

**PREETHADŽI
A KRIŠNADŽI**



**ŠTYRI POSVÄTNÉ
TAJOMSTVÁ
ŽIVOTA**

**AKO DOSIAHNUŤ ŠŤASTIE,
LÁSKU A BLAHOBYT**



**PREETHADŽI
A KRIŠNADŽI**



**ŠTYRI POSVÄTNÉ
TAJOMSTVÁ
ŽIVOTA**

Ajta

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať akýmkoľvek spôsobom v žiadnej podobe – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Original title: The Four Sacred Secrets:

For Love and Prosperity, A Guide to Living in a Beautiful State

Copyright © 2019 by OWA Holdings, Inc.

Pôvodne vydalo ATRIA Books, divízia vydavateľstva Simon & Schuster, Inc.

Translation © 2021 by Štefan Kočiš

Slovak edition © 2021 by IKAR, a.s.

Z anglického originálu The Four Sacred Secrets:

For Love and Prosperity, A Guide to Living in a Beautiful State

preložil Štefan Kočiš.

Redigovala Anna Šikulová.

Korigovala Mária Danihelová.

Vydalo vydavateľstvo IKAR, a.s. – AJNA, Bratislava v roku 2021

ako svoju 1 807. publikáciu v elektronickej podobe.

Prvé vydanie.

Návrh obálky Juraj Šramko.

Sadzba a zalomenie do strán 3H creative studio, spol. s r. o., Bratislava

ISBN 978-80-551-7354-2

*Táto kniha slúži premene ľudskeho vedomia
a jeho spojeniu s celým životom.*



Obsah

Preethadži: Úvod	7
Krišnadži: Moje prebudenie	12
I Prvé posvätné tajomstvo	19
Vnímajte život z pohľadu spirituality	21
Prvý krok k šťastnému životu: Uzdravte ranené dieťa	38
II Druhé posvätné tajomstvo	55
Objavte svoju vnútornú pravdu	57
Druhý krok k šťastnému životu: Ukončite vnútornú rozpoltenosť	71
III Tretie posvätné tajomstvo	91
Spoznajte univerzálnu inteligenciu	93
Tretí krok k šťastnému životu: Staňte sa ozajstnými partnermi	102
IV. Štvrté posvätné tajomstvo	129
Konajte podľa zákonov spirituality	131

Štvrtý krok k šťastnému životu: Staňte sa vedomým tvorcom blahobytu	139
Doslov (Vo forme otázok a odpovedí o cieľoch našej akadémie)	165
PodĎakovanie	180
Poznámky	181



Úvod

Preethadži

Keď otvorím dvere a vychádzam na verandu, ovanie ma čerstvý vzduch nasiaknutý dažďom. Jemný vánok prináša z diaľky vôňu vlhkej zeme. Nad mojou hlavou sa formujú dva tmavé mraky a putujú ďalej, každý svojou cestou. Zo strechy steká voda, v záhrade sa tvoria kaluže. Kdesi sa nahlas ozýva žaba, o chvíľu zakvákajú ďalšia a čoskoro už vyhráva celý orchester. Zostanem vo vytržení a všetkými zmyslami vnímam krásu života. Z každej strany do mňa preniká pocit blaha a ponára ma do stavu hlbokého pokoja. Z Los Angeles mi volá známy, chce sa so mnou porozprávať o blížiacom sa meditačnom seminári. Počas rozhovoru zotrvávam vo vnútornom tichu... a slová plynú.

Prečo sa nám život nezdá vždy taký ľahký?

Prečo prežívame vo vzťahoch málo takýchto radostných, nádherných chvíľ? Prečo je naša cesta za úspechom taká pomalá a prekážky také veľké? Prečo je šťastie prchavé? Záblesk radosti prežívame, keď počujeme smiech svojich detí, keď objímame milovaného človeka, keď zaznie potlesk za našu dobre vykonanú prácu. Prečo z nás radostné vzrušenie opadne tak rýchlo a nahradia ho obavy, úzkosť alebo pochybnosti?

Ludia hľadajú odpovede na tieto otázky tisíce rokov.. V snahe o prebudenie do krajšieho pocitu zo života sme už vyskúšali veľa

stratégií. Zdokonaľujeme svoje zručnosti a učíme sa ovládať staroveké i moderné techniky.

No dostali sme sa aspoň trochu bližšie k životu, o akom snívame? Alebo dosahujeme len dočasné výsledky?

Prirodzene, na týchto našich snahách nie je nič zlé. Keď však chcete prekročiť hranice priemernosti a túžite žiť v nikdy sa nekončiacej láske a v blahobyte, tieto štyri posvätné tajomstvá sú tu pre vás. Naším cieľom je prebudiť vás a priviesť k poznaniu sily oveľa väčšej než akákoľvek technika, ktorú ste dosiaľ zvládli – je to sila dostupná pre každého človeka. Stačí, keď sa jej otvoríme.

Je to sila zmeneného vedomia.

Inými slovami, nejde nám o preškolenie mysle ani o vytvorenie nových návykov, ide iba o zmenu spôsobu, akým vnímate realitu. Ako vnímate seba. Ako vnímate svet okolo seba. *Všetko.*

Skúste sa nad tým zamyslieť.

Aké by to bolo, keby ste život vnímali úplne inak? Keby ste mali pocit, že mozog sa prebudil a začal pracovať na vyššie obrátky? Keby ste zrazu videli príležitosť všade tam, kde ste doteraz videli iba prekážky? Keby ste vnímali, že čas a šťastná náhoda sú vám konečne naklonené?

Čo všetko by ste dokázali s takým výkonným vedomím?

Ak ste takí ako mnohí iní, s ktorými sme sa stretli za ostatných tridsať rokov, potom dychtíte po tomto poznaní. Moji svokrovi Šrí Bhagavan a Amma, opierajúci sa o duchovné hodnoty, založili pred tridsiatimi rokmi spoločnosť Oneness (Jednota). Bol to ústav, v ktorom pomáhali opusteným ľuďom nielen prežiť, ale aj začať žiť normálny život. O dvadsať rokov sme spolu s manželom Krišnadžim založili vlastnú školu filozofie a meditácie s názvom One World Academy (Akadémia jedného sveta), zameranú na zmenu ľudského vedomia. Urobili sme to dva roky potom, ako nám manželovi rodičia prenechali ústav, až sme napokon obe veľké inštitúcie zlúčili do jednej s názvom O&O Academy. Pomáhali sme v nej

rozvíjať láskyplné medziľudské vzťahy, učili sme ľudí, ako dosahovať úspech bez agresie a žiť bez pocitu strachu. Viedli sme ich k tomu, aby sa medzi sebou nerozdeľovali, ale aby sa spájali, aby zo stavu utrpenia prešli do stavu šťastia – a pritom sa sami menili ako jednotlivci aj ako členovia rodín a komunity.

Naša akadémia nie je ašram pre miestnych ľudí, je to skôr organizácia, ktorá zapája ľudí do dynamického spôsobu učenia. Všetko, čo sa tu naučia, si berú do každodenného života. Ponúkame kurzy pre dospievajúcich, mladých dospelých, pre rodiny, pre záujemcov o spiritualitu, pre cieľavedomých tvorcov blahobytu a pre verejných činiteľov, ktorí chcú dosiahnuť vyššiu úroveň vedomia.

Mnohí k nám spočiatku prichádzajú po rady uvedené vyššie, no netrvá dlho a pochopia, že v porovnaní s poznaním a čarom, ktoré začnú prežívať, keď sa prebudia a uvedomia si rýdzu silu vedomia, všetky stratégie strácajú význam.

Berte túto knihu ako sprievodcu, ktorý vám otvorí dvere k úžasnému potenciálu ľudského vedomia. Žiaľ, väčšinu z nás nikto nikdy neučil, ako sa ľudia hľadajú odpovede na tieto otázky tisíce rokov. dostať k tomuto hlbokému zdroju múdrosti. Nemôžeme sa preto čudovať, prečo tak často a dlho premýšľame či plánujeme, ako dosiahnuť šťastie alebo úspech, akoby to boli hostia, ktorých nikdy nepresvedčíme, aby pri nás ostali na šálku čaju.

Na nasledujúcich stranách vás oboznámime so štyrmi posvätnými tajomstvami, ktoré vás naladia na úžasnú silu vedomia. Každé tajomstvo sprevádza životný príbeh, ktorý vám pomôže oslobodiť sa od všetkého, čo vám znemožňuje splniť vaše sny, čo vám bráni dosiahnuť vyššie stavy vedomia a rozvinúť skutočne láskyplné vzťahy so svojimi najbližšími.

Vďaka zmenenému vedomiu sa ocitnete vo svete, ktorý my nazývame „stav šťastia“. Budete v ňom prežívať iba radosť, nebudú vás už trápiť starosti. Objavíte množstvo nových príležitostí. Z neznámych ľudí sa stanú priatelia. Pomoc bude poruke vždy, keď ju

budete potrebovať. Viac sa neocitnete v neriešiteľnej situácii – vyvedie vás z nej intuícia.

Základná téza tejto knihy je jednoduchá: existujú len dva stavy bytia – negatívny stav utrpenia a pozitívny stav šťastia, ktorý môžeme nazývať aj stavom blaženosti, vnútornej vyrovnanosti, pokoja a podobne. V negatívnom stave sa okolo nás vytvára energetické pole plné chaosu, kým v pozitívnom je to pocit šťastia a harmónie. V ktorom stave chcem žiť? Toto je najdôležitejšie rozhodnutie, aké môžeme v živote urobiť.

Táto myšlienka však zároveň prináša otázku: Keď sa už raz rozhodneme, môžeme zotrvať v stave šťastia a blaženosti natrvalo?

Nie, nemôžeme. Samotné rozhodnutie nestačí. Najprv musíme pochopiť, že stav utrpenia je často hlboko v našom podvedomí. Zakorenil sa v nás epigeneticky, pred narodením, v ranom detstve, dokonca aj v neskoršom veku.

Stavy utrpenia nám bránia vnímať pocit dokonalosti, pokoja, radosti či odvahy. Môžeme ich však prekonať.

Ak sa nenaučíme, ako to urobiť, budú nás prenasledovať, až napokon uviazneme v stave trvalého podráždenia, smútku či hnevu. Na takýchto nezdravých základoch nemôžeme budovať trvalé šťastie, láskyplné vzťahy ani blahobyť. Ak nás dopredu ženie frustrácia, úspechy nám veľa uspokojenia neprinesú. A čo je ešte horšie, na konci ťažkej cesty za vytýčeným cieľom si často položíme otázku: Stálo to vôbec za to?

Všetky meditácie, mantry alebo dovolenky v nás potom vzbudzujú pocity, akoby sme kúsky ľadu hádzali do hrdla sopky.

Potrebujeme niečo viac než iba hojivý balzam – potrebujeme premenu.

Túto knihu sme napísali, aby sme sa podelili o vlastné skúsenosti so silou stavu šťastia, ako aj so zážitkami našich žiakov, ktorí si zmenili život vo všetkých oblastiach – nadviazali trvalé vzťahy, dosiahli zmysluplnú, úspešnú kariéru. Zámerne sme zmenili ich

mená, krajinu pôvodu i spoločenské postavenie, aby sme zachovali autentickosť ich poznania a skúsenosť z premeny.

Ako tieto príbehy prezrádzajú, keď sa zaujímame o premenu vlastného vedomia, objavíte hlbší zmysel bezstarostného života plného lásky a úspechov. Keď začnete prechovávať tieto štyri posvätné tajomstvá hlboko v srdci, vesmír sa zmení na milujúceho priateľa, ktorý vám bude neprestajne dodávať energiu v podobe šťastných náhod.

Vydajme sa na túto cestu spoločne.

No skôr ako začneme, dovoľte ešte jedno odporúčanie. Pri čítaní sa neponáhľajte. K tejto knihe sa budete chcieť vracieť znova a znova. Bude sa prihovárať vašej duši. Pravda skrytá v týchto slovách sa vám bude odhaľovať každý deň čoraz jasnejšie. Možno si niektoré časti budete chcieť prečítať počas meditácie alebo budete mať knihu pri sebe stále, aby vám pomohla jasnejšie vnímať každodenné situácie. Pri čítaní si zapisujte poznámky, poznačte si otázky, úvahy. Keď sa k nim vrátite, zakaždým sa dostanete o krok ďalej.

Pri každom pojme sa zastavte a zamyslite sa. Poznačte si pocity, všetko, čo ste pochopili, ako aj náhody, ktoré vás budú sprevádzať pri objavovaní sily vedomia.



Moje prebudenie

Krišnadži

Na jar roku 2009 som sa s manželkou Preethadži a päťročnou dcérou Lokaou vybral na výlet k Big Bear Lake v južnej Kalifornii. Šli sme na dovolenku a veľmi sme sa na ňu tešili. Tam sme stáli spolu na vrchole a kochali sme sa krásou okolo nás.

Modrá, krištáľovo čistá hladina jazera sa ťahala donekonečna. Odrážali sa na nej zelené a biele plochy brehov a oblohy. V priehľadnej vode sa mihali strieborné a zlatisté záblesky. Bol som príjemne prekvapený sviežou, chladivou vôňou zeme, ktorá mi naplnila pľúca. Čakali sme, že vysoko v horách bude vzduch chladnejší, no nikto z nás si nepredstavoval, že vietor od jazera napájaného z roztopeného snehu bude taký ostrý. Celým telom, všetkými zmyslami som to vnímal tak živo ako nikdy predtým.

Chvíľu ticha prerušil vzrušený hlas dcéry. „Nanna, nanna,“ volala na mňa v našom jazyku, hindčine, slovom, ktorým dieťa prejavuje lásku k otcovi. Ťahala ma za ruku a ukazovala smerom k prístavu pre plachetnice, práve tam mierili dva vodné skútre. Pozreli sme sa s manželkou na seba. Mohli sme byť ľahostajní k takému nadšeniu?

Svojím vzrušením nás naozaj nakazila. Žoviálne sa k nám správal aj inštruktor v prístave. Keď nás poučil o základných pravidlách, opýtal sa: „Naozaj nechcete plávajúce vesty?“

Opýtal sa to len akoby mimochodom, že som okamžite odpovedal: „Nie, zaobídeme sa bez nich.“

Prešlo možno pol minúty, keď do mňa drgla manželka: „Zoberme si ich.“

V tej chvíli mi svitlo. Samozrejme, veď manželka nevie plávať. Vzali sme vesty a nastúpili do skútra.

Keď som naštartoval, inštruktor sa ešte snažil dať nám posledné pokyny, musel prekričať hučanie motora i nadšené výkriky dcéry. Upozorňoval nás, aby sme neprekračovali rýchlosť a nevyberali prudké zatáčky. Keď sme sa už chystali vyraziť, ešte zavolať: „Ak sa prevrátite, musíte ho obrátiť naspäť do siedmich minút, inak sa potopí.“ A už nás nebolo.

„Rýchlejšie, nanna, rýchlejšie,“ poháňala nás dcéra, prerušujúc náš smiech. Zašli sme už dosť ďaleko, no mali sme pocit, že môžeme ísť ďalej celé kilometre.

Chcel som manželke i dcérke dopriať nezabudnuteľný zážitok a trochu som to prehnal. Začal som kľučkovať doprava, doľava, aby vznikli čo najväčšie vlny. No zrazu sa skúter prevrhol a spadli sme do vody.

V momente všetko pohltila temnota. Ocitli sme sa pod vodou. Striasla ma hrôza, keď som cítil, ako zúfalo sa manželka drží môjho oblečenia. Kde je dcéra? S námahou som sa dostal nad hladinu a videl som, že obe sú nad vodou, majú na sebe vesty.

Manželka vdýchla vodu, teraz lapala dych. Keď som ju pozoroval, v mysli mi vírili starosti. Čo ak sa jej niečo stalo? A dcére? Po niekoľkých minútach som sa ovládol a začal som ich upokojsť. Dcéra sa spamätala skôr ako manželka.

„Kanna, ako obrátíme ten skúter?“ zavolala manželka.

Znervóznel som ešte väčšmi a v ušiach mi zneli slová inštruktora. Pomaly uplynie sedem minút a skúter sa môže začať potápať.

Boli sme ďaleko od brehu v ľadovej vode, mobily nefunkčné, premočené. Obávali sme sa, že inštruktor, ktorý nás tak neformálne poučal, na nás možno aj zabudol.

Čo ak nám nikto nepríde na pomoc? panikáril som. V tejto ľadovej vode zmrzneme. Nedokázal som skúter obrátiť, no, chvalabohu, ešte stále sa držal na hladine. Museli sme čakať, že nás niekto zachráni, ale zdalo sa, že najhoršie nebezpečenstvo už pominulo.

V hlave mi stále vírili všetky okolnosti. Hneval som sa na inštruktora, že nás poriadne nepoučil. Chcel som mu to vyčítať – naozaj som bol nahnevaný. Zároveň som chcel pochopiť, prečo sa to stalo práve nám. V tom zmätku som prebiehal z jednej otázky na druhú.

Prečo sa to stalo mojej rodine? Bol to výsledok zlej karmy?

Bola to súčasť kozmického plánu?

Aké poučenie z toho pre mňa vyplýva?

Neuspokojila ma nijaká odpoveď. Keby som mohol túto nehodu pripísať zlej karme, kozmickému plánu alebo lekcii, ktorú musím absolvovať, určite by ma to trochu upokojilo a prestal by som si klásť také otázky. Namiesto toho ma ďalej prenasledovali a rástol vo mne hnev.

Čo sa vlastne deje? Čo znamená to utrpenie, ktoré prežívam vnútri?

Vždy som si rád kládol zásadné otázky. V skutočnosti som bol tak vychovaný. Môj otec Šrí Bhagavan je duchovný učiteľ, zakladateľ spirituálnej organizácie Jednota. Jadrom jeho hnutia je prenos energie (deeksha) či požehnanie Jednoty. Keď bol otec ešte dieťa, zjavovali sa mu obrovské zlaté svetelné oblúky, ktoré ho nabádali, aby odriekal mantry a meditoval s úmyslom oslobodiť ľudstvo. Neskôr pokračoval tak, že založil školu, v ktorej okrem bežného vyučovania učil deti tešiť sa z radostných vzťahov. Lebo i to je umeenie. Medzi jeho žiakov som patrila aj ja.

Pätnásť rokov po tom, keď prestali otcove zjavenia, sa celkom spontánne začali zjavovať u mňa. V jedenástich rokoch som začal prežívať stavy vedomia, aké som nikdy nezažil ani o nich nepočul. A tieto stavy zrazu prechádzali odo mňa na priateľov a spolužiakov.

Keď sa ma raz otec opýtal, či sa viem vedome podeliť o svoje zážitky s druhými, odpovedal som kladne. Keď som svoj stav preniesol na druhých, aj oni videli zlatý svetelný oblúk.

Pre niektorých je takýto jav čosi božské, iní ho nazývajú láska a pre iných je to jednoducho čosi posvätné.

Vďaka jedinečnému detstvu som sa nikdy nezdráhal skúmať tajomstvá života. A predsa, nikdy som nepotreboval nájsť odpoveď na ne s takou naliehavosťou ako vtedy vo vode.

Bohužiaľ, ani jedno vysvetlenie, po ktorom som siahal, mi v chladnej vode neprinieslo úľavu. Ani pri jednom som nenašiel pokoj. Keď som si spomenul na nezodpovedného inštruktora, cítil som prívál krvi do tváre. Vôbec nám nepovedal, ako treba skúter znovu zdvihnúť, keď sa prevráti. Ako mohol zabudnúť na takú dôležitú informáciu? Veď je to zanedbanie povinnosti.

Nijako som sa nemohol zbaviť hnevu. Mysleť sa mi motala dookola v jednom kruhu. Bolo mi to čudné, lebo nikdy, už od detstva, som nepodľahol takému rozrušeniu.

Cítil som sa veľmi nepríjemne, preto som sa s pevným rozhodnutím obrátil do svojho vnútra. V tej chvíli sa predou mnou pravda obnažila v celej nahote. Uvedomil som si, že sa nehnevám na vesmír, na život, ani na inštruktora. Hneval som sa na seba.

Napokon, vo svojom vzrušení v prístave som odmietol plávajúce vesty. Keby na mňa nebola naliehala manželka, v ten deň som mohol prísť o rodinu.

Keď som si to uvedomil, chaos vnútri stíchol.

Čo nasledovalo, môžem opísať len ako úžasný proces vyprázdnenia mysle.

Útočisko, aké som hľadal vo chvíľach utrpenia – metafyzická idea, v ktorej som vždy vedel nájsť útechu v nešťastí –, sa zrazu strácalo. Pohodlie a bezpečnosť už neboli na prvom mieste.

Nepredstaviteľnou rýchlosťou som sa rútil smerom – kam? Nevedel som. V úžasnom vnútornom tichu som si uvedomil pravú podstatu utrpenia, ktoré som dosiaľ prežil.

Celým mojím bytím rezonovalo poznanie: základnou príčinou všetkého utrpenia je naše myslenie orientované výlučne na seba.

No nepochopil som vtedy len svoje utrpenie. Bol som svedkom utrpenia celého ľudstva. V tej chvíli som si s absolútnou istotou uvedomil prvotnú príčinu ľudského nešťastia: posadnutosť človeka sebou samým, keď v strede jeho snaženia je len *ja, ja, ja*. Starosti, úzkosť, smútok, nepokoj, hnev a pocit osamelosti, to všetko vzniká vtedy, keď sa v myšlienkach neprestajne zaoberáme sebou.

Každý nerv v tele mi pulzoval uvedením, že jediný spôsob, ako sa môžeme zbaviť stresu a oslobodiť sa od nešťastia, je zrušiť kliatbu posadnutosti sebou samým.

V tomto stave som prestal byť tým, kto niečo prežíva. Už neexistoval človek, ktorý trpí alebo netrpí, už neexistoval nik, ani ten, kto utrpenie spôsobuje. Neexistoval Krišnadži, ktorý čaká, že niekto zachráni jeho rodinu. Neexistovalo nijaké oddelené ja.

Zmizlo všetko, čo ma obmedzovalo. Prežíval som úžasnú prepojenosť a jednotu s manželkou a dcérou. Necítil som rozdiel medzi nimi a mnou, medzi zemou a svojím telom, ktoré sa narodilo z matky zeme.

Keď som sa pozrel na telo, o ktorom hovorím, že je moje, videl som matku, otca, starých rodičov a ich rodičov – všetky generácie, ktoré tu boli predou mnou. Videl som ľudstvo od začiatku čias ako svojich predkov.

Neexistovali oddelené bytosti, oddelené veci, oddelené udalosti, oddelené sily. V sebe som videl obrovskú rozľahlosť oceánu a oblohy a všetkého medzi tým. Bol som vesmírom. Celý vesmír bol obrovský organizmus, obrovský proces, v ktorom všetko bolo zároveň všetkým iným.

Existovalo iba to jedno. To posvätné. To, čo v hinduizme nazývame brahman, čo iní môžu nazvať božstvo. Neprežíval som to však ako niečo oddelené odo mňa. Neexistovalo nijaké oddelenie, neexistoval čas.

Zdalo sa, že tento zážitok trvá nekonečne dlho, no kým k nám dorazili záchranári, boli sme vo vode iba dvadsaťpäť minút. Keď som čakal, kým mi zachránia rodinu, vzrástla vo mne obrovská túžba: strašne som chcel pomôcť všetkým ľuďom prežiť to, čo som práve prežíval, chcel som im pomôcť, aby sa oslobodili.

Chcem, aby sme sa všetci oslobodili od predstavy, že sme oddelené bytosti. Od rozporov, ktoré prežívame vo svojom vnútri i vo vzťahu k svetu okolo nás. Od utrpenia, ktoré v nás vytvára pocit, že sme malí a bezvýznamní.

Spoznal som, že život v stave šťastia a pohody je osudom každého človeka. Uvidel som cestu, ktorá vedie von z utrpenia. Črtala sa úplne jasne.

I.

**Prvé posvätné tajomstvo:
Vnímajte život z pohľadu
spirituality**