

*„Tako brilantní kniha vám ukáže,  
jak se dostat do prostoru meditace i bez meditování.  
Přečtěte si ji a začněte uplatňovat svůj nejhlubší potenciál.“*

PAUL MCKENNA, autor mezinárodního bestselleru  
*Změňte svůj život za 7 dní*

# Uvnitř [v sobě]

Najděte svoji cestu



Autor bestselleru *Revoluce zevnitř*

# MICHAEL NEILL

# Uvnitř v sobě

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.bizbooks.cz](http://www.bizbooks.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

**Biz**books®

**Michael Neill**

**Uvnitř v sobě – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

  
**ALBATROS** MEDIA a.s.

# Uvnitř [v sobě]

Najděte svoji cestu



**MICHAEL NEILL**

BizBooks  
Brno, 2018

*Věnováno Sydu Banksovi a všem těm, kteří ukazují cestu zpět domů.*

*Neustaneme ve zkoumání  
A až vše prozkouáme  
Dospějeme tam, kde jsme začali  
A poprvé to místo poznáme.*

T. S. Eliot, Čtyři kvartety

## OBSAH

<i>Předmluva</i>	7
Jeden problém, jedno řešení	11
<b>Kapitola 1:</b> Jak být více tím, kým skutečně jste	23
<b>Kapitola 2:</b> Myšlenka není to, co si myslíte	43
<b>Kapitola 3:</b> Jak se stát člověkem	55
<b>Kapitola 4:</b> Klidná mysl	71
<b>Kapitola 5:</b> Tajemství snadné změny	87
<b>Kapitola 6:</b> Nový začátek	99
<b>Kapitola 7:</b> Klíč k vysoké výkonnosti	119
<b>Kapitola 8:</b> Život s průvodcem	131
<b>Kapitola 9:</b> Vždycky už jste doma	145
Pár myšlenek na závěr	155
<i>Zdroje</i>	159
<i>Citace</i>	160
<i>Poděkování</i>	161
<i>O autorovi</i>	166

## PŘEDMLUVA

Původní plán byl zajít si ve čtyřech na večeři v londýnské čtvrti Kensington. Druzí dva účastníci ale na poslední chvíli oznámili, že nepřijdou. Tak jsme tu seděli s Michaelem Neillem jen ve dvou. Sotva jsme se znali. Vzpomínám si, že jsem si pomyslel: „*Určitě to bude fajn, ale rád bych byl doma do půl desáté.*“ Ani si nevzpomínám, jak se ta restaurace jmenovala. Nepamatuju si ani, co jsme měli k jídlu. Víno bylo vynikající, ale na značku si taky nevzpomenu. Zato si naprosto přesně pamatuju, že ta konverzace byla úžasná, že jsme odcházeli těsně před zavíračkou a že Michael musel zaplatit za nás oba, protože jsem si zapomněl peněženku.

Když jsem tak seděl ve starém dobrém černém londýnském taxíku, který mě právě vezl přes Notting Hill do Chiswicku, byl jsem velmi šťastný a vděčný, že jsem se s Michaelem seznámil. Měl jsem pocit, že jsem našel skutečného přítele. Najednou mi na mysli vytanula myšlenka. Nebyla to jedna z „mých“ myšlenek. Já jsem na ni vědomě nepomyslel. Byla to jedna z „těch“ myšlenek, které zčistajasna přicházejí jakoby odnikud. Byla to tato myšlenka: „*Michael bude už do konce mého života mým přítelem a naše přátelství pro mě bude velkým požehnáním.*“

A s potěšením můžu říct, že Michael je od té doby skutečně součástí mého života. Za posledních asi deset let jsme často vystupovali na stejných seminářích, účastnili se křtů knih toho druhého, chodili si navzájem jako hosté do rozhlasových pořadů a spolupracovali na projektech, jako je Michaelova Supercoach Academy. Naše rodiny tráví společně volný čas, navštěvujeme se, hrajeme spolu golf a chodíme do restaurací, včetně toho památného večera, kdy jsme v Bern's Steak House v Tampě utratili všechno, co jsme oba toho dne utržili za vystoupení na přednášce, za láhev Château Cos d'Estournel z roku 1937.

Sydney Banks, objevitel Tří Principů, řekl: „Někdy má jeden skutečně hluboký poznatek stejnou hodnotu jako všechny vaše předchozí životní zkušenosti dohromady.“ Za ty roky jsem od Michaela získal různých poznatků nespočet. Zdá se, jako by takové převratné poznatky, které vám dokážou převrátit život vzhůru nohama, sbíral jen tak pro zábavu. Je to ten druh člověka, který na pláži z písku vytáhne překrásnou mušli přesně na místě, na které jste se vy před chvílí dívali a ničeho si tam nevšimli.

To nejcennější na našem přátelství je ovšem to, že mě Michael přinutil zamyslet se. Přivedl mě k zamýšlení nad myšlením a nad povahou mysli. V průběhu našich konverzací jsem se naučil vybudovat si se svými myšlenkami zcela nový vztah, který změnil způsob, jak vnímám a prožívám život.

Základním principem mé vlastní práce je motto: *Lidé nepotřebují více terapie, potřebují mít více jasno.* Michael toto sám aktivně ukazuje ve



způsobu, jakým píše – jako přítel, který se vás nesnaží nějakým způsobem napravit, protože ví, že s vámi není nic v nepořádku. Ano, možná vaše minulost nebyla nejrůžovější. Ano, váš otec možná nepobral příliš emoční inteligence. Ano, vaše tělo možná zažívá fyzickou bolest. Ano, vaše finance jsou možná v katastrofálním stavu. Možná, že po psychické stránce trpíte a děsíte sami sebe strašnými myšlenkami.

Ale pokud byste si dokázali v hlavě udělat pořádek a viděli věci skutečně jasně, uvědomili byste si, že vnitřní podstata vašeho já zůstává nedotčena tím, co se vám děje. Věděli byste, že hluboko v nitru jste stále v pořádku. To, co se často nazývá *temnou nocí duše*, je ve skutečnosti pouze *temná noc ega*. Pokud si toto dokážete uvědomit, pomůže vám to vstoupit do vašeho vnitřního prostoru, který umí léčit a kde se mohou dít skutečné zázraky.

V této knize nám Michael představuje tento vnitřní prostor a učí nás, jak se spřátelit s naší vlastní myslí. Připomíná nám, že nejsme našimi myšlenkami. Ukazuje nám, jak můžeme přestat být oběťmi svého vlastního myšlení. Učíme se čerpat moudrost ze svého nitra a nechat si do vědomí vstupovat myšlenky, které bychom tam dříve nepustili.

Učí nás, že intelekt je pouze jednou z mnoha stránek mysli a že za ní se ukrývá inteligence všehomíra, která je volně přístupná komukoli z nás. Pokud jsme ochotni na chvíli odložit knihu s názvem *Moje mysl*, můžeme se pak procházet celou knihovnou vesmíru, a dokonce začít listovat myšlenkami samotného Boha.

*Uvnitř v sobě* je pozvánkou k nepopsatelně krásnému životu. Pomůže vám překonat vaše vlastní teorie a domněnky o tom, jakého štěstí jste schopni dosáhnout a jak daleko ve skutečnosti leží hranice toho, co je opravdu „příliš dobré na to, aby to byla pravda“. Pomůže vám najít cestu zpět k lásce a vrátit se domů do náruče vaší vlastní přirozené moudrosti.

Vydejte se tedy na pomalou procházku následujícími stránkami. Nespěchejte. Čtěte mezi řádky. Vnímejte bílá místa mezi slovy. Čeká vás tu seznámení s vaší skutečnou myslí. Připravte se na to, že vám přinese inspiraci. Připravte se na to, že vás čekají zázraky.

**Robert Holden, Ph.D.**

Autor knih *Shift Happens!* a *Loveability*

Londýn, únor 2016

[Úvod]

# **JEDEN PROBLÉM, JEDNO ŘEŠENÍ**

**KDYŽ OBJEVÍTE SVOU SKUTEČNOU PODSTATU,  
NAJDETE TAK V PODSTATĚ KLÍČ KE VŠEMU.**





# BUĎTE ŠŤASTNÍ A VYDEJTE SE CESTOU SVÉ PODSTATY

*„Víte, v zásadě hledáme to místo, odkud vychází naše podstata, hledáme cestu domů. Abychom tuto cestu domů našli, musíme se na všechno podívat obráceně. Je totiž jasné, že pokud míříte směrem od domova a půjdete jednoduše dál směrem, kterým jste šli, budete se domovu stále více vzdalovat. Abyste se domů mohli vrátit, musíte se otočit. A když hledáte odpovědi na to, jaká je vaše podstata, musíte přestat pátrat v okolním světě. Stačí se podívat dovnitř sebe samotných... a tam najdete všechna tajemství, po kterých prahnete.“*

**Syd Banks**

**K**dyž mi bylo 32 let, objevil jsem tajemství života. Dostal jsem se do jakéhosi prostoru uvnitř mého nitra, který byl tak hluboký a krásný, že se všechno rázem zdálo být naprosto jasné a nic mi v mém světě už nepřipadalo jako problém. Po nějakých šest týdnů jsem byl schopen jednoduše udělat cokoli, co bylo nutné udělat, a vůbec se nad tím zbytečně nezamýšlet.

Zažil jsem klid mysli o takové hloubce a čistotě, jaké jsem nikdy předtím nepoznal. A udržel si ho déle, než jsem považoval za možné. Jediný problém byl, že jsem neměl sebemenší tušení, co se to se mnou vlastně děje, jak si tento stav udržet ani jak se do něj dostat, pokud bych z něj vypadl.

Můj první pokus, jak toto tajemství nějak popsat a formulovat, měl podobu jednoduchého hesla:

***Bud' šťastný.***

To ovšem ostatní nevnímali ani zdaleka tak hluboké jako já, a tak jsem přišel s dalším pokusem vyjádřit, jak toto tajemství uplatňovat:

***Bud' šťastný  
a  
jdi svou cestou.***

Přestože toto byl poměrně přesný popis mého života během tohoto období, nezdálo se, že by fungoval jako návod pro ostatní. Všichni měli otázky typu „Jak to mám jako udělat?“, na které jsem nedokázal odpovědět. Čím více slov jsem používal k zaobalení toho, co jsem prožíval, tím více jsem se tomuto stavu vzdaloval. Až jsem se jednoho dne dostal zpět do prostoru uvnitř a uvědomil si, že jsem tu nebyl už téměř 18 měsíců.

Moje hledání odpovědí na to, co se to se mnou dělo a jak se do toho stavu vrátit a udržet se v něm déle, pokračovalo dalších sedm let a stalo se

pro mě posedlostí. Kromě mých už tak poměrně rozsáhlých zkušeností s neurolingvistickým programováním, tedy metodikou pomáhající lidem „hacknout“ svůj vlastní mozek, jsem studoval několik psychologických a spirituálních disciplín a doufal, že se mi podaří zpětně analyzovat tento stav a odvodit také způsoby, jak ho dosáhnout. Chtěl jsem se totiž do něj vrátit nejen já sám, ale přivést do něj i jiné.

Pak jsem ke svému velkému překvapení přišel v roce 2007 na odpověď. Ta se neukrývala v nějakém konkrétním systému, filozofii, psychologii, náboženství, praktikách ani disciplínách, ale v porozumění naší duchovní podstatě tak, jak ho definoval osvícený skotský svářeč jménem Sydney Banks.

Syd, jak se píše naprosto jasně v jeho životopise, měl pouze základní vzdělání, pramalý zájem o podstatu lidského prožívání nad rámec běžné snahy trochu si zlepšit vlastní život a manželství. Po několika zdánlivě nesouvisejících příhodách – jednou z nich byla pasáž v knížce od D. Krišnamúrthiho a druhou nenápadná poznámka jednoho psychologa, který mu řekl: „Syde, ty ale nejsi doopravdy nejistý, ty si to jenom myslíš.“ – u něj nastal moment osvícení.

On sám to popsal takto:

*Otočil jsem se, podíval se z okna na oceán a měl jsem pocit, jako by mě to vtáhlo do nějakého tunelu. Najednou jsem jakoby celý bzučel a okolo mě bylo bílé světlo. Všude samé bzučení a já byl uprostřed toho světla. Nikdo jiný to neviděl. Jenom já. Bylo to, jako by mě*

*něco drželo uvnitř toho bílého světla a všude bylo jen samé bzučení. A v ten moment jsem si uvědomil skutečný smysl Boha. Začaly mi téct slzy.*

*Otočil jsem se ke své ženě Barb a řekl jí: „Jsem doma. Jsem svobodný. Zvládl jsem to. Dobył jsem svět. To znamená, že my dva budeme cestovat po celém světě. Změníme psychologii a psychiatrii tak, že se budou moct uzdravit miliony lidí.“*

Tento prožitek ho změnil na tak zásadní úrovni, že jeho kolegové z celulózky, kde pracoval přes tucet let, ho vůbec nepoznávali a jeho život se skutečně od základů proměnil tak, jak předpověděl. Po následujících 36 let cestoval po celém světě a vystupoval před desítkami tisíc lidí pocházejících z nejrůznějších poměrů. Jeho práce podnítila vznik několika psychologických směrů – neokognitivní psychologie, psychologie mysli, realizace zdraví –, ale několik pokusů o ustanovení jakéhosi pseudonáboženství či kultu osobnosti Syd rázně utnul hned v začátcích a lidem káravě řekl: „Jednoduše běžte a žijte svůj život.“

Přestože moje vlastní zážitky mi připadaly, jako bych se jen otíral o špičku ledovce, na který Syd narazil a díky němuž odhalil něco skutečně krásného uvnitř sebe samotného i ve všech ostatních, to jeho osvětlení mi bylo povědomé. V jednu chvíli celý svět vypadal nějak, a vzápětí, bez jakéhokoli zjevného důvodu, byl najednou tisíckrát krásnější. Nic se nezměnilo, ale všechno bylo jaksi jiné. Procitl jsem a objevil nové povědomí o hlubších rozměrech života – o svém duchovním domově – a s tímto procitnutím se dostavil také zcela nový způsob bytí na tomto světě.



## PROČ JÁ?

Vzhledem k tomu, že vám tady mám dělat jakéhosi taxikáře do hlubších rozměrů bytí, považuji za důležité představit vám, jakou pro to mám kvalifikaci:

- ♦ Já sám nejsem nijak osvícený, ani si nemyslím, že by mě v tomto životě skutečné osvícení čekalo.
- ♦ Jím maso, piju kávu, sklouzávám k prokrastinaci a naštvu se, když se lidi v kině při filmu baví mezi sebou nebo se dívají na mobil.
- ♦ Jsem stejně pošahaný, nejistý, neurotický a výbušný jako všichni ostatní, ale překvapivě to nemá nijak zásadní dopad na to, jak si užívám života nebo jak efektivně dokážu fungovat ve světě.
- ♦ Jsem skutečně a opravdově šťastný a tento stav se mi daří držet už celé roky – což je docela úspěch pro někoho, kdo v mládí trpěl klinickou depresí a měl sklony k sebevraždě.
- ♦ Coby transformativní kouč, spisovatel a řečník s vlastní rozhlasovou show jsem měl v průběhu uplynulých let možnost podělit se o své zkušenosti a poznatky s více než 100 000 lidmi a jejich příběhy o změnách, které v jejich životech nastaly, když konečně „pochopili ten vtíp“ a našli cestu zpět k hlubším částem svého skutečného já, jsou pro mě neustálým zdrojem inspirace a úžasu.

Pokud vám nepřipadá, že bych byl nějak zvlášť kvalifikovaný, buďte bez obav – jen se snažím ukázat, že jsem a) pořád jen člověk a b) být jen člověk může být naprosto úžasné, když se vám podaří vyskočit ze starých

kolejí a dovolit hlubší inteligenci a energii života, aby vás naplnily a poháněly vás kupředu tou správnou cestou.

Tady je pár věcí, které různí lidé často a nezávisle na sobě zmiňují jako přirozené následky tohoto procitnutí k hlubšímu porozumění duchovních principů, jež v této knize rozebírám:

- ◆ úplně nový vztah se stresem, strachem, hněvem a všemi ostatními emočními reakcemi, které nás mohou fyzicky ochromovat, mentálně zpomalovat a vést ke ztrátě kontaktu, k narušení nebo postupné likvidaci těch nejdůležitějších vztahů s lidmi v našem životě;
- ◆ významně vyšší úroveň výkonnosti, více času stráveného ve stavu zvaném flow, přístup k novému typu uvažování a schopnost být kreativní „na počkání“;
- ◆ pocit hlubšího a dokonalejšího spojení se životem a pocit naděje do budoucnosti, která přinese zhojení starých ran a křivd, povede k přirozenému a skutečnému odpuštění, záchraně manželství a rodinných vztahů a umožní hojení i těch nejhorších osobních traumat;
- ◆ procitnutí nebo prohloubení duchovní stránky člověka, ať už se projevuje světsky, nebo nábožensky.

## JAK MAXIMÁLNĚ VYUŽIJETE NÁŠ SPOLEČNÝ ČAS

Většina knížek, které vám mají pomáhat dostat ze života víc, zapadá do jedné ze dvou kategorií: informativní průvodce nebo praktické manuály. Tato kniha by měla patřit do třetí kategorie: katalyzátor pro změnu a impuls pro procitnutí něčeho, co už ve vás dřímá. Budete mít pocit, že všechno, o čem tady budu mluvit, už v podstatě víte, třebaže dosud jste o tom nikdy vědomě nepřemýšleli nebo se to nepokusili vyjádřit slovy.

Například Bob Hurley, surfař a ředitel firmy Hurley International, která dnes spadá pod značku Nike, jednu z nejvýdělečnějších firem vyrábějících sportovní oděvy na světě, si mě po mé přednášce s názvem „Proč nejsme úžasnější?“ na jednom ze seminářů TEDx vzal stranou a řekl: „To bylo skvělé, Michaele, ale můžu se vás na něco zeptat?“ Když jsem odpovídal, že klidně může, řekl tak trochu spiklenecky: „Není to všechno v podstatě jasné a zřejmé?“

Souhlasil jsem, že to je samozřejmě pravda, ale upozornil na to, že podobně jako v pohádce *Císařovy nové šaty* i tady platí, že často musí někdo na něco upozornit, aby si ostatní, kteří to měli přímo před očima, uvědomili, co vlastně vidí.

Což nás přivádí k otázce – jak tedy zahlédnout něco, co je sice očividné, ale přesto skryté? Neexistuje žádná správná odpověď a zaručená metoda, ale je tu směr, kterým se můžete začít dívat: dovnitř. Ne do vašeho těla, ale do klidného prostoru uvnitř vaší vlastní mysli.

Slovíčkem „klidný“ tady nemyslím absenci myšlenek. Naopak, tento prostor je často plný jakéhosi šumu, ze kterého naše myšlenky vznikají. Tím pádem je zkoumání tohoto prostoru alespoň zpočátku trochu ošemetné, protože tento šum je na první pohled zajímavější než klid.

Podívejte se například na bílé pozadí této stránky. Určitě na něm přesto pořád vidíte tištěná písmena a slova a vaše mysl se je stále snaží naprosto bezděčně číst, až nakonec podvědomě sklouzne zpět do pohlčení textem a přestane vnímat bílou stránku.

Podobně je velmi snadné zamotat se natolik do čtení jednotlivých slov, která tu užívám, a zabývat se tím, nakolik s nimi souhlasíte či nesouhlasíte, že vám naprosto unikne směr, jímž ukazují.

To není vaše vina, a vlastně ani moje. Snaha vysvětlovat duchovní pravdy a poznání slovy je jako snažit se ukazovat na oheň ukazovátkem z ledového rampouchu – čím blíž se dostanete k podstatě a realitě toho, na co ukazujete, tím méně jsou slova užitečná.

Jak napsal před více než pěti tisíci lety Lao-c' v knize Tao te-ťing:

*Tao, které lze postihnout slovy, není věčné a neměnné tao; jméno, které lze pojmenovat, není věčné a neměnné jméno.*

*Bezejmenné je prapočátkem nebe a Země. Pojmenované je matkou všeho.*

*Proto jen ten, kdo zůstává bez žádosti, proniká k jádru této tajemnosti; kdo je naplněn žádostmi, postihuje jen vnější tvářnost věcí.*

*To obojí, spirituální i materiální – ač má rozličná jména –, vyvěrá ze stejného prapůvodu.*

*Stejnost – toť hlubina záhadnosti. Záhada všech záhad.*

*Brána veškeré tajemnosti.*

Nebo jak to Syd Banks vyjádřil trochu stručněji na svých nahrávkách, v té době ještě na kazetách:

*Pokud toto právě posloucháte v autě a najednou zjistíte, že se cítíte krásně, vyndejte tu kazetu z rádia, vyhodte ji z okýnka a jednoduše se držte toho pocitu. Tento pocit v sobě má informace – ty vás naučí všechno, co potřebujete o životě vědět.*

Aby pro vás bylo snadnější oprostít se od samotných slov a najít cestu zpět domů, je v této knize použita spousta ilustrací a metafor. Ty nemáte brát doslova, jen je vnímejte takové, jaké jsou, a pokud vám některé nebudou dávat smysl, jednoduše je přejděte.

Každá z těchto metafor je uvedena připomínkou, kterou jsem si vypůjčil z nápisu na oblíbeném tričku mé dcery Maisy:

*Něco, jako je tohle (ale ne přímo tohle).*

Přestože u ní to, myslím, vyjadřuje spíš typický pocit teenagerské nejistoty, já toto heslo vnímám jako popis toho, jak náročné je slovy popsat hudbu života.

Naštěstí je základní premisa této knihy jednoduchá:

Každý má uvnitř v sobě prostor, ve kterém je dokonalý, celý a šťastný. Je to prostor čirého Vědomí – prostor, z něhož vycházejí všechny naše myšlenky a zase se do něj vracejí.

Když budete odpočívat v pocitu, jež ve vás bude tento prostor vyvolávat, jeho teplo bude lékem pro vaši mysl i tělo. Když budete vycházet z nekonečného kreativního potenciálu tohoto prostoru, budete dosahovat vysoké výkonnosti, kreativity a dostávat se do stavu flow. Když si budete užívat otevřenosti tohoto prostoru v přítomnosti jiných, zažijete úroveň propojení a intimity, která je úchvatně příjemná a plná lásky. Když tento prostor prozkoumáte víc do hloubky, budete se tím stále více přibližovat něčemu „božskému“, což nemusí mít nutně náboženský rozměr a ve vašem případě to může být i velmi obtížně popsatelné slovy.

Všechny naše životní problémy jsou výsledkem toho, že ztratíme směr a zamotáme se do našeho vlastního myšlení. Řešením všech těchto problémů je pak najít cestu zpět domů.

Jeden problém. Jedno řešení. Nekonečné možnosti...

[Kapitola 1]

# JAK BÝT VÍCE TÍM, KÝM SKUTEČNĚ JSTE

NEJSTE TÍM, KÝM SI MYSLÍTE, ŽE JSTE –  
JSTE PROSTOREM, KDE VZNIKAJÍ MYŠLENKY.







## PŘÍBĚH VAŠEHO „JÁ“

*„Proč jste nešťastní? Protože 99,9 procent všeho, co si myslíte a co děláte, je určeno pro vaše já – a přitom žádné já neexistuje.“*

Wei Wu Wei

Na počátku tu byl jakýsi prostor nekonečných možností a čirého potenciálu zvaný Mysl Všehomíra:

