

PRVÁ KAPITOLA

Spomaľte na okamih

Keď sme boli malé deti, boli sme plní života, stále sme sa hrali a pobehovali dookola s kamarátmi. Striedali sme činnosti s neutíchajúcim nadšením. Schovávačka bola pre nás zdrojom nekonečnej predstavivosti, objavovania a zvedavosti. Akoby nás žiadna z vecí, ktoré sme robili, nedokázala nudiť alebo unaviť. Väčšinu času bolo naše detstvo nekonečný sled pozitívnych pocitov – radosti, smiechu, zvedavosti, prekvapenia, sebadôvery a dobrodružstva. Ešte sme sa nevedeli báť, nenávidieť alebo ľutovať minulosť.

Malé deti sú väčšinou uvoľnené, večne užasnuté a zvedavé a málokedy sa nudia. Zvyčajne majú obrovské množstvo energie, dokážu bezvýhradne ľúbiť, majú zdanlivo nekonečnú chuť do života, a to všetko im dospelí často závidia. Tieto nepoškvrnené deti žijú v stave mysle, ktorý nazývame duševná pohoda. Prirodzene, žijú pre daný moment.

Keď dospejeme, stále síce máme schopnosť žiť v duševnej pohode, ale prispôsobujeme sa spoločenským požiadavkám západnej kultúry a stávame sa vážnymi, analytickými, depresívnymi,

žijeme v strese a strácame predstavivosť. Zvyčajne sa tento proces začne okolo piateho alebo šiesteho roku života a postupom času, kým dospejeme, zažívame pocit duševnej pohody stále zriedkavejšie. Súvisí to s tým, že čím sme starší, tým viac používame pamäť a analytické myslenie namiesto tvorivého myslenia a sústredenia sa len na daný okamih.

Ako neskôr uvidíte, takáto strata duševnej pohody je nielen zbytočná, ale aj neprirozená. Vyplýva z nedostatočného pochopenia fungovania našej psychiky. Ak pochopíte, ako udržiavať túto prirodzenú duševnú pohodu a naučíte sa žiť v prítomnom okamihu, je to známkou múdrosti a zrelosti.

DUŠEVNÁ POHODA AKO ZÁKLADNÁ VÝBAVA MYSLE

Duševnú pohodu máme vrodenuú. Nemusíme sa učiť, ako byť v duševnej pohode; je to súčasťou nášho vybavenia, rovnako ako schopnosť tela zahojiť ranu alebo napraviť zlomenú kosť. Duševnej pohode sa nemôžeme naučiť, môžeme ju iba v sebe znovu prebudiť. Podobne aj náš imunitný systém môže byť oslabený, keď sme v strese alebo máme nedostatok zdravej výživy či pohybu, ale nikdy ho úplne nestratíme. Keď nechápeme hodnotu duševnej pohody a nevieme, ako sa k nej dostať, ostane pred nami skrytá. Duševná pohoda však nezmizne úplne; môže sa nám dočasne stratiť z dohľadu, podobne ako keď oblak zatieni slnko, ale kedykoľvek sa môže opäť objaviť.

Duševnú pohodu tvorí sebaúcta – dôvera v samých seba a schopnosť veriť vlastnému úsudku, vďaka čomu získavame v živote perspektívu –, schopnosť nebrať sa prívelmi vážne, vedieť sa na seba zasmiať, vidieť veci z nadhľadu a byť presvedčený o tom, že všetko sa dá vyriešiť. Je to akýsi vrodenný optimizmus. Vďaka duševnej pohode súcitíme s tými, ktorí majú problémy, sme láskaví k tým, ktorí trpia, a to z bezvýhradnej lásky bez ohľadu na

to, v čo veria, ako sa správajú alebo akej sú národnosti. Duševná pohoda je zdrojom kreativity na riešenie problémov a konfliktov, obklopanie sa krásnymi vecami, staranie sa o rodinný život alebo objavovanie nových podnikateľských nápadov alebo vynálezov, ktoré nám uľahčia život. Prináša nám trpezlivosť voči sebe samým aj voči ostatným, ale aj trpezlivosť pri šoférovaní, chytaní rýb, opravovaní auta alebo výchove detí. Umožňuje nám vidieť krásu, ktorá nás obklopuje v každej chvíli v prírode, v kultúre, v každodennom kolobehu našich životov.

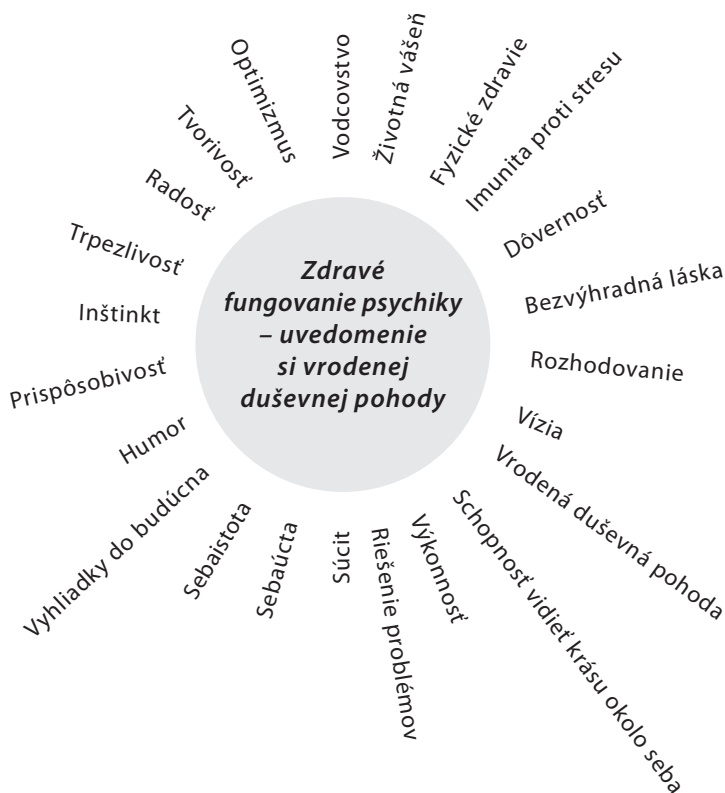
Aj keď sa duševná pohoda môže javiť ako riešenie všetkých životných problémov, ide v skutočnosti o úplne obyčajnú vec. Ak sa pozriete na svoj život, zistíte, že bola s vami pri všetkých dôležitých rozhodnutiach. Bola prítomná aj v tých najvšednejších okamihoch, aby vám pomohla rozoznať dobré od zlého, správne od nesprávneho, priateľa od nepriateľa. Duševná pohoda sa zvyčajne nazýva aj vedomím, inštinktom, múdrosťou, zdravým rozumom alebo vnútorným hlasom. Jednoducho ju berieme ako zdravý a nápomocný tok myšlienok. Keď si uvedomíte, že duševná pohoda je tu stále pre vás a naučíte sa jej veriť, dokážete vďaka nej spomaliť na okamih a žiť šťastne.

ŠEŠŤ DÔVODOV, PREČO JE DÔLEŽITÉ SPOMALIŤ NA RÝCHLOSŤ ŽIVOTA

- Menej stresu.
- Zlepšenie fyzického zdravia.
- Hlbšie a láskyplnejšie vzťahy.
- Zlepšenie zmyslovej vnímavosti a viac radosti z krásnych vecí, ktoré nás obklopujú.
- Pokojnejšia myseľ a vyrovnanosť.
- Výrazné zlepšenie výkonnosti, tvorivosti a schopnosti sústrediť sa.

UVOLNENIE PRIRODZENÉHO ĽUDSKÉHO POTENCIÁLU

Duševná pohoda je vrodenná schopnosť, ktorá je kompletná sama osebe. Predstavuje potenciál človeka pre zdravé fungovanie psychiky – sebaúctu, tvorivosť, múdrosť, bezvýhradnú lásku, zdravé vzťahy, motiváciu, humor, riešenie problémov, optimizmus a mnoho ďalších vlastností. Drieme v každom človeku a čaká, kedy sa bude môcť prejaviť.



Vrodenú duševnú pohodu si môžete predstaviť ako stowattovú žiarovku, ktorá nepretržite jasne svieti. Stav našej mysle v danej chvíli predstavuje štrbinu, cez ktorú môžeme jej svetlo vidieť. Väčšinu času môžeme žiť v úplnej tme a len občas sa objaví záblesk svetla. Takýto záblesk nazývame pochopením, skvelým zážitkom alebo šťastnou chvíľou. Čím viac chápeme, ako funguje naša myseľ a život, tým je štrbina čoraz väčšia a odhaľuje nám stále viac svetla našej vrodenej duševnej pohody. Aj keď sa duševná pohoda môže meniť podľa našich nálad a myšlienok, zdroj svetla je nemenný. Čím sme starší, tým viac si uvedomujeme prítomnosť tejto vrodenej duševnej pohody v našich životoch. Sila vrodenej duševnej pohody predstavuje nekonečný ľudský potenciál pre šťastný a plodný život.

ŽIVOT V PRÍTOMNOM OKAMIHU, BRÁNA K ZDRAVÉMU FUNGOVANIU

Vstupnou bránou k zdravému fungovaniu psychiky je život v danom momente. Čo však žiť v prítomnom okamihu vlastne znamená? Všetci sme už veľakrát zažili pocit, že žijeme len v konkrétnom momente – počas krízy, keď sme boli uchvátení krásou západu slnka alebo iného prírodného úkazu, keď sme sa zamierovali, pri sprchovaní, pri počúvaní hudby alebo inšpiratívneho rečníka. V takýchto chvíľach sa nám zdalo, že sa čas zastavil a šum našich myšlienok ustúpil do úzadia. Veci sme prežívali priamo a v danej chvíli, pretože sme spomalili na rýchlosť života. Tieto vzácne okamihy odstránili stres, dali nám nádej a naplnili nás radosťou a inšpiráciou.

Aby sa tieto náhodné šťastné momenty stali bežnou súčasťou nášho života, musíme si uvedomiť, že prežívanie života súvisí so spôsobom myslenia. Vaše myšlienkové pochody môžu byť zdravé alebo nezdravé, túto tému podrobnejšie rozoberieme neskôr.