

karelspilko

Surfování navlnách života



Surfování na vlnách života

Pardubice 2015

Karel Spilko
SURFOVÁNÍ NA VLNÁCH ŽIVOTA

SURFOVÁNÍ NA VLNÁCH

Vlny naráží na okraj surfového prkna.
Noří se a vzdouvají, a tím zajišťují pohyb surfaře.
Umění plout spočívá v umění balancovat
na úzkém místě mezi vlnami.
Vlny přicházejí a odcházejí v nekonečném seriálu.
Oceán je však stejný, jen vlny zajišťují jeho rozmanitost.
Jejich nepředvídatelnost je zdrojem vzrušení
a chuti si vyzkoušet různé kreace.
To, co se zdálo nepřekonatelné,
surfař v okamžiku nechává za sebou a pluje dál.
Uvolnění a napětí se vzájemně prolínají.
Motorem pohybu je touha vyzkoušet nové věci.
Náraz a mistrovská klička na vlně.
Čím menší odpor, tím snadněji to jede.
Je to zážitek, je to surfování, je to pohyb... je to život.
Surfař si to vychutnává a stává se samotným prožitkem.
Není zde oceán a surfař, je zde jen tanec na vlnách.

*Jsi lodí, přístavem a oceánem zároveň.
Jsi surfařem i surfovým prknem.
Jsi člověkem, na kterého se zrovna díváš.
Jsi stromem, který objímáš a láskou, kterou cítíš.
Jsi vším, co vnímáš, a přesto se nikde nemůžeš najít.
Jsi tady i tam, a přesto se nepohybuješ.
Tahle věčná záhada života s námi bude navěky.
Nikdy neskončí, protože nikdy nezačala.
Jen vítr ukazuje cestu
a láska ve tvém srdci tomu všemu dává smysl.*



OBSAH

<i>Krátký příběh o lodích a přístavu</i>	11
První vlna – <i>Myšlenky jsou lodě, které tebou proplovávají</i>	16
Druhá vlna – <i>Jsi Nekonečná Láska</i>	26
Třetí vlna – <i>Život není jednobarevný</i>	37
Čtvrtá vlna – <i>Vše je zároveň skutečné i neskutečné</i>	43
Pátá vlna – <i>Důvěřuj si</i>	51
Šestá vlna – <i>Jediné, jak to zvládneš, je to zlehčit</i>	63
Sedmá vlna – <i>Proč zrovna já?</i>	70
Osmá vlna – <i>Díky změnám to jede</i>	74
Devátá vlna – <i>Ulehči Vesmíru jeho práci</i>	81
Desátá vlna – <i>Přirozené je být přirozeným</i>	89
Jedenáctá vlna – <i>Otázky, ukazatelé... a to ostatní</i>	98
Dvanáctá vlna – <i>Přijmout skutečnost je osvobozující</i>	104
Třináctá vlna – <i>Nejsi tím, co si myslíš, že jsi... a další iluze</i>	109
Čtrnáctá vlna – <i>To, co hledáš</i>	123
Na závěr: <i>Pro klidné surfování</i>	129
– Ranní rituál	
– Korálky štěstí	
– Pokud to přestaneš komplikovat, je to prosté	
– Konec hledání	
– Život je a zůstane záhadou	
– Na úplně úplný závěr	

ÚVOD

S vědomím toho, jak je těžké napsat něco nového, abys měl milý čtenáři pocit, že jsi konečně našel, co hledáš, v této knize ti chci nabídnout jednoduchý a efektivní úhel pohledu na život, který ti pomůže při zvládání každodenních situací. Nebudu zde uvádět a komentovat nejnovější vědecké studie o životě, Vesmíru nebo člověku, ale zjednoduším vše tak, jak jen to v dané chvíli bude možné. Život je jedna velká záhada, která by po konečném rozluštění ztratila svůj půvab a kouzlo. Máme pocit, že v sobě něco skrývá a svou nedosažitelností je víc, než si dokážeme představit. Jsme jako loď, která chce pochopit oceán. Lákají nás přístavy i hloubky oceánu. Když jsme v přístavu, chceme vyplout, a když vyplujeme, těšíme se na návrat. Ve skutečnosti však všichni hledáme sami sebe, protože jsme lodí i oceánem. Jsi surfařem, který skáče z vlny na vlnu s domněním nových zážitků, ale oceán, na kterém surfuješ, je všeho podstatou. Jen vlny mu dávají dojem rozmanitosti. Pochopíš-li, jaký je účel veškerého hledání, tak zjistíš, že jsi svým vlastním přístavem, který jsi nikdy neopustil a nikdy neopustíš. Potom skončíš svá pátrání po smyslu života a jeho tajemnosti, protože si uvědomíš, že ať se vydáš jakoukoliv cestou, každá z nich tě dovede vždy na stejné místo. Vždy se navrátíš domů – do svého nitra, které jsi nikdy neopustil. Není totiž kam plout a není se ani kam vracet. Potom bude tvůj přístav tam, kde se zrovna nacházíš.

V této knížce přirovnávám život k surfování na vlnách. Vlny jsou jen koncepty a cesty, které vznikají a mizí v čase. Můžeš nasednout na kteroukoliv vlnu v domnění, že je jediná správná.

ná. Ale i ona, jako všechny ostatní vlny, je součástí oceánu, součástí Vědomí, které dává všemu projevenému formu a účel. Proto v jednotlivých kapitolách můžeš využít sílu vlny, ale nezapomeň, že jsi mnohem více, než jakékoliv projevení ve fyzickém světě včetně vln. Nasedni na surfové prkno, jemně se sklouzni po vlně a vyčkej na další, vhodnou vlnu, po které pojeděš dál. Všechny vlny nakonec skončí ve stejném oceánu Vědomí – v tobě, v tvé pravé podstatě. Pokud nebudeš oddělovat vlnu od oceánu, stáváš se osvíceným a svobodným. Stáváš se tím, kým ve skutečnosti jsi, vždy byl a vždy budeš.

Přeji ti příjemné plutí za ničím.



Krátký příběh o lodích a přístavu



Procházel se přístavem a pozoroval rozmanitou estrádu plachetnic. Některé se mu líbily. Přitahovaly ho svou elegancí, s jakou se ledabyle pohupovaly po vlnách. Měl pocit, že na něj dokonce radostně mávají a zvou ho na projížďku. Představoval si, že je vlastníkem jedné z nich a pluje s ní na neklidném moři. Ostrý vítr ho řeže do tváře a on pevně drží kormidlo. Prostě se nedá. Tak, jako v životě musel mnohokrát přestát situace, při kterých se mu svíralo hrdlo, i při své imaginární plavbě propluje rozbouřenými vlnami a bezpečně přistane.

Pomyslel si, že myšlenky jsou vlastně podobné lodím. Mají také různé barvy a tvary. Některé jsou radostné a svítí zářivou barvou. Přinášejí energii a chuť do života. Doslova tělo prostoupí hřejivým pocitem a často při nich má chuť vyběhnout z domu a zakřičet radostí: „Ten život je nádherný a stojí za to žít!“. V přístavu jsou však i staré a dřevěné lodě, stejně jako myšlenky, které jej občas navštívily, a které mu sebraly vítr z plachet. Potom se svět zdál tím nejméně vlídným místem pro žití.

Lodě odplouvají a připlouvají nové. Věčný pohyb, stejně jako odliv a příliv. Každý den myšlenky nanáší na malířské plátno jiné vzorce a jiné barvy. Každý den se i nálady podle myšlenek střídají. Extázi střídá smutek a zklamání. Radost se náhle změní v lhostejnost. Toho, kterého miluješ, po chvíli nenávidíš. Scény se mění stejně jako myšlenky, které procházejí hlavou. Odkud přicházejí a kam dál vlastně plují?

Tenhle rébus mu stále běžel v hlavě. Tlak vystřídalo uvolnění, které se opět změnilo v napětí. Myšlenky nás navštíví a potom odejdou bůhvíkam. Kdo je však řídí? Kdo ovlivňuje jejich kvalitu? Kdo určuje, jaké myšlenky budeme mít za pět minut? A proč

mají takovou moc změnit nám v okamžiku náladu? Nikdy je nevidíme, a přesto mají na nás takový vliv. Ty jemné a neviditelné myšlenky nám doslova určují kvalitu života.

Přemýšlel, kdy se cítil v životě šťastný. Vždy to byly jen chvílky štěstí, které rychle odplynuly. V mládí věřil, že šťastný bude, až dostane nové kolo a novou tašku do školy. Později si myslel, že s první láskou prožije nekonečně krásné dobrodružství. Stalo se to však jen na pár okamžiků a zbytek bylo jen trápení. Škola jej také natrvalo neudělala tím, kým toužil být – být milován, respektován a obdivován. A vnější svět postupně krok za krokem sevřel jeho sny a on se ztratil ve vířivém prachu povinností a spěchu. Přiřadil se k davu věčně nespokojených lidí, kteří se hnali za svými cíly a touhami v domněnání, že jejich splnění zaplní prázdný pocit, který cítil kolem svého žaludku, a který nešel zaplnit jídlem ani pitím. Zapomněl, že v dětství žádné cíle neměl a přesto se cítil šťastný. Zapomněl, že láska, kterou dostával od svých rodičů, jej živila mnohem více, než jakékoliv jídlo. Zapomněl, že když jako malý usínal, cítil se bezpečně a „doma“. Nepochyboval o ničem, a protože byl milován, žil v přítomném okamžiku bez velkých přání, cílů a myšlenky, že až se něco stane, tak teprve bude šťastný. On prostě šťastný byl a na své štěstí nečekal. Na to vše ve světě dospělých zapomněl a hledal umělé náhražky a přísady, které by mu do života přinesly věčnou spokojenost. Nic se však nestalo a to, co hledal, stále zůstávalo někde ukryté v dáli.

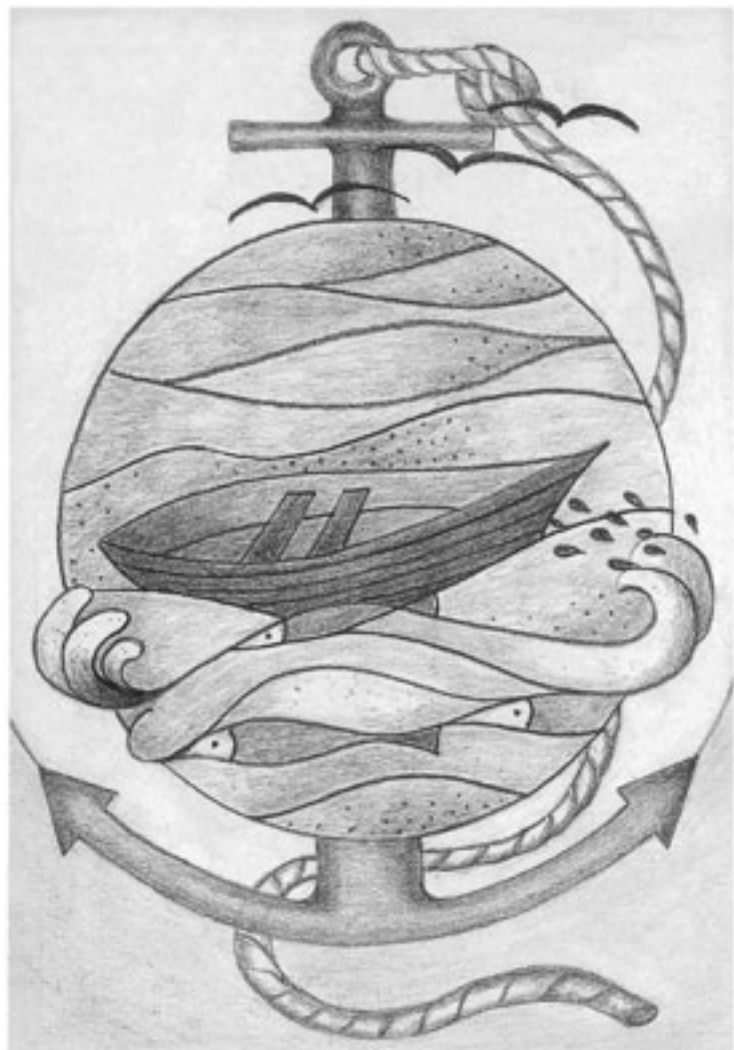
A to věčné pátrání, nastupující únava a rozmrzelost jej dohnaly k rezignaci. Odpojil se od davu stejně marně hledajících a zastavil se. Co bylo tím, že se jako malý kluk cítil šťastný a spoko-

jený? Proč tenkrát nic nehledal a užíval si každé chvíle? A jako odpověď mu tichý hlásek ze svého nitra zašeptal: „Je to láska, kterou ve skutečnosti hledáš. Je to láska, kterou nemůžeš najít nikde kolem sebe, protože již láskou jsi. Jen jsi na to zapomněl a to věčné hledání a pobíhání z místa na místo tě má dovést právě k tomuto pochopení“. A jeho srdce a celé tělo zaplavil ten krásný pocit lásky, který si trvale nosil sebou ve svém dětství. Najednou pochopil, že všechna jeho přání, bylo dohromady vlastně jedno velké přání – mít více lásky. Cítit lásku. Vše ostatní byly jen různé formy, jak toho dosáhnout. On vlastně lásku nikdy neopustil a láska nikdy neopustila jeho. Byl samotnou láskou, její nejpodstatnější esencí.

Od té chvíle na lásku nikdy nezapomněl. Skončilo jeho pátrání a on se začal cítit šťastně zrovna tam, kde byl. Vždy totiž měl sebou to, co každého člověka naplní až po okraj štěstím – a tím je láska, kterou může trvale cítit, pokud chce. Nic k tomu nepotřebuje a ani nemusí být na jiném místě, než kde je a mít někoho, koho zatím nemá. A když si uvědomil, že vše, po čem toužil, je láska a tou láskou je on sám, stal se tím nejvíce vyrovnaným člověkem. A i když vlny v jeho životě budou někdy příliš vysoké a on zažije s nimi i pády, zůstane milujícím surfařem, kterému láska vždy dodá sílu a smysl pokračovat dál.

První vlna

*Myšlenky jsou lodě,
které tebou proplouvají*



ODPOR, PŘIJETÍ A LÁSKA

Ve svých myšlenkách ničemu neodporuj.

Pokud tě nějaká myšlenka napadne, přijmi ji a obal láskou.

Nesnaž se od žádné myšlenky osvobodit,

protože tě dříve či později „zavalí“.

Když už o něčem musíš přemýšlet, přijmi to

a miluj myšlenku za to, že tě navštívila.

Odpor, který ve svém myšlení vytváříš,

přitahuje právě takovou skutečnost.

Jakmile pocítíš negativní emoce a vzdor k nějaké myšlence,

pokus se ji s láskou přijmout.

To neznamená, že s ní musíš souhlasit,

ale jen se na ni podívej láskyplným pohledem.

Tím ji uvolníš ze svého sevření a myšlenka zmizí

– fyzicky se neprojeví.

Tím postupně zvýšíš svou vibrační úroveň

a tím také začneš žít v jiném světě.

A potom podle toho, jak to cítíš, jdeš do akce, bojuješ, bráníš se

...prostě děláš vše, jak uznáš za vhodné.

Navenek budeš konat, ale ve své mysli zůstaneš láskyplný.

Nebudeš tak v myšlení vytvářet množství odporu k tomu, co je.

To je pravé mistrovství pohybu v Matrixu.

To je svoboda v mysli a svoboda projevu.

To je život, který ti půjde „na ruku“.

Už nebudeš loutkou, kterou si každý vodí tak, jak chce.

Pokud budeš ovládat své vnitřní prostředí,

ovládněš tak celý svůj svět.

MYSL A TY

Nechej svou mysl starat se, znepokojovat a bát se.
Nebraň ji v ničem a nechej ji přemýšlet o tom, o čem chce.
Jakmile se začneš bránit, mysl se k tomu bude neustále vracet.
 Čemu se bráníš, to roste a na co se podíváš,
 to postupně zmizí a nebude tě obtěžovat.
 Mysl jen pozoruj a dělej to, co dělat máš
 – to, co je zrovna před tebou.
Když zjistíš, že se snažíš od něčeho oprostit, uvědom si,
 že jsi nasedl do špatného vlaku.
 Nejsi svou myslí, ale věčným
 a milujícím pozorovatelem za tím vším.
Jsi Vědomím a myšlenky přicházejí a odcházejí.
Proto můžeš cítit smutek, zklamání nebo strach,
 ale ty sám nemůžeš být smutný a zklamaný.
Neztotožňuj se s myšlením, které často jezdí po horské dráze.
 Chvilku tě veze k nebi, a potom tlačí do propasti.
 Pohodlně se usaď do proudu své lásky
 – vrať se domů, do svého nitra.
Ze svého středu pozoruj vše kolem sebe a miluj se za to.
A jakmile zjistíš, že nejsi svou myslí ani svými myšlenkami,
 můžeš si doma (ve svém nitru) udělat takovou náladu,
 na kterou máš zrovna chuť.
To je jednoduchý recept ke štěstí a svobodě.

PŘÍSTUPUJ KE SVÝM MYŠLENKÁM S POROZUMĚNÍM

Dokud své myšlenky neuvěříš, je zcela neškodná.
Utrpení nezpůsobují myšlenky, ale lpění na nich.
Lpět na myšlenky znamená věřit, že je pravdivá,
a to bez jakýchkoli pochyb.

Lpět na myšlenky znamená, že se s ní ztotožňuješ
a bereš si ji za „svou“ vlastní.

Většina lidí se domnívá, že jsou tím, co jim říkají jejich myšlenky.
Prostě skočí na „lep“ každé myšlenky, která jimi zrovna prochází.

Myšlenky se však objevují spontánně
a nejsou osobní – nejsou „tvé“.

Ráno, když se probudíš, už pochodují skrze tebe.

Nejde to zastavit a říci si: „Dnes nebudu přemýšlet“.

Už je pozdě, dávno přemýšlíš – dávno je skrze tebe myšleno.

Myšlenky přicházejí odnikud a vracejí se nikam.

Nezpůsobují žádnou škodu, dokud na nich nezačneš lpět
a tvrdit, že jsou pravdivé.

Nechávej své myšlenky být, přistupuj k nim s porozuměním
a oni potom nechají být tebe.

Jsou jako malé zlobivé děti
– zkus si jich nevšímat a uvidíš, co se stane.

Uvolní se tlak a odpor k čemukoliv, na co se zaměříš.

Nastane úleva a ty můžeš svobodně dýchat.

I k bolestným myšlenkám tak přistupuj.

Potom, co bylo noční můrou, se stane méně dramatickým.
Tak se z myšlenek stanou přátelé, kteří ti nemůžou uškodit.

MYŠLENKY PŘICHÁZEJÍ, ABY ODEŠLY, NE ABY ZŮSTALY

Myšlenky přicházejí bez pozvání.
Některé se k tobě vrací, protože chtějí, aby ses jimi zabýval.
Vyžadují tvou pozornost a většinou ti ubírají energii.
Radostné myšlenky jsou jako tví oblíbení přátelé
– rád s nimi trávíš chvíle.
Ale myšlenky, které ti způsobují smutek a trápení,
jsou hosté, které bys raději nepozval.
Ale i ony se domáhají tvé pozornosti,
protože nemůžeš mít jen příjemné myšlenky.
Božská dichotomie zařídila vzájemnou provázanost
obou protikladů, proto ani jeden z nich
nemůžeš vyloučit ze svého života.
Myšlenky prostě proudí a ten proud nelze zastavit.
Můžeš meditovat a mít občas stav bez myšlenek,
ale podaří se ti to jen na krátkou chvíli.
Pokud se snažíš myslí potlačit to, co ji obsahuje,
bojuješ proti větrným mlýnům.