširovaním ciev vo vonkajších priečne pruhovaných svaloch. Silové spojenia medzi bunkami v oblasti jangovej časti tela a jangových orgánov, ktoré zodpovedajú za udržanie kontaktnosti, sa rozširujú. V organizme nastupuje fáza pasivity, noci, potreby oddychu, vnútorného "prevárania", rekonštruovania. Ak sa táto fáza zapla neharmonicky, bez zavŕšenia aktívnej fázy a udržuje sa chronicky, objaví sa pocit nepohodlia z kontaku s vonkajším svetom. Človek s rozšíreným krvným tokom vo svaloch nebude chcieť počúvať iného, vidieť ho, aktívne konať, vybavovať. Odmietanie môže prejsť aj na úroveň analyzátorov telesnosti a hmatových receptorov. Vtedy si nebude želať, aby sa ho dotýkali a bude odchádzať z kontaktu. Čím viac bude nevyhnuté v tomto stave komunikovať, kontaktovať sa, stretávať sa a jestvovať vo vonkajšom svete, tým viac bude rásť vnútorné odmietanie zamerané na vonkajšie prostredie. Hlavným problémom takéhoto človeka je on sám a jeho vnútorné mantinely, vnútorné prekážky. V súvislosti s objavením sa takejto hranice sa vytvárajú rôznorodé patologické stavy. Tomuto stavaniu prekážok sa venuje jedna časť človeka, jeho podvojný intelekt. V prvej etape budovania obmedzení vzniká tvrdnutie v organizme. Ako v telesnosti, tak aj vo fyziológii, tak isto aj v psychike. Čím tvrdší bude organizmus, tým viac bude chcieť bojovať, prekonávať to, čo sa mu postaví do cesty, ničiť baktérie, vírusy, nepriateľov, teroristov, neprajníkov a presviedčať ostatných o svojom

názore, získať ich na svoju stranu. Alebo ich vychovať, prispôsobiť, jednoducho podriadiť okolie sebe. Názor, že v živote treba bojovať, presadzovať sa, mať "tvrdé lakte", prekonávať iných ako na prekážkovej dráhe a jedine prijateľný je úspech z prekonávania iných, vznikol v takomto patologickom stave. Potreba nastoliť poriadok je výsledkom aktivity obranných mechanizmov človeka /v spoločenskom merítku spoločnosti/. Permanentné zapínanie týchto obranných mechanizmov je najväčším nepriateľom rozvoja človeka, jeho biosféry. Takýto človek má nadvihnuté plecia, krk vtiahnutý medzi ramená, naklonenú hlavu dopredu, stlačený hrudník, stimulované rebrá a podľa intenzity odmietania je zhrbený. Má zníženú schopnosť adaptácie a postupne tuhne. Z hľadiska emócií, ktoré je schopný prežívať, sa uňho ľahko objavujú pocity nepohodlia, diskomfortu a má sklony k negatívnym, odmietavým emóciám. Ospravedlňuje ich vonkajším svetom, obviňuje ho z toho ako sa cíti. Čím viac zužuje seba samého kritériami morálky, spravodlivosti, správnosti, múdrosti, vkusu, adekvátnosti správania sa vo vzťahoch, tým častejšie bude narážať na svoje vlastné hranice. Podobne, ako keď spadneme alebo narazíme na prekážku a bolestivo sa udrieme, v prípade intelektuálneho zúženia hraníc takisto nastáva obranná reakcia. Organizmus zareaguje na postavenú hranicu, za ktorou už nedokáže pokračovať obrannou reakciou, skracovaním amplitúd fyziológie a psychiky a zužovaním medzibunkových spojení. Organizmus zareaguje rovnako na postavenie hranice, či sme sa udreli fyzicky alebo intelektuálne, pokiaľ bola zapnutá obranná reakcia, ktorá vypla adaptáciu na danú prekážku. Zúžením silových spojení nad hranice možnosti organizmu sa obmedzuje životný priestor človeka. Vypovedá to o jeho osobných hraniciach. Na hranici vnútorného a vonkajšieho prostredia nastala *nekontaktnosť*. V závislosti od jej intenzity vzniká na fyzickej úrovni bolesť, opuch, pomliaždenina až zlomenina. Pri intelektuálnom narazení na prekážku, keď sa nachádzame v spore, konflikte, kedy strácame kontaktnosť a búchame dverami, zatíname päste, dupeme nohami, napíname sa od hnevu, kedy s pocitom krivdy, nespravodlivosti, pobúrení, plní výčitiek stiahneme zrak, sluch, nikoho nepočujeme a nevidíme, takisto dochádza k procesu obranného spevnenia v našom organizme. V oboch prípadoch psychickej alebo fyzickej nekontaktnosti sa objavuje automatická obranná reakcia voči vonkajšiemu prostrediu. Je sprevádzaná formovaním vzťahov vo vlastnom vnútri, sťahovaním medzibunkových spojení. Fyziologicky sa predná jinová strana tela sťahuje, jinové vnútorné orgány sa stláčajú a tok krvi sa presúva do zadných častí tela. Cievy sa začínajú rozširovať vo svaloch a človek vchádza do seba, vypína kontakt s vonkajším svetom. Stráca sa želanie kontaktovať sa, okolie mu začína vadiť. Venuje sa doslova sebastláčaniu, pressingu seba samého proti svojim životným funkciám. Takto sa dlhodobo bez poškodenia organizmu nedá fungovať. Ľudia v takomto režime trpia napríklad poruchami pohybového aparátu, stratou jeho pohyblivosti a pružnosti, zužovaním ciev a zvýšeným tlakom krvi, zužovaním priestorov vnútorných orgánov, masívnym ukladaním metabolitov v organizme, nedokonalým vylučovaním. Stávajú sa prchkými, hnevlivými, kritickými a snažia sa presadzovať správne, spravodli-

vé, pravdivé. Keby boli voči sebe úprimní, priznali by, že vždy iba podľa vlastných predstáv. Existuje moment zvratu v reakcii srdcovo-cievneho systému, kedy pri prekročení určitej intenzity sťahovania silových spojení nastupuje reakcia rozšírenia krvného toku. Tá spúšťa uvoľnenie zúžených medzibunkových spojení. Rozšírenie ciev nastupuje reflexívne, aby nevznikali nadhraničné stavy spojené so stiahnutím. Cievny systém týmto mechanizmom kontroluje vnútorné prostredie v organizme. Keď napätie vnútorných väzieb narastie do takej miery, že už je nutné ich uvoľniť, tak srdce automaticky posiela na toto miesto zvýšeného napätia krv v proporcionálnej miere na uvoľnenie vnútornej kompresie. Ak je stiahnutie medzi bunkami trvalé, cievny systém bude kapiláry, drobné vlásočnice v tkanivách uvoľňovať permanentne a bude znižovať ich tonus. Človek vo vonkajšom prostredí bude s takýmito uvoľnenými svalmi slabý, nevýkonný. Jeho funkcie budú slúžiť vnútorným, tzv. jinovým procesom a nebude pripravený podávať výkon, bude fyzicky aj psychicky neduživý, malátny, lenivý. Alkoholici potrebujú svoju dennú dávku, aby rozšírili svoje cievy, ktoré sa im bez nej udržujú v nadhraničnom stiahnutí. Preto sú takisto slabí a postupne napríklad aj impotentní. Na efekt rozšírenia ciev je zameraných množstvo farmakologických prostriedkov. Takáto dilatácia ciev je tzv. jinovou obrannou reakciou. Vtedy sa človek uzatvára do druhého stupňa stavu vonkajšej pasivity, slabej práceschopnosti, neaktivity, želania oddychu, pokoja. Keď sa niekto pohádá, začína sa uňho proces skracovania, no postupne jeho zúžené vnútorné silové spojenia srdce začne rozširovať. Jeho hlava sa môže prudko rozpulzovať. V hraničnom stave môže pri prudkom návale hnevu dostať mozgovú porážku. Rodinní príslušníci takto "talentovaného", prchkého človeka vedia, že ho nesmú rozčúliť, aby sa nestalo, že sa mu cievy prudko stiahnu nad hranicu jeho možností. Keď je napríklad pri poranení človeka v jeho charaktere silná hranica, silný blok, jeho rana sa bude dlho hojiť. Bude dlho otvorená, môže dlho hnisať. Nakoľko bude svojim nastavením sťahovať sám seba, jeho srdcovo-cievny systém bude neustále posielať krv na miesto poranenia a diferencovať toto miesto. Sťahovanie medzibunkových spojení sa zapína aj vtedy, ak sa objavia v povahe človeka psychické prekážky. Pri pocitoch strachu, obavy, neistoty, pochybnostiach. To sú nástroje pasívneho charakteru, pri ktorých dochádza takisto k automatickému rozšíreniu ciev a optimálna sila vnútorných spojení nie je udržateľná. Tak sa znižuje výkonnosť človeka, jeho činorodosť. Vypínajú sa aj jeho stimulátory radosti z aktivity. Želá si už len to, aby mohol oddychovať a na signály otváracieho charakteru, ísť von, prechádzať sa, športovať, byť činorodým, nebude reagovať prívetivo, ale s nevôľou. Nebude sa tešiť z kontaktu, bude si naopak želať vchádzať do seba, do hĺbky, premýšľať, čítať, pozerať film, nekontaktovať sa s ľuďmi. Takto funguje aj človek, ktorý so záľubou a dlho premýšľa. Takému sa rozširujú cievy v hlave, dýcha hornou časťou hrudníka. Pri svojom permanentnom zahĺbení sa do svojich myšlienok prestáva vnímať svoje okolie, na oslovenie reaguje s omeškaním, jeho telo zostáva slabé, stráca svoju formu a vchádza hlbšie do svojho vnútra. Tomu napomáha aj srdcovo-cievna reakcia.

Kedysi ľudia, ktorí pracovali intelektom, boli vo veľkej miere aktívni aj telesne. Mudrci starého Grécka hlásali kalokagathiu. Dialektickým spájaním dvoch stránok človeka vytvárali súlad, harmóniu. Aristoteles sa zúčastňoval olympijských hier. Udržiaval rovnováhu telesných a duševných parametrov svojej osobnosti. Vyznávači starogréckej kultúry ducha a tela boli svojím spôsobom bohatiermi. Mali rovnovážne zachovaný amplitúdny rozkyv fáz aktivity aj pasivity. Dnes je tomu inak. Človek, ktorý zvýhodňuje procesy myslenia pracuje neustále umom. Nielen vo vede, v matematike, pedagogike alebo v oblasti týkajúcej sa duchovnej oblasti. Stačí ak jednostranne plánuje, hľadá príčinnonásledné vzťahy a vytvára svet symbolov vo svojom ume, tým sa jeho amplitúdnosť na stranu aktívnych režimov skracuje, stráca, "vyrezáva". Tomu zodpovedá aj fyziologická reakcia, pri ktorej sa jangové reflexy strácajú a funkcie vysychajú. Záchranou človeka pred patológiou je pasívna fáza s rozšírením ciev. Je režimom zmäkčovania, vnútorného formovania, presnejšie rozpustenia formy toho, čo sa stiahlo, zatvrdlo v organizme. Táto zmäkčujúca fáza je sprevádzaná pocitmi útulnosti, pokoja, vnútorného komfortu, pokiaľ je harmonická a nasleduje po dostatočne aktívnej fáze. Po vnútornej reorganizácii v danom režime môže človek už so stiahnutými medzibunkovými priestormi opäť prejsť do ďalšej aktivity. Preto po námahe, záťaži sprevádzanej intenzívnym tlakom, pressingom na organizmus dobre padne sauna, horúca para alebo kúpeľ. Pokiaľ je ale udržiavanie uvoľnenej, rozšírenej formy organizmu chronické, dlhodobé, objavuje sa hraničný, patologický stav. Objavujú sa pocity neistoty, zúfalstva, výčitiek, so sklonom k panike a hysterickosti, vyčítania, a ďalšie pocity negatívneho charakteru v závislosti od toho, k akému fázovému stavu nastal posun. Zapínajú sa reflexy strachu z nového, zo zmeny, a strácajú sa emócie radosti z kontaktu, vzletu, ľahkosti, bezprostrednosti. V takomto stave vykonávať aktivity plnohodnotne nie je možné. Pre organizmus to znamená patologický chod, krok späť, sebadeštrukciu. Pre harmóniu a rozvoj človeka je potrebné prejsť z fázy pokoja späť do režimu aktivity, so všetkými reakciami organizmu. Tieto hranice je možné posúvať a reflex prechodu z jednej do druhej fázy je možné natrénovať. To je jedna z úloh, ktoré trénujeme na praktických tréningoch a seminároch. V dnešných sociálnych podmienkach je potrebné vedieť udržiavať sa v aktívnych fázach v práci, v sociálnych kontaktoch, pri aktivitách pre zabezpečenie života, pre zachovanie svojej životnej šírky bez patológií. Aby bola zachovaná práceschopnosť bez toho, aby sme svoje aktivity vykonávali silou vôle, vynútením. Silné a harmonické aktívne režimy umožňujú venovať sa im s potešením bez straty emocionánej bázy. Hranicu prechodu do pasívnej fázy je potrebné pri dnešnom zrýchľujúcom sa životnom tempe posúvať. V dennom cykle je zapínanie pasívnych fáz počas dňa predčasné. V stave útlmu, pokoja, lenivého, blaženého vychutnávania svojej existencie budeme slabo kontaktní a málo výkonní, ako po prehýrenej noci. V práci nikoho nebudú platiť za to, že sa cíti útulne, lenivo a bez činorodosti si odkladá povinnosti na neskôr. Dôležité je vedieť udržať aktívne fázy a potom vedieť aj dobre oddychovať. Ak nie sme schopní udržať kvalitnú aktívnu fázu a iba mechanicky,

telesne, bez vnútorného súzvuku vykonávame aktívne prácu, vzniká nesúlad, boj. Človeku sa môže zatočiť hlava, rýchlo sa uňho objaví vyčerpanosť a nevôľa pokračovať v aktivite. Pri pokračovaní aktivity v protikladnej pasívnej fáze sa bude kumulovať únava, malátnosť, alebo sa objavia závraty. Ak ešte cvičíme, beháme, športujeme s úmyslom zlepšiť si vitalitu, podporiť zdravie a držíme sa v pasívnej fáze energetického cyklu, tak sa rýchlo objaví zosilnený pulz, prudko sa zadýchame. To sú známky zapnutia meridiánov pasívneho charakteru pľúc a srdca. Začína sa obranná reakcia rozšírenia ciev a rozpustenia formy. Jang formu zbiera, Jin ju rozpúšťa. Jinové odobratie formy zosilneným krvným tokom je už druhá fáza uzavretia so stratou kontaktnosti s vonkajším svetom. Pokračovať v aktívnej činnosti v takomto stave znamená vnútorný boj, kedy sa už hranica prekročila a organizmus signalizuje: stop, stačilo, nastal čas pre zmenu, ukončenie aktívnej činorodosti. Po vypnutí aktívnej fázy nastupujú obranné pasívne režimy. Tie nastupujú často aj po podľahnutí psychickým provokáciám, ktoré varujú pred ozónovou dierou, pred pošmyknutím sa, prechladnutím, nakazením sa mikróbami. Rovnako pri pochybovaní, neistote, obavách, že nezvládneme pracovné úlohy, že nedokážeme tamto a tamto, ... To sú nástroje zapínania týchto neaktívnych fáz. Ak budeme k sebe vnímaví, budeme jasne rozlišovať čo i len náznak pocitov pochybnosti, obáv, neistoty, bázlivosti, diskomfortu z kontaktov. Budeme vedieť, že sa nám zapínajú pasívne obranné reakcie. K úplnej regenerácii a k návratu plných síl, činorodosti s oduševnením nikdy nedôjde, pokiaľ v psychike udržujeme nadhraničný stav. Vtedy bude krvný tok neustále hľadať, kde by čo v tele rozoberal, rozpúšťal. Tak sa objavujú choroby z charakteru, ktoré liekmi nie je možné vyliečiť. Obavy sú nástroje, pri ktorých sa už ďalší chod zastavuje a človek knokautuje sám seba. Je to pečať potvrdzujúca, že mám problém a nechcem sa ho v hĺbke svojej duše vzdať. Preto najhlavnejšie je nedopustiť v charaktere ani náznak pochybnosti, neistoty, obáv, strachu, skepsy. Učme sa udržiavať aktívne fázy s potešením a s bodrosťou. S pocitmi radosti nie jinového charakteru, nie z úspechu a predmetnosti, ale zo samotného života bez odmietania toho, čo príde. O čo silnejšie a plnšie budú emócie aktívneho otvorenia a amplitúdy aktívnych fáz, o to lepšie budeme zapínať aj fázu oddychu, pokoja a útulnosti. O to harmonickejší budeme v oboch fázach. Etapa pasivity má byť zaslúžená, má nastupovať po úspešnej aktivite, po práci, ktorá bola vykonaná s chuťou a želaním, v rovnováhe s vnútornými procesmi. Inak sa kyvadlo našich emócií a fyziológie bude zužovať stále viac a viac a naša fyziológia bude suchšia a suchšia a život sa stane jednotvárnym, bez emócií. Takto je možné prejsť na bezforemný, mechanický režim existovania vlastnou zásluhou.

Človek pozostáva z celého balíka, celého komplexu funkcií. Neexistujú uňho navzájom oddelené, nesúvisiace, izolované časti. Podstatou človeka sú tieto komplexné funkcie, jeho stav. Stav jeho podstaty. Ten sa prejavuje štýlom jeho existencie, spôsobom reagovania, spôsobom jeho orientácie, tým ako sám seba realizuje, na základe akých kritérií koná, ako pracuje, oddychuje, akým štýlom, v akom duchu funguje. Tá istá podstata človeka sa prejavuje v rôznych oblastiach jeho činnosti. S nastavením človeka súvisí matrica umu, ktorú používa, algoritmy, jeho reakcie, jeho konštruovania. Deje sa to bez ohľadu na to, v akej oblasti funguje a akým témam sa venuje, alebo koľko poznatkov nahromadil. Základom, bázou umu sú jeho algoritmy. Algoritmy intelektu, ktorý používa človek západu sú podvojného charakteru. Ich východiskom, etalónom je podvojnosť spojená s lineárnosťou. Zákony nervových spojení sa prejavujú bez ohľadu na to, či sa daný človek venuje umeniu, matematike, vede, spoločenským vzťahom, biznisu, športu, politike. Prejavujú sa všade, keď nakupuje v obchode alebo sa stýka so známymi, či sleduje film. Matrica zostáva rovnaká a vzťahy, ktoré človek vytvára smerom k vonkajšiemu svetu, zostávajú v princípe nemenné. V organizme nie sú navzájom nesúvisiace, samostatné javy. Tak, ako nie sú od seba oddelené jednotlivé vnútorné orgány a funkcie. Všetko pracuje v komplexe. A človek svoje algoritmy opakuje, či si vyberá tovar pri nákupe, či je v práci, doma pri rodine, alebo cestuje, športuje, venuje sa koníčkom. Svoj spôsob fungovania, svoje etalóny každý nosí so sebou a permanentne aplikuje, používa v každej situácii. Svoje fázové prechody, spôsoby reagovania na situáciu, svoje väzby voči vonkajšiemu svetu sú prítomné vždy a všade. Strava prechádza cez žalúdok. Intelekt podobne spracúva a trávi všetky informácie prijaté cez analyzátory podľa vlastných princípov. Uskutočňuje sa to v závislosti od charakteru, v akom človek žije a funguje. Súčasná civilizácia vychádza z bázy podvojnosti, z binárneho myslenia. Preto aj produkuje podvojné technické prostriedky, vytvára podvojné zákony a pravidlá. Preto človek súčasnosti vníma iba podvojné procesy, vyrába prístroje na diagnostiku a sledovanie javov len podvojnej povahy. Vonkajší svet dokáže formovať takisto len binárne: charakter počítačov, vedy, spôsobu učenia novej generácie, hierarchických rebríčkov, náboženstiev, kultúry. Vždy sa prejavuje rovnaká podstata. Človek, ktorý rozvinul podvojné myslenie, dokáže polarizovať všetky prijaté informácie iba na dve strany. Nedokáže sa zároveň s čímsi stotožniť a aj odmietnuť to. Nedokáže vidieť tú istú situáciu súčasne z rôznych uhľov pohľadu. Nepovažuje protikladné možnosti za rovnocenné. Cení si víťazstvo, odmieta porážku, snaží sa dosiahnuť lepšie podmienky, vyšší plat, krajšie bývanie, výhodnejšie garancie, … Chce sa vyhnúť tomu, čo považuje za nevýhodné a smeruje k získaniu prosperity, toho výhodnejšieho pre seba. Táto podvojnosť je zakódovaná v ume a podvedome, intuitívne sa posilňuje, rastie zbieraním skúseností. V súčasnosti tento duálny spôsob existencie človeka nabral neobvyklé rozmery. Delenie v ume na plus a mínus sa uskutočňuje inštinktívne.

Intelekt všetko kúskuje, selektuje na dve strany. Buď čosi prijme alebo neprijme, rozlišuje nepekné a pekné, príjemné a nepríjemné, pozitívne a negatívne, buď je proti alebo je za. Ako sa zvykne ľudovo hovoriť : „ak nie si s nami, si proti nám“. Prejavom takéhoto separovania sú pojmy ako: dobro a zlo, nebo a peklo, múdrosť a hlúposť, subjekt a objekt, svet a antisvet, sever a juh, východ a západ, elektrón a pozitrón, plus a mínus, bohatstvo a chudoba, zdravie a choroba, krása a škaredosť, kultúrnosť a nekultúrnosť, morálnosť a nemorálnosť. Keď budeme sledovať reakcie a prejavy nejakého dospelého človeka, alebo aj svoje vlastné, zistíme algoritmy, podľa ktorých funguje matrica umu. Pracuje neviditeľne, ale perfektne, bez oddychu, neprestajne ako naprogramovaný počítač. Niečo priradí k jednej kategórii: dobro, bohatstvo, úspech, zdravie, priazeň, priatelia. K druhej kategórii – neprijateľné a neželané, automaticky priraďuje pojmy ako choroby, nepriatelia, neúspech, nešťastie, degradácia, strata. To je hra umu a je to symptóm charakteru človeka, ktorý v tomto duchu funguje. Ku každej informácii nebadane priraďuje znamienka. Takto sa posilňuje dvojpolárna matrica v myslení a reagovaní. Ak sme postavení do určitej situácie, v ktorej hľadáme riešenie, vyberáme si lepšie, výhodnejšie vzťahy. Možnosti rozoznávame lepšie a horšie. Vo vzťahoch rozlišujeme sympatie antipatie. Tešíme sa privilégiám, výhodným cenám za tovar, z ponúk si vyberáme tú výhodnejšiu. Sme radi, keď nám potvrdia naše názory, tešíme sa kladnému hodnoteniu, potešia nás odmeny. Odmietame byť v nevýhode, nechceme prepustiť dobré ponuky iným, neprajeme si byť negatívne hodnotení, vyhýbame sa odmietaniu, odmietame, ak nám siahnu na tzv. dôstojnosť, alebo keď sme terčom kritiky, posmechu. Nechceme, aby nás opravovali, korigovali, formovali, naopak, radi presvedčujeme, dokazujeme a formujeme iných. Vytvárame hodnotové rebríčky, poradie cenností, staviame si ciele na základe výberu, selekcie. Táto vlastnosť ukrytá v podvedomí pudovo podmieňuje naše hodnotenie v každodenných situáciách. Objekty sa stávajú kvantitou a vzťah medzi nimi kvalitou. Tieto dve odlišné kategórie je dôležité vedieť rozlišovať. Človek vyrastajúci v civilizácii silnej podvojnosti ich často mieša dohromady. Mudrci Východu rozmýšľali kvalitatívne. Keď bol zakladateľ mnohopolárnosti žiakom na základnej škole, učiteľ mu položil otázku : „Máme 10 oviec, prídu ľudia a 5 oviec vezmú, koľko ich zostane ?“. Logikou kvantitatívneho myslenia povieme: „zostane 5 oviec“. Taká bola odpoveď malého Vasilija. Z pozície kvalitatívneho myslenia ich stále zostáva 10. Rozdiel je v tom, že 5 je "mojich" a 5 "nie mojich". 5 z nich môžeme označiť znamienkom – a ďalších 5 znamienkom +. Môžeme si vybrať akékoľvek iné abstraktné symboly, podstatné je rozlíšenie kvality. Múdrosť myslenia orientálneho typu je skrytá v uvažovaní, premýšľaní VLASTNOSŤAMI, KVALITAMI. Pre západný jinový spôsob myslenia je typická podvojnosť, oddeľovanie, rozkúskovanie celku na časti kvantitatívnym spôsobom, niečo je priťahované viac, niečo menej. Separácia sa uskutočňuje na základe zákonov masy, veľkých čísel. Nech by bolo témou umu čokoľvek a konštruovanie intelektom akékoľvek, vždy ide o rovnaké vytváranie vzťahov. Opakuje sa donekonečna tá istá forma myslenia, iba v rôznych variáciách. Na-

kopila sa už obrovská masa takýchto poznatkov. Niekde sa používa vedecká terminológia, reč matematiky, symbolika chémie, fyziky, spoločenských vied, pojmy filozofie, spirituality, terminológia počítačových technológií, alebo reč biznisu. Ale to platí aj pri bežnom rozhovore. Vždy ide o konštruovanie podvojného charakteru, ide o dvojpolárny proces, v ktorom figurujú výlučne podvojné vzťahy, ani jeden jediný nepodvojný, trojitý alebo iný. Spájaním podvojných prostriedkov alebo symbolov do systémov v logike, matematike, filozofii, technike alebo aj v modernej ezoterike, je výsledok stále podvojný. Tzv. sumarizácia, vrstvenie a ukladanie elementov do podvojného systému ešte nie je odklonom k iným zákonom. Ak sú zachované zákony podvojnosti ešte nejde o mnohopolárnosť, ktorá je typická pre živú prírodu a staré kultúry.

Ak v rodine platia pevné zákony a pravidlá, právomoci sú prísne rozdelené, funguje na báze podvojnej hierarchie. Pokiaľ niektorý člen rodiny sa začne tlaku, ktorý je naňho vyvíjaný brániť, snaží sa rozšíriť svoj životný priestor, vznikajú konflikty, boj a rodina sa môže rozpadnúť. Ak je v pracovnom kolektíve udržiavaná jednota na báze prísnej hierarchie a umelo vybudovanej poslušnosti na základe podvojných príkazov a interných predpisov, jej členovia slúžia zákonom podvojnosti. Nefunguje u nich prirodzená jednota. Pri prekročení určitej hranice, masy podvojných pravidiel je ohrozené jej fungovanie. Ak v štáte vládca vládne na základe prísnej diktatúry, ktorá je vždy prejavom podvojnej lineárnosti, v spoločnosti sa objavia protesty. Pre potvrdenie hierarchie sa musí použiť viac silových a represívnych prvkov. Vtedy sa objavujú už aj vzbury, silnie revolta. V súčasnosti je tomu tak vo východnej časti Ukrajiny. Zriadenie založené na silovej, podvojnej báze sa môže zrútiť. Platí to aj v oblasti obchodných vzťahov, v systémoch rozdeľovania moci, privilégií, všade, kde sa vytvárajú nové a nové pravidlá. Tie vždy vychádzajú z umu, ktorý vytvára len dvojpolárne modely. Tam, kde platí prirodzená jednota, dôvera, akceptovanie rovnoprávnosti, nie sú potrebné pravidlá a predpisy. Také vzťahy fungujú na naturálnom pociťovaní jednoty. Podvojný um má samozrejme svoje modifikácie. Objavuje sa v rôznych oboroch, sociálnych vzťahoch, technických disciplínach, v hospodárskych, medzinárodných vzťahoch, v medziľudských, osobných vzťahoch, vo vzťahoch na úrovni buniek až po integráciu s energetickými, fyzikálnymi poliami podvojného charakteru, ktoré narastá v podobe elektrosmogu.

Platí pravidlo, že čím viac sú zhromažďované poznatky, technológie, informácie jednostranného charakteru, tým väčšia je tvrdosť, pevnosť, hustota, okamenelosť systému. Týka sa to aj človeka. Pokiaľ by tieto zákony boli použité v neživej prírode, človeku by nehrozili také problémy aké v súčasnosti sám vytvára. Ovplyvňovanie primitívnymi energo-informačnými vzťahmi sa žiaľ týka aj biosféry. Tieto väzby majú svoje hranice. Ak si predstavíme človeka, ktorý sa bude viac a viac uzatvárať, nasycovať poznatkami iba jedného typu, bude vytvárať pevné a nemenné zákony, sám sa začne meniť na tuhú „kamennú sochu". Pokiaľ by dosiahol absolútne štádium presýtenosti podvojnými poznatkami, zmenil by sa na kamennú skulptúru, ktorá kedysi bola človekom. Obsahom tohto balvanu by boli dvojpolárne atómy pospájané sieťou lineárnych väzieb. Nie náhodou na oriente hovoria, že poznávajúci je mŕtvy. Týka sa to poznávania umom, intelektom, sprostredkovaným spôsobom. Čím je človek erudovanejší a disponuje väčším objemom poznatkov podvojného charakteru, tým viac v sebe vytvára tvrdnúcich väzieb. Tým viac sa podobá neživému kryštálu. Pevnému, tvrdému, nemennému. Kŕčovité pripútanie sa k nemenným zákonom a pravidlám nedovolí organizmu zmäknúť. Tvrdosť myslenia nedovolí, aby sa telo a psychika stali pružnými. Takto človek tvrdne a postupom času ruší svoju adaptabilitu až do takej miery, že sa mení na už spomínaný kryštál - pevný, podvojný, neživý, mŕtvy. Spočiatku sa kryštáliky usadzujú len na niektorých miestach organizmu. Napríklad v trapézových svaloch, šiji, niektorých úponoch. Jangové funkcie začínajú deštruktívne slúžiť jinovým, preto sa bedrá stávajú „kamennými" ramená a deltové svaly tuhnú. Neskôr už prídu na rad cievy, stavce chrbtice, ľadviny, pečeň. Postupne sa objavujú väčšie a väčšie zdravotné problémy, až sa rozvinieme do podoby tvrdého kryštálu vo vnútri seba samého. Náš charakter nie je samostatný. Svojimi reakciami vplýva na celý organizmus, fyziológiu, funkciu psychiky a zafarbenie emócií v rôznych situáciách. Duch tohto charakteru tvrdnutia preniká skrz-naskrz celým telom. *Starnutie západnej civilizácie je produktom podvojného lineárneho umu s jeho pravidlami.* Všetko je o miere, všetko má svoju hranicu, svoje možnosti rastu. *Pokiaľ masa pravidiel a zákonov myslenia prekročí istú medzu, zapne sa mechanizmus ochraňovania masy – proces tvrdnutia, bujnenia*. Podvojnosť človeka spočiatku rozvíja. Rozvíjajúca sa podvojnosť je ešte spočiatku harmonická a slúži človeku. Také boli prvé objavy v začiatkoch vedecko-technickej revolúcie. Objav elektriky, spaľovacích motorov, nových materiálov a technológií boli spočiatku progresívne. V čase narastania podvojnosti umu sa vytvárajú podvojné technológie, vedecké poznatky, mládež rozvíja svoju fyzickú silu v posilňovniach a porovnáva sa v športe. Masa tejto podvojnosti má svoje hranice, keď prestáva slúžiť rozvoju a stáva sa cestou pomalej samovraždy človeka alebo spoločnosti. Pokiaľ jej miera narastá do veľkých rozmerov, organizmus sa rýchlo zahusťuje a starne. Je určitá hranica, kedy diktát vytvorených pravidiel, nutností ochraňovať hierarchie, získaný status, prerastá nad možnú mieru. Tento

despotizmus podriaďuje pod seba všetko, čo sa týka biosféry človeka. Všetky jeho zmysly, reakcie a funkcie sa zotročujú pravidlami, hľadaním cieľa, dôležitosťami, významom a atribútmi umu. Človek sa nebadane stáva otrokom, sluslužobníkom primitívnej podvojnosti. Ostrým mečom svojho intelektu začne kúskovať všetko okolo seba a deliť na plus a mínus. Takto ľudia umu rozkúskovali prírodu, rozsekali ju až do atómov s cieľom byť pánom nad prírodou. Vodné elektrárne na veľtokoch, v ktorých sa kedysi hmýril bohatý život spomaľujú ich toky a ničia živú šťavu tejto planéty. Spočiatku progresívne technológie, využívajúce mikrovlnné a ďalšie druhy žiarení vytvárajú elektrosmog. Um s jeho formujúcim dopadom na svet sa stáva brzdou ekológie ako planéty, tak aj osobnej ekológie človeka. Náš um je možné prirovnať k dvom druhom vody. Voda môže tiecť voľne, keď rozteká voľne po povrchu priestoru, keď tečie slobodne, priamo, voľne a harmonicky. Táto voda sa adaptuje na všetky zmeny, s ktorými príde do kontaktu. Voda tečúca vo vopred určenom koryte, v dopredu určenej forme je nútená vypĺňať dané toky, držať sa daných obmedzení. Naše intelektuálne myslenie je ako voda tečúca po korytách, podľa vopred určených pravidiel, podľa pevných, nemenných ciest logiky. Um je v takomto prípade schopný procesu myslenia len tam, kde sú zákony a pravidlá. Tie sú ako korytá riek, podľa ktorých je vopred dané ako tiecť, kam smerovať. Um v takomto prípade nedovoľuje mať nepravidelnosť, výnimky z pravidiel, nemennosť, ľubovôľu, chaos, zmenu pravidiel.

Na opačnej strane, s biologickou podstatou človeka súvisia premenlivosť, zmena, postupné cyklické striedanie javov a fáz, rovnoprávnosť rôznorodostí a absencia pevných noriem. Funkcie omladzovania súvisia s neohraničenosťou. Tvrdnutie, skostnatenie znamenajú pre človeka zastavenie a nakoniec smrť.

LINEÁRNOSŤ

Druhou vlastnosťou myslenia západného charakteru je popri podvojnosti lineárnosť. Prejavuje sa vo vytváraní príčinno-následných vzťahov, hľadaní dôvodov, zmyslu, významu. U človeka v takomto prípade rezonuje dôvodenie. Pretože, nakoľko, lebo,... Lineárnosť myslenia sa vyznačuje tým, že rôzne informácie dáva do príčinno-následných súvislostí, väzieb, primitívnych konštrukcií. Človek sa nimi snaží riadiť a tieto vzťahy hľadá a nachádza aj v prírode a biologickej sfére, ktorá sa riadi inými, zložitejšími a nelineárnymi vzťahmi. Tie, ktoré sú lineárnej povahy sa nachádzajú predovšetkým v neživej prírode. Človek svojou lineárnosťou aj vytvára svet, tvorí ho. Vytvára ho vo svojom vnútri a snaží sa podľa týchto vzťahov a pravidiel, ktoré objavil, pôsobiť aj smerom von. Stavia domy, konštruuje autá, počítače, vytvára teórie, metódy, koncepcie. Lineárnosť aplikuje na všetko, s čím príde do kontaktu. Napríklad, ak sa objaví neželaný výsledok určitej situácie, hľadá automaticky vinníka, začína obviňovanie. To je zablokovanie sa a situácia sa tým nerieši. V prípade neúspechu, prehry, straty, lineárny um okamžite začína analyzovať, vytvárať sieť príčin a následkov. Úspešní businessmani sa vyznačujú napríklad aj tým, že pri neúspechu sa nepozerajú dozadu a nestrácajú úsilie hľadaním vinníka. Rýchlo zabudnú na porážku a pozerajú sa dopredu. Keď Lao Ć hovorí, že víťazstvo nie je lepšie od porážky, rozlišuje podvojnosť. Vie, čo je víťazstvo a čo znamená porážka. Medzi nimi však niet lineárnosti. Niet jednosmerného pohybu od horšieho k lepšiemu. Nepostavil víťazstvo nad prehru. Medzi možnosťami neexistuje vertikálna hierarchia ako pri myslení bežného človeka. Sú si rovnocenné. Ak niet neželanej situácie, tak vinník nebude. Ak pocítime nepríjemný zápach, uvidíme obraz disharmonický pre zrak, počujeme pre sluch nepríjemné zvuky, objaví sa snaha organizmu prerušiť kontakt so zdrojom signálu. Takúto previerku na zhodu uskutočňujú orgány naturálneho sveta a nie sveta umu. Tie takto signalizujú, či nastala alebo nenastala zhoda medzi vnútorným a vonkajším prostredím.

Prostredníctvom zmyslových orgánov priameho prijímania informácií vnímame predmety, javy, udalosti, zvuky, obrazy, vône, hmatové vnemy. Z nich odvodené neživé obrazy, abstrakcie, ukladáme umom v symbolickej podobe do pamäte. Obraz odvodený napríklad od živej osoby, v neživej podobe si um uloží do pamäte, nie reálnym, ale neživým, abstraktným spôsobom. Um vrhá tiene na reálne objekty. To, čo zmysly vnímajú priamo, to v symbolickej variante ukladá a s týmito obrazmi operuje. Nastáva transformácia vonkajších objektov na symbolický jazyk. Vonkajší svet sa odráža umom do vnútorného, iluzórneho, abstraktného sveta. Lineárnosť sa prejavuje pohybom od jedného objektu k druhému, od jedného pojmu k druhému, od jedného vzťahu k druhému. Kroky, ktoré myseľ pri svojich operáciách vykonáva idú vždy iba po línii. Vzťahy medzi objektmi sa vytvárajú takisto po línii. Podľa dôležitosti, určitej hierarchie, určitého algoritmu, ktorého osnovou je separovanie, oddeľovanie toho, čo tvorí komplex, jednotu. Výber, selektovanie, separova-

nie je hlboko zakódované v algoritmoch myslenia súčasného dospelého človeka. Napríklad, každodenné nakupovanie v obchode je založené na výbere medzi tovarom. Predstavte si situáciu, že by jedného dňa zmizli zo všetkého tovaru rozlišovacie znaky pre lineárne hodnotenie. Neboli by rozdiely v cene, neboli by znaky pre orientáciu vo vertikálnej hierarchii, lepší a horší výrobca, lepšia a horšia značka. Predstavte si to množstvo bezradne postávajúcich kúpychtivých zákazníkov, ktorí sa nevedia rozhodnúť, čo si vybrať. Neuróne spojenia mozgovej kôry a tým aj intelektuálne procesy sú postavené na podvojnej a lineárnej báze. Umom sa vytvárajú počítače s množstvo modifikácií a programového vybavenia. Vždy však na báze lineárneho vyhodnocovania a rozhodovania. Vždy je prítomné plus a mínus. Predstavte si živého osla, ktorý stojí medzi dvoma rovnocennými kopami úplne rovnakého sena. Keby si vyberal na báze podvojného a lineárne naprogramovaného počítača, umrel by hladom. Nevedel by si vybrať, zvoliť, ktorá možnosť je lepšia, výhodnejšia.

Na základe umu nedokážeme súčasne konštruovať viac než len jeden druh vzťahu. Ako pri riešení rovnice. Najprv dáme do vzťahu dve časti rovnice, potom ďalšiu a takto postupujeme lineárnym spôsobom krok za krokom ďalej. Aj najzložitejší počítač rozlišuje len dva elementy. Vzniká tým sieť, štruktúra, pavučina vzťahov, väzieb. Týmto spôsobom sa rozvíjajú rôzne prístupy aj voči biologickej podstate človeka. Odlišuje sa jeho telesnosť. Psychologické vlastnosti sa považujú za čosi odlišné, nesúvisiace s telesnými procesmi. Jeho duchovnosť sa zasa umelo oddeľuje od telesných procesov. Separujúcim nazeraním sa východné prístupy jógy, techniky sánkhy, budhizmu, taoizmu, náboženské systémy, tradície starých národov transformujú, deformujú. Napĺňajú sa umelým obsahom, ktorý tam nie je, a tak sa stávajú nefunkčnými. Na svojich seminároch a kurzoch sa často stretávam s nepochopením toho, ako je možné integrovať všetky oblasti človeka dovedna. Pri zaujatí určitej pozície qikung alebo jogy nechávame rozbehnúť energetické potoky po šľachovo-svalových meridiánoch. Vzniká oduševnenosť, silná emócia zafarbená podľa konkrétneho charakteru toho-ktorého meridiánu. Zároveň zareaguje fyziológia, presúva sa tok krvi z natiahnutej časti tela do uvoľnenej, zapínajú sa funkcie jednotlivých systémov od pohybového aparátu, cez lymfatický systém až po endokrinný. Súčasne rozvíjame psychologickú bázu, spôsob reagovania a vytvárania vzťahov. Naivný um si predstavuje, že telesná pozícia je nižšia, vyššia je fyziológia, psychológii sa venuje zase iná oblasť a duchovnosti sa možno venovať zvlášť, inými praktikami, bez vzťahu k telesnosti. Pritom je to všetko neoddeliteľne spojené a v praxi systémov starých tradícií zachované. Jednotu rozsekáva iba naivný západný um, keď prekročí mieru svojich možností. Separuje, a potom rozkúskované časti dáva do hierarchie a príčinno-následných vzťahov. Pre zákony intelektu je aj plynutie času lineárne a jednosmerné. Premiestňovanie sa v priestore sa deje lineárne z bodu do bodu. Stavanie a dosahovanie cieľov uskutočňuje z bodu do bodu: najprv jeden krok, potom ďalší, a tak ďalej. Chápanie vývoja, evolúcie, smeruje po línii. Dejiny sa vysvetľujú ako postupný pokrok od primitívneho k dokonalej-

šiemu. Všetko, s čím sa intelekt človeka zapodieva, sa uskutočňuje v jeho abstrakciách lineárne. A to ešte iba jednosmerne. Je to reálne, ale iba v ume. Príroda je oveľa zložitejšia, mnohoznačnejšia, tvoriaca jednotu svojich kompozícií. To, čo je v nej lineárne, je iba maličká časť. Zatiaľ je práve táto malá časť prístupná podvojným názorom a technológiám dnešného človeka. Všetky diagnostické alebo terapeutické prístroje súčasnosti majú podvojnú bázu a sú postavené na lineárnosti. V komerčnej praxi sú populárne napríklad prístroje na meranie energie meridiánov podľa Volla. Keď som oponoval niekomu, kto reklamoval meranie energetickej úrovne v meridiánoch prostredníctvom tohto prístroja, že je nemožné merať danú kvalitu týmto prístrojom, nemalo to veľkú odozvu. Elektrický prúd je podvojný a tvorí lineárny tok medzi kladným a záporným potenciálom. V organizme sa meranie týchto potenciálov týka tých častí, ktoré sú najbližšie k neživej prírode. To sú tvrdé zložky, minerály, kosti. Meridiány sa v tkanivách týkajú šľachovo-svalového aparátu, spojovacieho tkaniva, ktoré sú nevodivé časti. Nemajú ani vzťah k lineárnemu kvantitatívnemu hodnoteniu. V serióznejších zariadeniach sa už aj upúšťa od používania prístrojov na tejto báze. Ale ešte stále je napríklad populárne meranie aury, fotografovanie energetického obalu človeka. Problémom však je, že to čo sa meria a fotografuje, nie je aura. Opäť je to príklad vybratia jedného momentu, stacionárneho, nemenného, z celkového komplexu. Energetický obal človeka a biologických objektov je zložitý a premenlivý proces neustáleho a vzájomného ovplyvňovania ľudí, rastlín, zvierat, mikroorganizmov. Je to obraz neustále sa víriaceho a premenlivého farebného prelievania sa medzi živými objektmi, ktoré pôsobia na seba. Jedna statická fotografia izolovaného obalu človeka je príkladom výberu, vytrhnutia malej časti v jednom malom momente z celku, ktorý sa kontinuálne mení, reaguje, inak vyzerá.

Lineárnosť začína naberať na sile dospievaním. Vďaka nej človek postupne začína stavať hierarchické rebríčky. Vertikálne sa týkajú stupňa uznávaných hodnôt a horizontálne predstavujú elementy rovnakej hodnoty, ceny. Postup po týchto abstraktných rebríčkoch sleduje lineárny priebeh. Čím vyššie sa človek dostane, tým lepšie. Ak po nich postupuje konkurent, „nie náš“, to je neželané. Hodnotové rebríčky sa netýkajú len materiálnej oblasti. Môžu byť miesta, ktoré by sme chceli navštíviť, funkcie, ktoré by sme vo svojich ambíciách chceli dosiahnuť, kariérny postup, ktorý je v pomyselnom rebríčku na horných pozíciách. Hierarchia sa týka postavenia, titulov, prestížnych miest, výhry v konkurzoch, v športe atď. Tieto hierarchické hodnotové rebríčky sú ďalším druhom symbolov, ktoré sú potravou pre intelekt. Do hierarchie sa stavajú aj osoby. Tie vyššie sa dávajú za vzor, sú autoritami. Ukazujeme na nich prstom: „Z toho si ber príklad, ten niečo dokázal.“. Iných umiestňujme na spodok abstraktnej hierarchie. Tých dávame za negatívny príklad, niekedy nimi opovrhujeme: „Daj si pozor, lebo dopadneš ako ten a ten!“. Osoby, ktoré podvedome umiestňujeme do rebríčkov, nám buď imponujú, alebo nás odrádzajú. Sú to vlastnosti, s ktorými ich spájame našim umom. Hierarchia sa

vždy týka sily. Sily víťazstva a prekonania niekoho iného. Typickým príkladom je šport, kde sa umiestnenie pretekárov čísluje. Každý vie kde skončil. Zrejmé je to aj v politike, kde sa vedie boj o preferencie, silu hlasov. Tam ide doslovne o silu, moc presadzovať svoje záujmy. Alebo ide o silu cenností, lepšia je veľká masa ako malá, viac peňazí, autá vyššej triedy, byt, dom vyššej hodnoty, obraz na stene od známejšieho autora. A nakoniec ide o silu poznatkov. Vyššie je ten, kto má potvrdené že je silnejší v poznatkoch. To označujeme v symbolickej podobe titulmi. Princíp lineárnosti spolu s podvojnosťou sa manifestuje v prejavoch človeka. Človek s niečím súhlasí alebo nesúhlasí, kritizuje alebo chváli, vysvetľuje alebo pritakáva na súhlas. Všetky informácie porovnáva so svojimi skrytými algoritmami na báze podvojnosti a lineárnosti. Na základe tejto podvojnej logiky sa vytvárajú vedecké názory, teórie. Výsledky bádania, analýzy, experimenty sú vždy závislé od umu bádateľa. Podvojné vzťahy sa objavujú od mechaniky cez Einsteinovu teóriu relativity, ktorá rozvíja teóriu Lorenza, až po teóriu superstrún. Vo svojich želaniach si vyberáme krásne a odmietame škaredé, vylučujeme zlé a uprednostňujeme dobré, prikláňame sa k cennému a nechceme bezcenné. Ezoterika je založená na vyššom, duchovnom a popieraní tzv. nižšieho, hmotného a telesného. Etika vyberá morálne a odmieta nemorálne, hľadá pravdu a odmieta lož. Na futbalovom zápase každý fandí svojmu mužstvu a želá si porážku toho druhého. Nikto nefandí dobrému futbalu, alebo súčasne obom mužstvám. Vnútri človeka funguje automatizmus vnútorného delenia, naprogramovaný intelektom, formujúcim orgánom. Jeho pravidlá pracujú skryte, nebadane, neuvedomene. Tým, že niečo obhajujeme, zastávame určitý postoj, názor, vlastne obhajujeme vlastnosti nášho myslenia. Človek nechce protirečiť sám sebe. Navonok každý sám seba potvrdzuje a hľadá seba samého vo vonkajšom svete ako v zrkadle. Takto vzniká dokazovanie svojej pravdy, svojho spôsobu myslenia. Myslenie zapína aj fyziologické procesy. Pokiaľ je ponúknutá teória, spôsob riešenia situácie a daná informácia, s ktorou sa stretávame v súlade s našimi pravidlami, nastane spokojnosť bez reakcie odmietania. Pokiaľ situácia nezodpovedá daným pravidlám myslenia, začína odmietanie v rôznej intenzite. Pri odmietaní sa uzatvárame od sveta a posilňujeme svoj egocentrizmus. Pripravujeme sa použiť násilie. Ale nie voči sebe. Ak narazíme na prekážku, nechceme si zlámať svoje vlastné kosti, ale prekážku. Niekedy je nositeľom prekážky iný človek. Na obranu svojho ega, svojej zamknutosti, sú prostriedkami slová presvedčovania, dokazovania, obviňovanie, výsmech, irónia, zvýšený tón hlasu, gestá odmietania, búchanie po predmetoch, alebo aj do oponenta. To všetko je prejavom násilia. Keď človek zapne obrannú reakciu na obranu svojich pravidiel, zákonov, v tom momente sa začína zužovať jeho životný priestor a začínajú sa obmedzovať jeho fyziologické parametre. Pri snahe o víťazstvo v spore, presadenie sa, podrobenie iných, je prostriedkom násilie. Násilné metódy sú rozšírené v medicíne, pedagogike, v pracovných vzťahoch. Začínajú bolestivými pôrodmi, prevýchovou malých detí logopédiou, kde sa im násilne vnucuje vyslovovanie hlások, na ktoré ešte nie sú spôsobilé. Násilným vyučovaním jazykov na školách, formovaním mozgov

detí pod dvojpolárnu logiku a matematiku. Sila vedomostí, sila moci, sila peňazí je vždy rovnakého charakteru. Z hľadiska dvojpolárnosti však nie je iné riešenie, len bojovať, vnucovať svoje hranice okoliu a zužovať možnosti iných na podobu svojho vlastného stavu. To je formovanie okolitého prostredia. Formovanie vyžaduje prijatie novej formy, zmäkčovanie. *Zmäkčovaním iných však nastáva tvrdnutie seba samého.* Ak chceme formovať druhých, obmäkčiť ich, zároveň vyvolávame sťahovanie vlastného organizmu. Takto je zachovaná rovnováha. Kto neprijme našu formu nazerania a konštruovania, rovnaké pravidlá, neprijme ponúkané obmedzenia a vlastné hranice, bude neschopný, hlúpy, tupý, nerozvinutý,... V charaktere človeka začne prevládať kritickosť, skepsa, nedôvera, apatia, irónia, so silnejúcou potrebou dokazovať a potvrdzovať logickosť, správnosť svojho myslenia, jednania a postupovania. Podobne, ako choroby majú svoje symptómy, tak aj podvojnosť s lineárnosťou v mysli človeka majú svoje vlastné symptómy. Základným je zamknutosť. Ide o uzamknutosť systému. Špičkoví vedci vo fyzikálnych vedách hľadajú univerzálny zákon všetkého. Najvyšší zákon vesmíru. Môžu nájsť príčinu všetkého? Zmysel všetkého? Poznať absolútne zákony prírody? To je naivná predstava. Svet, ktorý je poznateľný, je uzamknutý zákonmi podvojnosti a lineárnosti, tými istými nástrojmi umu, ktorými sa hľadajú nové zákony. Okrem týchto nástrojov hľadajúci nemajú žiadne iné, preto ani nemôžu objaviť žiadne pravidlá líšiace sa od ich charakteru. Aj techniku a technológie postavili na tých istých zákonoch. Prístroje na detekciu, skúmanie, hodnotenie, diagnostiku, operácie s údajmi boli vytvorené na systéme vzťahov rovnakého charakteru. Sú iba realizáciou, zhmotnením vnútorných vzťahov v ume človeka. Zákony, ktoré už boli objavené, boli vytvorené tými istými vlastnosťami umu. Či ide o vlastnosti magnetizmu, elektrického prúdu, kozmické teleskopy, rádiové vlnenie, počítačové technológie, vždy ide o podvojný a lineárny jednosmerný proces. Takto nastúpila kríza sebavyčerpania. Objavil sa moment nastúpenia hranice vlastného umu. Hranice jej miery, presýtenia sa masou jedného typu. O tom svedčí množstvo konfliktov, ochorení, vojen, ohrozenie biosféry. Masa techniky a masa podvojných technológií začala ničiť biosféru. Budovanie tovární, diaľníc, ničenie prírody, produkcia exhalátov vytvára násilie nad prírodou. Toto násilie vzniklo na základe uzamknutosti v hraniciach podvojnosti a lineárnosti umu človeka západnej civilizácie. Biosféra sa takémuto násiliu bráni a vznikajú mutácie biologických druhov, alebo aj prírodné katastrofy. Ženy rodia za pomoci cisárskych rezov, v masovom meradle sa objavujú muži ženského typu a ženy mužského typu. Prírody sa nikto neopýtal, či si želá ekologické narušenia, elektromagnetický smog, inhaláty a ničenie pôdy a lesov, hubenie živočíchov. Či si praje ťažbu nafty, plynov, minerálnych zásob a rúbanie stromov. Človek sa čuduje a pomaly obviňuje prírodu z terorizmu, ak reaguje na toto násilie. Človek bazírujúci na svojom ume spája všetko lineárnymi väzbami. Preto smeruje od horšieho k lepšiemu, od škaredšieho ku krajšiemu, od malého k veľkému, od nerozvinutého k rozvinutému, od choroby k zdraviu, od nemoderného k modernému, od primitívneho k dokonalému. Svoje kategórie a kritériá podriaďuje vždy line-

árnemu pohybu medzi objektmi, elementmi, pojmami. Postupuje k získaniu cenností. Existuje však hranica podvojnosti, miera, ktorú možno nabrať v konštrukciách svojho umu, vo vytváraní pravidiel, zákonov a schém, aj v ich realizácii. A predovšetkým sa v určitom momente človek vo svojom charaktere preplní týmito vlastnosťami. Vtedy nastupuje jeho osobná hranica. Túto hranicu podvojnosti signalizuje prekážka, bariéra, ktorá sa postaví do cesty. Inými slovami, konfliktnosť človeka. Narazí kamsi, do kohosi, do čohosi, na odpor, na nepochopenie, na „ hlupákov", na „ tupcov", na krivdu, nespravodlivosť, na problém so zdravím, s prácou, s rodinnými vzťahmi. Zrazu ostatní robia nesprávne rozhodnutia v niektorej oblasti života.

Ty si požičal niekomu peniaze ? Nemal si!

Tankoval si benzín? Nemal si tam, lebo tam je drahší!

Zaplatil si tak veľa za tovar? Čakala som, že to bude menej.

Spravil si službu, a nič si za to nedostal?

Zase bude o invalida viacej! A pôjde to z našich daní!

To decko u susedov stále robí hurhaj!

Zvyšuje sa zase cena za elektriku a ty stále svietiš!

Niekto parkuje na mojom vyhradenom mieste!

Niekto nosí veci vedľa smetného koša!

Deti sedia na schodoch a nevedia sa uhnúť nám starším, keď ideme!

A z tých detí nič nebude, ako si ich vychovával?

A hlavne, že ty si stále spokojný!!!

A toto si nejaký niktoš dovoľovať nebude, ja nie som nikto, veď ja ukážem, kto som...!

Všetky nárazy na prekážky sú upozornenia, sú vztýčeným varovným prstom ukazujúcim na seba samého, na naplnenie svojich hraníc, keď už nie možné ísť takýmto spôsobom ďalej. Vďaka lineárnosti umu sa pri vynorení hranice objavuje želanie použiť silu a zničiť bariéru, odstrániť to, čo sa nám postavilo do cesty. Na základe tohto princípu sa objavujú pojmy nekultúrnosti, nespravodlivosti, nečestnosti, hlúposti. Takisto obviňovanie z omylov a chýb. Človek sa snaží o nastolenie: "rovnováhy", "spravodlivosti", "pravdy", "poriadku", "vychovať", "poučiť", odstrániť problém a prekážky v ceste. Odmieta sa zlo, nekultúra, klamstvo, nemorálnosť, nepravá viera. Pre túto vlastnosť, korigovať svet na svoj spôsob konštruovania, sa objavuje želanie, aby sa každý snažil o to, čo je v „mojom" myslení uložené v podobe abstraktných pojmov, vlastností. Sú to vnútorné merítka obrátené smerom von. Pevné, nemenné, samo sebou dané, akoby samozrejmosti, ktoré nie je potrebné preverovať. Naopak, tieto pojmy používame ako argumentáciu, dokazovanie, sú pevnou základňou nášho svetonázoru, logiky, morálky. Podobne, ako sa uzákonil meter, ktorého dĺžka je nemenná, nespochybniteľná a používa sa ako etalón na určenie dĺžky. V skutočnosti je to vzdialenosť od palca ruky po špičku nosa francúzskeho kráľa Ľudovíta. V snahe aplikovať tieto podvedomé merítka chceme, aby sa každý snažil o dobro, o spravodlivosť, o to, aby sa rozvíjal, učil, ženil sa alebo vydával, urobil kariéru, porodil deti, aby správnym spôsobom napredoval. Aby sa správne stravoval, správne a dobre cvičil, mal správne vzťahy. Kameňom úrazu je však paradox. V snahe k lepšiemu, výhodnejšiemu, správnejšiemu, dokonalejšiemu, človek sám produkuje horšie, chudobnejšie, škaredšie, nekultúrnejšie, pohoršujúcejšie, klamlivejšie – to, čo odmieta. Keď nastúpi moment miery, človek naráža na bariéry, vzniká problém a začína etapa boja. Boja proti alebo boja za. Každý človek podvojného charakteru sa považuje za nositeľa dobra, spravodlivosti, správnosti. Ešte aj teroristi páchajú svoje násilie v presvedčení, že bojujú za správnu vec. Keď narazia vnútorné hranice človeka na vonkajšiu prekážku v harmonickej podobe, začína vnútorné hľadanie, režim adaptácie seba samého na vonkajšie okolnosti. Keď človek „vypadol" zo stavu „Jednoty", z harmónie, stáva sa bojovníkom, presadzovateľom svojich hodnôt, podľa vlastných kritérií. V tomto boji a snahe presadzovať svoje merítka sa objavuje tlak, necitlivosť, sklon k použitiu násilia, hrubosť, agresivita až brutalita. Inak zmýšľajúcemu sme niekedy schopní "odtrhnúť hlavu". Tak bojujeme proti tuposti, hlúposti, negramotnosti, klamstvu, lži, za pravdu, aj proti samotnému násiliu a terorizmu. Takýto nespokojný človek, presadzujúci sa a bojujúci, je podobný otvorenej, nehojacej sa rane, ktorá potrebuje starostlivosť, opateru, pozornosť, ale je veľmi, veľmi citlivá na každý kontakt. Obranná reakcia vyvolávajúca bojovú pohotovosť je sprevádzaná obavami, pocitom strachu z hrozby, katastrofy, krachu, z nepohodlia, zo straty cenností, z nedostatku, zo straty garancií, alebo z nepríjemnej zmeny, že sa obráti hierarchia, ktorú uznáva. Vzniká patologický pocit potreby zachovania a chránenia dosiahnutého. To je základ obrannej reakcie.

Preto samotný um produkuje témy hrozieb, strachu zo straty práce, istôt a cenností až po apokalyptické katastrofy. Organizmus samozrejme takéhoto "násilníka" trpí a vzniká deficit tvorivých procesov a síl na stranu adaptácie, otvorenia, rozpúšťania a prijímania. Všetky procesy pri zapnutí obranného mechanizmu slúžia len diktatúre jedného orgánu, umu. To je režim, v ktorom fungujú politici, ktorí vedia čo je najsprávnejšie pre krajinu, inkvizítori vedy, zastávajúci vedeckú pravdu, bojovníci za čistotu rasy alebo národa, alebo za čistotu potravín, vzduchu, myslenia, duchovnosti, hľadači pravdy,… Pod rôznymi rúškami presadzujú jedno a to isté, svoju vlastnú pravdu, vlastné záujmy. Chránia svoje vlastné zúžené hranice. V hraničnom stave sa človeku vypínajú emócie, stráca sa pocit jednoty, a preto absentuje aj citlivosť voči druhým. Nemôže cítiť súcit, aj keď slovami tvrdí opak. Ten sa objavuje len mimo umu. Pocit súcitu voči niekomu signalizuje citlivosť k narušeniu harmónie „Jednoty", keď nastal skutok, ktorý narušil rovnováhu medzi ľuďmi alebo v prírode. Na to, aby sa takýto pocit objavil, je potrebné mať zdravé telo a zdravú psychiku u človeka, alebo zdravú spoločnosť.

Ľudia, ktorí dostatočne rozvinuli svoj um, nabrali intelektuálne skúsenosti a nahromadili mnoho pravidiel, schém, zákonov, kritérií správnosti a nesprávnosti, teórií o správnej výžive, cvičení, výchove, kultúrnosti, duchovnosti a pod., hľadajú spoluúčasť. S obľubou sa spájajú do skupín, radi vychovávajú a poučujú druhých. V týchto skupinách hľadajú spoluúčastníkov, nachádzajú sebe rovných v zmýšľaní a odmietaní. Tých, ktorí majú najviac vnútorných pravidiel, ktorí sú najtvrdší, majú najsilnejšiu obrannú reakciu, najtvrdšie bariéry, ostatní počúvajú. Stávajú sa lídrami. Oni šéfujú, stavajú tie najpevnejšie bariéry a vyžadujú pre seba privilégiá. Sú dva typy skupín. Buď sú to skupiny ľudí rozvíjajúcich um, alebo sú to intuitívne skupiny. Tie sú nezrejmé. Vtedy človek, snažiaci sa poučovať iných, vychovávať ich na svoj obraz, hovorí: "všetci tak hovoria", "každý to tak robí", "nikto tak nepostupuje", "toto používa 10 z 11", alebo "to povedal ten a ten," /autorita/, "písali to tam a tam",/ dôveryhodný zdroj/. Týmto spôsobom intuitívne vnucuje človeku, že ak nebude ako ostatní, ako tvrdia autority, ako väčšina, tak bude mať problémy. Druhá skupina je organizovaná. Ľudia s bariérami a hranicami sa v tomto prípade stretávajú plánovane a cielene. Jeden druhému potvrdzujú tieto hranice: odtiaľto potiaľ je zdravé, už ďalej je to nezdravé, nepekné, nemorálne, nesprávne, nekultúrne, neduchovné, primitívne, hlúpe, tupé. Takíto ľudia sa v princípe zaoberajú odmietaním, popieraním, negáciou toho, čo sa nezmestí do mantinelov ich svetonázorového ihriska. Celá hra umu sa odohráva na ihrisku, kde vládnu prísne pravidlá obmedzené podvojnou lineárnosťou. Každé odmietanie je zastavenie procesu, ktorý má snahu prirodzene plynúť. Popieranie je blokom, zastavením, stopnutím procesu. Čím je vnútorná hranica silnejšia, tým väčšie bariéry, ochranné mechanizmy sa stavajú, aby proces ďalej neplynul. Podobne ako sa v súčasnosti, práve v čase písania tejto knižky, stavia euroval, ochranný mechanizmus, ktorý má zablokovať prirodzený proces ukončenia života chorého organizmu. Organizmu, v

ktorom vládne princíp hierarchie, nerovnoprávnosti, v ktorom nastal patologický proces rozpadu. Negáciou procesu sa začnú stavať bariéry. Ak pred tečúcu vodu postavíme prekážku, stenu, voda ju začne obtekať. Človek charakteru aktívneho uzavretia, povahy bojovníka, presadzovania správneho a pravdivého, prekonávajúceho iných silou vôle, námahou, činorodosťou a cieľavedomosťou, prekážky neobteká. Neobchádza ich, ale naráža do nich. Ak ich neprelomí, zastaví sa. V súčasnosti sa rozmáha, najmä medzi ženami, móda zaoberať sa duchovnosťou. Hovoria o sebe, že sú duchovne vyspelé. Hľadajú v sebe pokoj, pokoru a hovoria, že treba ľúbiť, všetkých srdečne milovať. Takto, vyzývaním k pokore, láske a atribútom zodpovedajúcim stavu mäkkého pasívneho uzavretia sa, vytvárajú obrovské násilie voči tým, ktorí sa nachádzajú v stave stiahnutia sa, ktorí sú v hraničnom stave, podobne ako ony. Na rozdiel od nich však nedokážu vyjsť na ulicu a všetkých vôkol mať radi, cítiť lásku a šťastie a pozitívne myslieť. Takáto propaganda môže u týchto ľudí vyvolávať pocit viny, pocit spáchania hriechu: "ja nedokážem milovať, nedokážem odpustiť, som hriešnik, ja nie som dobrý človek, som neschopný lásky a som nižšie ako tí, ktorí milujú a majú vyššie vibrácie". Toto násilie vyvolávajú ľudia zdanlivou duchovnosťou, v skutočnosti sa však nevenujú duchovnosti, ale tak, ako aj ostatní dospelí, podvojným procesom, uzatváraniu sa. Na rozdiel od ostatných však používajú terminológiu patriacu iným alternatívnym stavom, pochádzajúcim často z orientu, z náboženských smerov, svätých kníh, ezoteriky. Vrhajú tiene na učenia svätých kníh, na systémy nedvojného charakteru. V princípe však svoj stav hraničného uzatvárania nezmenili. Kto vyzýva k výsledkom nejakého stavu bez toho, aby daný stav sám dosiahol, vykonáva jednoduché, primitívne násilie. Výsledok určitého stavu sa môže dostaviť, len ak do daného režimu vstúpime, zapneme ho u seba, realizujeme ho. Nech je to stav lásky, stav šťastia, osvietenia nirvány, samádhi, satori, átmanu, stavu viery. Bez samotnej realizácie vyzývať k výsledkom stavu nemá žiadne opodstatnenie. Podobným násilím sa zaoberajú mnohí poradcovia, liečitelia, duchovní žreci, tzv. učitelia, terapeuti, ktorí hovoria: „Dám vám pozitívnu energiu, vezmem vám negatívnu, vyčistím a otvorím vám čakry /ktoré u bežného človeka neexistujú, ale sú výsledkom dlhodobých tréningov/." Vychádzajú z psychologického momentu, využitia strachu, obáv z negatívneho. Pritom človek vo vnútri seba samého obsahuje stopercentne všetko čo potrebuje. Nepotrebuje zvonka dodávať informáciu v podobe nabíjania energie, energetickej ochrany, odrušenia, vyčistenia, odstránenia, otvorenia centier, merania energií a pod. Človek, ktorý má všetky svoje analyzátory môže kultivovať sám seba, formovať svoju fyziológiu, psychiku, meniť svoje stavy. Všetky nástroje, ktoré potrebujeme pre svoj život, nosíme v sebe, v potencii, len ich je potrebné oživiť, rozvinúť, a svoje inštrumenty darované múdrou prírodou použiť vo svoj prospech a nie proti sebe samým, proti životu. Kritériom našich krokov nech je heslo: "V mene života, pre život, v prospech života.".

Človek má k dispozícii dva druhy orgánov. Líšia sa svojimi funkciami a nastavením. Orgánom nepriameho, sprostredkovaného poznávania je um. Zmyslové analyzátory sú orgánmi priameho, nefiltrovaného poznávania, bezprostredného prijímania informácií. Všetky informácie, ktoré prechádzajú cez zrak, sluch, čuch, chuť a hmat, transformujeme umom do sveta symbolov. Takto rozvíjame svet abstrakcií. Proti tomu stojí svet bezprostredný, ktorý vnímame bez príčinno-následných väzieb a bez potreby plynutia času. Informácie prijímame cez zmyslový aparát. Pozrieme sa na obraz a okamžite vidíme farby a formy. Zvuky, hlasy počujeme okamžite, hmatové vnemy vnímame hneď. Um spracováva informácie a operuje s nimi, ukladá ich. Potom môžeme tieto uložené obrazy, dojmy, informácie vyťahovať z minulosti, alebo si predstavovať budúce. Prostredníctvom symbolov môžem konštruovať. Avšak symboly nie sú priamym reálnym svetom. Sú odvodené od reálneho sveta, sú jeho odrazom, tieňom vrhnutým na reálnu skutočnosť. Medzi týmito dvomi typmi orgánov existuje súvislosť. Keď jeden z nich zvýhodňujeme, druhý zároveň utícha, sťahuje sa. Keď jeden druh orgánov úplne zvýhodníme, druhý sa vypne. Um, triviálne myslenie má vlastnosti podvojnosti a lineárnosti. Okrem týchto dvoch základných vlastností má ďalšiu, ktorou je masa. Človek, slúžiaci umu sa zaoberá ukladaním, priťahovaním masy, ktorá sa týka množstva slov, symbolov, poznatkov. Používa veľa argumentov, dôkazov, hovorí, aj keď nemá čo povedať. Často bez vnútorného významu. Rád reční, slúži rečovému aparátu. Symptómom nadvlády umu ja táto masa. Um priťahuje masu cenností, hodnôt, ktoré sú potravou pre um. Taktiež masa autorít, ktoré človek uznáva, masa priateľov a rovnako zmýšľajúcich, masa uznaní a pochvál, úspechov a víťazstiev, pritakávajúcich, masa garancií a istôt. Princíp priťahovania a ukladania množstva, masy, pôsobí na fyziológiu človeka. Ukladá v ňom látky vo svaloch a šľachách, v stenách ciev, v jednotlivých orgánoch, mozgu,... Vytvára masu tela, tiaže, svalstva a tuku. Dáva váhu. Tak, ako si človek želá váhu svojim slovám, dôstojnosť a uznanie jeho osoby a názorov druhými, tak sa aj v jeho tele vytvára váha, ukladajú sa v ňom látky. Človek, rozširujúci sa vo svojom vnútri sa rozširuje aj navonok. Oťažieva jeho telo aj psychika. Človeku masy sa zdá, že sám život je ťažký. Koľko sa treba presadzovať a bojovať, koľko dokazovať svoju pravdu, hájiť sám seba, namáhať sa. Život človeka sa takto stáva ťažším. Aby dosahoval svoje ciele, aby mohol priťahovať ďalšie množstvá, novú masu, musí používať viac úsilia a námahy. Zákon prírody je neúprosný. Keď človek funguje v režime « masy », vchádza do patologického stavu. Ukazovateľmi toho, že človek slúži princípu priťahovania masy, je napríklad v medicíne množstvo symptómov na rôzne ochorenia, celá masa diagnóz, rozkúskovanie človeka na množstvo častí. Množstvo špecialistov predpisuje celú masu liekov, liečiv, preparátov, ktorých sa vyvíja neustále viac a viac. Ozaj dobrý bylinkár kedysi používal jednu bylinku na všetky problémy. Rozoznával však jej charakter podľa miesta výskytu, dennej doby zberu, časti rastliny, ktorú použil. Vo Východných kláštoroch by

sa na človeka, ktorý by tvrdil, že má choré obličky, alebo chorú pečeň, či srdce pozerali s udivením. Z pozície biologickej podstaty človeka neexistuje izolované ochorenie orgánov či častí tela oddelene od celku. Chorý môže byť celý človek a porušená celá jednota funkcií a celistvosti. Človek svojim umom priťahuje masu autorít. Potrebuje autority, potrebuje pozerať na vrchol hierarchického rebríčka aby mohol slúžiť oceňovaniu. Pre služobníkov masy sa autoritami stávajú napríklad, aj Ježiš Nazaretský, Buddha, LaoC´, Mohamed. Autoritám sa klaňajú ľudia podvojného umu. Takýto ľudia potom používajú násilie voči iným, rozrušujú prirodzenú Jednotu a pritom vyzývajú ostatných k láske : „treba milovať blížneho". Zabúdajú na to, že láska k blížnemu je následkom stavu človeka. Keď zmeníme svoju podstatu, svoj stav tak, že sa oslobodíme od slúženia podvojnému umu vnútri nás, aj vo svete sa objaví pocit radosti, šťastia, nadšenia a ľahkosti. Ak sa zbavíme všetkých zákonov, pravidiel a obmedzení vytvorených podvojnosťou, automaticky sa objaví láska k živým bytostiam. Ale až ako následok zmeny vnútornej biologickej podstaty. Každodenne vnucované a propagované násilie nad sebou je na prvý pohľad nebadané. Myšlienky : „Každý deň urobte jeden dobrý skutok, premýšľajte o ľuďoch, ktorých nemáte radi, myslite pozitívne, hľadajte viac kladné stránky ako záporné. Vyhýbajte sa...", na prvý pohľad vyznievajú prospešne. Ľudia podvojného umu « tlačia pozitívne afirmácie, tvrdenia do hlavy», ako mi opísala jedna pani v silne uzavretom stave. Tvrdenia v protiklade so svojim naturálnym stavom sú sebaklamom, formou pokrytectva. Um priťahuje množstvo poznatkov. Rodičia často chvália svoje malé deti pred druhými, za to aké sú múdre. Nie za to aké sú vnímavé, aké emócie dokážu cítiť, ale za um, koľko poznatkov už nazhromaždili, koľko už vedia. Vzniká ilúzia, že čím bude viac poznatkov, tým budeme múdrejší a tým aj životaschopnejší. Tieto poznatky sú iba symbolickým zobrazením reálneho sveta. Človek, ktorý veľa vie, napríklad o sebe, o svojom organizme, o svojom srdci, pečeni, svaloch, žľazách, ale ich priamo vo vedomí neprijíma, nevníma ich, má iba sprostredkované poznanie o sebe. Vedieť o svojom srdci a rozoznávať charakter svojho pulzu v orgánoch a jednotlivých častiach tela, sú úplne odlišné veci. V orientálnych kláštoroch sa učili vnímať priamo seba samého, rozlišovali niekde 12, inde aj 48 alebo viac druhov pulzov. Človek súčasnosti pozná svoj vlastný organizmus sprostredkovane, priamo nevníma ani len jeho signály. Pre to, aby zistil čosi o tom, čo považuje za svoje vlastné, o svojom organizme, potrebuje cudziu, vonkajšiu intervenciu, napríklad lekárske vyšetrenia. Vníma to, čo nie je jeho vlastné. Zrakom vidí vonkajší svet, sluchom počuje vonkajšie zvuky, chuťou poznáva a rozlišuje jedlo pochádzajúce z vonka. Do svojho vnútra je pritom slepý a hluchý. O akom „svojom" vnútornom potom môže byť reč? To nepoznané vnútorné je cudzie dovtedy, pokiaľ ho nezačneme poznávať. Vnútorný svet je zahalený závojom, oblakom, mrakom. Vlastným sa stáva, až keď ho začneme rozlišovať a vnímať. Mnohí vedia o práne, qi, meridiánoch, o čakrách, ale ich nedokážu v skutočnosti realizovať. Vedieť a realizovať sú absolútne rôzne veci.

Niekto číta celé masy traktátov, kníh, študuje filozofické eseje, vedecké práce, čo je potrava iba pre um. Kedysi na stimuláciu človeka a na tvorenie zázrakov, postačovalo pár riadkov, pár strof. V takom štýle sú písané staré východné texty a sväté písma. Vedieť a ovládať sú dve rôzne veci. V tom je protiklad človeka poznávajúceho a človeka ovládajúceho. Najhlavnejší rozdiel je v kvalite emócií človeka, jeho vlastností, schopností a funkcií. Človek umu má poznatky, ale nemá psycho-emocionálnu bázu, tá sa vypína, zužuje, zmršťuje, obmedzuje. Naopak, naberá objemy nepriamych poznatkov vo sfére umu. Na druhej strane človek, ktorý zvýhodňuje biologickú sféru, slúži svojim priamym analyzátorom, má silnú psycho-emocionálnu bázu, ktorá mu dovoľuje prežiť tam, kde človek mechanického charakteru neprežije. Pomáha mu adaptovať sa na zmenené podmienky, kedy sa posúvajú hranice možností človeka. /*Otázka hranice je pre človeka kľúčová a je jednou z rozhodujúcich aj pre jeho budúcnosť.*/ Akupunkturista západného typu sa dlho učí akupunktúrne body, symptómy, kedy, kam, ako a prečo zaviesť ihlu. Jeho štúdium je z pozície zhromažďovania poznatkov dlhodobé a nesmierne náročné. Pri viac ako 6000 bodoch ani nie je možné toto štúdium zrealizovať v úplnej miere. Oproti tomu sa nachádza akupunkturista, ktorý priamo pozná energetické pochody v organizme človeka sám na sebe. Automaticky, bez masy sprostredkovaných poznatkov pozná, kedy a kam má ihlu zaviesť. Západná ezoterika sa takisto líši od východnej kultúry, na ktorú vrhla tieň. Zaoberá sa zhromažďovaním nič nehovoriacich symbolov, poznatkov, obklopuje sa nič nezapínajúcimi vizuálnymi a slovnými symbolmi, ktoré slúžia iba umu. Pri tom niet praktických výsledkov, ak odmyslíme zhromažďovanie obrovského nánosu, balastu prázdnych informácií. Vytvára sa množstvo teórií o znovuzrodeniach, minulých životoch, reinkarnáciách, podsvetoch a nadsvetoch, dimenziách, o energiách, majstroch a ďalších abstrakciách, ktoré nie sú reálne TU a TERAZ, sú iluzórne. Náuky orientu sa takýmto spôsobom skresľujú a z pôvodne praktických metód sa stávajú filozofické a teoretizujúce kópie, ktoré pre blaho človeka nič neprinášajú, naopak, blokujú a zastavujú rozvoj jeho biosféry tým, že prinášajú opačný efekt než východné náuky, ktoré človeka otvárajú, zvyšujú jeho kontaktnosť do vonkajšieho sveta.

V protiklade k orgánom priťahujúcim masu sú orgány priamo prijímajúce informácie. Tie nazhromaždenú masu uvoľňujú a človeka odblokujú. Zbavia ho nánosu informácií, prázdnych slov. Takýto človek bude ticho, nebude mať potrebu veľa hovoriť. Dorozumie sa aj z polovice slov. Ak pôjde na turistiku, bude prijímať informácie zrakom, sluchom, čuchom, bude vychutnávať spev vtákov, pohľad na stromy, kvety, plynúce oblaky a nebude cítiť potrebu sa zbytočne rozprávať so svojim súputníkom. Cez zmyslový aparát k nám prichádza množstvo informácií, ktoré sú oveľa zaujímavejšie než sprostredkované slová o tom, ako čo je, ako bolo a ako by bolo dobre. Priame vnímanie zapína emócie. Zapína nadšenie, entuziazmus. Tieto signály sú odrazom fyziologických procesov, sú symptómom harmonickosti človeka, toho že sa rozvíja a neupadá do myšlienkových procesov. Všetko, čo sa nazbieralo

a nazhromaždilo v etape umu, v režime patológie, dokáže prechod na úroveň priameho poznávania a vnímania informácií rozblokovať, rozpustiť. Rozpúšťajú sa všetky pravidlá, schémy, všetky zákony, ktoré človek považoval za nemenné a pevné. To, čo v organizme už zatvrdlo, « zabetónovalo » sa, rozpúšťa sa. Uvoľňujú sa nánosy metabolitov, solí, zastavuje sa sťahovanie šliach, tvrdnutie a vráskavenie spojovacieho tkaniva, rozbieha sa stagnujúca cirkulácia tekutín, lymfy a krvi, uvoľňuje sa napätie v jednotlivých vrstvách organizmu. Deje sa to zaslúžene v pohybovom aparáte, biochemických procesoch, v lymfatickom toku aj v nervových procesoch. Rozblokovanie a uvoľnenie masy otvára aj zmyslový aparát. Človek začne lepšie vnímať, vidieť, počuť, hmatať, čuchať a vychutnávať. Tak, ako to predtým nedokázal, iba kedysi v období detstva. Zrak nepozná masu, a keď videnie prestane slúžiť umu, um začne slúžiť zraku, tak človek vidí jasne na základe zákonov lomu svetla, ktoré nepozná zákony hmoty. Fotóny nemajú hmotnosť, patria do inej sféry, inej loky, iného priestoru. Farby, ktoré vníma zrakový aparát, sa skladajú na základe zákonov skladania dvoch trojíc. Farby zelená, červená a modrá na jednej strane, sa skladajú s farbou belasou, žltou a purpurovou na druhej strane. Spolu vytvárajú variácie. Napríklad belasá so žltou vytvára zelenú a zároveň zelená s červenou vytvára žltú. Belasá so žltou sú rodičmi zelenej a zároveň zelená s červenou rodia žltú farbu. Dieťa je rodičom svojich vlastných rodičov. Tu sa rušia lineárne príčinno-následné vzťahy. V týchto zákonoch niet lineárne prepojenej minulosti a budúcnosti, niet príčinnosti. Preto je človek na báze zraku mimo príčinno-následných vzťahov a nachádza sa aj mimo lineárneho času. Tieto vlastnosti sa na oriente nazvali TU a TERAZ. Sluch napríklad takisto nepozná masu. Môžeme počuť zvuky, ktoré prechádzajú cez masu – cez stenu. Hmota, masa, nie je prekážkou v počutí. Silné rozblokovanie nahromadenej masy umožňuje, pri obrátení sa k analyzátoru sluchu, takisto žiť v prítomnosti, v práve sa uskutočňujúcom procese. Kto žije svojou podstatou na báze svojich orgánov priameho prijímania, nezaoberá sa otázkami zmyslu života, existencie. Takisto nepozná otázky o vine a nevine, o príčinách a následkoch, nevracia sa do minulosti a neskúma budúcnosť. Naopak, funguje uňho dokonalá adaptácia, schopnosť prispôsobenia sa meniacim sa vonkajším podmienkam, ktorým sa napriek skromnejším podmienkam dokáže prispôsobiť. Bude sa cítiť šťastným, aj keď mu ubudne z pohodlia. Bude vyrovnaný a bude vytvárať harmóniu zo svojho vnútra a nebude chcieť meniť tvrdé okolnosti. Nebude mať pocit nedostatku, deficitu, naopak bude mať radosť z prekážok. Podobne, ako pri tréningoch východných systémov : „OÓ, s akou radosťou sa opriem o stenu alebo nastavím telo pod údery, s akou radosťou idem proti prekážke, ktorá ma rozvinie, tonizuje, povzbudí“. V takomto stave človek cíti pozitívny stres, súvisiaci s tým, ako ho rozvíja prekážka v jeho živote. Keď sa niečo neočakávané postaví do jeho cesty, dokáže sa adaptovať ako tečúca voda, alebo zniesť s potešením pevnú stenu, ktorú život prináša. Um začína slúžiť orgánom biologickej povahy a pre biologickú existenciu človeka. Automaticky sa mení podstata človeka, jeho myslenia, jeho fungovania, fyziológie, a tým aj jeho sebacítenia. Bude

inak reagovať na vzniknuté situácie a bude mať iné vzťahy voči okoliu. Strácajú sa patológie. Disharmónie a asymetrie sa podľa stupňa nastupujúcej zmeny odblokujú, rozpúšťajú. Človek sa oslobodzuje od hierarchií, od pevných a nemenných pravidiel, určujúcich to, ako by čo malo vyzerať, ako by sa kto mal správať, konať, postupovať. Preto v tomto stave nie sú predpojatosti, výčitky, kritickosť a ani nespokojnosť, keď sa čosi nevyvíja podľa želania. Preto, lebo neexistuje „jedine správna variácia" vývoja situácie. Budú vyhovujúce rôzne varianty, všetky budú rovnocenné. Tam, kde nie sú pevné, nemenné kritériá a pravidlá, tam bude dobrá každá variácia. Zaužívalo sa hovoriť, je to moja cesta, cesta bojovníka, alebo cesta lásky, cesta „kohosi, čohosi". V chápaní Tao niet pevnej cesty. Tam, kde voda tečie a obteká, nieto pevného koryta, cesty, je iba voľný, chaotický tok, je iba prispôsobenie sa povrchu a obtekanie prekážok. Naopak tam, kde je pevná cesta, pohyb je taký, ako keď voda tečie vo vopred určenom uzavretom koryte rieky, kde je smer a ohraničenie určené brehmi. Tá voľná cesta, mimo toku, je cesta ne-cesta, cesta nekonania. Princíp nekonania sa aktivuje tým, že sa uberá miera podvojnosti a lineárnosti v ume. Človek tým začne automaticky meniť svoje algoritmy, svoj spôsob myslenia, spôsob reagovania, kontaktovania sa smerom von, vytvárania vzťahov. Jednoducho sa mení charakter človeka. Na princípe nekonania je založený Taoizmus. Vychádza zo zmenšovania lineárnosti intelektu, jeho nadvlády nad zmyslovým aparátom človeka. Úroveň tejto nadvlády má svoju hranicu, svoju mieru. Nad touto hranicou sa začínajú obranné reakcie, kedy sa človek silne uzatvára s odmietaním toho, čo prichádza zvonka. Obranné reakcie automaticky vyvolávajú tvrdnutie, upevňovanie, „betónovanie", zbieranie a ukladanie masy. Sú to prejavy patológie umu. Táto obranná reakcia je výlučným výsledkom despotizmu jedného orgánu, intelektuálneho, nad zvyšnými naturálnymi. Je následkom jeho nadmierneho, diktátorského vládnutia nad našimi zmyslovými orgánmi. Hlavnými ukazovateľmi miery nášho podvojného umu je schopnosť tešiť sa. To je test, to je sebaprevierka do akej miery sa vieme tešiť, radovať z toho, čo život každodenne prináša a aj z toho, čo neustále berie. Z rovnováhy, plynutia a zmeny. Ukazovateľom je aj šírka našich životných funkcií. Koľko toho dokáže človek prijať, uniesť na svojich ramenách bez vypnutia stimulácie, s emóciami a zapnutou fyziológiou na stranu omladzovania. Pri nízkej miere podvojnosti sú naše funkcie, zdravie a schopnosť pracovať, fungovať, byť činorodým pomerne rozsiahle. Zvyšovaním nadvlády naivného umu emócie vyschýňajú a stráca sa vitalita. V režime nekonania wu-wei sa stimulátory naplno zapínajú, emócie sú čisté a človek premýšľa vlastnosťami – v emocionálnych zafarbeniach. Pri stretnutí človeka sa nezapne počítač : kto je vyššie „on" alebo ja, dlží mi niečo ten človek, konal správne alebo postupoval tak, ako som od neho očakával, či nie ? Naopak prvá je emócia : Ahoj, dlho som ťa nevidel, konečne si prišiel domov, darí sa ti? Si hladný či smädný, čo zdravie, ako sa cítiš , a čo na novom mieste ? Svoje skutky, konanie, svoje veci uskutočňuje nie mechanicky, ale s pocitom vnútornej radosti a nadšenia, nie s pocitom nedostatku, že ešte čosi chýba, ešte by mohlo byť niečo

a potom bude spokojný. Takýmto spôsobom sa objavujú u « nekonajúceho » človeka emócie, ktoré na západe bežne cítia iba malé deti. Emócie žasnutia, entuziazmu, čudovania sa. V takomto stave niet odmietania, bojovania s prekážkami. Schopnosť prispôsobiť sa, pružne a mäkko obchádzať bariéry, adaptovať sa zvnútra, umožňuje fungovať bez patológie. „Pružné a mäkké sa rozvíja a tvrdé a pevné hynie“, hlása LaoĆ. Tupých a agresívnych ľudí je možné obtekať, je možné nezúčastniť sa na konfrontáciách, obchádzať prekážky a nepresadzovať «svoju » pravdu zbytočným sporom, bojom ega proti egu. Možno mať pravdu alebo byť šťastným. Ľudia umu, silového, podvojného jin charakteru radi kážu, radia, vysvetľujú a poučujú druhých, inklinujú k použitiu násilia rôzneho typu, hlásajú pravdu, morálku, spravodlivosť, všade ich počuť, všade na seba upozorňujú. Človek wu-wei nebude presvedčovať o svojej pravde, bude ticho, nebude potrebovať transformovať svoje emócie do slov. Preto sa na oriente chápali aj z náznaku pohľadu, gesta, výrazu, pol slova. V západnej civilizácii si takýchto ľudí nikto nevšimne. Budú nenápadní. Ale prežijú aj tam, kde ľudia umu hynú. Tam, kde oni končia, človek wu-wei iba začína. Pretože je vo fáze kontaktnosti, všetky možnosti prijíma ako rovnocenné. Ak sa nepresadí na jednom mieste, pôjde ďalej bez sťažovania sa na druhé. Ak ho vyhodia, urazia ho, vysmejú sa mu, vynadajú mu, napľujú mu do tváre, aj to je dobré. Nenašiel súhlas, súlad, odozvu tu, nájde inde. Na oriente sa problémy a prekážky považovali za prínos, ktorý umožňoval posunúť sa ďalej, rozvíjať sa nie lineárne, ale kvalitatívne, zdokonaliť sa, adaptovať. Na rozdiel od chápania západného typu, kde je treba vyhrávať, prekonávať iných, prispôsobovať okolie pod seba, presvedčovať iných a formovať ich, získavať ich uznanie a spoluúčasť. V princípe nekonania je na prvom mieste adaptácia seba na vonkajší svet a schopnosť prežiť aj v najtvrdších podmienkach. V princípe nekonania neexistuje príčinno-následná súvislosť, nejestvuje hierarchia vyššieho a nižšieho, dôstojného a nedôstojného, dobra a zla, lepšieho a horšieho. Nie je ani jednosmerný lineárny pohyb z bodu do bodu, preto nie je prítomné zvýhodňovanie jednej možnosti na úkor druhej, neexistuje separácia, akou sa zaoberá um každého dospelého človeka v súčasnosti na západe. Lao Ć to vyjadruje slovami : „Kto zvýhodňuje, riskuje, že stratí všetko“. Týmto sa odvracia od sveta lineárneho umu, ktorý zvýhodňuje, separuje, vyberá, selektuje a hľadá pre seba vždy len to najvýhodnejšie a odvracia sa od toho, čo považuje za menejcenné. Keď nebude nič čo by bolo menejcenné, škaredé, všetko sa stáva cenným. Svet lineárnosti v človeku je odsúdený na utrpenie. Tam, kde nie je zvýhodňovanie, nie je ani porovnávanie. Obtekajúci, nekonajúci človek neselektuje na dve strany ako človek „EGA“, nehodnotí a nesúdi skutky iných, nezúčastňuje sa hry umu na sortírovanie na plus a mínus. Preto neuznáva autority a zároveň nikoho neponižuje. Nemôže byť ani pánom ani sluhom. Nemôže konať zlo ani dobro. Takýto človek je zbavený závisti, nenávisti, namyslenosti, lakomstva. Keď sa v ume zrodia princípy nekonania, strácajú sa ciele, dôležitosti, úlohy, príčiny a následky. Jednoducho, cennosti lineárneho umu nie sú cennosťami pre človeka v princípe nekonania. Voda, ktorá tečie v koryte, má vlastnosti rozrušenia

jednoty, sily a náporitosti, protivenia sa pri narazení na prekážku. Má tendenciu ísť podľa pravidiel - hraníc, ktoré jej stavia koryto. Voda, ktorá sa rozlieva po povrchu bez vopred určeného koryta nemá ciele, ale proces, pohyb existuje. Proces by sa ukončil, ak by sa naplnil nejaký vodojem, kde už niet slobodného toku. Voľne tečúca voda bez pravidiel nemá hranice, nemá obmedzenie, adaptuje sa na povrch, po ktorom preteká. Voda preteká a naberá formu, adaptuje sa na povrch bez boja a bez úsilia. Ak sa človek vydá na stranu nekonania, vyhne sa boju, odmietaniu a bude aj mimo strasti, pocitov nedostatku, alebo pocitov viny. Nebude možné ho ani zosmiešniť alebo uraziť. Z pozície lineárnosti mu nie je možné ublížiť. Tak, ako napríklad nie je možné vysvetliť kvantovú chromodynamiku malému dieťaťu. V jeho vnútri nejestvuje pripravená sféra, báza, na ktorej by sa teória odrazila. Vlastnosti takéhoto človeka ho približujú k harmonickej, prirodzenej existencii. Takej, v ktorej je minimálna konfliktnosť, minimálna disharmónia, blížiaca sa až k nulovej. Nebude chcieť byť niečím iným než je a nebude sa snažiť o dosiahnutie niečoho, na čo nemá vnútorné funkčné predpoklady. Nebude chcieť získať prestíž, funkcie, líderstvo, kariérny rast, úspech, bohatstvo a pod., čo sa propaguje a podsúva v knižkách a na seminároch o tzv. osobnom raste. V princípe nekonania vzniká nový algoritmus myslenia zbavený prekážok. Hlavnou vlastnosťou tohto nového algoritmu, algoritmu nekonania, je neprítomnosť vôľového konania. Tam niet žiadnej metódy, ako dosiahnuť výsledok, cieľ, tam absentuje úsilie umu, niet snaženia, poznatkov, rozmýšľania. Medzi prirodzenosťou človeka a jeho konaním vo svete niet žiadnych medzikrokov. Jeho konanie je automatické, bez úmyslu a čin sa uskutočňuje čo najkratším možným spôsobom. Na prvé miesto sa stavia existovanie TU a TERAZ, v tomto momente. Znamená to: pozerať na svet okolo seba priamo a vnímať ho tak aký je. Vážiť si holé fakty. Počúvať zvuky reálneho sveta, ktoré zvučia priamo teraz a priamo tu. Vnímať, cítiť priamo teraz a tu. Neznamená to lenivosť a nečinnosť, odovzdanosť, pasivitu alebo apatiu. Znamená to absolútnu rovnováhu so svetom, ktorý je zrakom, sluchom, atď. vnímaný okolo seba. Svet priameho vnímania informácií je v protiklade so svetom umu. V podstate nekonajúceho človeka sa nachádza princíp zbavenia sa lineárnosti. Je to vlastnosť, ktorá nepoužíva lineárne metódy, obchádza, vyhýba sa, adaptuje, pri stretnutí s prekážkou. Pocit prekážky je iba vlastnosťou umu. Je mimo primitívnych lineárnych väzieb umu. V novom spôsobe existovania nie sú prekážky ani neprekážky, nie je dobro ani zlo. Múdrosť a hlúposť sa stávajú len odlišnými druhmi umu. Svet, ktorý je prijímaný orgánmi bezprostredného vnímania je bez symbolov umu nepostihnuteľný a nepostihnutý. Um ho nezachytí bez rozlišovania a bez hierarchií. Nachádza sa za hranicami mysle. V tomto priamom svete nieto zásluh a prehreškov, zvýhodnených a znevýhodnených, tu vládne JEDNOTA, kedy každá časť celku je rovnocenná, má rovnaké práva a povinnosti. Každý orgán človeka, každá jeho bunka je rovnako cenná, každý organizmus je rovnocenný, každý človek je rovnoprávny, každá hviezda na nebi má svoje miesto a svoj význam. Tu niet privilegovaných a utláčaných. Ako hovoria staré texty: „Skutočný svet nie je poznateľný,

ani nepoznateľný.". Je mimo sféru, mimo hranicu pochopenia umu. Je to svet existencie bez existovania. „Nachádzanie sa nikde je nachádzaním sa v dokonalej múdrosti.". Na základe mylnej domnienky, že miešaním sa sféry umu do biosféry je možné zlepšiť biologickú a ekologickú sféru, vznikajú len nešťastia, katastrofy, extrémne situácie týkajúce sa človeka a celého ľudstva. Napríklad, nech bude um vytvárať akékoľvek teórie, špekulácie ohľadom zdravej výživy, vytvárať stravovacie systémy, samotný aparát chuti sa tým nikdy nenahradí. Je to miešanie sa umu do oblasti, v ktorej nemá svoje miesto.

WU WEI

Pri prechode na systém myslenia wu-wei človek prestáva byť kontaktný s informáciami uzatváracieho typu, stráca talent k lineárnosti, prestáva byť k nej vnímavý. Keď niekto poukazuje na to, že ktosi nepostupuje tak, ako má, kritizuje, odsudzuje, vyžaduje súhlas, spoluúčasť na odmietaní, človek charakteru TAO to chápe. Nezúčastňuje sa však tejto hry, nepotrebuje odsudzovať a nebude ani súhlasiť s odmietaním iných. Kričiace deti, vyjúceho psa, malú porciu jedla si ani nevšimne, nevyvolajú v ňom odmietanie, pocit nedostatočnosti, ohraničenie jeho komfortu, neobmedzujú ho. Nemá pevné kritériá, na základe ktorých by odsudzoval, pohoršoval sa, cítil krivdu, nespravodlivosť, ujmu. Na zmäkčenie situácie dokáže reagovať humorom, čo uvoľňuje stiahnuté tvrdé väzby vo vzťahoch. Odmietanie je symptómom toho, že sa objavila hranica v systéme. TAO znamená prirodzenú dôveru bez potreby dokazovania, argumentovania, vysvetľovania alebo potvrdzovania. Pre hlboko veriacich ľudí, ktorých viera nepozná príčinu, je typické, že ich náboženské cítenie nemá logiku, nepotrebujú dokazovať Boha a svoju vieru. Cítia a vnímajú jednotu, komplexnosť všetkého vo Vesmíre, čo nemá podvojné, logické opodstatnenie. Preto je pre týchto ľudí prirodzená láskavosť, družnosť a ústretovosť k ľuďom. Ešte to však nie je prejav fázy TAO, v ktorej je každá bytosť rovnocenná, nikto nie je zvýhodňovaný alebo znevýhodňovaný. Každý element, každá časť celku je zvláštna, osobitá, ale aj rovnocenná. V TAO je každá bytosť rovnoprávna. V stave náboženského cítenia sa už obrusujú ostré hrany, nezhody medzi ľuďmi. V tomto mäkkom uzavretí sa rozpúšťajú hierarchie a charakter človeka sa pripravuje na zapnutie otvorenia bez rozlišovania. V nerozlišujúcom vnímaní sveta má každý svoje miesto, funkciu, úlohu, či prezident alebo cestár. Rovnako je dôležitá naša pečeň, či naše srdce. Nie je jedno vyššie a druhé nižšie, ako sa to delí v súčasnej medicíne. Pokiaľ sa naruší princíp jednoty rôznorodostí, vzniká patologický stav narušenia fungovania celku. Je to násilie jedného elementu nad druhým, jedného človeka nad druhým človekom, jedného orgánu nad druhým orgánom, alebo jedného národa, jednej rasy nad iným národom, inou rasou. Jedno je patológiou spoločenskou, druhé patológiou konkrétneho človeka. Pokiaľ sa niekto snaží o získanie privilégií, výhod na úkor iného, nastáva popieranie, utláčanie práv iných a sebazvýhodňovanie v neprospech ostatných. V JEDNOTE vládne rovnoprávnosť: každý pracuje v prospech celku, každý má zároveň rovnaké

práva a rovnaké povinnosti – rovnako slúžiť celku. Systém TAO funguje na princípe vzájomnej jednoty a podpory na báze rovnoprávnosti. V JEDNOTE sa do organizmu človeka nedostáva sprimitívnenie podvojnej a lineárnej povahy. Princípy biologickej rovnováhy a harmónie sú nezlučiteľné s podvojnými lineárnymi princípmi, ktoré sú typické pre neživú prírodu a pre primitívny um západného charakteru. Patológia nášho západného charakteru je symptómom narušenia JEDNOTY rôznorodostí a vzájomnej podpory. Smrť znamená absolútne ukončenie tejto JEDNOTY. Keď sa táto harmónia naruší na úrovni ľudí alebo spoločnosti, začnú sa prijímať umelé zákony, nariadenia, pravidlá, ktoré majú nastoliť umelú JEDNOTU a riadiť vzájomné vzťahy. Keď sa naruší JEDNOTA človeka, stáva sa mechanickým. Do svojho života prijíma pravidlá, zákony, pevné schémy a poznatky, založené na báze lineárneho umu. Tam, kde vládne prirodzená rovnosť, nie sú potrebné žiadne umelé pravidlá a zákony. Preto človek charakteru Tao je automaticky mimo dosahu utrpenia, strádania a mimo divadla podvojného umu, ktorý sa odohráva v každodennom živote. Tam, kde niet účasti, nie je ani trápenie, strádanie od porušenia týchto pravidiel.

Kedy je človek alebo štát chorý?

Keď je narušený princíp JEDNOTY jeho častí. Keď sa v organizme presadzuje um, zmocňuje sa žezla, nadvlády, začína zmyslom diktovať podvojné pravidlá. Vtedy sa všetky časti organizmu, systémy, orgány, začnú utláčať, svoje funkcie zužujú, samé sa stláčajú. Signálom tohto stavu je ochorenie. Ak sa v štáte zmocnia vlády vodcovia, ktorí spĺňajú len vlastné požiadavky, národ bude vykorisťovaný, utláčaný a nakoniec na znak protestu vznikne vzbura. To je symptómom chorého štátu, chorej spoločnosti. V ňom sa odohráva boj o holé prežitie. Aby systém, z hľadiska svojej tvorivej existencie, harmonicky fungoval, musí byť v jeho základe založený princíp JEDNOTY. Zjednocovateľskému charakteru Tao sa najviac približujú nenápadní, prostí, jednoduchí ľudia. V nich fungujú maximálne tvorivé procesy a sú schopní sami seba modifikovať. U nich sa na prvom mieste nachádza záujem o druhých a nie sú citlivý k „ môjmu“, k vlastnému. Jednoduchí ľudia sa nenachádzajú v obrannom režime. Naopak, v režime sily, pripravenosti bojovať za „svoje“, sú lineárni ľudia. Jednoduchí ľudia sú priateľskí a altruistickí, cudzinca vítajú ako hosťa. Ježišove slová: „modlite sa za svojich nepriateľov, blahoslavte tých ktorí vás nenávidia“, mierili sem. Korán vyzýva k privítaniu hosťa, aj keď je to nepriateľ. Ľudia v obrannom režime, oceňujúci, bohatí, ktorí majú strach zo straty, obavy z nedostatku, následne ožobračujú sami seba. Sú nútení zachovávať, ochraňovať nemennosť, a sú pri tom naplnení odmietaním. Očakávajú pochvaly, komplimenty, vyzdvihovanie, pozornosť, čím slúžia lineárnemu umu. Majú silno rozvinutú schopnosť delenia, rozlišovania a stavajú sa do pozície vyššieho, do popredia. Takýto služobníci lineárneho myslenia sami seba odsudzujú na strádanie, utrpenie, stratu emócií až do nulovej stimulácie. Zvýhodňovaním intelektuálneho poznávania, oceňovaním, procesmi po-

dvojného premýšľania doslova zabíjajú svoje emócie. Sú služobníkmi umu. Vďaka porovnávaciemu mysleniu sa takíto ľudia upínajú výhradne k merateľným výsledkom, k cieľom. Takáto hraničná karma má za následok to, že človek prestáva pociťovať radosť, potešenie zo samotnej práce. Pracuje už len pre výsledky. Proces, ktorý sprevádza jeho činnosť, je pre neho len povinnosťou, stratou času. V podstate prácu, ktorú vykonáva, činnosť, s ktorou sa zaoberá odmieta, zaujímajú ho len výsledky, odmena. Svoje aktivity vykonáva bez vnútorného záujmu, mechanicky. Stráca schopnosť cítiť záujem, šťastie bez príčiny, oduševnenie. Túto prázdnotu často cítia vedci, vysoko erudovaní a inteligentní ľudia, ktorí pracujú svojím umom. Myslenie prezentované taoistami, učením Ježiša, Zenom, vychádza z alternatívneho myslenia voči dnešnému západnému intelektu. Všetky tieto učenia sú zbavené lineárnosti. Pre človeka takéhoto myslenia je typická schopnosť zrieknutia sa, zbavenia, opustenia starého, zapevneného, bez bazírovania na svojich skúsenostiach. Na svoje okolie dokáže pozerať ako po prvý raz. Dýchať akoby prvý krát, vnímať svet ako po prvý krát. Aby sme mohli svoju šálku naplniť novým obsahom, najprv ju musíme vyprázdniť od starého, ako sa hovorí v Zen. V Ázii ľudia zvyknú loviť opice tak, že do kokosového orecha vyrežú otvor a umiestnia dovnútra potravu. Otvor je taký úzky, že ním prejde len otvorená končatina opice. Keď sa chce opica zmocniť svojho úlovku v orechu a nedokáže svoju zavretú päsť z neho vytiahnuť, tak ju lovci chytia a zabijú. Podobne je to s človekom. Ak neotvorí svoju päsť, ktorou sa pevne drží toho, čo ho blokuje, uzatvára, obmedzuje sám seba, nepustí sa svojich domnelých istôt, nevzdá sa svojich garancií. Neotvorí svoju ruku a svoje srdce, vyberá si cestu úpadku, degradácie, často pomalej samovraždy. Paradoxne sa trpiaci chce zbaviť práve tých problémov, ktorých sa pevne drží a ani za svet ich nechce pustiť. Ak sa dokáže zbaviť pripútanosti, môže sa rozvinúť a rozšíriť svoj životný priestor, ísť z pozície životnosti ďalej. Schopnosť zrieknutia sa oslobodzuje človeka, zapína čisté emócie a funkcie omladzovania. Preto Ježiš vyzýva k láske nielen k blížnemu, ale aj k nepriateľovi a zdôrazňuje dôležitosť odpúšťať našim vinníkom. Tam kde niet odmietania, niet ani utrpenia. Lao Ć poukazuje na to, ako slabé víťazí nad silným, mäkké nad tvrdým. Ako oprostenie sa od túžob a žiadostí, predlžuje fázu mladosti, fázu života.

Medzi vytváraním veľkého objemu intelektuálnych skúseností, ich zapevňovaním, „zabetónovaním" a medzi priamym poznávaním existuje rozpor. Je to rozdielnosť medzi kontaktnosťou a nekontaktnosťou človeka. Príliš veľa skúseností, masa poznatkov bráni kontaktnosti. Premýšľajúci človek odchádza z kontaktu, uzatvára sám seba do svojho vnútra a vymyká sa z vonkajšieho sveta. Všimnite si niekoho, kto hlboko premýšľa, uvažuje, je zamyslený. Nebude schopný vnímať svoje okolie, zmeny, pohyb, slová, gestá, mimiku ľudí. Vonkajší svet sa vypína v závislosti od intenzity vchádzania do vnútorného sveta, premýšľania, pohrúženia sa do seba. Človek ponárajúci sa do seba nepočuje, nevidí smerom von. Človeka, ktorý ho na ulici zdraví, si ani nevšimne, nevidí, aké je počasie, nepočuje spev vtákov a necíti, ako dýcha svieži vzduch, nevidí do diaľky ani do šírky, jeho vnímanie je zúžené, koncentrované. Keď ho zavolajú „poď, pôjdeme na kávu, prejdeme sa", nemá chuť konať vo vonkajšom svete. Reflexívne zapína procesy jinového typu, vnútorného sveta. Skracuje svoje procesy mladosti, sviežosti a aktivity. Podobne, ako to robí nevedomky sťažujúci sa človek, alkoholik, taký, ktorý permanentne kritizuje, škriepi sa, je nespokojný, hašterivý, alebo dokazuje svoju pravdu. Do seba a svojich istôt sa ponára aj človek príliš bohatý, nadmieru erudovaný, príliš vysoko postavený, alebo príliš úspešný. Postup po rebríčku a naberanie masy vo všetkých prípadoch znižuje adaptabilitu človeka, vypína jeho bezprostrednosť a schopnosť kontaktnosti do vonkajšieho sveta. Na stratu kontaktnosti reagujú vnútorné procesy, formujú sa na stranu tvrdosti. Preto, ak človek cíti neustále potrebu hľadať príčiny, analyzovať, uvažovať, overovať fakty, predkladať dôkazy, hľadať dôvody, neustále vytvára myšlienkové konštrukcie, vytvára prekážky na stranu svojej životaschopnosti. Pre rozvoj adaptačných mechanizmov sú nevyhnutné: kontaktnosť a zapnutie cítenia, nadšenia, entuziazmu. Vzorom môžu byť malé deti, ktoré dával Ježiš za príklad ako zosobnenie bezpodmienečnej kontaktnosti. Deti sú bezprostredne kontaktné, dokážu žasnúť, nadchnúť sa, cítiť nadšenie, oduševnenie priamo a bez príčiny. V dobrodružných filmoch býva vykreslený hľadač pokladu, ktorý našiel to, po čom túžil. Keď jeho poklad zavalí jaskyňa, on fascinovaný stojí a nedokáže opustiť predmet svojej túžby, aj keď sa okolo neho začína rúcať svet. Napriek tomu, že vidí, že sa steny rúcajú, nezachraňuje svoj život, ale zaoberá sa svojimi cennosťami. Tak sa správa človek vo svojej naivnej pripútanosti. Pripomína niekoho, kto si naložil do svojho člna vzácne poklady a nedokáže ich prehodiť cez palubu, aj keď ho už začínajú ťahať ku dnu. Taoisti aj Ježiš chceli poukázať na dôležitosť zmeny systému myslenia, na kvalitatívnu zmenu, obrat, ktorý nastáva vtedy, keď sa svojich cenností v ume dokážeme vzdať. Sem mierili Ježišove slová : „Prví sa stanú poslednými a poslední prvými." „Kto sa povyšuje, bude ponížený." Obrátil prechádzajúcu hierarchiu naruby a svojim apoštolom umýval nohy. Víťaz sa stáva porazeným. Pokiaľ sa nezbaví svojho spôsobu myslenia a svojej povýšenosti, svojho egoizmu, sám bude strádajúcim, trpiacim. Dialektika funguje prirodzene a automaticky. Ak sa niečoho na

jednej strane zriekneme, zároveň na druhej strane niečo iné získame. Rozvinieme svoju fyziológiu, emócie, psychické parametre. Ale ak sa čohosi kŕčovite držíme a nepustíme, tak automaticky, čosi na druhej strane strácame vo vlastnostiach a funkciách.

Taoistický princíp „zostať bez konania, pôsobiť bez činenia“ hovorí :

„Preto teda povolaný:

pôsobí bez činenia, učí bez slov,

plodí, ale nevlastní, tvorí, ale nepodržuje.

A keď je dielo dokonané, nezotrváva u neho.

A práve preto, že u neho nezotrváva,

neunikajú mu jeho plody.

Odlož učenosť, budeš bez starostí.

Áno a iste aký je rozdiel medzi oboma? Dobré a nedobré, aký je rozdiel medzi nimi?!

Preto teda povolaný:

Nechce sám žiariť, preto je osvietený

Nechce sám niečím byť, preto dosahuje znamenitosti.

Čo zvonka prináša náhoda, je iba prechodné.“

Tento princíp nerobí človeka pasívnym, odovzdaným či skeptickým. Naopak, je to radostný princíp, ktorý zapína stimulátory človeka bez potreby výsledkov, pochvál, potreby odmeňovania, zadosťučinenia alebo revanšovania. Ak vopred nemáme ohraničené, čo je ničomné, škaredé a čo je veľkolepé a krásne, ktorý názor je jedine správny, a ktorý je vopred mylný, ak dopredu nevieme, ako má vyzerať pravda a ako lož, čím sa líši šťastie od nešťastia, ak vopred nevieme koho vyzdvihnúť a koho ponížiť, alebo kto je dôstojný viac a kto menej, kto je hodný vyzdvihnutia a kto poníženia, kto je dôležitejší a kto menej, kto má pravú vieru a kto je neveriaci, alebo ako má vyzerať správny rodič, dieťa, kolega, ako sa má správať sused, alebo rozhodnúť vláda, tak budeme ako malé deti, ktoré to, čo prichádza, dokážu prijať bez vypnutia stimulácie. Nemajú v sebe pripravený balík očakávaní a pevné schémy. Preto

majú ľahkú psychiku, pružné telo, neohraničenú fyziológiu a čisté emócie a vo svojom vnútri sú slobodné bez ohraničení primitívneho umu.

VYROVNÁVANIE PROTIKLADOV

Múdrosť nemá nič spoločné s množstvom nazbieraných poznatkov, masou a lineárnosťou v myslení. Keď človek začína vnímať seba a svoje okolie alternatívnym spôsobom myslenia, objavuje sa u neho um múdrosti. Ten je obrátený zrkadlovito voči existujúcemu triviálnemu spôsobu myslenia. Je to ozdravenie umu. Lineárny a podvojný separujúci um sa môže rozvinúť, a človek tak získava veľa znalostí. Ale vždy rozvíja len modifikácie toho istého umu, v rámci toho istého charakteru a v ohraničení tých istých zákonov, tých istých prejavov. Povaha poznatkov sa nebude takýmto spôsobom meniť, poznatky budú len jedného typu, v rôznych variáciách a budú pribúdať, rozmnožovať sa, vytvárať masu rovnorodých znalostí. Lineárnosť vždy vytvorí príčinno-následné väzby, postaví hierarchiu, vytvorí separáciu a výber medzi možnosťami. Človek lineárnym myslením vytvára celú pavučinu, celú sieť príčinno-následných väzieb, ktoré sa podobajú reálnemu svetu, ale v symbolickej, abstraktnej podobe. Do akej miery existuje nesúlad medzi predpokladaným, hypotetickým svetom, ktorý vytvára um a realitou, v takej intenzite sa vytvárajú strádania, objavuje sa utrpenie, agresivita alebo kritickosť. Človek, ktorý sa zbavil lineárnosti, už nevytvára hierarchie, ale prijíma rôznorodosť sveta, ako hovoril Lao Ć: „Čo je neúplné, bude doplnené, čo je krivé, bude narovnané, čo je prázdne, bude naplnené, čo je staré, bude obnovené, tí, ktorí majú málo, dostanú viac, tí, ktorí majú mnoho, zblúdia." Takýto um odstraňuje protikladnosť v opozíciách, zmierňuje protiklady, narovnáva ich tým, že medzi nimi odstraňuje lineárnosť, t.j. pohyb od jedného bodu k druhému. Rovnako ruší výber a želaný postup. To znamená želanie, aby sme sa mali lepšie, aby sme mali viac, dostali sa v kariére vyššie, mali viac pohodlia, aby sme boli zdravší, aby sa viac darilo, aby sa nepriateľom darilo menej, aby bolo menej konkurencie, aby sme stúpali vyššie v smere progresu, v smere zisku a blahobytu. Človek takto začína chápať, že nemiluje ten, kto miluje blížneho svojho, ale ten, kto miluje svojho nepriateľa. Alebo to, že duchovne čistý človek nie je ten, kto sa vyhýba špine, ale ten, kto zostáva čistý uprostred špiny. Aj to, že súcitiť možno nielen so slabými a chudobnými, ale skutočný súcit smeruje voči silným a bohatým.

„Kto príliš šetrí, platí nakoniec najdrahšie, kto príliš hromadí, stratí nakoniec najviac, kto pozná mieru, nestretne sa s nezdarom, kto dokáže byť zdržanlivým, toho nič neohrozí, dosahuje večného trvania."

„Veľká priamosť sa podobá krivosti,

veľká zručnosť sa podobá neohrabanosti,

veľká zhovorčivosť sa podobá koktaniu,

pohyb víťazí nad chladom, kľud víťazí nad žiarou,

čistota a kľud uvádzajú do poriadku všetko pod Nebesami."

Tieto slová hovoria o pasci zvýhodňovania. Keď si vyberáme jeden z protikladov, aspektov života, ktorý zvýhodníme, obraciame sa tým zároveň k opačnému pólu, aspektu, ktorý odmietame. Odmietame stratu, neúspech, prehru, prázdnotu, nezdar, a obraciame sa k ich protikladom.

V Jednote sa lineárnosť stráca aj vo vzťahoch. Ak nebudú príčiny, nebudú ani následky. Ak nebudú hierarchie vo vzťahoch, všetko bude rovnocenné a nebude straty.

"Kto stojí na špičkách, nestojí pevne"

„Kto robí dlhé kroky, nekráča najrýchlejšie"

„Kto chce sám žiariť, nebude osvietený"

„Kto chce sám niečím byť, nedosiahne znamenitosti"

„Kto sa vynáša, neuspeje"

„Kto sa pýši svojim dielom, nedosahuje ničoho trvalého"

„Preto nechce sám žiariť a je osvietený"

„Nechce sám ničím byť, preto dosahuje znamenitosti"

„Nevynáša sa, preto dosahuje úspech"

„Nepýši sa svojím dielom, preto jeho dielo trvá"

„Nezápolí, preto s ním nemôže nikto pod Nebom zápoliť"

Lao Ć vyzýva k odstúpeniu od lineárnej hierarchie, neuprednostňovaniu toho, čo je cenné, vynikajúce, potom nebude dôvodu pre závisť. Ak sa nebudú vysoko ceniť ťažko dosiahnuté statky, nebude dôvodu kradnúť. Ak sa nebudeme túžobne dívať na veci, ktoré vzbudzujú žiadosť, tak srdce nebude znepokojené. Žiadosť nasmerovaná na vonkajšie objekty je možná len pri existencii lineárne a hierarchicky usporiadaných hodnôt. Taoisti uznávali po-

dvojnosť sveta, ktorej existencia je nepopierateľná. Tao rozlišuje takisto protiklady, avšak bez lineárneho zvýhodňovania.

Prehra a víťazstvo sa stávajú rovnocennými. Bytie a nebytie vyrastajú jedno z druhého, ťažké a ľahké sa vzájomne dopĺňajú, dlhé a krátke sa vzájomne vytvárajú, plytké a hlboké sa vzájomne určujú, tón a hlas sa vzájomne snúbia.

Lao Ć zároveň vyzýva k nekonaniu, ktoré zvyšuje adaptáciu človeka.

Preto teda povolaný:

„...pôsobí bez činenia, učí bez slov,

plodí, ale nevlastní, tvorí, ale nepodržuje,

ak je dielo dokonané, nezotrváva uňho.".

A práve preto, lebo uňho nezotrváva, neunikajú mu jeho plody.

Tam, kde niet lineárnosti v mysli, nebude ani hierarchie.

Tam niet pánov ani sluhov, ani lídrov, ani tých, ktorí sa podrobia, ani úspechov a neúspechov, ani cti a hanby, ani slávy, ani zabudnutia. Kto zostal mimo lineárnosti, kto posunul sám seba svojím myslením za hranice lineárnej logiky, ten sa nachádza v Tao.

Lao Ć hovorí: „Kto to dosiahol, toho nemožno pohnúť priateľstvom, toho nemožno pohnúť odcudzením, toho nemožno pohnúť ziskom, toho nie je možné pohnúť stratou, toho nemožno pohnúť povýšením, toho nemožno pohnúť ponížením." Preto je TAO pod nebom najvzácnejšie. Pri takejto vlastnosti myslenia sa lineárne vnímanie času, príčin a následkov stráca a otázky typu: kam, odkiaľ, prečo, s akým zmyslom, zámerom, sa ani neobjavujú. Takáto vlastnosť je najbližšia orgánom bezprostredného vnímania, zmyslovému aparátu. Takýmto spôsobom sa trénuje um múdrosti, ktorý rozvíjali mudrci orientu. Vlastnosťou zmyslových orgánov človeka je to, že informácie, ktoré boli prijaté, nezadržiavajú. Informácie prichádzajú a vzápätí odchádzajú. Odkiaľsi pritekajú a opäť kamsi odtekajú. Vidíme nejaký obraz, keď sa obrátime iným smerom, už vidíme ďalší. Zrak nezadržiava obrazy, mení ich v momente Tu a Teraz. Počujeme zvuky slov, zvuky prírody, hudbu, hluk ulice. V okamihu, keď zachytíme ďalšie zvuky, ktoré prichádzajú, sú staré nahrádzané a opúšťajú sluch. Obrazy, zvuky, či vône a pachy najprv prichádzajú, vzápätí sa stratia a sú nahradené novými informáciami. Naše zmysly ich neukladajú, nepotvrdzu-

jú, nekopírujú, nezadržiavajú. Takúto vlastnosť má um. Podvojný um dokáže podržať, uložiť a zapamätať si informáciu v podobe nepriamej, sprostredkovanej skúsenosti. Prichádzanie a odchádzanie, pritekanie a odtekanie sú naturálnou reakciou, prirodzeným reflexom zmyslového aparátu. Takáto vlastnosť patrí do biologickej sféry človeka. Ukladanie informácií v podobe skúseností a operovanie s nimi je vlastnosťou podvojne rozvinutého umu. Na otázku: „ako dosiahnuť takú mäkkosť, akou sa vyznačuje dieťa", taoisti odpovedajú :

"ploď, ale nevlastni, tvor, ale nepodržuj,

veď ich, ale nebuď ich pánom,

tomu sa hovorí hlboký život".

Tieto vlastnosti momentálneho vnímania Tu a Teraz, vlastnosti zraku, sluchu, aparátu čuchu, hmatu a chuti sú schopné zotierať všetko, čo sa objavilo. Znamená úplný súlad s existujúcim reálnym svetom, ktorý je pre zmyslové vnímanie vždy Tu a Teraz. Ak um dosiahne tieto vlastnosti priameho vnímania Tu a Teraz, vždy bude v súlade s realitou vonkajšieho sveta, objaví sa obrovská adaptácia človeka na rôznorodé zmeny. Prestavme si, že všetko, na čo vo svojom vnútri pomyslí človek bazírujúci na svojom lineárnom ume, by existovalo Tu a Teraz, aj vo svete vonkajšom. Vtedy by sa človek nachádzal v súlade dvoch svetov – vnútorného a vonkajšieho. Znamená to, že jeho myšlienky, predstavy, spomienky by boli automaticky sprevádzané počutím zvukov, videním obrazov, vnímaním chutí. Stačilo by si predstaviť jedlo, ktoré sme jedli a cítili by sme jeho chuť. Stačilo by vyvolať si obraz dovolenky pri mori, už by sme vnímali narážanie morských vĺn a cítili letné slnko na svojom tele. Stačilo by predstaviť si tvár človeka na to, aby sme ho zároveň počuli, cítili jeho vôňu a vnímali ho hmatom. Zázraky takéhoto typu by sa objavili, keby bol absolútny súlad medzi vnútorným a vonkajším svetom. Načo by sme pomysleli, to by sa v momente zrealizovalo. Bola by to absolútna adaptácia vonkajšieho sveta na náš vnútorný svet. Z vonkajšieho sveta však dostávame len to, čo nám patrí a nie to, čo by sme chceli dostať umelo, nezaslúžene umom. Človeka rozvíja nie to, ak si prispôsobuje svet vôkol seba, ale naopak, ak rozvíja adaptáciu vo svojom vnútri.

Keď sa um nachádza v prítomnosti v Tu a Teraz, človek sa dostáva priamo k vlastnostiam, nie k myšlienkam, k myšlienkovým procesom. Vtedy sa roztápa delenie na vyššie a nižšie, dobré a zlé, morálne a nemorálne, dôstojné a nedôstojné. Filtrácia a separácia v ume vedie k degradácii človeka. Myslenie v Tu a Teraz rozvíja harmóniu človeka, nakoľko sa nastoľuje rovnováha vnútorného a vonkajšieho sveta prirodzene, prijímaním seba samého v Jednote s okolitým svetom. Dá sa povedať, že nebude rozdiel medzi vonkajším a vnútorným svetom. Takýto um trénuje návrat k približovaniu sa k čistým stavom človeka, k vlastnostiam, ktoré slovami nie sú dobre vyjadriteľné. Slová a vlastnosti, alebo emócie nie sú rovnoznačné. Návrat k mladosti je možný prostredníctvom zapnutia umu bezprostredného vnímania. Telo človeka sa však nemôže vrátiť do stavu mladosti, takýto krok späť nie je možný. Maximálna adaptabilita je však práve v mladom tele, kedy je mäkké, pružné, prispôsobivé, ohybné. Dospelý človek je už sformovaný, nemôže sa ešte raz telesne stať dieťaťom. Aby zvýšil svoju adaptabilitu, aby prežil aj v tvrdých, drsnejších, nehostinnejších podmienkach, môže svoju tvrdú a pevnú "formu" sňať, odobrať, rozpustiť prostredníctvom praktikovania, vychádzajúc zo svojho existujúceho umu. Čím menej je forma človeka tvrdá, tým je plastickejšia, elastickejšia, životaschopnejšia. Čím sú silové spojenia medzi bunkami pružnejšie, tým je organizmus bližšie k mladým procesom. V ideálnej podobe by neprítomnosť formy znamenala absolútnu adaptáciu. Človek by bol svojimi vlastnosťami a funkciami tekutý ako voda. Platí formula: *stupeň adaptácie zodpovedá plastickosti formy človeka.* Spôsob myslenia v prítomnosti v Tu a Teraz má za úlohu oslobodiť človeka od tvrdej konštrukcie, od jeho tvrdých cielených, pevných, zabetónovaných väzieb v človeku. Platí to aj v spoločnosti, keď je tvrdé spoločenské väzby takisto možné oslobodiť, odstrániť, uvoľniť. Raz sa menia vzťahy vo vnútri jedinca, inokedy v sociálnom tele. Návratom k plastickosti sa odstraňujú nielen problémy, strádanie, ale aj choroby, patológie. V lineárnom ume nie je utrpenie, pokiaľ je zachovaný súlad vnútorného, hypotetického sveta s vonkajším, reálnym svetom. *Stupeň nesúladu umu s reálnym svetom, s ktorým sa človek stretáva, zodpovedá stupňu utrpenia človeka a intenzite jeho problémov.* Um vďaka svojej koncentrácii nedovolí, aby k takémuto súladu dochádzalo príliš často. Pretože človek svojím umom vyberá z obsahu celkovej reality len malú časť, tú osobitú, dôležitú, cennú. Podobne, ako si v dave vyberáme svojho známeho, ktorému kývame. Umom si vyberáme "zdravé" potraviny a odmietame "nezdravé", volíme si "správne" cvičenie, "správne" názory, "dobré" vzťahy, odmietame tie „ne", ktoré sa nezmestia do nášho diapazónu, našich kritérií. Pri každom výbere je prítomné aj odmietanie. *Takýmto separovaním a voľbou tzv. správneho, lepšieho, vyššieho, autoratívnejšieho potvrdzujeme sami seba, ukazujúc pritom vztýčeným prstom na to, že ostatné za touto hranicou nie sme schopní prijať, že nie sme schopní adaptácie na to, čo odmietame.* Svojím pohoršovaním sa, neznášanlivosťou, pohŕdaním, výčitkami, ironizovaním alebo otvorenou kritikou

ukazujeme na seba, na to, kde sa naše zdravie, naše emócie a psychika vypínajú. Pri výbere jednotlivosti z celku uväzujeme vybrané časti lineárnymi nitôčkami vzťahov. Napríklad v momente, keď vyslovujeme: „aha pochopil som, už rozumiem", „už mi je to jasné, už to mám, už to viem", sme pripútali, priviazali nové informácie k starým, jestvujúcim analógiám. Je to opäť výber malých častí, jednotlivostí z celého balíka možností, ktoré ponúka svet. Naše chápanie umom nikdy nebude v úplnej zhode, v súlade s realitou. Um je orgánom formovania, pretvárania, pričom časť informácií vyberie, potvrdí a časť odmietne, nepotvrdí. Tam, kde je súlad, um nestráda, nachádza sám seba. Človek v tomto prípade netrpí, nemá pocit nedostatku, nespravodlivosti, nepráva a ďalších negatívnych pocitov. Človek slúžiaci svojmu umu stráda tam, kde nechápe, kde narazí na odmietnutie, kde nenachádza seba, svoje pripravené formy, kde realita nezodpovedá jeho intuitívnym očakávaniam. Vtedy sa objavuje odpor: „takto to nemôže byť", „toto nie je správne", „to je hlúposť", „takto to nikto nerobí", „toto sa nesmie", „to je lož, klamstvo", „to nemá logiku", „to je nekultúrne", …

Nerozlišovanie a nekonanie v zmysle myšlienkových pochodov a výberu je cestou omladzovania organizmu. Aj takýto um je síce podvojný, ale je bez hierarchií. Nemá nástroje lineárnosti, rozlišovania, smerovania. Preto privádza človeka k vlastnostiam „odstránenia formy", tvrdosti, pevnosti, nemennosti. Konaním, vôľovým úsilím, metódami, snahou, aktivitou nemôžeme rozpustiť to, čo sa stiahlo, zapevnilo, nemôžeme rozpustiť, uvoľniť formu, pokiaľ v samotnom ume nenastane uvoľnenie zákonov, rigidných schém, nemenných pravidiel, tvrdých väzieb. Forma človeka je vytváraná funkčným obsahom. Ak chceme jeho existujúcu formu rozpustiť a uvoľniť, potrebujeme zmeniť funkčné vlastnosti, skorigovať samotné funkcie. Všetky metódy západu, prekonať sa, vydržať, zapnúť silu vôle, dokázať to, namáhať sa, makať na sebe, sú metódy konania, ktoré znižujú schopnosti adaptácie človeka. Sú postavené na formovaní, nie adaptácii seba samého. Fungujú na báze pretvárania, formovania okolia, či už v sociálnom prostredí, alebo v prostredí prírodnom. Preto všetky tréningové metódy tela, psychiky aj intelektu, ktoré v súčasnosti v našej civilizácii existujú, sú postavené práve na formovaní a znižujú adaptáciu človeka. Sú nezlučiteľné s princípom nekonania. Nie náhodou sú celé generácie slabšie, menej výkonné a neduživejšie ako predchádzajúce. Prečo je tomu tak? Pretože každá metóda je vytvorená umom. Um má svoje zákony, ktoré sú pevné, nemenné, podvojné a lineárne. Sú zapustené do každej metódy. Začíname s prvým krokom, potom ďalším. Učíme sa postupným pridávaním, zväčšovaním, lineárnym postupom. Takéto metódy sú umelé, neprirodzené a líšia sa od prirodzeného prijímania informácií. Napríklad od spôsobu, ako sa malé deti učia jazyk. Keď sa deti učia materinskému jazyku, nepoužívajú žiadnu metodiku, žiadne nástroje umu. Učia sa naturálnym spôsobom, priamo, používajúc analyzátory zraku a sluchu: počujú a vidia bez filtrácie a bez potreby metodík. Sluchový analyzátor im dozrieva v danom jazyku biologickým spôsobom, až začnú sami seba „odrážať" slovami a začnú

hovoriť. Takto sa učia „neučením“, mimo zákonov umu. Na oriente sa pri tréningu s energiou qi učia v tradičných chrámoch a v rodových klanoch priamym spôsobom, bez metodiky vytvorenej podvojnou logikou. Rozvíjajú svoje analyzátory hmatu. Podľa stupňa dozretia hmatového aparátu nasmerovaného dovnútra organizmu vznikajú vonkajšie formy tela a pohyby. Keď človek západného umu pozoruje takéto tréningy, automaticky sa začne učiť opakovaním pohybov. Skúša si zapamätať, zaznamenať a kopírovať vonkajšie formy bez vnútorného obsahu, už transformované na báze umu, nie na vnútornej báze. Keď tradičný jogín v Indii po nádychu sladko zastaví dych a vychutnáva v sebapociťovaní dýchacieho procesu tzv. Pránu, opäť ho vonkajší pozorovateľ na báze umu začne napodobňovať. Počíta, na koľko sekúnd zadrží dych a vytvára metodiku. Na koľko taktov treba nadýchnuť, na koľko zastaviť dýchanie a na koľko taktov vydýchnuť. Takýto postup už nemá s pôvodným vnútorným chodom nič spoločné. Keď pri zapínaní vnútornej chuti, pochádzajúcej z analyzátora chuti obráteného dovnútra, človek prežúva potravu a vychutnáva každé sústo, pozorujúci vonkajším zrakom sa ho pokúsi napodobniť. Spočíta, koľko krát prežul potravu a vytvorí metodiku naivnou západnou logikou. Bude tvrdiť, že je zdravé, ak budeme hrýzť sústo 50 alebo 100 krát. Vnútornú kvalitu, vlastnosť opäť nahradil lineárnou kvantitou. Takto vznikajú tiene. Strom je originál, ale tieň, ktorý vrhne za slnečného dňa nie je samotným stromom. Je neživým odrazom, bez vlastností stromu. Tiene, ktoré um vrhá na biologickú sféru, sú iba symbolickým zobrazovaním originálu. Um pracuje len v podmienkach opakovania, nemennosti, pevnosti a rovnakých zákonitostí. Opakovaním všetko zapevňuje a obaľuje tvrdosťou. Aj telo svojho nositeľa a aj svoje okolie. Preto je v zásade každá metóda proti plastickosti, adaptabilite, vnútornej pružnosti a proti schopnostiam prežitia. Konanie ide proti životu a nekonanie v mene života. Čím sa líšia staré východné metódy venované človeku od ostatných metód? Ničím, lebo vo svojej podstate nimi nie sú. Na našich tréningoch trénujeme ako o život a v prospech života. Tam lineárne postupy nemajú svoje miesto. Preto našu školu rozvíjania adaptačných schopností človeka nezaraďujem do rady súčasných metód, ktoré sa objavujú ako „huby po daždi“. Zväčša ide o tiene vrhnuté na pôvodné učenia, pôsobiace na človeka zásadne cez um. Druhou otázkou, ktorá je mimoriadne aktuálna, je zmena prostredia. Od dôb, kedy vznikli staré duchovné učenia a psychotechniky založené na priamych analyzátoroch, sa prostredie človeka výrazne zmenilo. Zmena zasiahla prírodné prostredie, energo-informačné polia, vlastnosti rastlín, vody, zeme, potravy, mikróbov a aj fyziológie človeka. Zmenil sa čas, ktorý sa vďaka nárastu masy urýchlil. Otázka spôsobu adaptácie a prežitia človeka sa ešte viac zvýraznila. Staré učenia je možné a potrebné preveriť na ich životaschopnosť. Tam, kde sa do nich časom zahniezdili nové formy a poznatky pochádzajúce z umu, neprinášajú žiadne efekty pre súčasného človeka. Tak je tomu s ideou reinkarnácie duší, ktorá je výhradne lineárna, nikto nepredpokladá, že sa znovu zrodí v minulosti, ale vždy iba v budúcnosti, a vždy súčasne iba na jednom mieste. Um sa zakorenil aj do oblastí, kde nie je jeho prostredie. Zamiešal sa do relígií, buddhizmu, jogy,

sankhy, taoistických praktík, staroegyptských mystérií, alebo interných bojových umení. Tak sa napríklad psycho-emocionálne stavy, ktoré v pôvodnom buddhizme slúžili na zjednotenie protikladov ako bytie a nebytie, a na oslobodenie sa od týchto protikladov v stave nirvány, začali vysvetľovať a chápať umom. Ľudia talentovaní v podvojnej a lineárnej logike začali do starých učení vnášať hierarchie a kategórie pochádzajúce z umu. Do učení vychádzajúcich z nepodvojnosti – advájty, ktorým kedysi mnohí v kláštoroch zasväcovali celý svoj život, začali prenikať "moderní" učitelia vrstvou umu, ktorá je založená na podvojnom a lineárnom smerovaní. Tým sa, predovšetkým v súčasnosti, napĺňajú novým obsahom a princípom konania. Toto narušenie ich podstaty privádza k mechanike a nefunkčnosti starých techník. Ľudia sa ma často pýtajú: „Aké cvičenia mám robiť, aby som si vyriešil to alebo ono?", inokedy: „Cvičím tieto cviky, sú dobré?". Jedna inteligentná žena si dokonca vzala fotoaparát, keď sa odhodlala naučiť sa určitým asánam jógy. Zostal som v nemom úžase, keď na moju výzvu, aby sa obliekla do športového oblečenia a začala sa učiť „hľadaním" asány, ktoré jej priblížim na sebe, reagovala tým, že začala fotiť moje telesné pozície, ktoré sú iba vonkajšou formou asány. Mechanický charakter v človeku predpokladá, že aj metódy, ktoré sú o zjednocovaní všetkých vrstiev v človeku do celku a slúžia jeho biologickej sfére, sú mechanické. Smerom do svojho vnútra je takýto človek slepý a hluchý. Potom sa prejavuje otázkami: „Ukážte, ako cvičíte také a také cvičenia. Môžete nám ukázať cvik na meridián slinivky? Ukážte nám ten pohyb, ktorý ste robili. Koľko mám doma cvičiť? Ako dlho mám cvičiť? Robím dobre toto dýchacie cvičenie?". Niekto mi ukáže formu z taichi, alebo rytmus ako dýcha, alebo naučený fyzický pohyb. Zvyknem odpovedať v duchu: „Žiadne cvičenie, žiadne metódy, žiadne násilné a mechanické postupy voči sebe nám nepomôžu zmeniť niečo na sebe, a nedosiahneme žiadne nové výsledky, ktoré by nás oživili, omladili, zrevitalizovali, vyriešili problém, pokiaľ nezmeníme svoj bežný stav. A to smerom zvnútra. Nikdy nevyučujem mechanické cvičenia. Vždy sa pri výučbe zaoberám stavom človeka a telo je pri tom jednou z podmienok, jednou oporou. Spravidla každého dospelého jeho vlastný um presviedča, že cvičí cvičenia, že vykonáva prácu, ako na smene v zamestnaní. Aj napriek mnohonásobným opakovaniam, že prvou vecou, ktorú si treba povedať je: „Necvičím, ale vchádzam do stavov." Je zvláštne, keď chvíľu po mojich slovách: „Zabudnite na cvičenie, kúpte sa v pocitoch, umývajte sa pocitmi, a nestarajte sa o formy tela, ktoré sa automaticky objavia, ak nájdete príjemné pocity...", prídu otázky: „Keď cvičím, tak..." Um je diktátor, despota. Ak niekto vypne svoj separujúci um a sleduje svoje pocity, svoje stimulátory, hoci len hmatu, a po čase aj ostatných zmyslových analyzátorov, môže vyvolávať dojem, že cvičí, vykonáva určité naučené pohyby. Ten, kto ho pozoruje, ho môže skúsiť kopírovať, napodobňovať, učiť sa zrakom opisovať mechaniku, svalovú gymnastiku. Takto sa rozširujú rôzne cviky a metódy. Je to však veľmi vzdialené biologickej povahe a podstate človeka a aj princípu nekonania. Na základe tohto princípu sa vedomie úplne ponára do oblasti, ktorú nazvali druhým telom, alebo telom pocitovým či astrálnym. Okolo toh-

to pojmu sa rozšírilo mnoho špekulatívnych teórií a hypotéz. Vedomie človeka západného charakteru v plnej miere slúži prvému, fyzickému telu. Prejavuje sa to vonkajšou gymnastikou, svalovou mechanikou. Miera lineárneho umu, prejavujúca sa opakovaním, kopírovaním, je vyčerpateľná. Čím viac sa budeme venovať mechanickému napodobňovaniu prejavov vnútorného sveta zapevňovaním, pripútavaním naberať, rozširovať svoje poznatky s použitím umu a uväzovať ich, tým viac sa bude náš organizmus stláčať. Autopressing, sebastláčanie, je začiatkom starnutia, a je aj za vznikom patológie človeka, oslabovania jeho organizmu. Čím väčšia je koncentrácia, tým intenzívnejšie toto stláčanie narastá. Čím silnejšie sa koncentrujeme, čím viac ideme cestou väčšieho rozlišovania, hľadania detailov, výberu, tým viac sa ponárame do svojho vnútra, sťahujeme sa do seba a odchádzame zo sveta vonkajšieho. Detskými ihriskami takéhoto abstraktného sveta sú počítačové technológie, nanotechnológie, televízory, ipody, mobily. Do takéhoto sveta vťahujeme deti v školách, keď ich nútime sústreďovať sa. Namiesto rozšírenia pozornosti a vedomia, zvyšovania adaptácie, ich učíme zužovať pozornosť, vyberať hlavné, koncentrovať sa. Ako pri procese v hypnóze, keď sa hypnotizovaný sústreďuje na hlas alebo bod a pri zavŕšení procesu odchádza z vonkajšieho sveta tak, že stráca kontakt až do stavu paralýzy. Zvyšovanie koncentrácie a jednostranné používanie sťahovania sa do seba zrakom, sluchom, alebo aj cez ďalšie zmyslové vstupy, slúži priťahovaniu a zákonom masy. Odovzdávanie, dávanie, zriekanie sa, púšťanie zo seba opačným smerom oslobodzuje od nánosu tejto masy. To však v dnešnej výchove, v pedagogike, kultúre, psychotechnikách, športe, či iných oblastiach chýba. Chronická koncentrácia sa nachádza v priamom konflikte s mladými procesmi v organizme. Riešením problému je odstránenie lineárnosti a rozpustenie stvrdnutých väzieb v organizme, ktoré sa vytvorili jednostrannou koncentráciou. Na to, aby sa človek mohol zmeniť, uvoľniť pevné väzby, je potrebné uvoľniť aj samotný orgán, ktorý spôsobuje tvrdnutie a ukladanie informácií, hierarchií, cenností, úspechov, cieľov... To znamená, že potrebuje uvoľnenie a odblokovanie umu s jeho lineárnym a podvojným programom. Aby mohla nastať kvalitatívna hlboká zmena, potrebujeme rozpustiť, odobrať formu: predchádzajúcu formu, predchádzajúce funkcie, predchádzajúci spôsob existencie. Ak rozpustíme, uvoľníme to, čo zostáva zablokované, vrátane existujúcich pravidiel umu, oslobodíme sa. Takúto zmenu v absolútnej kvalite kedysi vo východných kultúrach nazvali reinkarnáciou - znovuzrodením človeka počas jeho života. Človek pri tom neumiera, umiera len jeho stará podoba. Um vedie človeka k zmenšovaniu jeho adaptácie. Umom /nie rozumom, ktorý je prejavom múdrosti a slúži zachovávaniu procesu prirodzenej rovnováhy/ sa snažíme vytvárať geneticky modifikované produkty, zasahovať a pretvárať svoje prírodné prostredie, modifikovať rastlinnú a živočíšnu ríšu, vrátane zasahovania do genetiky človeka. Zníženie adaptability človeka sprevádzajú obranné reakcie. Jeho izoláciu od vonkajšieho prostredia zosilňuje používanie vodných a vzdušných filtrov, ochraňovanie sa od vonkajších faktorov umelou izoláciou seba samého od vonkajších činiteľov, vývojom

technológií zvyšujúcich zdanlivé pohodlie. Ukazovateľom zdravia sa paradoxne stáva zmenené ekologické prostredie: snaha po čistom vonkajšom prostredí, čistých blahodárnych podmienkach, čistých produktoch, očistenom vzduchu, vode. To všetko znižuje vnútornú adaptáciu na vonkajšie podmienky. Takýto „vonkajší ekológ" sa nesnaží ovplyvniť svoju vlastnú fyziológiu, adaptačné mechanizmy, sám seba smerom zvnútra na vonkajšie zmeny. Snaží sa len o zmenu vonkajších podmienok. Zasahovanie do vonkajších podmienok a procesov je odrazom, reflexom snahy o zachovanie „predchádzajúceho človeka", o zapevnenie toho, čo bývalo, nepripustenie zmeny. Ekologicky nový človek potrebuje schopnosť prispôsobiť a zmeniť sám seba, vrátane svojich vlastných zákonov a vzťahov. Sú len dve možnosti, ktoré má človek k dispozícii. Môže zapevniť svet svojho starého lineárneho umu a zachovať ho. Takto môže ďalej pôsobiť na vonkajší svet používaním svojho starého umu, nakoľko seba samého zmeniť prostredníctvom tohto umu nemôže. Alebo môže použiť inú technológiu – zmeny seba samého. Tú je možné realizovať diametrálne novým spôsobom myslenia, ktorého základy založili na starom oriente, myslením mimo myslenia a konaním mimo konania.

Lineárnym porovnávacím umom nie je možné uvedomiť si hranice samotného myslenia. Um nepozná svoje vlastné hranice. Prostriedkami existujúceho umu nie je možné ani jeho hranice rozšíriť, meniť myslenie, zastaviť tok podvojnosti a lineárnosti a nájsť nové vlastnosti myslenia. Napríklad na to, aby sme začali milovať svojho blížneho, nestačí si to v ume predstavovať, hľadať logické dôvody, či si to želať. Na to je potrebná vnútorná „rekonštrukcia" vlastností umu so zmenou jeho hierarchií a cenností. Jednoducho zmena pravidiel myslenia. Ak sa to uskutoční, už tu bude nový um s novými vlastnosťami a jeho nositeľom - novým človekom. Systém nie je možné zmeniť prostriedkami samotného systému tak, aby vznikol nový systém. Tento princíp zašnurovania človeka uväzuje, pripútava do úzkych hraníc a zákonov daného spôsobu myslenia. Preto všetko to, čo budeme objavovať v procese myslenia, čo budeme konštruovať, písať, tvoriť, formovať, vytvárať, bude iba jedného typu, jedného charakteru. Či bude rovnako myslieť 10.000 ľudí alebo jeden, v princípe nie je rozdiel, ide o jedno a to isté. Kvalita nemá nič spoločné s kvantitou. Principiálna zmena nastane vtedy, pokiaľ niekto objaví zákony alebo nástroje iného charakteru. Ani najzarytejší fantasti hľadajúci mimozemské civilizácie nedokážu obísť zákony podvojnosti a vykĺznuť z primitívnej lineárnosti. Vo svojich hypotézach, teóriách iba kopírujú svoju „susednú dedinu". Očakávajú, že mimozemskí prišelci budú zodpovedať zákonom nášho vlastného videnia, že priletia v koráboch, ktoré sa premiestňujú v čase a lineárnom priestore z bodu do bodu a budú poháňané lineárnym pohonom, že pre ne bude platiť zákon gravitácie ako aj pre nás, a podobne. Keby zodpovedali iným zákonom, žiadny fantasta a ufológ ich nebude ani vidieť, počuť, alebo inak vnímať, aj keby stáli vedľa neho. Samotnému umu nie je teda dané vlastnými prostriedkami vyjsť za vlastné hranice. Vlastnosti spôsobu myslenia sa prejavujú vo všetkých oblastiach. Nech je to technika, kultúra správania a medziľudské vzťahy, veda, filozofia, pedagogika, metódy učenia sa jazykom, výchova detí,... Charakter myslenia človeka sa všade prejavuje svojimi pravidlami a zákonmi. Do všetkého sa mieša a vnucuje svoje pravidlá. Naivný, ale rozvinutý um sa mieša aj tam, kde nemá čo robiť, a to do oblasti biosféry. Tam tvorí podvojnosť a lineárnosť iba nepatrnú časť. To je oblasť zdravia, fungovania organizmu, energoinformačných vzťahov v prírode, ktoré nie sú založené len na týchto jednoduchých zákonoch. Tie tvoria len malú časť týchto pravidiel a týkajú sa predovšetkým neživej prírody. Človeku, ktorý rozvíja svoj intelekt, sa paradoxne zdá, že um nemá žiadne hranice, že myslenie je neobmedzené, bez hraníc. A to, čo ľudia objavujú v procese myslenia, považujú automaticky za totožné s reálnym svetom. Za absolútne zákony, pevné a nemenné pre každého. Tak, akoby sme poznávali skutočný, jediný reálne možný svet. Dospelí ho však v skutočnosti odrážame na plátne toho, čím vládneme – jednoduchej podvojnosti pospájanej lineárnymi väzbami. Svet bezprostredného prijímania zmyslovými orgánmi, je na rozdiel od sveta umu absolútne tekutý, meniaci sa. Neustále prichádza s novými obrazmi a forma-

mi. Menia sa zvuky, vône, prichádzajú nové a nové stimuly. Náš um ich odráža, vytvára projekcie tohto reálneho sveta, ale iba v obmedzenej podobe. Vo svojej podstate nemá s týmto reálnym svetom nič spoločné. Um vyžaduje stabilné, nemenné, opakovateľné a pevné zákony, ktoré sú preňho podmienkou. Formy a obsah vonkajšieho sveta sú vo svojej podstate neustále premenlivé, nie sú stabilné. V tomto svete fungujú naše zmyslové orgány : sluch, čuch, chuť, hmat a zrak, spoločne s kinestetickým vnímaním, orientáciou v priestore. Formy a vnemy prichádzajú a odchádzajú a nikto nepovie, odkiaľ idú a kam miznú, bez akejkoľvek príčiny a bez akýchkoľvek následkov. Menia sa zvuky ulice, hluk a trúbenie áut, kdesi štebotajú vtáky, tam zase počuť zvuk vŕtačky a inde sa rozprávajú. Sluch, čuch alebo zrak nezachovávajú, nezapevňujú informácie. Vnemy prichádzajú a odchádzajú. Niekto by povedal: To preto, lebo idú autá, lebo ktosi vŕta a iní sa zase rozprávajú. Umom môžeme hľadať príčiny, dôvody, prečo sa autá pohybujú, z akého dôvodu prešiel vodič auta práve tadiaľto tak, že som ho počul. Pre zrak, sluch a ostatné zmysly však tieto dôvody neexistujú, tie sú len v ume. Pre sluch je jedno, z akého dôvodu sa objavil zvuk vŕtačky a spev vtákov. Sluch nerozlišuje dôvody a príčiny. Zmyslové orgány vnímajú priamo Teraz a Tu, a keď sa zvuk či obraz stratí, prestávajú ho vnímať. Nie sú absolútne príčiny a následky. Iba um priraďuje k zvukom, obrazom, pachom, chutiam, hmatovým vnemom príčiny a následky a celú sieť konštrukcií. Čím intenzívnejšie sa ponára um do oblasti, kde nemá čo robiť, do sveta zmyslového aparátu, tým intenzívnejšie človek tvrdne a starne. Um múdrosti, alternatívne myslenie založené na vylúčení lineárnosti je menej intenzívna forma umu, preto je starnutie pri takomto spôsobe myslenia pomalšie. Svet, ktorý sa neustále mení, prelieva, tečie, je nepriateľom zapevňovania, tvrdnutia, okamenelosti a pevnosti. Nemennosť, opakovateľnosť je nepriateľom neustále sa meniaceho sa sveta. Svet, ktorý sa prelieva, svet zmyslov nemá pevnú stabilnú formu ani trvalý obsah. Um taký svet nepozná. Um musí použiť kritériá, abstrakcie, zákony, pravidlá. Zmyslové orgány nepoznajú pravidlá, pevné a stabilné zákony. Pokiaľ sa tieto pevné pravidlá a zákony začínajú miešať, prenikať do sveta zmyslov Tu a Teraz, tak začína degradácia človeka. Inými slovami, chápajúci zrak alebo chápajúci sluch, ktorý hľadá zmysel, dôvod, príčinu alebo hierarchie, človeka degraduje. Ak vidíme rôzne oblečených ľudí a automaticky ich staviame do hierarchie, nie je to rozlišovanie zraku. Um delí: kto je horšie oblečený, kto lepšie oblečený a kto priemerne. Pri pohľade na automobily zrak nerozlišuje cenu, hodnotu áut : „Toto je drahý Mercedes a tamto len obyčajná škodovka“. Zrak rozlišuje formu a vníma obsah, ale nepriraďuje k nim hierarchie. Keď čítame knihu a hľadáme význam diela, alebo keď sledujeme umelecké dielo a hľadáme jeho zmysel, opäť sa jedná o násilie umu nad orgánmi priameho prijímania Tu a Teraz. „Chápajúce“ zmyslové orgány sa stávajú primitívnymi a informatívnymi, kedy berú z vonkajšieho sveta len informáciu bez psychoemocionálneho zafarbenia. Často som sa stretával s klientmi, ktorí sa ma pýtali na cvičenie, masáže, výživu, a na rôzne metódy a praktiky, ktoré by im pomohli pri riešení zdravotných a iných problémov.

Ich zrak, sluch a ostatné zmysly prezrádzali mechanické vnímanie informácií bez účasti emócií a charakteru. Ich prázdne pohyby pri učení sa tréningu qi-kung alebo jogy boli symptómom toho, že ich zrak sa stal informatívnym. Pri ich tréningoch prevládala gymnastika na báze zákonov zraku. Psychoemocionálne parametre boli u nich veľmi slabé. Pre nelineárny postup človeka, pre jeho kvalitatívny rozvoj, pre zastavenie jeho degradáci sa musí človek pohnúť sám zo svojho vnútra, dať vnútorný impulz, podobne ako barón Munchausen sa v rozprávke vytiahol za vlastné vlasy z blata. Aby sa rozvinula životaschopnosť človeka, je potrebné zabudnúť na vonkajšie formy. V oblasti týkajúcej sa životných procesov nie je možné napredovať opakovaním, napodobovaním. Pri pohyboch pre rozvíjanie energie hmatu qi a kinestetického vnímania nepomôže učenie sa opakovaním pozícií podľa učiteľa. Treba zabudnúť na príčinu a následok, na metódu, na začiatok a koniec pohybu. Pre dosiahnutie skutočnej zmeny je potrebné ponárať sa do pociťovania pohybov a neaktívne v nich plávať, vychutnávajúc vnútornú masáž, hmatovými receptormi pociťovať seba samého. Vtedy sa forma tela, pohyb, premiestňovanie tela v priestore stane následkom stimulácie, nastavenia organizmu na priame prijímanie informácií smerom zvnútra organizmu, v tomto prípade cez hmat a kinestetické vnímanie. Kedysi to nazvali pratjahárou. Takémuto ponáraniu sa do vnútorného Kozmu a pohybovaniu sa smerom zvnútra sa venovali v ášramoch a kláštoroch. Venovať sa nejakej mechanickej gymnastike by u nich považovali za nehodné človeka. Dnes sa s tým stretávame po celom západnom svete. Mechanické kopírovanie a vykonávanie prázdnych pohybov na báze svalovej mechaniky bez účasti vnútorných mechanizmov sa rozšírilo už aj na orient. S rozvojom človeka a so zvýšením jeho a životaschopnosti to však nemá nič spoločné. Človek existuje medzi dvoma krajnosťami, dvoma extrémami: existenciou bez formy a s formou. Um sa zaoberá formovaním, vytváraním formy, zapevňovaním ako vo svete vonkajšom, tak aj vo vnútornom vytvára pevné väzby. Bez takéhoto formovania by chlapci v posilňovni nenabrali a nevyformovali svaly, alebo sa ľudia v patológii nesťažovali na tvrdé, tuhé svaly, šľachy, kĺby. Orgány priameho prijímania sa zaoberajú odblokovaním formy, jej rozpustením. Bez tohto mechanizmu niet adaptácie a bez neho hrozí predčasná smrť človeka. Dva procesy, z ktorých jeden vytvára a druhý rozpúšťa formu človeka, sú v protiklade a navzájom sa dopĺňajú. Ten, kto vládne obom vlastnostiam harmonicky, podľa potreby, je majstrom svojho života. Napríklad, keď je vonkajšia situácia nemenná, ustálená, nie je možné ju prispôsobiť sebe, nie je možné svoje okolie formovať podľa svojich požiadaviek, je potrebné svoju vlastnú formu odblokovať, rozpustiť a vojsť do stavu wu-wei. Do stavu priamej a bezprostrednej adaptácie, kde nebudú vopred určené pravidlá. V bojových umeniach sa viedli údery mäkkou adaptabilnou otvorenou dlaňou tam, kde bola tvrdá, pevná prekážka, napríklad lebka protivníka. Na mäkkú, adaptabilnú časť tela, akou je napríklad brucho, sa viedli údery tvrdou, pevnou časťou, ako je zavretá päsť. Podľa tradície ázijských bylinkárov bol ráno

čas na čaj z bylín, ktoré zužovali formu človeka a sťahovali jeho medzibunkové spojenia, a večer zase čas na čaj, ktorý podporoval rozpustenie formy.

ADAPTÁCIA

V prípade, ak je vonkajší svet plastický, premenlivý a je možné ho prispôsobovať podľa potrieb človeka, je priestor pre realizáciu formy a zapnutie fázy umu. Takto vzniká technika, technológie, nástroje formovania, metódy, objavuje sa formovanie okolia. To je cesta, ktorou sa vybrala západná civilizácia. Naplno rozvinula možnosti formovania neživej prírody a pustila sa aj do modifikácie živej. Základom energoinformačných systémov, ktoré boli do dnešného dňa rozvinuté, sú elektromagnetické procesy s dvojpolárnymi vlastnosťami. Celá technická základňa súčasnej modernej technokracie je postavená na takomto formovaní podvojných procesov, navzájom pospájaných lineárnou sieťou vzťahov. Takto fungujú počítače, televízory, RTG lúče, internet, telefónne spojenie, prístroje na registráciu, lokalizáciu a generátory vĺn, akumulátory, kondenzátory, jednotky pohonu, atď. Vonkajší svet býva premenlivý, plastický, je formovateľný a podriaďuje sa požiadavkám človeka. Človek berie z prírody zásoby ropy, minerálov, vytvára domy, továrne, techniku. Na druhej strane, tvrdé podmienky prírody, ktoré sú často kruté, formujú človeka, ktorý je nútený adaptovať sa, meniť sám seba. Napríklad prispôsobovať svoje fyziologické procesy na veľké teplá, kedy cievny systém zabezpečuje ochladzovanie tela zúžením kapilárneho systému. Týmto smerom sa obracia mnoho praktík indickej jogy. Podmienky studeného, nevľúdneho podnebia v Tibete vyžadovali adaptáciu na stranu uzavretia a vytvorenie plastickosti človeka. Tak sa vytvorila jóga opačného typu, na kompenzáciu konkrétnych prírodných podmienok s vytváraním vnútorného tepla pre prežitie človeka v daných pevných a nemenných vonkajších podmienkach. Medzi formujúcim svetom umu a bezprostredným svetom Tu a Teraz je obrovská priepasť. Človek, ktorý slúži svojmu formujúcemu umu, sa nadchýna krásnymi autami, dizajnom, umeleckými výtvormi, módnym oblečením, trendovými vlnami, snaží sa byť úspešným, presadzovať sa, alebo sleduje výsledky vedy, výskumu, objavy, uznáva, kapacity vo svojom obore. Je to človek „poznávajúci" svet sprostredkovaným spôsobom – prostredníctvom umu. Zaujímajú ho poznatky, informácie, ktoré prichádzajú zvonka, chce „vedieť". Na druhej strane, svet bezprostredného poznávania nemá nič spoločné s poznatkami a informáciami získanými nepriamym poznávaním. Naopak, tu ide o schopnosti a vlastnosti, psychoemocionálne parametre, týkajúce sa funkčnej bázy človeka. Iba tak sa možno stať tekutým, adaptabilným a sňať svoju formu, oslobodiť sa od pevných väzieb a pravidiel. Byť nikým a ničím a zároveň byť schopným stať sa čímkoľvek, adaptovať sa a nabrať akúkoľvek formu bez deštrukcie. Pri adaptácii sa stráca úloha umu. Emócie ako potešenie bez príčiny, súcit, vzlet, pocit slobody, schopnosť žasnúť nemajú svoje zákony a pravidlá, nemajú logickú príčinu. Buď sú alebo nie sú. Nemajú kvantitatívne ukazovatele. Emócia buď existuje, alebo neexistuje. Emóciu buď máme, alebo

nemáme, nemôžeme trocha ľúbiť a trocha nenávidieť. Podobne, ako keď hráme na hudobnom nástroji. Buď zahráme tón, alebo nezahráme, buď zaznie určitý akord, alebo nezaznie. Nemôžeme trocha zahrať melódiu a aj ju trochu nezahrať. Buď je alebo nie je melódia. Emócie vytvárajú melódiu pocitov a nástrojom je pri tom náš organizmus. Pri tréningu východných psychofyziologických techník hľadáme pocity, ktoré buď sú, alebo nie sú. Ak sa objavili, tak ich rozvíjame, pokiaľ nie sú, tak ich hľadáme, skúmame ďalej. Vyhnime sa sebaklamu, nepripisujme si vlastnosti, ktoré nemáme. Cesta zapínania procesov Tu a Teraz je cesta hľadania a nachádzania. Človek vnútorné vlastnosti objaví jedine priamym skúmaním, cez svoj zmyslový aparát, kedy obráti svoju pozornosť smerom do svojho vnútorného prostredia, nie premýšľaním, čítaním, rozhovormi. Pritom hmat, ktorým cítime z vonkajšieho sveta, drsnosť či hladkosť prostredia, intenzitu tlaku, chlad alebo teplo, vytvorí určitý duplikát rozvinutím nového orgánu pre prijímanie seba samého. Napríklad vnútorným skúmaním analyzátora chuti, ktorým bežne vnímame chuť jedla, sa objavuje vnímanie samotných nervových procesov, súvisiacich s orgánom chuti v rôznych variáciách. Nepriamo môžeme vnímať svoj čuchový aparát pociťovaním procesu dýchania, čím sa objavuje vlastnosť nazvaná pránou. Každý zmyslový orgán môžeme takto rozvíjať a vytvárať vlastnosti, s ktorými bežný človek nedisponuje. Uskutočňuje sa tak bez zákonov, bez pravidiel, bez kvantitatívnych ukazovateľov a bez lineárnych príčinno-následných väzieb. Inou vecou je, že každý z nových rozvinutých orgánov má svoje pravidlá fungovania a oblasť zákonov. Tie sa však líšia od zákonov umu, sú nedvojné, mnohopolárne. Takáto je cesta zapínania stavu Tu a Teraz, v ktorom um nemá čo robiť. Žiaľ, často zasahuje do tejto oblasti, v ktorej nemá svoje privilégiá. Potom ľudia chcú veľa vedieť o východe, kultúre orientu, o technikách sebarozvíjania, chcú byť poznávajúcimi. Takýto prístup však nepomôže napredovaniu človeka. Tak, ako to nepomohlo stonožke, keď sa jej v príbehu opýtali: „Ako môžeš pri chôdzi vedieť, kedy máš ktorú nohu zodvihnúť a položiť?“ Stonožka sa zamyslela a zabudla chodiť. Dnes mnohí hlásajúci a odvolávajúci sa na tradície Východu, žiaľ, už takisto zabudli chodiť. Neadekvátnosť umu a jeho nástrojov, slov, abstrakcií, symbolov v oblastiach priamej existencie, vyjadrujú na oriente nasledovne :

„Neexistujú veci, o ktorých hovoríš.“

Vyjadruje to skutočnosť, že slová nie sú totožné s kvalitami a vlastnosťami, ktoré opisujú. Láska v podobe slova je len symbol, ktorý automaticky nevyvoláva túto emóciu, ktorú označuje. Pokoj alebo radosť sú iba symboly, ktoré majú ďaleko od skutočného prežívania týchto kvalít.

Slová zobrazujú to, čo sa nenachádza ani v samotných slovách - upozorňuje diamantová sútra mahajanového buddhizmu.

Pred človekom súčasnosti sa vynára otázka: „Ako sa postaviť na stranu zvyšovania svojej životaschopnosti, omladzovania organizmu, zapnutia procesu prirodzeného dozrievania, a nie predčasného a chorobného starnutia?“. Ako zabezpečiť zapnutie, fungovanie svojich stimulátorov a prostredníctvom nich aj skutočných, hlbokých emócií? Človek nie je počítač, nie je neživou bytosťou, u ktorej platia podvojné zákony. Preto neexistuje plán, metóda, ako postupovať lineárnym spôsobom pri osvojovaní si nového programu, nového návyku, ktorý zatiaľ neexistuje. Pokiaľ nie sú skúsenosti, poznatky, niet ani spôsobu, ako na to. Pokiaľ je už spôsob zrejmý, už nejde o nové skúsenosti, ale iba variácie starých, už existujúcich poznatkov. Všetky metódy, ktoré vyžadujú plán, postup, metodiku, námahu, úsilie, silu vôle, pochádzajú z umu. A práve z podvojného umu pochádzajú reflexy, ktoré nám bránia rozvoju životaschopnosti. Ako by bolo možné používať nástroje umu na odblokovanie samotného umu s jeho lineárnymi zákonmi? To je paradoxné, nefungujúce a bez rezultátov. Žiaľ, mnohí tzv. učitelia a majstri ponúkajú rôzne programy pre ozdravenie, spájanie tela a ducha a pod., práve metódami, ktoré vytvorili špekulatívnym spôsobom pomocou umu, kopírovaním pomocou umu, konštrukciami umu, ktoré slúžia práve umu, ktorý spôsobuje patológie. Na zvýšenie svojej životaschopnosti a omladenie organizmu treba postupovať iným spôsobom, nelineárnym, neplánovane, tak, aby sme sa vyhli zapojeniu starých návykov. Existujúce nástroje, ktoré bežne používame, zapínajú staré reflexy, a preto nič nové v myslení a spôsobe nazerania samozrejme nemôžu priniesť. Um bežného človeka má svoju zotrvačnosť a mieša sa aj tam, kde nemá svoje pole pôsobnosti. Je zošnurovaný svojimi hranicami a pravidlami tak, že nevníma svoje obmedzenia, preto ani nedokáže svoje poznanie posunúť mimo hranice svojich zaužívaných pravidiel. Vlastnosti lineárnosti a podvojnosti sa nerodia súčasne s narodením, získavajú sa počas dospievania, výchovou a napodobňovaním reakcií rodičov, kopírovaním svetonázoru okolitého prostredia. Svoje deti učíme zákonom hierarchie, vtĺkame im do hlavy lineárnu, naivnú logiku, ktorá je pre um najjednoduchšia. Tento spočiatku progresívny krok sa po vyčerpaní miery postupne stáva brzdou, obmedzením človeka ako prírodnej, živej bytosti. Dochádzajúc do hranice, um človeka nemá iné východiská, iné riešenia problémov než tie, s ktorými operuje. Takto naráža na mantinely, a podľa stupňa a intenzity sily pravidiel a pevných zákonov myslenia sa objavuje nápor, agresivita. Človek sa stáva agresívnym len a len vďaka hraniciam svojho umu. Tak vzniká paradox. Pokiaľ človek nedôjde do hranice svojho spôsobu myslenia, nie je možná ani zmena vlastností umu. Zároveň charakter, postoj a správanie sa človeka, ktorý dosiahol hranice možností svojho umu vďaka ohraničeniu svojej mysle, sa stáva odmietavým a agresívnym. Na jednej strane spoznáva múdrejších, vzdelanejších, bohatších, šťastnejších, ako je on, ktorí už „niečo“ dokázali a dosiahli. No na druhej strane naráža na inak mysliacich, tupých, nevzdelaných, hlupákov, primitívov. Reakciou umu je rast odmietania, pohoršovania, kritickosti, agre-

sivity. Takýto človek čím ďalej tým viac stráca vlastnosť adaptácie na zmenu a aj samotnú vlastnosť umu rozvíjať sa bez obmedzení. Keď sa objaví takýto zlom, je to moment, kedy sa rozhoduje o tom, či sa človek svojim správaním, charakterom, reagovaním, atď. zúčastní alebo nezúčastní odmietania. *Pokiaľ áno, začne lámať nielen to, čo odmieta, čo ho pohoršuje, čo odsudzuje a čo ho irituje, ale aj sám seba.* Odmietanie sa postupne stáva charakterovou črtou človeka a nastáva vylúčenie seba samého zo stavu zdravia, zo života, čo znamená doslovný out. Niekedy rýchlejším, niekedy pomalším spôsobom, ale vždy ide o cestu k postupnej sebadeštrukcii, k samovražde. Čím častejšie má pravdu on a ostatní ju nemajú, tým je cesta k sebazničeniu rýchlejšia. Čím viac vyhľadáva autority pre obnovu strácajúceho sa zdravia, odborníkov, liečiteľov, čím viac zháňa „zaručené" a „čisté" výživové preparáty, filtre, čističky vody a vzduchu, odrušovače, chrániče, vitalizátory, čím garantovanejšie podmienky si chce vytvárať pre zachovanie zdravia, čím viac hľadá istoty mimo seba, o to prudšie sa bude zhoršovať jeho zdravie, a o to viac sa budú strácať jeho pozitívne emócie, o to viac bude narážať na prekážky a stretávať „primitívov, diletantov a hlupákov". Tento bod zlomu je rozhodujúcim momentom pre jeho ďalší život. Podľa toho, čo si intuitívne vyberie. Keď už život prestáva byť radostným a človek začína pociťovať problémy, ťažobu, starosti, strach, obavy, alebo nerozhodnosť, vtedy môže nastať moment prechodu na rozšírenie vlastností umu a objavenie nových vlastností, zabezpečujúcich zvýšenú adaptabilitu na zmenu. Keď sa v mysli človeka čoraz častejšie objavujú pojmy: „hlupák", „diletant", „obyčajná nula", „blbec",..., a vznikajú pocity nespravodlivosti, krivdy a pod., už nastal hraničný stav a je čas biť na poplach. Človek má na výber. V prípade, že sa postaví na stranu odmietania, bude múdrejší, bude druhých poučovať, bude vedieť čo, ako, prečo, kedy... Bude umnejší a naučí sa ovládať zložité kombinácie v rámci podvojnosti a lineárnosti. Bude schopný logickej argumentácie a vysvetľovania. V spore si dokáže podriadiť názory ostatných pod svoje. Takýto človek je všeznajúcim radcom, ktorý vysvetlí, ako sa čo má správne robiť, ale zároveň je veľmi citlivým na svoje hranice, ktoré nedovolí nikomu prekračovať. Ale im ukáže! Presadzovaním svojej „pravdivosti" sa môže stať násilníkom v rôznej podobe a v rôznej intenzite. Od používania výsmechu, irónie, cynizmu až po grobianske, hulvátske odmietanie, krik a fyzické násilie. To všetko slúži na formovanie jeho „nespravodlivého", „nevzdelaného", alebo „nemorálneho" okolia, jednoducho na prekonanie prekážky. Prekonať prekážku je však možné nielen jej odstránením, ale predovšetkým zmenou vlastností svojho umu.

Pokiaľ odblokujeme staré pravidlá, potom je možné vyjsť zo sféry starého umu a vytvoriť nový signálny systém v organizme. Učenie diamantovej sútry hovorí, že múdry človek sa odlišuje od obyčajného tým, že sa opiera o zákony nekonania. Nakoľko svet umu a svet zmyslových orgánov sú v priamom protiklade, je pre človeka výhodné zmenšovať oblasť umu, aby sa jeho diktát nad zmyslovým aparátom strácal. Samotný lineárny, podvojný um existuje na báze porovnávania. Porovnáva sa ekonomická báza obyvateľstva, vzdelanostná

úroveň, zdravotný stav, vekové zloženie, porovnáva sa skladba potravín, inteligenčný kvocient, preferovanie politických strán a hnutí,... Bez takéhoto porovnávania by sa podvojný um nedokázal orientovať. Bežne sa človek orientuje zvýhodňovaním, vyberaním a postupovaním k lepšiemu, výhodnejšiemu, prestížnejšiemu, zaujímavejšiemu, krajšiemu. Odtiaľ pochádzajú pohnútky presadiť sa, vyhrať konkurz, súťaž, postúpiť vyššie, mať lepší byt, dom, auto, pozíciu v práci, partnera, lepšie deti, susedov, tovar v obchode. Na opačnej strane stojí nerozlišujúci um taoistov, ktorý tvrdí: „Víťazstvo nie je lepšie od prehry.". Tento um sa zapína, ak zastavíme intuitívny chod na stranu výberu. Ak napríklad budeme sledovať športový zápas a pritom nebudeme fandiť ani jednému mužstvu, ale dobrému futbalu, ak sa vyhneme sporom, presvedčovaniu a dokazovaniu, kde sa nedokazuje pravda, ale iba svoj osobný egoistický názor a vlastný spôsob konštruovania. Neúčasť v spore a v osobných dokazovaniach zastavuje proces nadvlády jedného orgánu – umu, nad zmyslovým aparátom.

Podvojnosť môže zostať spočiatku zachovaná. Ale skúste nedávať výhodu ani jednej, ani druhej strane. Neseparujte, nevyzdvihujte, neodsudzujte, neodmietajte. Skúste pri prechádzke ulicami alebo v obchodných centrách pozorovať tovar bez toho, aby ste sledovali, aká je jeho hodnota, či je moderný, alebo už vyšiel z módy, aký je jeho dizajn, akej je značky, či kvality. Vnímajte priamo tvary a farby, nezapájajte um. Nechajte formy, tvary, kompozície farieb, aby priamo stimulovali vaše zmyslové analyzátory. Nerozlišujte, akej značky je tovar, či je oblečenie od Versaceho alebo Gucciho. Nerozlišujte, koľko valcov alebo ventilov má auto stojace pred vami, akú dosiahne rýchlosť, aké parametre má motor, koľko stojí, či je prestížne, alebo je obyčajné, a ďalšie parametre pre um. Vychutnávajte priamo analyzátormi. Zrak vidí tvary a farbu auta, sluch počuje zvuk motora, čuch cíti vôňu auta, hmatom vnímame pocit, ako sa sedí v aute, a telesnosťou, kinestetikou vnímame pocit jazdy v aute. Keď sa stretnete s človekom, opäť ho berte priamo, takého, aký je, bez kritérií, porovnávaní a očakávaní. Priamym spôsobom vnímajte farbu jeho hlasu, intonáciu, črty jeho tváre, tvar tela, priamo, aký je teraz a tu. Nie to, aký by mal byť, a či sa s našimi kritériami zhoduje, alebo sa od nich líši. Či je malý alebo veľký, chudý či tučný, škaredý alebo pekný, múdry alebo hlúpy. Keď vtáci spievajú, oblaky plávajú na oblohe, listy stromov šumia vo vetre, voda tečie v rieke, neporovnávame a nehovoríme, či ich spev, pohyb vo vode, šum vo vetre alebo plynutie vody je správne alebo nesprávne. Nevnucujeme týmto javom svoje kritériá. Keď sa človek snaží ostrihať strom podľa svojej predstavy, ohraničiť, obmedziť, vtesnať do formy, už je to práca umu. Preto vnímajme svoje okolie tak, ako plynie príroda, priamo, bez toho, aby sa do javov a faktov miešali kritériá umu a vyjadrovali svoju nespokojnosť. Ak človek uberá na svojej lineárnosti a uberá sa na cestu múdrosti, uvedomuje si, že spor, hádka, dokazovanie je proti človeku. Že výber, stavanie hierarchií a zvýhodňovanie jedného elementu z celku znamená zablokovanie seba samého.

ODPÚTANOSŤ

V zen buddhizme nazvali *činom bez zásluhy* to, keď je človek vnútorne nečinný, nepripútaný k výsledkom svojej práce, a tak koná svoje skutky. Nie je to lenivosť, pasivita alebo nečinnosť. Tak, ako strom vrhá svoj tieň, a pritom sa nezdvihne ani zrnko prachu, tak buddhista koná bez najmenšieho náznaku očakávania odmeny za svoj skutok. Ak za svoje skutky nebudeme očakávať odmenu, dobro, zaviazanosť, lojalitu, pochvalu, ale naopak, po ich vykonaní sa nimi prestaneme zaoberať, nielen že nebudeme sklamaní, ale objaví sa pocit vnútornej slobody a radostný bude samotný skutok. A to bez potreby pochvaly, kompenzácie, vyrovnania. Vonkajšia odmena môže byť menšia, než sme očakávali, než to, na čo sme sa ohodnotili. *Tak vzniká nesúlad faktov s očakávaniami.* Kristus hovorí: „Nech pravá ruka nevie, čo robí ľavá.". Akonáhle sa v charaktere princíp nekonania wu-wei uskutočnil, nepripútavame sa k výsledkom, zabúdame na zásluhy, opúšťame ovocie svojich činov. Keď vám niekto pripomenie: „vďaka, že si mi pomohol", vy sa ani nebudete pamätať kedy, kde a ako, už ste na to zabudli. Držanie, „konzervovanie", a samotná pamäť ako taká je jinová. Tao, otvorenie nemá pamäť, neukladá. Čo prichádza, to prijíma, ale nedrží a púšťa. Ukladaniu látok aj spomienok sa dobre darí vo fáze uzavretia. Čo zvonka prináša náhoda, to je iba prechodné. Keď prechodné príde, netreba to odmietať, ani držať, keď to odchádza. Potom bude naša radosť rovnaká v šťastí aj v nešťastí a my budeme zbavení všetkých starostí a trápení. Ak pracujeme bez pripútanosti k výsledkom svojej práce a bez toho, aby sme len mechanicky odviedli prácu iba kvôli výsledku, zapnú sa naše stimulátory zraku, sluchu, čuchu, chuti, hmatu. Cítime signály, emócie. Signály o harmónii, o tom, že fyziológia pracuje, je zapnutá. V Japonsku, keď dokončia maľovanie dlhého mosta, opäť sa môžu vrátiť na jeho začiatok a začať odznova, lebo je už opäť hrdzavý. Proces beží neustále, každý deň, každú hodinu, každú minútu, ale výsledky sa ukážu len raz za čas. Ako v bežnom pracovnom pomere, do práce treba chodiť každý deň, ale plat za prácu prichádza z času na čas. Ak sa zapne a realizuje princíp nepripútanosti, odmena bude každý deň. Proces bude sprevádzaný pocitom radosti, potešenia a stavom mäkkosti, pružnosti, adaptácie. V epose Bhagavadgita, v Ceste odpútanosti Krishna hovorí: „Nestvoril som človeka ani samotný čin preto, aby boli skutky späté so svojimi výsledkami. Iba vonkajšie javy klamú celé ľudstvo. Kráľovský synu, to, čo sa nazýva nelipnutím na ovocí svojich činov, je vlastne ukáznená činnosť, je to zvládnutie svojej mysle, tej strojkyne premien, a zrieknutie sa svojho sebectva a túžby. Človek je v skutočnosti odpútaný až vtedy, keď mu jeho myseľ, tá stvoriteľka premien, prestáva predvádzať svoj rozmanitý beh nekonečných udalostí.". Takto sa lineárny um prestane miešať do samotného procesu, keď človek pracuje, koná svoje povinnosti. Nebude odmietania a následného tvrdnutia organizmu. Práca prestáva byť prácou a stáva sa hrou. Človek už nepracuje, ale sa baví sa, teší, má radosť.

Byť mäkkým, plynúcim, spĺňať wu-wei je možné len vtedy, keď sa zastaví lineárny um. Pokiaľ premýšľame, plánujeme, spomíname na minulé udalosti alebo si predstavujeme svoju budúcnosť, nachádzame sa vo svojej hlave. Nie je možné byť vo svojej hlave, vo svojich myšlienkach a zároveň sa nachádzať v plnej prítomnosti Tu a Teraz, v realite daného momentu. Či premýšľame o udalostiach, ktoré sa uskutočnili pred mnohými rokmi, alebo len pred sekundami, vždy sa nachádzame v konaní. Akonáhle sa zahĺbime do svojej mysle a sme v procese spomínania, intelektuálneho konštruovania, odkláňame sa od existencie Tu a Teraz a zastavujeme proces adaptácie. Naopak, čím intenzívnejšie premýšľame, tým viac sa vnútorné väzby na základe objednávky umu rozpúšťajú, strácajú schopnosť modifikovať sa v súlade s vonkajšími zmenami. Človek, ktorý sám seba psychicky sužuje, premieta vo svojom vedomí abstrakcie, pôsobí aj na medzibunkové spojenia svojho organizmu. Kto príliš premýšľa, má sklonenú hlavu, rozširuje si hrdlo, stláča si pečeň, odkiaľ sa krv presúva do svalov, ktoré uvažujúci človek nepotrebuje mať aktívne. Premýšľajúci človek, podobne ako alkoholik, neprestajne rozširuje svoje cievy a vo vonkajšom svete je slabý, málo výkonný. Rovnako je na tom človek, ktorý sa často sťažuje alebo kritizuje. Výhodou stavu Tu a Teraz je to, že vedomie sa nachádza práve tam, kde je. To znamená, že človek vníma udalosti vonkajšieho sveta a situáciu presne tak, ako sa odohráva, bez projektovania vlastných chápaní, modifikácií vnútorného sveta na vonkajší. Takto dokáže vnímať každú situáciu bez očakávaní umu. Pokiaľ v má v podvedomí intuitívne pripravené očakávania ako má čo byť, ako má kto správne postupovať a ktorým smerom sa má za daných podmienok uberať, čo je potrebné urobiť najprv a čo potom, čo je cennejšie a čo menej..., tak vyšiel zo stavu Tu a Teraz. Nachádza sa v konaní. V takom prípade, ak to, čo vníma, nezodpovedá jeho podvedomým prípravám a očakávaniam, zapne sa proces uzatvárania, nesúhlasu a zvyšovania procesu sťahovania, kryštalizácie organizmu, ktorý tuhne ako neživý kameň, ako nerast, v ktorom dominuje podvojnosť. Princíp prítomnosti Japonci nazvali *Duch ako čistá hladina*. Buddhisti používajú pojem „Mizu-no kokoro“, keď duch človeka je v stave ako hladina jazera, ktorá odráža obraz Slnka alebo Mesiaca na nočnej oblohe, obraz plávajúcich oblakov alebo stromov v takej podobe, aké sú. Pokiaľ je hladina vody rozčerená ako nepokojná duša a vedomie plné myšlienok, nemôže reálne odrážať svoje okolie. Človek v stave wu-wei nemá cieľ a vedomú činorodosť. Jeho vnútorný proces je adekvátny vonkajším zmenám. Má zvýšenú adaptáciu, životaschopnosť a schopnosť prežiť aj v takej situácii, kedy človek slúžiaci princípu konania Wei neprežije. Ten je strádajúci, trpiaci, smeruje do hlbokej patológie, bez schopnosti prispôsobiť sa zmenám.

Ohodnoťte sa na menej. Je výhodné ohodnotiť sa na menej, než aká je funkčná spôsobilosť človeka. Opäť sa zapnú stimulátory, prídu emócie, objaví sa pocit radosti bez príčiny. Fyziológia bude fungovať naplno a vy budete mať radosť z procesu, nielen z kompenzácie za prácu.

Videl som ľudí v posilňovniach, ktorí zúrivo hádzali činkami, keď sa im nepodarilo zodvihnúť váhu, ktorú si naplánovali, alebo zodvihnúť ju toľko krát, na koľko sa ohodnotili. Zažil som kolegov v práci, ktorí sa sťažovali a nadávali na výplatu, očakávajúc viac. V tom istom čase som ja „skákal od radosti" za oveľa menší plat, nakoľko som očakával ešte menej. Sťažovatelia, ktorí cítia krivdu, nespravodlivosť a nedostatočné ohodnotenie, ukazujú prstom sami na seba, na to, že zastavili a zabrzdili sami seba, a negujúc fakty sa ponárajú hlbšie a hlbšie do blata. Každá takáto negácia pôsobiaca na intenzitu silových väzieb v organizme vypína proces životaschopnosti. Je vztýčeným prstom: „Stoj, zastav sa!, Degraduješ sám seba!".

Nekoncentrujte sa, buďte nepracujúci v zmyslových orgánoch, vo svojej mysli, v emóciách a telesnosti. V náväznosti na princíp konania bez úmyslu a nepripútanosti k svojej činnosti sa objavuje otázka: „V akom duchu vykonávame svoju činnosť?". Ak sa príliš sústreďujete, koncentrujete, vaša tvár sa začne sťahovať, zrakové pole sa zužuje, očné svaly sa sťahujú, medzibunkové spojenia sa skracujú, svalové vlákna sa napínajú, vaša myseľ sa takisto zužuje, vyberá svoj obsah, na ktorý sa zameriava. Človek takto trénuje formovanie seba samého a zužuje diapazón svojich fyziologických procesov, opäť ide cestou zapevňovania, zahusťovania. Prílišná a častá koncentrácia človeka zväzuje a vypína jeho zmyslové analyzátory na vnímanie z vonkajšieho sveta. Vnímanie celku v otvorení sa uskutočňuje bez úsilia a bez koncentrácie. S fázou koncentrácie súvisí jedna etapa fázového cyklu, jeden režim biorytmu človeka aktívneho uzavretia. V tejto fáze sa nachádzajú napríklad dobrí športovci, ktorí sa zameriavajú, sústreďujú v momente výkonu na jedinú vec, na svoj cieľ a všetko ostatné vypínajú. Celou svojou podstatou idú za cieľom. Má to však svoje hranice a po dosiahnutí fyziologického naplnenia miery režimu prichádza potreba sňatia formy, odstránenia napätia, uvoľnenia sústredenia, relaxu, dekoncentrácie, regenerácie síl. Športovec, ktorý to dokáže, je dlhodobo výkonný a úspešný. Ak sa príliš sústreďujete, zužuje sa nielen zorné pole, ale aj informačný tok, ktorý k vám prichádza. Pokiaľ sa zahĺbite do knihy, ktorú čítate, alebo sa pozeráte sústredene na televíziu a niekto sa k vám priblíži a osloví vás, ani ho nemusíte počuť. Zvyšovanie koncentrácie sa používa v hypnóze, keď sa koncentrujete na hlas alebo na bod, na hypnotický kryštál, prípadne tikot hodín. Silnejúca koncentrácia človeka postupne privádza do stavu stuhnutia až katalepsie. Majte nepracujúcu, nekoncentrovanú tvár, ak vykonávate čosi, kedy nie je nutné sa príliš sústreďovať. Tvár je oblasť, kde sa sumarizuje napätie z monotónneho, dlhodobého sústreďova-

nia. Sťahovanie rysov tváre, zúženie pohľadu, mechanické pozeranie sa sa stáva reflexívnym a človek ho potom bude používať deň čo deň, mesiac čo mesiac, a kompenzácia na uvoľnenie tvrdnúcich väzieb nebude možná. Uvoľňujte si tvár, svaly, šľachy a kosti, uvoľňujte si oči, dekoncentrujte sa a buďte nepracujúci vo svojej tvári a v charaktere. Dobrým vzorom pre to sú malé deti, ktoré keď sa hrajú, vyjadrujú svoje emócie aj vo svojej tvári. Nevyjadrujú mechanickú sústredenosť. Uvoľneniu reflexívnej koncentrácie z tvárovej oblasti pomáha sebamasáž tváre.

Nemiešajte sa umom do činnosti orgánov priameho prijímania informácií, do sveta zmyslového prijímania. Nehľadajte neustále zmysel, význam, logiku, hierarchiu. Človek sa rodí so zmyslovými orgánmi, stopercentne otvorenými do vonkajšieho sveta. Vtedy prijíma informácie z vonkajšieho sveta bezprostredne. Ešte nemá vnútorné prípravy, poznatky, predsudky, názory a schémy. Zbieraním skúseností sa učí prijímať informácie, ukladať ich a navzájom porovnávať. Takto sprostredkované informácie rozvíjajú um. Rozvíjajúci sa intelekt je filtrom, ktorým prechádzajú informácie prijaté cez zmyslové analyzátory. V určitom momente svojho individuálneho vývoja sa vyrovnáva úroveň prijímania informácií priameho a nepriameho poznávania. V mladom organizme prevládajú informácie priameho charakteru. Všetko prichádza zvonka, mimo skúseností. Prejavom starnutia /nie dozrievania!/ je, keď sa zmyslové orgány človeka podriaďujú umu a človek naberá takú mieru ohraničujúcich skúseností, že už nie je schopný nič nové bezprostredne prijať. Všetko podriaďuje pod zákony svojho myslenia, obracia sa do svojho vnútra, uzamkýna sa sám do seba, kde všetko prevára, intuitívne preveruje, etalónuje. Etalónom – vzorom sú predchádzajúce skúsenosti, ktoré slúžia ako miera pravdivosti, správnosti, morálnosti, múdrosti, úspešnosti, spravodlivosti, atď. To je postupná smrť fázy Tao, režimu otvorenia, schopnosti priameho prijímania a charakteru wu-wei. Absolútne vypnutie stimulátorov do vonkajšieho sveta znamená úplnú smrť.

Orgán, ktorý nazývame umom, postupne vytláča orgány priameho vnímania, ktoré sa takto stávajú výlučne informatívnymi. Takýto človek vyhľadáva už iba informácie. Má rád počítače, autá, mechanické veci, logiku. Neinklinuje k biosfére, a keď, tak z hľadiska informácií. Na základe informácií umu navštevuje „zaujímavé", „významné" miesta, „známe" alebo „vyhľadávané" lokality, prírodné krásy. Keď zmyslové orgány podliehajú atrofii, je to už patológia. Zdravie človeka určujú jeho orgány priameho prijímania, ich stav. Ich disharmónia závisí od stupňa zasahovania sféry umu. Pri nadvláde umu nad zrakom už napríklad človek nevníma krásu priamo, ale na obraze hľadá zmysel a význam, oceňuje historickú hodnotu, autora obrazu, vzácnosť, štýl, cenu. Keď um potvrdí, že obraz je vzácny, hodnotný, túži ho mať u seba doma na stene, alebo v sejfe. Um takto vnucuje zraku cennosť, zmysel, význam, obsah. To nikdy nenahradí prirodzenú krásu a bezprostrednú harmóniu Tu a Teraz. Počúvajte hudobné dielo a vnímajte jeho melodickosť, harmóniu tónov, počúvajte spev, ale nehľadajte význam textu, ale intonáciu hlasu, emocionálne zafarbenie, jeho kvalitatívnu stránku. Pri počúvaní prednášky, rozhovoru, vnímajte hĺbku a výšku hlasu, jeho tonálnosť, vlastnosti, ktoré analyzátor sluchu vníma priamo, bez zmyslu. Vyskúšajte si aj cudzojazyčný prejav, pričom sa zamerajte nie na zmysel, ale na charakter človeka, charakter národný, na vyslovovanie hlások, na to, ako znejú, aké z toho máte pocity, na to, čo vníma priamo váš analyzátor. V školách učia deti analyzovať básne a iné literárne diela, hľadať, čo chcel autor povedať, rozoberať, skúmať zmysel a príčinnonásledné vzťahy, za ktorých dielo vzniklo. Hľadanie vyššieho, dôležitého, hlavného, podvojné separovanie, selektovanie, proces analyzovania zosilňuje diktatúru umu. Počúvajte, čítajte bez toho, aby ste hľadali zmysel. Ak budete čítať východné texty, Védy, diela z taoizmu, z buddhizmu, z jógy, nefiltrujte ich umom, naopak, nechajte ich pôsobiť priamo. Ak chcete čítať diela, ktoré boli vytvorené iným spôsobom myslenia než lineárnym a vy ho budete sypať ako piesok cez sitko vášho myslenia, filtrovať, automaticky toto dielo deformujete, podriaďujete pod svoj um. Preto čítajte, skúšajte nepodvojnú literatúru, ktorá bola napísaná princípom neaktivity, umom múdrosti, ale nechajte ju pôsobiť priamo a neanalyzujte, nehľadajte zmysel. V prvej etape takto nechajte nové informácie na seba pôsobiť, bez rozmýšľania. To je najlepšia cesta pri osvojovaní si informácií týkajúcich sa iného druhu umu než máme, ktorý je alternatívny k už existujúcemu. Vychutnávajte si jedlo analyzátorom chuti. Najlepšie, ak si vyberiete jedlo minimálne ochutené prísadami, nie slané, sladké, kyslé, horké, ale jedlo s čistou prirodzenou chuťou, napríklad ryžu varenú vo vode alebo v mlieku. Skúste vychutnávať pôvodnú chuť potravín. Zmyslový orgán chuti sa deformuje príliš silnými dochucovacími prostriedkami. Aparát chuti majú v otvorení Tu a Teraz len malé deti. Tie nepotrebujú ochucovadlá, naopak, budú im nepríjemné, až odporné. Samotný analyzátor chuti, ktorý vekom stráca svoje prirodzené vlastnosti, sa dá opäť objaviť. Dobrou metódou je použiť studenú vodu. Vodu naberiete do úst

a rozlievate ju po zadnej strane jazyka. Učíte sa vychutnávať čistú chuť vody tak, že z nej vyťahujete pocity. Ide o techniku stimulácie vnútornej chuti, udány: „dojenia kravy“. Nezaoberajte sa však technikou, ale skúmajte a skúšajte váš analyzátor a objavujte pocity priamo v chuťových pohárikoch. Keď budete cítiť, že sa voda stáva prázdnou, tak ju vypľujte a proces znova opakujte s ďalším dúškom vody. Objavíte, že na zadnej strane jazyka bude iná tonálnosť, ako na prednej a bočnej. Zadná časť patrí fáze Tao, fáze mladosti, rána. Tu má deficit dospelá populácia. Takto oživujte svoj chuťový stimulátor, ktorým budete vnímať chute inak už aj pri bežných jedlách. Keď sa intelekt mieša do tohto analyzátora, tak vznikajú recepty, teórie výživy, systémy „zdravého stravovania“, ignorujúc prirodzené schopnosti nášho chuťového aparátu a jeho prepojenia na potreby fyziológie organizmu. Takto sa objavuje násilie umu nad analyzátorom chuti. Um počíta kalórie, vitamíny, proteíny, hodnotu stravy, ale nikdy nenahradí chuť. Trénujte svoj analyzátor zraku. Zadívajte sa na farbu a vnímajte ju priamo. Môžete sa pozerať na farebnú plochu veľkosti papiera A4, alebo väčšiu. Po čase obráťte pohľad na bielu plochu, stenu, a sledujte nekoncentrovaným, rozostretým videním, aká farba, aký odtieň, farebná škvrna sa objaví. Zrak má vlastnosti vnútorného vnímania farby, ktorá prichádza zvonka, a vnútorného odrazu na vnímanú farbu. Takto sa môžu objaviť protikladné farby, ktoré sú reakciou zraku na vonkajší podnet. Nehľadajte význam farieb, ich zmysel, alebo či je to dobrá či zlá farba. Vnímajte, rozlišujte, trénujte priamo zrak. Farebná ružica základných farieb ukazuje aj na protikladné farby, nachádzajúce sa v opozícii. Tieto bývajú najčastejšou reakciou zraku na farebnú stimuláciu. Napríklad, zvonka ide belasá farba, zvnútra vzniká reakcia červenej farby. V prípade, ak organizmus vie prostredníctvom zraku reflexne odrážať sám seba, tak sa objaví opačná, protikladná farba. Pokiaľ je schopnosť odrážania slabá, zrak nevie prepolarizovať sám seba a drží informáciu, ktorá prišla bez toho, aby nastala vnútorná adaptácia. Ďalším krokom bude vyvolávanie farieb, kedy budete podľa želania vyvolávať farebné škvrny, odtiene na bielom pozadí. Aj tu môžete postupovať buď podľa zákonov skladania farebného spektra a dodržiavať vzťahy medzi opozíciami, alebo postupne prechádzať medzi farbami. Môžete postupovať medzi trojicami farieb: BELASÁ-ŽLTÁ-PURPUROVÁ a ZELENÁ-ČERVENÁ-FIALOVÁ. Alebo prechádzať celou šesticou farieb vždy v smere energetických prechodov, nie proti ich smeru. Striedajú sa farby otváracie – jangové, s farbami uzatváracími - jinovými: BELASÁ-ZELENÁ-ŽLTÁ-ČERVENÁ-PURPUROVÁ-FIALOVÁ. Je možné prechádzať medzi dvojicami opozičných farieb: BELASÁ-ČERVENÁ, ŽLTÁ-FIALOVÁ, PURPUROVÁ-ZELENÁ.

Trénujte pránayámu, váš analyzátor dýchania smerom do vlastného vnútra. Proces myslenia vyťahuje dýchanie do hornej časti tela. Pre kompenzáciu jednostranného dýchania, ktoré sprevádza intelektuálne procesy, je dôležité každý deň dýchať určitý čas spodnou časťou tela. Aktívne nadychovať a vydychovať dolnou a prednou časťou brušnej dutiny. Pri tomto dýchaní zamerajte svoju pozornosť na samotný proces dýchania. Ide o tzv. samopo-

ciťovanie dýchacieho procesu. Nepočítajte počet nádychov a výdychov, neovplyvňujte hĺbku dýchania alebo množstvo vdychovaného a vydychovaného vzduchu, ani rýchlosť dýchania. Nájdite radosť z nádychu a radosť z výdychu. Toto potešenie je najpodstatnejšie.

SEBAPOCIŤOVANIE DÝCHANIA

Nadýchnite sa a počkajte, kým sa nedostaví prirodzené želanie výdychu. Až vtedy vydýchnite – aktívne - intenzívne. Tento aktívny výdych vám príjemne stlačí spodnú časť brušnej dutiny. Opäť nasleduje nádych, ktorý je pasívny, utajený, bez dôrazu, ten bude na aktívnom výdychu. Takto sa predná časť brušnej dutiny zatlačí na základe výdychu, nie silou svalov, tonizujú sa rebrá. Objaví sa príjemný pocit sviežosti z výdychu. Takýmto spôsobom pokračujte, aktívnym vydychovaním na dolnú a prednú stranu brucha, striedavo s krátkymi pasívnymi nádychmi. Takéto dýchanie aktivuje vašu práceschopnosť. Nie náhodou sa používa v ázijských bojových umeniach. Tonizuje tzv. aktívne jinové procesy. Spolu s narastaním príjemného pocitu potešenia z výdychu zvyšujte aktivitu dýchania. Akoby vám do brucha pri každom vydýchnutí udierala „sladká" päsť. Dýchanie je aktívne, sprevádzané pocitom sviežosti, činorodosti, zvýšenej práceschopnosti.

Po niekoľkých tréningoch sa výdychová vlna postupne preleje aj na oblasť žalúdočnej jamky, solar plexus. Vydýchnete na dolnú časť brucha, aby vlna prechádzala aj do oblasti žalúdočnej jamky. Pri každom výdychu je dôležité cítiť veselosť, emócie podobné tým, ktoré sa objavujú pri smiechu. Sústreďte sa na to, aby nádych aj výdych tonizoval z prednej strany. Takto opakujte predné dolné dýchanie so stimuláciou na nádychu aj výdychu, pričom na nádychu sa brušná stena vťahuje dozadu, smerom ku chrbtici, akoby až za chrbát, a pri krátkom a intenzívnom výdychu sa potichu, vo vnútri, utajene smejeme. Pri tom prenikáme pocitmi až ku chrbtici.

Po vyčerpaní svojej energetickej fázy, keď pocítite potrebu prejsť na režim nádychový, kde nádychy budú dominujúce, nadýchnite s dôrazom, aktívne na zadnú stranu chrbta, pod lopatky. Aj výdych veďte do tejto časti tela. Aktívne nádychy striedajte s pasívnymi výdychmi, ale oboje smerujte na chrbát pod lopatky. Pri výdychu sa môžete pokúsiť ticho smiať, ale zozadu, jangovým smiechom, ako sa v Európe nikto nesmeje. Na kontrast od predného a dolného dýchania, bude teraz zadné a horné dýchanie. Keď vyčerpáte svoju prirodzenú mieru danej fázy, prejdite do opozičného režimu aktívnych výdychov. Niekomu to bude trvať 10 nádychov, inému 25, niekomu len 5. Toľko, koľko je zaslúžené. Takto prechádzajte fázami a vykonávajte niekoľko cyklov.

Ako ďalší variant je striedavé dýchanie, pri ktorom na výdychu stimulujete dolnú časť brušnej dutiny spredu, a na nádychu sa vyrovnáte a stimulujete

chrbát zozadu. Rovnomerne striedate nádychy a výdychy s prednou dolnou a zadnou hornou tonizáciu.

Dolná predná pránayáma vyrovnáva asymetrickosť intenzívne premýšľajúcich a duševne pracujúcich ľudí s prevahou myšlienkových procesov, kedy sa potláčajú prirodzené biologické funkcie. Zadná horná pránayáma na lopatkách tonizuje procesy, ktoré na západe fungujú len u malých detí. Sú to jangové procesy, ktoré človeka otvárajú, rozpúšťajú jeho spevnené, zatvrdnuté väzby.

KONKRÉTNOSŤ

Používanie abstraktných pojmov potvrdzuje a zosilňuje lineárnu sieť, pavučinu umu. Reálne objekty vonkajšieho sveta sú vždy v prítomnosti. Vnímame ich priamo Tu a Teraz zmyslami. Ale k lineárnemu umu nemajú žiadny vzťah. Um človeka vrhá tiene na tieto reálne objekty, vytvára stopy týchto objektov a zmyslových vnemov v symbolickej podobe. Nositeľ takéhoto umu verí tomu, že jeho abstraktné pojmy vytvárajú skutočnosť. Jednoduchý človek, fyzicky pracujúci a zameraný na vonkajší svet, operuje abstraktnými symbolmi menej ako človek, ktorý dlho žije vo svojom intelekte, je erudovaný v niektorej disciplíne, v ktorej sa používajú prevažne abstrakcie. Rozdiel medzi svetom Tu a Teraz a svetom symbolov sa prejavuje v miere používania jazyka symbolov a pojmov odtrhnutých od zmyslového sveta. Iná je symbolika v pedagogike, vede, inžinierstve, filozofii, matematike, umení, ezoterike. Princíp umu je však všade rovnaký. Zobrazovanie objektov a vzťahov reálneho sveta v iluzórnej, abstraktnej podobe. V skutočnej realite sú všetky objekty rovnocenné, rovnoznačné, z pozície nášho zmyslového vnímania nemajú medzi sebou vertikálnu hierarchiu. Je nereálne jeden element celku vybrať, zvýhodniť oproti druhému elementu. Tak tomu je v sociálnom Kozme, kde existujú obľúbení a protekční žiaci u niektorých pedagógov, alebo obľúbení a neobľúbení kolegovia, podriadení alebo nadriadení v zamestnaní. Aby celok fungoval, potrebuje každú časť. Každá časť celku má svoje miesto, svoju funkciu v danom systéme. O hraničnom stave umu svedčí to, pokiaľ sa niekto opiera o abstrakcie typu: v mene celku, pre dobro všetkých, pre ľudstvo, pre všeobecné blaho, v mene spravodlivosti a pravdy. Operuje abstraktnými pojmami: národ, každý, nikto, všetci. Žiaden z tých pojmov nie je pre ani jeden zo zmyslov človeka reálnym. V ezoterike sa často odvoláva na vyšší rozum, nesmrteľnú dušu, vyššie energie, Vesmír, vysoké vibrácie, duchovnosť... Sú to vždy nekonkrétne, abstraktné pojmy, ktoré sú univerzálne a nepodliehajú zmene. Abstrakcie sú unikaním pred konkrétnosťou. Vytvára ich rozum, pričom za konkrétne vnemy zodpovedajú naše analyzátory priameho vnímania, pracujúce na princípe „mladosti“, Tu a Teraz. Každá abstrakcia vychádza z požiadavky zapevňovania, nemennosti. Tak, ako je nemenné „ľudstvo“ / tento pojem sa používa rovnako stovky rokov bezo zmeny, pričom sa ľudia neustále menia/, je nereálne, aby napríklad človek zrakom uvidel - ľudstvo. Nikto nikdy nevidel ani celý národ, nieto celé ľudstvo. Môžeme vidieť maxi-

málne niekoľko desiatok, stoviek alebo tisícok ľudí. Ani rečník, ktorý horlivo propaguje svoje ciele a pri tom využíva nekonkrétne abstrakcie, sa neopýtal na názor národa, Európy alebo ľudstva, či môže v ich mene vystupovať. Kto zanietene vysvetľuje, poučuje iného a používa abstrakcie typu: čo to robíš, nikto to takto nerobí, alebo, každý normálny človek by to robil takto, či, každý muž to robí, žiadna žena to nespraví takto,..., dozaista nepreveroval, kto čo hovorí, či naozaj každý robí veci tak, ako uznáva on, a či naozaj nikto nie je opačného názoru. Je to výsledok práce podvojného, lineárneho umu. Pokiaľ by ľudia boli čestní voči sebe samým, nepoužívali by pri argumentácii abstrakcie typu: „Prečo nie si taký ako všetci ostatní?". Nikto z takto argumentujúcich nehovorí v mene orgánov priameho vnímania, ale v mene nekonkrétneho, iluzórneho obrazu sveta, vytvoreného jedným despotickým orgánom lineárnym umom. Používa pritom hypotetické, zakonzervované pojmy, ktoré hovoria o stabilite procesov, o ich nemennosti. To všetko je proti životu, proti plynutiu toku života, proti odbúravaniu masy. Pre človeka je podstatné neupadnúť do pasce vizualizácií. Proces myslenia sa uskutočňuje v neurónnom prostredí. Vo vnútri organizmu sa pri tom nemusí nič pohnúť, zapojiť. Je to sebaklam mnohých zaoberajúcich sa pozitívnym myslením alebo predstavami, vizualizáciami. Podstatné sú reálne pocity, priame zapojenie zmyslového aparátu, ktorých centrá sa nachádzajú v podkôrových oblastiach mozgu a dávajú signály v podobe potešenia. Iba reálny pocit potešenia má prírodou odobrené právo vyvolať zmeny v organizme. Abstrakcie Východu sa netýkali masy, množstva, nemennosti a pevnosti. Práve naopak, symboly ako Svetlý Duch boli obrazmi, ktoré stimulovali organizmus človeka svojou obrazotvornosťou na stranu ľahkosti, sviežosti, viery, zbavovania sa masy, na vyvolanie radosti, sviatočnosti v duši. Napríklad, pojem reinkarnácia hovorí o znovuzrodení a zbavovaní sa nánosov predchádzajúcich skúseností, o ich vymazaní, rozpustení, anulovaní a opätovnom narodení, nadobudnutí mladosti, ľahkosti, mäkkosti, pružnosti, opäť na stranu zbavovania sa masy. Abstrakcie človeka západu sú však práve nositeľmi pevnosti, masy, nemennosti. V chápaní západu je ešte aj Boh všemohúci - ovládajúci masou schopností, poznatkov, všepoznajúci, alebo stvoriteľ, ktorý všetko stvoril v definitívnej podobe bez možnosti zmeny. Boh vo význame Tao je odpúšťajúci – čo je atribút fázy ľahkosti, mladosti, rozpúšťania tvrdosti. V odpúšťaní sa všetko tvrdé, pevné, nemenné rozpúšťa, uvoľňuje. Vnímanie jednoty Boha a človeka odstraňuje rozdiely, podvojnosť. Boh je všade, v každom, či je hriešnik, alebo svätec. Stráca sa masa hierarchie, niet vyšších a nižších, chudákov a boháčov, múdrych a hlupákov. Pokiaľ sa Boh nachádza všade, bolo by absolútne paradoxné, aby Boh trestal sám seba. Takto niet strachu z trestu a túžby nebyť hriešnikom. Anuluje sa masa kritérií a selektovania hriechov a nehriešnych skutkov, rozpúšťa sa nános morálnych a nemorálnych činov a ďalšie chápania zrodené zo strachu a z hierarchie. Charakter abstrakcií človeka západnej civilizácie predstavuje pevnosť, tvrdosť, a tieto predstavy sú vždy nositeľmi globálnosti a konečnosti. Napríklad, podľa nich sú zákony prírody konečné a nemenné, a človek ich môže len objavovať. V charaktere

východného svetonázoru, kde niet podvojnosti a lineárnosti, je človek zároveň tvorcom zákonov a stvoriteľom Vesmírov. Abstrakcie lineárneho umu sú prejavom starnutia organizmu. Ukazovateľom starnutia a tým aj stupňa vchádzania človeka do sveta umu je v spoločenskom meradle stupeň rozvíjania dvojpolárnych technológií. Nakoľko sú rozvinuté technické postupy a lineárne technológie, v takom rozsahu a stupni je utláčaná aj biosféra vonkajšieho prostredia. Človek patológiou svojho myslenia utláča nielen prírodu v sebe samom ako jednotlivcovi. Vylučuje sa z harmonického kolobehu v rámci prírodných rytmov. Tzv. progresom a rozvíjaním techniky a moderných lineárnych technológií na primitívnej báze neživej prírody zasahuje do biosféry aj mimo seba. Keď tento stupeň zasahovania do prirodzených procesov biologickej povahy presiahne určitú mieru, určitý hraničný stupeň, už nebude možný návrat do pôvodného harmonického stavu. Človek v súčasnosti nemá cit pre dostatočnosť, produkuje viac a viac, ťaží stále viac nerastov, zasahuje neustále do prirodzeného systému rovnováhy ekosystému, klímy, životných podmienok rastlín, mikroorganizmov a živočíchov. Nevie odhadnúť následky svojho konania.

Emócie sú signálom, že sa človek nachádza v rovnováhe s vonkajším svetom a zodpovedá mu. Vyjadrujú to, že človek je nastavený na báze vnímania priamo, tak, ako je. Ak človek vníma svet bezprostredne a nie umom, objavujú sa uňho emócie. To sú signály vyjadrujúce harmóniu medzi vnútorným a vonkajším svetom. Tieto signály majú svoje konkrétne zafarbenie, ale sú bez obsahu. Pri mechanickom existovaní sa emócie vypínajú. Snaha zachytiť emócie v symbolickej podobe, opisovať ich a túžiť po nich, je iba prejavom naivity. Žiadnym opisovaním a symbolickým znázorňovaním sa emócie nedajú vyvolať. Takisto sa vymykajú predmetnosti, čomukoľvek materiálnej povahy. Emócie zodpovedajú existencii bez zasahovania umu. Oblasť umu je tam, kde je množstvo, kvantita, začiatok a koniec, príčina a následok, logika, zmysel. Emócie sú alebo nie sú, nepodliehajú logike, nedajú sa merať, nemilujeme málo alebo veľa. Emócie cítime alebo necítime. Aby sa zapli sýte, farebné emócie, je potrebné zoslabiť to, čo ich neguje. Zoslabujte sťahovanie seba samého. Tak, ako sa motýľ vyslobodzuje zo svojej kukly a zbavuje sa väzenia v zámotku, tak aj človek sa môže vyslobodiť z celého pletenca príčin a následkov, hierarchií vytvorených lineárnym umom. Omladí to jeho fyziológiu a oživí jeho charakter a psychické funkcie. Premýšľanie, práca umu potrebuje umiestňovať objekty do vzťahu a vytvárať lineárny proces. Pokiaľ nebude rozlišovania, zvýhodňovania a znevýhodňovania, nebudú rozlišované lineárne vzťahy, ustane snaha po lepšom, výhodnejšom, lukratívnejšom alebo pohodlnejšom, tak nebude plynúť proces. Ak nebude proces, nebude myslenie, ktoré sa uskutočňuje ako lineárne plynúci proces, operujúci príčinno-následnými väzbami. Ak sa zastaví neustály beh myslenia, nebude sťahujúcich väzieb. V mysli potom nebudú pozitívne a negatívne vzťahy, človek nebude v iluzórnej hierarchii, stane sa nikým a ničím, iba sám sebou. Zastaví sa divadlo umu, ktoré núti človeka hrať hru a meniť sa na rôzne figúrky v závislosti od toho, koho máme pred sebou. Nie v skutočnosti, ale na základe intuitívneho porovnávania sa pravidlami umu. Stratí sa vedomie dôležitosti alebo nedôležitosti. Mudrcov s takýmto vedomím sa obávali kedysi aj veľkí panovníci. Pre človeka s pokojom v mysli, bez neustáleho „prevárania“, čomu sa myšlienkové procesy dajú porovnať, neexistujú vyššie a nižšie postavení, a necítia potrebu povyšovať sa, alebo ponižovať.

„Guvernér Kjóta Kitagaki sa jedného dňa rozhodol navštíviť a spoznať učiteľa Zenu a predstaveného katedrály Tofoku, majstra Keichu. Pobočník guvernéra priniesol do chrámu navštívenku s nápisom: Kitagaki, guvernér Kjóta.

Majster Zenu sa pozrel na navštívenku a povedal: „S týmto chlapíkom nemám nič spoločného. Povedzte mu, aby si šiel po svojom“.

Pobočník vrátil navštívenku guvernérovi s hlbokým ospravedlnením sa.

„To je moja chyba", povedal guvernér a ceruzkou preškrtol na navštívenke slová: guvernér Kjóta.

Keď učiteľ Zenu opäť uvidel navštívenku, zvolal: „Ach, to je Kitagaki! Ukážte mi toho chlapíka!"

PRINCÍP ROZPÚŠŤANIA

Podmienkou kvalitatívneho skoku, prerodu človeka, odpútania sa od tvrdnúcich väzieb je absencia permanentného procesu myslenia. Preto majstri jógy hovorili o prázdnote v oblasti mentálnej úrovne. Pod prázdnotou v hlave, bezmyšlienkovitosťou, nemysleli ohlúpnutie, ale stopercentné vnímanie prítomnosti, bez myšlienkových procesov v duchu: „ako by bolo keby..., nebolo by lepšie...,", a ďalšie variácie prevárania mozgu, ktoré nazývame myslením. Bezmyšlienkovitosť znamená používanie takého vedomia, ktoré nie je pripútané k obsahu vedomia. „Takéto vedomie všetkým preniká a k ničomu nepriľne. Musíme si očistiť myseľ tak, aby šesť vidžnán /zmyslových vnemov/, prechádzajúc šiestimi bránami /zmyslovými orgánmi/ neostalo pripútaných ku šiestim zmyslovým objektom a ani sa nimi nepoškvrnilo. Keď naša myseľ pracuje voľne, bez obmedzenia, keď môže prichádzať a odchádzať, vtedy dosiahneme oslobodenie Samádhi Praždni." Toľko slová šiesteho Patriarchu, prednesené na tróne „Pokladu Zákona". Tento zenový úryvok poukazuje na zdroj problémov súčasného človeka, rozkolísanosť jeho mysle a spútavanie sa ilúziami. Tou najväčšou je rozlišovanie vecí, možností, prostredníctvom čoho si zvýhodňujeme a vyberáme tú „lepšiu" a odmietame tú „horšiu". Oddeľovanie prirodzenej jednoty vytvára pochybnosti, predsudky, vyhranené názory a pevné vízie. Zaoberanie sa takými možnosťami, ktoré sa nezrealizovali, vytváranie hypotéz, predpokladanie budúcich udalostí odpútava vedomie od prítomnosti a mení charakter fyziologických procesov v neprospech zdravia človeka. Je to charakter priťahujúci a upevňujúci.

Ľudia umu sú veľmi silne podriadení princípu PRIŤAHOVANIA. Každý deň sa venujú priťahovaniu masy a jej zachovávaniu, jej ochrane. Venujú sa prostriedkom sebazabezpečenia, privilégiám, výhodám, cennostiam, atď. Na protikladnej strane stojí princíp ROZPÚŠŤANIA, OSLOBODENIA SA. Je to vlastnosť odpúšťať a opustiť. Ide o schopnosti človeka opustiť situáciu, odpustiť človeku napríklad urážku, zabudnúť na „dobré" a „zlé" udalosti a skutky, ktoré sa stali, na úspech a neúspech, na pochvalu aj na kritiku. Napríklad v biznise je rozdiel medzi úspešným a neúspešným biznismenom v tom, že ten prvý rýchlo zabudne na nezdar, neúspech, nehľadá vinníkov, neobviňuje, neutápa sa v ľútosti a v hneve, ale rýchlo sa spamätá, zabudne a pozerá sa iba dopredu. Je zdravé zabudnúť na to, ak nás chceli uraziť, poníižiť, stali sme sa terčom posmechu, sarkazmu, irónie, výčitky alebo ostrej kritiky. To je prst obrátený na autora, ukazujúci na jeho stav, jeho hranice a neschopnosť. Človek útočiaci na iného siaha vždy na právo druhého a ho-

vorí vždy sám o sebe. Zabudnúť je „zdravé“, aj na úspech, pochvalu, ak sme niekomu spravili službu, poskytli nezištnú pomoc. Udržiavanie vedomia na minulom, pocit, že nám je niekto zaviazaný, pripútaný službou, má nesplatený dlh voči nám, je zastávkou, návratom späť, čo vypína stimulátory. Um múdrosti znamená vykonať skutok a znovuzrodiť sa do nulového stavu s čistým štítom. Ak odložíme minulé a kráčame vpred tak, že môžeme začať kedykoľvek a kdekoľvek od nuly, bez pripútanosti k spoločenskému postaveniu, získanej pozícii v práci, titulom, cennostiam, veciam a vzťahom, tak slúžime princípu OSLOBODENIA SA. Princíp „rozpustenia“ je dôležitý v náboženských učeniach a duchovných náukách. Realizáciou tohto princípu dochádza k rozpúšťaniu všetkých nánosov. Oslabovanie sťahovania pôsobí proti uzavretiu a mase. Preto lieči všetky problémy, ktoré vznikli nahromadením a priťahovaním vo vnútri organizmu, ako aj vo vzťahoch. Zmierňuje napätie vo vnútri človeka a má moc odbúravať nepriateľstvá, konflikty, neznášanlivosť medzi ľuďmi aj národmi. Tento princíp nie je relaxáciou tela. Je vnútorným uvoľnením, rozpustením v mentálnej oblasti a oslobodením sa v emocionálnej sfére. Telo sa s týmto princípom samozrejme zosúladí a začne sa zbavovať zbytočných usadenín, zatvrdnutí, výrastkov a oslobodzuje sa od „ZAHUSTENIA SA “. Ježiš ponúkol ľuďom do pozornosti vlastnosť umu – odpúšťanie ako liek, spásu na všetky druhy utrpenia a strádania, ktoré vytvoril podvojný, selektujúci um. Dokonalé odblokovanie človeka nazval spasením. Od čoho je možné človeka odblokovať, spasiť? Najjednoduchšie by sa to dalo vyjadriť – od sťahujúcich väzieb. Teda od princípu priťahovania. Nie náhodou hovoril: „Skôr prejde ťava cez ucho ihly, než sa boháč dostane do kráľovstva nebeského.“. Problémom pripútania sa nie je samotný objekt, matéria, množstvo, masa, ale vlastnosť pripútania sa k nim. Preto úlohou človeka, ktorý už došiel na hranicu svojich osobných možností, je oslabiť sťahovanie. Potravou pre um a výživou pre pamäť sú predchádzajúce skúsenosti v symbolickej podobe. Jednotlivé vybrané fragmenty vonkajšieho sveta sa stávajú cennosťami. Objavujú sa abstraktné pojmy ako dobro, pravda, spravodlivosť... Človek slúži sťahujúcim silám. Pri uvoľnení príťažlivých síl sa predovšetkým zbavujeme väzieb, ktoré spevňujú. Fyziologicky sa to týka vylúčenia usadenín, uvoľnenia stiahnutia vnútorných orgánov a telesných štruktúr. V zákonoch umu sa to týka oslobodenia sa od chápaní, pojmov, poznatkov, vzťahov, kritérií, kultúrnosti, správnosti, selektujúceho svetonázoru a všetkého, čo lineárny um počas svojho dozrievania najprv rozkúskoval a následne pospájal do pavučiny vzťahov a siete abstrakcií.

K oslabeniu väzieb sťahujúcich človeka pomáha pobyt v prírode. Príroda silne stimuluje zmyslové analyzátory, trénuje ich na okamžité reagovanie, na prijímanie informácií. Spev vtákov, šum lesa, zurčanie horskej rieky otvára sluch, svieži vietor ovievajúci tvár a dotyky slnečných lúčov stimulujú hmat, pohyb v teréne preberá k životu kinestetiku, otvorenosť širokého obzoru, farebnosť a rozmanitosť kvitnúcej lúky je symfóniou pre zrak, harmónia jej vôní zaplavuje informáciami čuch a nezabúdajme na chuť. Tá sa ohlasuje, keď človek

žijúci v meste sotva vkročí do prírody a už siaha do batohu, lebo pocítil hlad. Príroda je plná informácií, stačí ich vnímať. Človek nemá potrebu viesť rozhovory. Zotrvačnosť myslenia a reflexy ľudí žijúcich v tesných, uzavretých priestoroch slúžiacich intelektu, sa však často zapína aj počas pobytu v prírode. Vtedy namiesto vychutnávania informácií prichádzajúcich pre každý zmyslový orgán, hovorí so svojim spoločníkom, aj keď nemajú o čom, a ich zmysly sa obracajú dovnútra, na stranu intelektu.

K oslabovaniu sťahovania pomáha aj pobyt pri svätých a osvietených osobách, ktorí vytvárajú energetické polia na uvoľnenie sťahujúcich väzieb. Sťahovanie človeka tiež uvoľňuje pobyt na svätých miestach. Naopak, trvalý pobyt v tzv. geopatogénnych zónach zosilňuje sťahovanie. Ľudia pevne slúžiaci princípu priťahovania, ktorí postavili pevné hranice vo svojom chápaní a myslení, sú sami zdrojom polí s vlastnosťami sťahovania, spevňovania. Sú generátormi patogénnych polí.

Západní autori tzv. motivačnej literatúry /ako aj autori pôvodom z východu, ale západného charakteru/ radia vytvárať silnú túžbu, snahu po dosiahnutí výsledkov, mať svoju víziu, ciele. Sú to reflexy zosilňujúce vnútorné väzby človeka a jeho pripútanosť k výsledkom svojej túžby a snahy. Tieto vlastnosti vytvárajú masu a vyvolávajú predčasné starnutie. U chlapcov trénujúcich v posilňovniach je masou hora svalov, u vedca a intelektuála masa poznatkov, u umelca či tvorivého človeka je masou množstvo krásnych a cenných vecí, a u duchovne založeného človeka sú to rôzne ezoterické bytosti, duchovní majstri, anjeli, duchovné sily a celé nepoznané civilizácie, svety a podsvety. Funguje tu princíp priťahovania. Na rozšírenie životaschopnosti slúži opačný princíp: stavať si nie istoty a garancie, ale prekážky, bariéry. Nie však vo vnútri seba, ale naopak, mimo seba. „Nestavajte si ciele, stavajte si prekážky!“. Tie prekonávame, a pritom si ich vychutnávame. V stave radostného vytrženia, otvorenia sa do vonkajšieho sveta, človek môže naraziť na prekážku, a tá ho rozvinie. Prekážku môže neustále zvyšovať a zväčšovať, a potom bez námahy, bez úsilia a bez úmyslov prekonávať, adaptovať na ňu sám seba. Prekonáva ju s radosťou, s emóciami, bez vypnutia stimulátorov. Testujte sa, preverujte sami seba, či ste pri objavení sa vonkajšej prekážky nechali zapnuté svoje stimulátory. Aby ste nepracovali mechanicky, akoby bez duše a s prázdnym pohľadom, ako v moderných fitness centrách, kde ľudia dvíhajú závažie s úmyslom schudnúť alebo pribrať. Naopak, vždy sa postavte čelom k prekážke s plnými emóciami a naplno zapnutou fyziológiu, s chuťou, entuziazmom a oduševnením. Choďte a tešte sa: „Ej, ako si vychutnám túto prekážku!“, „S akou radosťou sa vyskúšam.“, „Ako sa už teším na nový problém!“. Novú výzvu a nové bariéry, nie pohodlie, istoty, garancie a nemenné, pevné pravidlá. Naopak, tak, ako rastie prekážka, ktorá je pred človekom, tak dokážu rásť aj jeho životné schopnosti a jeho funkcie. Ak sa zachová radosť, silové spojenia medzi bunkami zostávajú pevné, človek cíti bodrosť, sviežosť, adaptuje sa a to napríklad aj počas epidémie, keď všetci naokolo

podľahnú nákaze. Mikrób potrebuje uvoľnený srdcovo-cievny systém, rozšírenie spojení medzi bunkami. To nájde v organizme človeka s permanentne stiahnutými silovými spojeniami, kde na záchranu organizmu srdce posiela zosilnený príliv krvi ku tkanivám, aby nedošlo k nadhraničnému stiahnutiu. Takýto človek je pracujúci, namáhajúci sa v mene svojich cieľov. Mikroorganizmy živnú pôdu nájdu aj u slabého, unaveného, lenivého alebo neustále premýšľajúceho človeka. Taký nepotrebuje silu, vitalitu, činorodosť. Polarizuje sám seba smerom do vnútorného sveta. Príroda funguje spravodlivo. Vo vnútornom prostredí netreba vitalitu a silnú imunitu, tam je potrebné cievny systém uvoľniť. Zároveň sa však objavuje talent na kontaktnosť s mikróbmi. Preto ľudia skutočne veriaci, religiózni, nepremýšľajúci, ale hlboko presvedčení mimo logiku a potrebu dokazovania, neochoreli ani v najhorších nákazách cholery a iných epidémií. Kde niet pochybovania, bázlivosti, strachu a pocitu neistoty, ale radostného rozpoloženia, oduševnenia v tzv. jangovom strese, niet kontaktnosti s mikróbmi. Na princípe udržania sily medzibunkových spojení sú postavené východné druhy masáží, kedy sa povrch tela človeka, ktorý je hranicou dvoch prostredí, poklepáva rukami, metličkami, palicami, perkusnými pomôckami. Úlohou masírovaného je hľadať a pociťovať príjemnú radosť z vlastných hmatových receptorov. Postupne sa intenzita masáže zosilňuje a po 10-15-20 masážach sa tkanivo adaptuje už na silnú energickú masáž. Takáto adaptabilita je u ubolených, posťahovaných ľudí v Európe nerozvinutá. Podobne v bojových umeniach sa človek postupne adaptuje na silné údery a kopy, nie tak, že prekonáva bolesť, naopak, stávajú sa veľmi príjemnými vďaka zapnutým stimulátorom hmatu, čím sa silové spojenia medzi bunkami udržujú a nenastáva obranné rozšírenie cievneho systému vo svaloch. Niet bolesti, nie sú modriny, naopak, trénujúci adaptabilitu s potešením nastavuje svoje telo pod údery protivníka - partnera. Po čase aj pod údery železnou tyčou. Takto sa nepriateľ stáva priateľom. Ten, kto nás bude chcieť vystaviť úderom, zlomiť nás, ublížiť nám, bude konať v náš prospech: „Oj, aký je to príjemný pocit, ešte pridaj!". S radosťou budeme nastavovať svoje telo pod sladké údery, alebo pod studenú vodu horskej rieky, a budeme vychutnávať prekážky, ktoré sa objavia v živote. To nám pomôže rozvinúť schopnosti a vlastnosti. Na báze zvyšovania prekážok je postavená pôvodná jóga, ktorá je o prekonávaní extrémnych podmienok. Preto, aby človek trénovaný v jóge prežil aj za takých podmienok, kde bežný človek umiera. O prekážkach je umenie „samopociťovania dýchania", kde sa zastavuje dýchanie po nádychu, alebo niekedy po výdychu tak, aby v tejto pre organizmus extrémnej situácii nastalo zosilnenie adaptačných mechanizmov. V bojových umeniach človek získava zvyšovaním adaptácie na prekážku schopnosť holou rukou alebo nohou rozbiť tvrdé predmety, na ktorých si iný človek zlomí kosti. Intenzita a veľkosť prekážky je pri rozvíjaní vlastností človeka vždy taká, aby bol súlad medzi schopnosťami človeka a danou prekážkou. Keď majstri kung fu pri tzv. povstaní boxerov proti nadvláde európskych mocností v roku 1900 zaútočili proti strelným zbraniam Angličanov len holými rukami a chladnými zbraňami, boli postrieľaní. Mnohí

povstalci sa považovali za nezraniteľných. Je však rozdiel zniesť úder či kop, alebo strelu z pušky. Neprekračujme svoje momentálne možnosti, ale reálne ohodnoťme seba samých a veľkosť prekážok, ktoré sa vo svojom živote a tréningu chystáme prekonať. Poznajme svoje hranice a postupne ich posúvajme. Hranice zvyšujme postupne tak, ako sa zvyšuje postoj človeka, ktorého ideme preskočiť. Nebudeme napríklad preskakovať hneď vertikálne stojaceho človeka. Najprv začneme z pozície kľaku, podrepu, postupne z predklonu, až raz s radosťou preskočíme stojaceho človeka. Nebojme sa prekážok. Nezapínajme obrannú reakciu pri neočakávanej situácii, alebo keď potrebujeme zapnúť svoje adaptačné mechanizmy. Bez obáv, strachu, neistoty a pochybností, bez slabosti ducha, s otvoreným hrudným košom, s pocitom nadšenia bez pripútanosti k výsledku, so zvedavosťou ako u malých detí, sa postavme čelom k prekážkam. Nech je naším heslom: „Hor sa oproti problémom, tie rozvíjajú človeka, nie pohodlie, nie garantované podmienky, nie útulnosť a nemennosť.“. Tie sú až druhou fázou v cykle prírody, keď človek zaslúžene vchádza do fázy odpočinku. Zdravý a prispôsobivý človek sa vyspí aj na tvrdej lavici, stačí mu aj málo a vyrieši problém aj adaptáciou seba samého. Vnútorná adaptácia je harmonickým nastavením vnútorného prostredia na premenlivé vonkajšie prostredie. Napríklad, zástancovia zdravej výživy nemyslia na to, že organizmus človeka si vyberá z prijatej stravy zložky výživy vždy podľa svojich schopností a svojho stavu. Keď je človek slabo kontaktný, uzavretý a ohraničený vo svojom svetonázore, svojej psychike a fyziologických funkciách, aj z najbohatšej, najdrahšej alebo najpestrejšej bio-stravy si jeho organizmus vyberá len to, na čo je nastavený, a ostatné látky sa vylúčia nespracované. Vo fáze maximálnej kontaktnosti, otvorenosti, si organizmus človeka vyberá maximum aj z minimálnej a chudobnej jednostrannej stravy. Čím je silnejšia fáza TAO, tým viac organizmus prechádza na autotropnú existenciu. Čím viac sa otvárame k svetu, tým menej potrebujeme dostávať zvonka.

Uberaním lineárnosti sa mení charakter človeka. Mení sa spôsob jeho reagovania, jeho výzor, fyziológia, držanie tela, jeho vzťahy a hodnotová orientácia. Spôsob momentálneho reagovania v nečakanej situácii funguje automaticky, podvedome. Naše sympatie a antipatie voči iným osobám sa formujú takisto automaticky, podľa nášho vnútorného nastavenia. Naša myseľ pracuje reflexívne. Naivne sa domnievame, že u každého rovnako. Naše reakcie sa vždy prispôsobujú charakteru našej fázy. Keď nás nečakane oslovia na ulici, zareagujeme spontánne. Naše reakcie na podnet sa v bežnom živote objavujú okamžite, inštinktívne, bez možnosti premýšľania. To je naša vnútorná psychologická báza prepojená na fyziológiu. Tieto reflexy sa s procesom uvoľňovania vnútorných stiahnutých väzieb budú postupne a spravodlivo meniť. To najpodstatnejšie u človeka je to, čo sa prejavuje ako odraz vnútorného sveta. Keď do nás niekto nepredvídane sotí, nečakane sa niečo opýta, keď nás čašník obleje prineseným nápojom, keď niekto kričí o pomoc. V tom momente sa ukáže, či sa prekážke vyhneme, obtekáme ju, alebo tvrdo na ňu narazíme, či sa na čašníka usmejeme a zavtipkujeme, alebo sa s hnevom naňho oboríme a chystáme sa sťažovať jeho nadriadenému. Tu, pri okamžitej reakcii, nie je čas a priestor pre um, tu je oblasť bezprostredného reagovania. To sa mení a formuje podľa stupňa odblokovania intelektuálnych lineárnych väzieb a hierarchií. Tie človek nosí v sebe a intuitívne sa posúva vyššie alebo nižšie, podľa toho, s kým sa stretáva. Treťou možnosťou je postavenie seba a svojho spoločníka na rovnakú úroveň. Intuitívnym pátraním, skúmaním, skúšaním, preverovaním porovnáva, kto sa kde nachádza vo vertikálnej hierarchii. Kto je vyššie a kto nižšie. Nielen naše reakcie závisia od intuitívneho sebahodnotenia, ale aj od každého iného človeka sa takisto inštinktívne očakáva, že sa bude správať v závislosti od svojho postavenia v pomyselnom rebríčku. Keď s nami niekto neznámy nadviaže dialóg, už z niekoľkých viet okamžite a intuitívne posudzujeme spôsob myslenia nášho spoločníka. Či zapadá alebo nezapadá do rámcov, hraníc, kritérií postavených našim umom. Pevnosť alebo pružnosť týchto kritérií rozhoduje o vzťahu, ktorý podvedome vzniká. Človek lineárneho charakteru prijíma človeka filtrujúc a porovnávajúc realitu so svojimi pripravenými etalónmi – formami. Človek s odblokovanou lineárnosťou prijíma priamo, bez tzv. etalónovania, porovnávania a očakávania. Prijíma človeka takého, aký je, bez želania, aký by mal byť. V situáciách, ktoré ho v živote stretávajú, nehľadá pravdu alebo spravodlivosť. Rozšírenie vnútorných hraníc človeku dovoľuje prijímať viac bez strádania a zbavuje jeho svetonázor zužujúcich obmedzení. Človeka zbavuje trápenia a degradácie.

Keď človek slúži svojmu lineárnemu umu, potrebuje veľký počet opakovaní na to, aby vytvoril nový reflex. Potrebuje veľa úsilia a námahy, ak si chce niečo osvojiť. Platí pravidlo: Čím viac si niečo želáme dosiahnuť, tým viac námahy to stojí a tým viac opakovaní je potrebných pre dosiahnutie výsledku. O čo viac chceme, viac sa usilujeme, o to ťažšie sa dosahuje rezultát. Ak nám na niečom veľmi záleží, objavuje sa viac prekážok na ceste k jeho dosiahnutiu. Ak nám prestane na veci záležať, s ľahkosťou ju dosiahneme. Ak sa nachádzame na strane lineárnosti a pracujeme niektorým zmyslovým analyzátorom na získaní informácií, tak sieťovitý útvar z neurónov, retikulárny aparát v strednom úseku predĺženej miechy je vystavený sťahovaniu. Sieť neurónnych spojení sa zužuje, zosilňuje. Nervové spojenia zo zmyslových orgánov sa stretávajú práve v oblasti „formatio retikularis". Čím menej zužovania a sťahovania - tým menej opakovaní. Sťahovania v organizme je tým menej, čím viac obmedzujeme nadvládu lineárneho umu. Vo fáze bezprostredného otvorenia, existencie wu-wei, k nám informácie automaticky prichádzajú, pričom stačí minimálny počet opakovaní na ich prijatie. Či sa budeme učiť báseň, poučku, cudzí jazyk, prácu s počítačom, alebo budeme cvičiť s činkami, aby nám narástli svaly. To je prvá etapa, fáza kontaktnosti smerom von. Schopnosť prijatia informácií je obmedzená aj u našich profesorov, docentov, pedagógov. Sú doma len v určitom okruhu informácií a v úzko špecializovaných oblastiach. Nemajú takú pamäť, že by boli univerzálne schopní prijímať a spracovať množstvo rôznorodých informácií. Človek, ktorého báza vychádza zo zmyslového prijímania, si raz-dva dokáže osvojiť celé disciplíny, orientovať sa v celej oblasti, bez potreby vynakladania dlhodobého úsilia, námahy. Tie sú nástrojom podvojného a lineárneho umu. Naopak, čím viac sa človek opiera o svoje bezprostredné orgány, zmyslový aparát, tým menej potrebuje vynakladať úsilie, namáhať sa. Tak, ako sa malý chlapec, ktorý s oduševnením behá na lúke za loptou, naučí hrať futbal priamo, bezprostredne, bez učenia sa technikám kľučiek a taktiky a bez vedenia skúseného trénera. Iný chlapec, pravidelne trénujúci a dodržiavajúci pokyny a trénerove rady, bude v kúte plakať, ako sa s ním intuitívne hrajúci futbalista bude pohrávať. Druhou zložkou je „preváranie" informácií, keď sa ukladajú získané poznatky, cennosti, informácie. Vtedy je už potrebná fáza koncentrácie a uzavretia sa do svojho vnútra. To je už ale druhá etapa.

OBJEDNÁVKA

Človek vníma svet, ktorý ho obklopuje, cez prizmu svojho nazerania. Filtruje ho svojím umom. Neutrálne skutočnosti buď osvetľuje, ako cez sklá svetlých okuliarov, alebo naopak očierňuje, keď sa pozeráme na svet cez tmavé sklá. Vonkajší svet sa nám ukazuje v závislosti od vlastných pravidiel. Polarizujeme ho na svoju podobu. Svet je takto naším zrkadlom. Dostávame z neho len to, čo už potenciálne v našom vnútri existuje. Až keď si okuliare odložíme nabok, ukáže sa nám, aký je bez filtrácie, naozaj. Skutky iných každý posudzuje podľa seba. Ostatných súdi podľa seba a svojich hraníc.

„Prečo sa vyškieraš?"
„Ja sa iba usmievam."
„Nie, ty sa mňa škľabíš!"

„Koľko si dostal odmeny za tú prácu?"
„20..." „Iba toľko?!"
„Mne to stačí."
„Veď to sú len smeti!"

„Nenechaj sa od takého... Čo si to dovoľuje voči tebe!"
„Ale mne neprekáža...
„Len si nenechaj skákať po hlave, len mu ukáž!"

„Pozrite sa, prší."
„Zase prší, hrozný dážď!"

„Predbehli nás."
„Pozri, obehol nás na takom aute! Ber ho!"

Každý človek nielen vníma, ale aj polarizuje – selektuje svet podľa seba. Znamená to, že ak sme veľkorysí, so širokým, otvoreným srdcom, veľkodušní,..., budeme v tomto duchu pôsobiť na vonkajší svet. Budeme rozširovať veľkodušnosť a srdečnosť. Cynik bude ďalej rozširovať cynizmus, klamár a podvodník bude rozširovať klamstvo a lož. Násilník bude rozširovať a propagovať násilie, boj, agresivitu a hrubosť, milosrdný človek bude vyzývať k pokoju, nenásiliu, odpúšťaniu. Akú matricu umu používame, takú objednávku posielame do vonkajšieho sveta. Ľudí stimulujú sebe podobní. Vyhľadávame seba samého vo filmoch, knihách, v iných osobách, či skupinách ľudí. Preto sa napríklad v politických stranách stretávajú ľudia s podobnými deformáciami. Človeka s najväčšou patológiou si volia za svojho lídra. Toto pravidlo stimulácie pracuje aj vtedy, keď vyhľadávame umenie, poznatky, moc, alebo kariérny postup. Niekoho stimuluje ezoterika a čítanie o zázrakoch, slúženie svojmu guru. Niekedy pre stimuláciu ľudia vstupujú do

sekty, spoločnosti, alebo už spomínanej politickej strany. Niekto je nadšený cennosťami a obklopuje sa iluzórnymi hodnotami. Ďalší sa stávajú horlivými propagátormi správneho učenia, správnej výživy, alebo náboženského smeru. Tak, ako niekoho ženie túžba po moci a uznaní, iného smäd po úspechu, tak tretieho stimuluje hlad po informáciách, múdrosť a poznatky. Vždy ide o stimuláciu a hľadanie seba samého mimo seba. Paradoxne však z vonkajšieho sveta nedokážeme prijať nič iné, než to, čo už v nás samých jestvuje. Iba rozvíjame svoju potenciu, zväčšujeme ju, kultivujeme v rôznych obmenách. Vždy podľa vlastného nastavenia, vlastností umu. Skúšobným kameňom pre človeka je situácia, kedy narazí na svoje hranice. Keď sa situácia vyvíja inak, než by si to v rámci svojho intuitívneho, ohraničeného umu želal. Kedy situácia nepotvrdzuje, že nastáva rozvoj, progres, zdokonaľovanie, úspech, postup, atď. Vnútorné kritériá fungujú podvedome. Um je okamžite pripravený brániť sám seba, pokiaľ narazí na „tupca“, „nevzdelanca“, „hlupáka“, „nemravu“, jednoducho inak zmýšľajúceho človeka. V tomto hraničnom stave je pripravený na deštruktívne konanie: lámať, búrať to, čo sa mu postavilo do cesty: mravoučením, vysvetľovaním, presvedčovaním, káraním, dokazovaním, zvýšeným hlasom, cynizmom, ironiou, výsmechom, krikom, intrigami,..., až fyzickým násilím. Preto je napríklad dnes internet plný horlivých kritikov, neslušných, útočiacich a vyčítajúcich cynikov, ktorí sa snažia upútať pozornosť na seba, hoci aj anonymne. Takíto potom vytvárajú skupiny, fóra, diskusie, kde môžu prejavovať nesúhlas, nie vyzdvihovať, ale odmietať, opovrhovať, kritizovať, ponižovať. Na oriente si vždy vážili práva iných ľudí aj zvierat. Je však ľahšie zodvihnúť ruku na cudzieho, ako sám na seba, na zdroj svojich problémov, na vlastný um. Pre každého dospelého človeka západnej civilizácie je typická snaha o vonkajšiu zmenu. Snaha zmeniť to, s čím nesúhlasí, s čím nie je spokojný a vyrovnaný. To je rúcanie, lámanie a prerábanie, jednoducho povedané VONKAJŠIE formovanie. Existuje ale aj iná cesta, a tou je VNÚTORNÉ pretvorenie, modifikovanie seba samého. Ide tu o rozťatie uzla v sebe samom. O prerod svojho myslenia. Človek má na výber z dvoch možných ciest. Cestu násilia na svojom okolí, alebo cestu „lámania“ vnútornej prekážky, ohraničenosti vlastného umu. To druhé znamená rozšíriť svoje hranice, rozpustiť svoje staré pevné, tvrdé, neadaptabilné JA a nahradiť ho NE JA. Vtedy sa ukáže, že neexistuje absolútna pravda a každý je nositeľom svojej vlastnej pravdy. Pochopiac túto „pravdu“ sa život začne napĺňať zvláštnym prežívaním. Prežívaním bezprostrednej Jednoty.

TEST FUNKČNÉHO FÁZOVÉHO STAVU

Odpovedzte si na nasledujúce otázky a pouvažujte na dané témy.

K akej funkčnej fáze teraz patríte? K fáze uzavretia sa do vnútorného sveta a odmietania vonkajšieho sveta CHUM, alebo k opačnej fáze otvorenia TAO?

V akých fázových stavoch sa nachádzajú konkrétni ľudia vo vašom okolí a vaši blízki?

Nájdite príklady na otvorenie TAO a uzavretie CHUM v prírode.

Ktoré vaše vlastnosti patria k CHUM, a ktoré k TAO?

Čo zvýhodňujete, aké hodnoty uprednostňujete, aké máte priority?

Aké sú vaše koníčky, záľuby, do akej fázy patria?

Ako prebieha váš denný cyklus, čo v dominuje?

Ktoré vlastnosti /CHUM – TAO/ uprednostňujete pri sledovaní filmov, čítaní kníh, oddychu?

Spomínate si na čisté a intenzívne pocity radosti bez príčiny TAO a radosti z úspechu CHUM, ktoré ste prežili?

Spomeňte si na epizódy svojho života podľa jednotlivých fáz.

Odpovedzte si na otázky:

- ktoré boli dominantné?

- ktoré boli slabo rozvinuté?

- ktoré chýbali?

Skúste spomienky na tieto stavy sprevádzať EMÓCIAMI. Tie, ktoré nemali cieľ, predmetnosť, ani príčinu, boli Tao, a ktoré súviseli s úspechom, cieľom, mali dôvod, patrili k Chum.

Pokúste sa vyvolávať emocionálne stavy a zafarbenie pocitov podľa svojho želania, v ľubovoľnom čase.

Preskúmajte, či neuprednostňujete niektorú z funkčných fáz.

Ohodnoťte svoju perspektivitu, svoju životaschopnosť.

Aký je Váš denný biologický cyklus fázových stavov a aká je ich NÁSLEDNOSŤ?

Overte si, či sa u Vás nerozvinula hraničná ŠETRNOSŤ do takej miery, že v úsilí za uskutočnením cieľa, v honbe za výsledkami, sa u vás objavujú pocity nepokoja, podráždenosti, negatívne emócie. Nemáte sklony ku kritike, odmietaniu iných názorov a hľadaniu vinníka?

Pokiaľ všetko podriaďujete ekonomizácii, máte rezervy TAO, fázy mladosti a zdravia.

Skúste v sebe objaviť emócie jangovej fázy: šťastia a slobody, pocítiť ľahké telo, bezprostrednú a ničím nepripútanú psychiku, charakter mladého tela bez pripútanosti k predchádzajúcim skúsenostiam. Začnite ich objavovať z nuly. Akoby po prvýkrát v živote.

Overte si svoju schopnosť snívania, abstrakcie, predstavivosti a schopnosti túžby bez predmetnosti. Kultivujte túto emocionálnu bázu.

Overte si svoje schopnosti odpúšťania, súcitenia, milosrdenstva, spoluúčasti.

Ako oddychujete? Pokiaľ je Vám cudzie umenie oddychovať, trénujte túto kvalitu hlbokého odpočinku, vypnutia aktivity, pasívneho uvoľnenia.

Dokážete obhájiť svoju pravdu? Ako sa viete presadzovať a zapínať aktívne uzavretie CHUM?

Pokiaľ v tom vynikáte, hľadajte odpoveď na otázku miery. Do akého stupňa, v akom rozsahu?

Dokážete obmedziť rozhovory, dokazovanie, presvedčovanie, spory? Nemáte sklony k zbytočnému vysvetľovaniu a obhajovaniu sa?

Overte na sebe samom, či u seba nájdete všetky vlastnosti v základných 4 podobách, emóciách a spôsobe reagovania:

ALLA: začiatok jari, rána, sprevádzané emóciami nadšenie, ľahkosti, slobody, radosti bez príčiny, oduševnenie, sviežosť , nekritickosť, dôvera, bezprostrednosť

TOO: leto, vrchol dňa sprevádzaný pocitom entuziazmu, viery, múdrosti, rovnosti, viery, pocitu lásky , sviatku na duši, straty strachu, rozpustenie„ ega“

UCHG: začiatok jesene sprevádzaný prežívaním dynamickosti, cieľavedomosti, snahy o lepšie, vyššie, o úspech, sebapresadzovanie, použitie sily, hľadanie zmyslu, dokazovanie pravdy, kritickosť, pripravenosť na boj

UMM: zima, večer s pociťovaním kľudu, milosrdenstva, srdečnosti, nostalgie, sentimentu, sklon k súcitu, zmierenie, želanie pokoja, oddychu

Preverte sa, či Vaša momentálna fáza Tu a Teraz zodpovedá danej situácii v práci, rodine, v kontakte s blízkymi, alebo fáze dňa.

Neoddeľujte váš charakter a vašu fyziológiu. Inak procesy, ktoré fyziologicky súvisia s charakterom deficitnej fázy, slabnú a vyschýňajú. Tak sa strácajú aj radostné emócie a človek prechádza na mechanické existovanie.

Ľudia kedysi žili v potešení, predovšetkým na dedinách. Či boli v práci, na záhrade, na dvore, doma..., nedelili ako dnes: teraz som v práci, teraz oddychujem, tu som doma a toto je zase záhrada, toto koníček a tamto starostlivosť o dom, toto zase čas pre rodinu a čosi iné je zabaviť sa. Nesledoval sa čas: začiatok práce, teraz je obedná prestávka a teraz padla, končí práca, teraz sa ide domov, a teraz začínajú domáce práce. VŠETKO TVORIL ŽIVOT, V JEDNOTE ROZNORODOSTÍ. Človek nebadane kĺzal bez ostrých hrán a prechodov vo svojom živote. Všetko bolo sprevádzané potešením. Dnes je vláda umu: treba zarábať peniaze, potom treba oddychovať, dobre sa obliekať, zdravo jesť, vytvárať metódy, starať sa o rodinu, o zdravie, o peniaze, o deti, riešiť problémy... Umom sa snažíme riešiť problémy vo vnútri problému. Tými istými prostriedkami, ktoré spôsobili problém so zdravím, životaschopnosťou, emóciami, vzťahmi, peniazmi, ich chceme aj riešiť. Zostávame však mimo Jednoty. Na to, aby sa asymetrie vyrovnali, existuje jediná cesta, návrat k prapodstate, prvotnému zdroju - k ZJEDNOCOVANIU rôznorodostí, toho, čo umom bolo umelo oddelené. Um je schopný pretaviť jed v nektár. Tým sa strácajú jednotlivé problémy, prekážky, a nastupuje pochopenie. Pochopenie toho, že návrat k Jednote je v podstate človeka. Toho, že návrat k čistote, prirodzenosti, začína vo vnútri človeka. Tak sa stane zrejmým, že kto počuje špinavé slová a nevníma v nich špinu, je čistý svojou dušou. Kto je nečisté jedlo a neberie z neho nečistotu, má čistú fyziológiu. Kto pozerá na nečisté skutky a nevidí v nich nečistoty, očistil sa. Blažený je ten, kto vie vychutnať aj kúsok chleba. Čistú myseľ má ten, kto počúva lži a vníma v nich len sebecký záujem, kto je svedkom sporov, konfliktov, hádok, a vníma v nich len neschopnosť ľudí otvoriť sa a zbaviť túžby po priťahovaní masy. Je možné vyjsť z toku utrpenia, kedy človek nebude škodiť sám sebe ani druhým. Vtedy sa stratí túžba po sláve, bohatstve, výhodách, po oceňovaní, privilégiách. Tam vyviera život a radosť bez príčiny. Tam sa otvára nový svet bez utrpenia. Vtedy človek zostáva čistý, aj keď ho chcú pošpiniť, čestný aj medzi nečestnými, zdravý aj tam, kde ostatní upadajú do patológie, jeho život pokračuje ďalej aj tam, kde pre ostatných končí. Človek môže byť duševne čistý, aj keď je obklopený nečistotou. Vzorom čistoty je lotos vyrastajúci v blate. Krásny čistý kvet lotosu sa rozvíja v nečistote a blate, nie v blahobyte. Ak budeme zodpovedať formule čistoty, budeme vnútorne čistými, nebude sa nás týkať „špina" vonkajšieho sveta, konflikty, boje, ekologicky narušené potraviny... Ak vo svojom vnútri zostaneme nečistými, zbytočne budeme jesť najekologickejšie potraviny a dávať si pozor, aby sme sa „nezašpinili" nečistými slovami, ľuďmi, okolnosťami. Vonkajší svet bude potvrdzovať to, čo je v nás. Neexistuje oddelený vonkajší svet a zvlášť vnútorný svet. Všetko tvorí neoodeliteľnú harmonickú Jednotu.

POUŽITÁ LITERATÚRA a ZDROJE

Lao Ć, 2003. *Tao Te Ting.* Praha: DharmaGaia. 274 s.

Milan Polášek, preklad, 1997. *Bhagavadgita.* Bratislava: Hevi 111 s.

Kolektív autorov, 2006. *Diamantová sútra. Praha:* Pragma. 417 s.

Kolektív autorov, 1988. *Zen 2*. Bratislava: Cad Press. 353 s.

Kolektív autorov, 1989. *Zen 3*. Bratislava: Cad Press. 355 s.

Prednášky Vasilija Vasilieviča Lenského /roky 2006-2012/

O B S A H

FORMUJÚCI ORGÁN 5

PODVOJNOSŤ 6

PRAVIDLÁ 13

SPOMALENIE A URÝCHLENIE PROCESU STARNUTIA 18

POSÚVANIE HRANÍC 20

STIMULÁCIA NA ILÚZII 21

ŽIVOTNÝ OBJEM 25

SEBAHODNOTENIE 28

OBRANNÉ REAKCIE 30

ZÚŽENIE A UVOĽNENIE 33

KONFLIKTNOSŤ 38

ZMENA FÁZY 42

ODMIETANIE 45

POTREBA KOREKCIE 48

POTRAVA PRE UM 53

NA HRANICI 55

MATRICA 62

ČLOVEK KRYŠTÁL 65

LINEÁRNOSŤ 67

NASTAVENÉ ZRKADLO 73

DRUHY ORGÁNOV 76

WU WEI 83

DIALEKTIKA 86

VYROVNÁVANIE PROTIKLADOV 88

STUPEŇ PLASTICKOSTI FORMY 92

PRINCÍP ZAMKNUTOSTI 98

ADAPTÁCIA 101

V MENE ŽIVOTA 103

ZMENA 106

ODPÚTANOSŤ 107

TRÉNUJTE SA V TU A TERAZ 108

NA STRANE ŽIVOTASCHOPNOSTI 109

TRÉNOVANIE ANALYZÁTOROV 111

SEBAPOCIŤOVANIE DÝCHANIA 113

KONKRÉTNOSŤ 114

PRÍRODA A EMÓCIE ČLOVEKA 117

PRINCÍP ROZPÚŠŤANIA 118

FORMOVANIE CHARAKTERU 123

INFORMÁCIE 124

OBJEDNÁVKA 125

TEST FUNKČNÉHO FÁZOVÉHO STAVU 127

ZÁVER 130

POUŽITÁ LITERATÚRA 131

*** ŽIVOT VO VLASTNÝCH RUKÁCH ***

VITALITA

Mesačník pre zdravý a pohodový život

Milí priatelia,

prírodná medicína sa teší čoraz väčšiemu záujmu širokej verejnosti, okrem iného preto, lebo doba plná stresu, civilizačných ochorení a mnohých iných životných komplikácií prispieva k nutnosti hľadania iných ako chemických liečebných možností.

Mesačník pre zdravý a pohodový život Vitalita sa špecializuje na oblasť naturálnej medicíny, zdravého životného štýl, rodičovstva, nových informácii ohľadom očkovania, histórii Slovanov, cvičeniam, zdravým receptom a zaujmavým reportážam.

Návrat záujmu verejnosti k filozofii a skúmaniu mimozmyslových javov je v súčasnosti tiež markantný, a preto ponúkame čitateľom ako tradičné, tak i nové poznatky z týchto oblastí.

www.vitalitanet.sk

SYSTÉM TALGAR SLOVENSKO
Trénigy sebakorigovania podľa pôvodných zdrojov
Rozvíjanie zdravia a rezervných možností organizmu.
Harmonická syntéza východných umení védskej yogy,
meridiánového qikung, ťanšanskej reflexoastrológie,
altajskej mantrayogy, tibetských a nepálskych praktík.
Tréningový program pre kompenzovanie jednostranného
charakteru západného človeka.
Ročný kurz sa uskutočňuje v meste Banská Bystrica.
Semináre sú organizované každý mesiac počas víkendov
Lektor: Robert Urgela, zakladateľ systémuTalgar na Slovensku
www.7pilierov.wz.cz
aoum@atlas.cz

Vykonávať obyčajnú telesnú kultúru bez zapojenia psychiky a emócií je podľa kláštorných tradícií nedôstojné človeka. V súlade s tým sa na prvom mieste pri našich tréningoch nachádza tzv. pratjáhara v prapôvodnom význame. Tým je vyvolávanie príjemných pocitov v dvoch, štyroch a neskôr v dvanástich podobách. Takto sa formuje meridiánová energetika. Nástrojom tréningu je tzv. šasta prána, čo znamená rozvíjanie šiestich brán, vstupov energií do organizmu.

TELO - UPEVNENIE ZDRAVIA

- ~ energetické rozkývanie zúžených funkcií organizmu
- ~ stimulácia vnútorných orgánov, rozvíjanie ich funkcií
- ~ hĺbková detoxikácia organizmu, vylúčenie toxínov
- ~ rozvíjanie imunitného systému
- ~ obnova pružnosti pohybového aparátu
- ~ pretavenie „jedu v nektár", pretransformovanie negatívneho stresu v pozitívny
- ~ omladzovanie organizmu

ENERGIA

Tréningom sa rozvíja energia tela a ducha, stimulujú sa psychoemocionálne parametre. Pracuje sa tzv. druhým telom, telom emócií, na jednotlivých častiach tela, na vnútorných orgánoch a na tele ako celku. Energetické fázy sa rozvíjajú do naplnenosti a pri dosiahnutí jej hranice sa postupne rozvíja ďalšia energetická fáza ako je to v cykle makrokozmu.

DUCH - OKOLNOSTI ČLOVEKA A RIADENIE UDALOSTÍ

Náhodné udalosti v živote nebývajú. Keď človek silne ohraničuje seba samého v sebablokovaní, energetickými praktikami môže vytvárať nové POLE SVOJHO EXISTOVANIA. Tak sa dajú rozblokovať ohraničenia v oblasti zdravia, vzťahov, práce, úspechu. Odrazí sa to na: okolnostiach života, udalostiach, ktoré nás stretnú, na osobnom zdraví, na funkčnosti organizmu.

Poďakovanie sponzorom
Kniha Tao myslenia vznikla aj vďaka sponzorom. Patrí im za to moje poďakovanie.
Menovite sa jedná o Ivana a Bohuša, ktorí podporili vznik prvého vydania publikácie.

ISBN: 978-80-970018-1-0