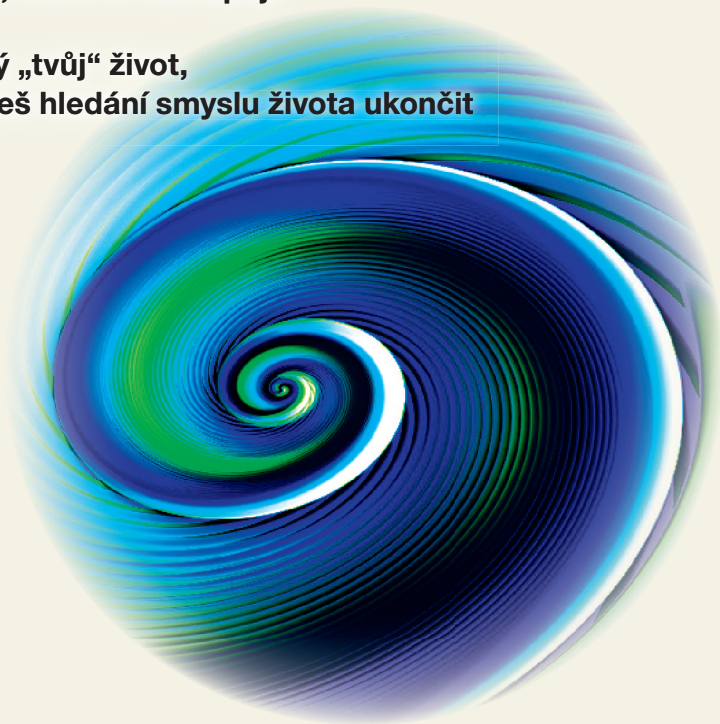


**karelspilko**

# životjsity

**Jsi tím, co prožíváš,  
jsi realitou, která tě obklopuje**

**Není žádný „tvůj“ život,  
proto můžeš hledání smyslu života ukončit**



# ŽIVOT JSI TY

*Jsi tím, co prožíváš,  
jsi realitou, která tě obklopuje.*

*Není žádný tvůj život,  
proto můžeš hledání smyslu života ukončit.*

Pardubice 2017

Karel Spilko  
ŽIVOT JSI TY

© Karel Spilko, 2017  
ISBN 978-80-87913-17-8

## NENÍ ŽÁDNÝ TVŮJ ŽIVOT

Život jsi TY, jsi samotným životem, nejsi od něj oddělený.

Nejsi tady a Život tam, nenacházíš se na jedné straně a ON na té druhé.

Proto žiješ realitu takovou, jaká je, žiješ a prožíváš tak sám sebe.

Pokud jsi smutný, život se stočí do smutku,

nemá jinou možnost, vždy jej zbarvíš sám sebou.

Není tu někdo, kdo je smutný, je tu jen smutek, kam se rozhlédneš.

Pokud jsi naopak šťastný, je tu štěstí a vše se zbarví těmito pocity.

Realita je potom štěstí, stáváš se šťastím, jsi šťastím.

Když to pochopíš, je to malé vítězství... jsi vítězstvím.

Vždy jsi tím pocitem, který zažíváš.

Pokud nedůvěřuješ, realita je plná nedůvěřivosti.

Když někoho pomlouváš, není tu někdo, kdo pomlouvá a ten, koho pomlouváš,  
ale je tu jen realita nasáklá pomluvou, jsi tu jen TY.

Potom vlastně sám sebe kritizuješ a to je opravdu bláznivé, že?

Po tomto zjištění možná život dostane jiné barvy.

Proč bys sám sobě škodil?

Jakmile tomu přijdeš na kloub, přestaneš dělat mnoho věcí,  
při kterých se necítíš dobře.

Zameteš nedůvěru a nespokojenost tam, kam patří,  
na smetiště spolu s ostatními smyšlenými příběhy  
a začneš si užívat sám sebe a toho, co zrovna prožíváš.

Tak, jak se zdánlivě chováš k realitě, která se nabízí, tak se vlastně chováš k sobě.

A protože jsi jediný, který JE,  
protože jsi samotným Životem a realitou, která je vnímána,  
proč by ses sám k sobě nechoval jako k milovanému příteli?

## ÚVOD

Pokud bych ti, milý čtenáři, navrhl, abys věci nechal tak, jak jsou, a přijal současnost včetně minulosti, pravděpodobně to vyvolá v tobě hlasitý nesouhlas a odpor. Ego – mysl se začne vztekat a máchat kolem sebe rukama, mluvit o nezodpovědnosti k životu a celkově špatném postoji. Je to pochopitelné, protože tak dlouho jsi vychováván ke spěchu, snažení, tlaku na něco a vynucování si toho, co údajně potřebuješ, že to není ihned přijatelné. Určitě si myslíš, že kdyby ses zastavil, nevěděl bys, jak se znovu dát do pohybu.

Ego žije z odporu a strachu, umíněně dupe jako malé dítě, bouří se a žene se od ničeho k ničemu. Chce mít důvod, účel a cíl k něčemu se myšlenkově poutat, emočně být závislý a potom se z té závislosti dostávat. To je potrava pro věčně nespokojené ego, které vytváří problémy, jenž následně řeší. Tento nesmyslný kolotoč se u většiny lidí zastaví až s ukončením průchodu fyzickou realitou.

Bez patřičného poznání budeš TY (Vědomí) pod diktátem ega a dále se budeš snažit kamsi utíkat, mít požadavky, vytvářet další a další touhy, utrácet peníze za naplnění svých snů, pracovat na „sobě“, nepřijímat, to, co je a neustále kontrolovat sebe a své okolí. Potom však utrpení máš zaručené. Buď v rozporu se skutečností, myslíš si, že to, co se stalo, se stát nemělo, chtěj, aby to, co je, bylo jinak a bolest tě bude doprovázet. U některých musí zklamání a beznaděj z toho, že to není „po jejich“ dosáhnout patřičné hloubky, aby mohlo přijít toto poznání.

Až se probudíš, budeš se na vše dívat jinak. Budeš se usmívat nad nesmyslným přístupem, který ego vytvářelo a ze kterého žilo. A potom možná přijmeš i to, co je tak, jak to je, i když s tím třeba nebudeš souhlasit. A proč? Protože ta zeď už jednou stojí, tak proč o ní tlouct hlavou. Žádný odpor k tomu co JE, ti klid nepřinese. Celkově se ztišíš a bude ti příjemně, přestaneš se honit za štěstím a snažit se, aby se dělo něco jiného, než se zrovna DĚJE. A nakonec se s egem přestaneš ztotožňovat, protože jsi Vědomí a nejsi malé, omezené, vzteklé a křičící dítě.

Vysvětlení:

**Ego** – to, co si myslíš, že jsi, ale ve své podstatě nejsi – pracovní nástroj, který jsi TY (Vědomí – Bytí – Esence – Bůh – Tao – Šiva – Nekonečná Láska – Nejvyšší Skutečnost...) vytvořil pro styk s fyzickou realitou. Je to mylný pocit, že jsi osobou, odděleným jedincem a konající individualitou. Víra v ego je hlavní příčina veškerého trápení a následného utrpení.

## OBSAH

1. Když je to láska .....	9
2. Jsi opravdu tím, kým si myslíš? .....	17
3. Programy, příběh a ego .....	24
4. Být ve Zdroji je být doma .....	32
5. Emoce a myšlenky .....	37
6. Když je smutno .....	45
7. Porozumění s ostatními .....	53
8. Nic nedělat (aneb vše se děje) .....	60
9. Myslíš si... ..	79
10. Směřem ke spokojenosti .....	85
11. Bonus poznání .....	98
12. Život je od slova žít .....	109
13. Nutná změna úhlu pohledu .....	120
14. Nejsi náhodou zmanipulován .....	135
15. Kdo jsi (tvá pravá podstata) .....	150
16. Malá „domácí“ cvičení .....	159
17. Závěrem .....	168
18. Pár vět na cestu .....	171
19. Možná to bude jasnější... ..	185



1.

**KDYŽ JE TO  
LÁSKA**

## KDYŽ JE TO LÁSKA...

Když je to láska, nechováš se ke druhému hrubě, protože jej miluješ.  
Nevysáváš ho neustálými požadavky, aby se choval tak nebo jinak,  
zkrátka aby skákal tak, jak pískáš, protože to láska nedělá.

Když je to láska, máš radost, že ten druhý má radost  
a dokonce mu ji přeješ, protože láska taková je.

Láska není zapsána v katastru nemovitostí,  
proto druhý nebyl, není a nikdy nebude tvůj majetek, i když se o to někteří snaží.

Slova jako „můj... moje...“ používej jen jako synonymum.  
Láska je především svoboda – svoboda pohybu a svoboda myšlení,  
svoboda svobodně se nadechnout a lehce vydechnout.

Pokud na chvíli zadržíš dech, hned budeš vědět, o čem mluvím.  
Neplet si lásku se závislostí na druhém, protože to je cesta do pekel,  
do malého privátního pekla šílených představ a ještě šílenějších činů.  
Láska od tebe žádá přehodnocení tvých pochybností, nedůvěry v sebe  
a hlavně, abys zůstal sám sebou, ať se děje, co se děje.

Pokud miluješ, není co řešit, ale to už víš a jistě jsi mnohokrát slyšel,  
proto láska neřeší všelijaké blbiny, které na cestě potká.

Když je to láska, miluješ, i když k tomu někdy nemáš důvod,  
protože ti je s láskou nejlépe.

Potřebuješ milovat, ne být milován, na to nezapomeň.

A když se přistihneš, že vyžaduješ od druhého to, co si můžeš sám dát  
(pozornost, náklonnost), uvědom si, jaké dětinské hry tu vlastně hraje.

Když je to láska, je to láska.

Je nebezpečná, protože tě celého svlékne do naha,  
ale jinak život nechutnáš v jeho přímé podobě.

Můžeš být sice bezpečně chráněn svými mentálními barikádami,  
ale jinak budeš žít v té nejhudší čtvrti bohatého města.

Když je to láska, jsi plný Života a cítíš, že tahle kosmická pout' prostě stojí za to.

## ŽIVOT BEZ POŽADAVKŮ A OČEKÁVÁNÍ

Jak by ses cítil, pokud bys neměl na Život a na druhé žádné požadavky?

Co by se stalo, pokud bys od jiných nevyžadoval,  
aby ti donesli štěstí, lásku a naplnili tvé údajné potřeby?

Co kdyby ses přestal o někoho opírat a postavil se konečně na své vlastní nohy?

Potom by se směr tvé pozornosti od vnějšího hledání typu

„něco mně chybí a tak to hledám tam venku“

„je tady někdo, kdo mně splní má očekávání a zahrne neustálou pozorností“,  
obrátil o 180° – k sobě, kde najdeš vše, o čem se domníváš, že ti chybí.

Vyžadovat na svém okolí, aby ti neustále věnovalo pozornost,  
aby se svět poskládal tak, jak si přeješ,  
je stejně marné jako snaha zachytit tekoucí vodu ve svých dlaních.

Vše se mění.

Druzí se mění, nálady se mění, ty se měníš, myšlenky se střídají,  
emoce jsou nepředvídatelné

a je nesmyslné s tolika proměnnými postavit stabilní a vždy fungující rovnici.

Nikdy se ti nepodaří zachytit vlny, spoutat vítr nebo zabránit příchodu jara.

Takové je však snažení většiny.

Do dnešního dne to ale nefungovalo a nikdy fungovat nebude.  
Až si uvědomíš, že neustálými požadavky na život si bráníš prožívání toho,  
co máš v sobě, přestaneš tuto šílenou hru hrát.

Jsi kompletní a úplný TADY a TEĎ, jsi Láskou,  
která může dávat a nic nepožadovat zpět.

Jsi Láskou, která beze strachu a obav může propustit druhé ze zajetí vlastní kontroly.

Proč by Láska někoho kontrolovala, kladla na jiné nesmyslné požadavky  
typu „uspokoj mě“ a angažovala se v tolik rozšířeném vztahovém obchodu  
„když uděláš to, co chci, udělám já to, co chceš“?

Představ si život, ve kterém nemáš různé požadavky a očekávání,  
které by měly být naplněny zvnějšku?

Potom jsi nezranitelný, svobodný a milující.

Bereš druhé takové, jací jsou, a nepředěláváš je podle toho, jak by podle tebe měli být.

Nic ti nechybí, vše můžeš sdílet s ostatními a nevyžadovat to, co najdeš u sebe.

Už TEĎ máš vše, co hledáš, stačí si to jen uvědomit.

## MILUJ A NEVYŽADUJ

Většina lidí ve vztahu něco chce a myslí si, že to mohou získat.

Pracuji s heslem:

*„Pokud mi dáš to, co chci, zůstanu s tebou a budeme tomu říkat láska.*

*Pokud ne, tak odejdu.“*

Když něco vyžaduješ od druhého, buď to dostaneš a jsi šťastný nebo ten druhý ti to neposkytne a nastává rozladění, smutek, výčitky a obviňování. Tak se ale pohybuješ na emoční houpačce a nikdy nevíš, jakým směrem se bude kývat.

Jsi loutka, která je vedena požadavky a nikdy není natrvalo a zcela spokojena.

Jestliže jsi závislý na druhém, budeš vždy ve vleku, nikdy vpředu.

Představ si lokomotivu, která za sebou táhne vagóny,  
které jsou závislé na jejím pohybu.

Jsou nesamostatné, proto je někdo musí vést a táhnout.

Nakonec skončí odstavené na vedlejší koleji.

Když ale miluješ a nemáš žádné přehnané nároky na druhé ve stylu

*„uspokoj mě... věnuj se mi... udělej mě šťastným... dej mi to a to...“*,

jsi ten, kdo ovládá svůj vnitřní svět.

Pokud ti tvůj partner věnuje pozornost nebo ne, jsi neustále v pohodě. Nic nevyžaduješ, jen miluješ, vysíláš lásku všude tam, kam zrovna dorazíš.

Jsi ji plný, proto ji nehledáš.

Jsi doslova průhledný, nikde se na nikoho nelepíš.

Užíváš si to, co je ti nabídnuto bez zbytečného žebrání.

A když zrovna nic nepřichází, nermoutíš se, jsi spokojený ve své vlastní společnosti.

Tak si žiješ svůj pamparádní život plný pamparádních zážitků.

Jestli hledáš nějaký recept na zaručené štěstí, přečti si znovu předchozí věty.

## TO JEDINÉ TĚ ZACHRÁNÍ

At' máš za sebou všechny kurzy světa  
nebo odříkáváš účinné mantry pro získání čehokoliv, co by tě mělo uspokojit,  
jediné, co tě může zachránit a jediné, co tě také opravdu zachrání, je mít rád sebe.

Láska k sobě je ta neúčinnější metoda, kterou můžeš nalézt,  
vše ostatní je jen její pokračování nebo balast na cestě.

I když jsi úspěšný byznysmen, máš hvězdnou kariéru a všechny peníze světa,  
bez lásky k sobě a přijímání sebe takového, jaký jsi TADY a TEĎ,  
se nikdy nebudeš cítit spokojený a naplněný.

Jestli hledáš spolehlivý lék na své trápení, nemoci, osamělost nebo recept,  
jak se dostat ze svízelné situace, ve které se zrovna nacházíš,  
láska k sobě tě vyléčí a ukáže ti cestu.

Bez ní jsi jako hladový mezi stoly plnými jídla.

Nic tě nemůže zasytit,

žádné hračky vnějšího světa tuto touhu po lásce nemohou vyplnit.

Svět je nemocný nedostatkem lásky, i když žijeme v nadbytku.

Láska drží celý Vesmír pohromadě a strasti, které přináší fyzická rovina,  
se dají překonat jediné láskou – láskou k sobě.

Nepotřebuješ lásku z venku, potřebuješ si jen uvědomit,

že se v tobě skrývá síla, která vše převyšuje, a která poskytuje ochranu a bezpečí stejně,  
jako když jsi byl malý a cítil si lásku rodičů.

Jsi tou silou, jsi Láskou, proto je tak snadné milovat – sebe.

Až přijmeš sebe takového, jaký jsi a budeš se mít za to rád,  
budeš automaticky milovat i ostatní.

Jediné řešení všech problémů, se kterými se můžeš potkat, je mít rád sám sebe.

To neznamená nechat se využívat, dělat něco proti svému pocitu.

Naopak, pokud začneš mít rád sám sebe, ať se děje, co se děje,  
můžeš být navenek tvrdý a nesmlouvavý, ukončíš vztahy, které nikam nevedou  
nebo něco riskneš, ať už to dopadne jakkoliv.

Možná kompletně změníš „svůj“ život nebo najdeš cestu k někomu, koho si odmítal.

Nebudeš závislý na uznání z venku a nebudeš také nikde žebrať o pozornost a lásku.

To, co v životě hledáš, máš v sobě.

Je to síla, kterou jsi, která tě vytvořila, a ke které se vracíš.

Je to náplast na tvá trápení a čerstvý vzduch do tvých plic.

Nadechni lásku a potom ji s výdechem pusť do světa.

Cítíš ten nádherný pocit?

A s vnějšími podmínkami to nemá nic společného.

Potom se vše změní, protože se změníš v TO, čím už dávno jsi – v Lásku.



2.

**JSI OPRAVDU TÍM,  
KÝM SI MYSLÍŠ?**

## TROCHU SILNÝ KALIBR

Sám fakt, že myslíš a mluvíš, ukazuje řád, který dodržuješ,  
aniž bys věděl, jak to děláš a co ten řád vlastně je.

Po probuzení se ti svět objeví, aniž bys vyvíjel pro jeho vznik jakoukoliv snahu.

Mysl pouze tento řád – fyzickou realitu zrcadlí, ale nic o něm neví.

Nedokáže ho pochopit, proto vznikají jen popisy, vysvětlení a koncepty.

Tímto pochopením si uvědomíš, že můžeš být jen svědkem toho, co vnímáš.

Jsi doslova přiveden k vnímání reality, nemáš jinou možnost.

Nejde si říci: „Dnes nebudu svět vnímat, dnes realita pro mě zmizí,  
nebudu cítit jakékoliv emoce a nebudu myslet“.

Už je totiž vnímáno, objeveno, cítěno a myšleno ...skrze tebe.

Nikdo se tě neptá, zda to chceš, prostě se to děje a ty se toho můžeš jen zúčastnit.

Pro běžného člověka zapadlého do systému a uvízlého v pasti mysli  
je to trochu silný kalibr.

Ten človíček si myslí, že on je ten, kdo vládne světu, myšlenkám a pocitům.

Je přesvědčen, že on je ZDE a ti druzí jsou TAM.

Dokonce věří, že je nějaká budoucnost a jakási minulost, kterou on prožil.

Svět každodenního života je pro něj alfou i omegou.

Vše si bere osobně a je vlastně tím největším egoistou Vesmíru.  
Proto se trmácí a kýve ze strany na stranu v hledání toho, čemu vůbec nerozumí.

Ztracený a hladový se chce napít a nalézt svatý grál.

Jenže bitevní pole se nachází za obzorem, kam ze své pozice nedohlédne.

A tak jeho pátrání za lepším roztáčí další bláznivý kolotoč.

Vidění světa je zúženo a ohraničeno tím, co si všichni myslí.

Až v dobách největších zklamání, nejhlubších propastí  
a nenaplněných očekávání připustí, že větru, moři a všemu projevenému  
vládne síla, která jej přesahuje a která jej také stvořila.

Možná se dostaví pokora, vděčnost a možná jej navštíví i láska.

A co Bůh?

On se jen usmívá.

## NIC SI NEBER OSOBNĚ

Když jsi zklamán nebo ses urazil, myslíš si, že se to děje tobě.

Každá další touha a přání ještě tuto iluzi posilují

– že jsi osobnost, existuješ v těle, tělo jsi ty a tvé jméno tě reprezentuje.

Máš pocit, že jsi oddělený od světa a druhých lidí, že jsi to ty, kdo jedná a rozhoduje.

Kolikrát za den řekneš slovo „já“?

Tento iluzorní pocit oddělení se a víra v sebe, jako jedinice,  
je zdrojem všeho utrpení, které zažíváš.

Všimni si, že ti, co mají ego velmi pevné, zažívají silné emoce  
a potřebují neustálou interakci se svým okolím, neustálé sebe-potvrzování.

Jenže tělo se mění, své jméno můžeš také změnit i pohlaví se dá změnit,  
ale TY – věčný svědek toho všeho, zůstáváš neměnný.

Když něco jednou je a podruhé není, nemůžeš to být TY.

TY jsi tu pořád – ne v popředí, ale v pozadí toho všeho.

Nejsi nic pevného, můžeš TO nazvat vnímáním nebo pozorováním.

Všechno, co vnímáš tam „venku“, i své tělo, myšlenky a emoce, tím nejsi.

Jsi NIKDO a přece máš pocit, že se účastníš života.