



## KAPITOLA 1

# Sebaláska

Keď sa sám seba pýtam, od čoho som bol vlastne závislý, neviem určiť žiadnu konkrétnu drogu ani túžbu, ktorá by ma ako jediná priviedla do temnoty. Keď som prestal brať drogy, uvedomil som si, že som zvykol siahnuť po čomkoľvek, čo mi aspoň dočasne prinieslo úľavu od prázdnoty v mojom vnútri, ktorej som nemal odvahu čeliť. Táto prázdnota nebola nikdy nasýtená ani uspokojená. Akýkoľvek pôžitok, ktorý som zažil, alebo pozornosť, ktorú mi ľudia venovali, nikdy nestačili. Cítil som vo vnútri nekonečné vákuum, ktoré mohlo požiť celý svet, vyplúť ho a stále by malo priestor pýtať si viac.

Zmena nakoniec nastala, keď som prestal svoje problémy prekryvať fyzickým potešením a začal som svojmu vnútru venovať čistú a nič neposudzujúcu pozornosť. Presmerovanie energie na pozornosť voči všetkým mojim premenlivým emóciám malo okamžitý účinok. Venovanie pozornosti zmiernilo moju neustálu túžbu po väčšom potešení a ja som sa konečne prestal cítiť strhane a vyčerpane.

Keď som začínal svoju osobnú cestu, nepoznal som síce *sebalásku* ako pojem, ale rozhodne som ju praktizoval ako dôležitý odrazový mostík. Bez tejto jemnej a prijímajúcej pozornosti, ktorú som začal dávať sám sebe, by som nedokázal napraviť svoj život. Sebaláska bola ten chýbajúci článok. Bol to kľúč k celistvosti, ktorý som podvedome hľadal. Zistil som, že uznanie, ktoré hľadáme u druhých, nemá takú omladzujúcu silu ako uznanie, pozornosť a láskavosť, ktoré venujeme sami sebe.

## ČO ZNAMENÁ *SEBALÁSKA*?

Všetko, čo je výkonné a trvácne, si vyžaduje pevný základ. Pri stavbe domu sa všetka pozornosť najprv venuje základom, ktoré stabilizujú celú konštrukciu. Keď je tento základ pevný, môžete pokračovať v budovaní, rozširovaní a vytváraní niečoho veľkolepého. Vývoj jednotlivca funguje podobným spôsobom. Láska k sebe samému je prvým krokom, na ktorom sa zakladá všetok vnútorný aj vonkajší úspech. Táto láska totiž dodáva vášmu rastu energiu a stabilitu, vďaka ktorým zostanete na tej správnej trajektórii. Je to hlboký záväzok k sebapoznaniu a k tomu, aby sa vaše blaho stalo vašou najvyššou prioritou.

Niekedy okolo roku 2014 alebo 2015 sa v našej spoločnosti začala odohrávať veľká zmena ohľadom myšlienky sebalásky. Všimol som si najmä, že toto slovo začalo vo veľkom prenikať do sféry sociálnych médií. Sociálne médiá vnímam hlavne ako fórum, kde sa ľudstvo rozpráva samo so sebou, a v tom čase som mal pocit, akoby sme kolektívne prevzali slovo *sebaláska* a začali naň nazerať rôznymi spôsobmi a zo všetkých strán, aby sme lepšie pochopili jeho skutočný význam. Mnohí ľudia si kládli otázku, čo pre nich tento pojem vlastne znamená, a ja som patril medzi nich. Premýšľal som: Je sebaláska skutočná? Je vôbec potrebná? Je to niečo, čo môžem uplatniť vo svojom každodennom živote? Líši sa sebaláska od egocentrizmu? Aký je vzťah medzi sebaláskou a uzdravením seba samého?

Spočiatku sa na tejto téme mainstreamové médiá snažili zarobiť, presadzovali názor, že šťastie a sebaúctu si môžete kúpiť. Toto tvrdenie je však zavádzajúce, pretože si pletie potreby s túžbami. Chápanie, že sebaláska znamená dať si všetko, po čom túžite, najmä v materiálnom zmysle, sa zdá byť v poriadku, ale zo skúseností mnohých je jasné, že materiálne veci nám môžu pomôcť len do určitej miery. Dopriať si drobné darčeky alebo ísť na relaxačný výlet... to všetko môže byť prejav sebalásky, ale tá by sa nemala zamieňať s materializmom. Materiálne veci vám sami o sebe nezabezpečia duševnú rovnováhu a nepomôžu vám zásadne sa posunúť v živote vpred. V snahe nájsť útechu vo vonkajších alebo materiálnych veciach sa dá ľahko zísť do extrémov a nakoniec ešte viac

rozdúchať oheň túžby, ktorá nakoniec vedie k nespokojnosti. Ak o sebaláske premýšľate len ako o tom, čo si môžete kúpiť alebo získať, neaktivujete tak jej obrovskú silu, ktorá vám môže zmeniť život.

Iní zasa chápu sebalásku ako uprednostňovanie vlastných záujmov za každú cenu. Popularita tohto chápania sebalásky je logická, pretože príliš veľa z nás žije svoj život pre iných a upadá do cyklov uspokojovania ľudí bez toho, aby si našli čas na náležitú starostlivosť o seba. Ak však myslíme len na seba, riskujeme, že sa dostaneme do pasce egocentrizmu. Klásť seba na prvé miesto v každej situácii sa môže rýchlo zvrhnúť na ďalší extrém, v ktorom neberieme ohľad na blaho druhých a myslíme len na seba. Ak vaše ego rastie, vaša myseľ je plná nepokoja a bude mať veľký problém jasne vidieť realitu. Ak má sebaláska pomôcť nášmu životu, potom toto nie je ten správny smer.

Sebaláska, ako ju chápem ja, je oveľa intímnejšia. Je to spôsob, akým sa k sebe správate: so súcitom, úprimnosťou a otvorenosťou. Je to bezpodmienečné prijatie každej časti vašej osobnosti, od tých, ktoré je ľahké milovať, až po tie zložité a nedokonalé časti, pred ktorými sa snažíte skryť. Sebaláska sa začína prijatím, ale nekončí sa ním. Skutočná sebaláska je úplné prijatie všetkého, čím ste, a zároveň uznanie, že máte kam rásť a čoho sa vzdať. Aby ste mohli využiť jej transformačnú silu, potrebujete si vypestovať zmysel pre rovnováhu; len tak budete schopní čerpať životnú energiu bez posilňovania egocentrizmu alebo sebeckva. Vďaka sebaláske sa oproti iným nebudete považovať za menejcenného, ale zachováte si tiež pokoru, aby ste sa nad iných naopak nepovyšovali. Najväčšie výhody sebalásky pochádzajú z pozitívnych interakcií so sebou samým. Sebaláska nie je len spôsob myslenia, ale aj súbor činností.

Vo svojej najvyššej forme je sebaláska energiou, ktorú používame na svoj vlastný rozvoj. Moja konečná definícia *sebalásky* teda je „robiť všetko preto, aby ste spoznali a uzdravili seba samého“.

Skutočná sebaláska je mnohostranná a zahŕňa radikálnu úprimnosť, budovanie pozitívnych návykov a bezpodmienečné prijatie seba samého. Tieto tri piliere pôsobia vnútorne aj navonok, a tak vytvárajú a podporujú trvalý pocit sebalásky.



kedysi vo vás  
raz bola lož  
teraz je tam pravda  
pravda, ktorá posilňuje  
spojenie medzi  
vami a vaším ja

## RADIKÁLNA ÚPRIMNOSŤ

Radikálna úprimnosť je forma autenticity, ktorá sa začína vo vašom vnútri, a vytvára hrejivé poznanie, ktoré môžete aplikovať na svoj vedomý život. Tento pohľad na radikálnu úprimnosť nie je o tom, že každému poviete, čo si myslíte. Naopak, je to koreň, z ktorého vyrastá sebaopoznanie. Myšlienky a emócie, ktoré ste kedysi zavrhovali alebo ignorovali, vďaka radikálnej úprimnosti prijmete. Tam, kde ste kedysi pocítovali nutkanie utiecť, sa po novom odhodláte čeliť všetkému, čo je vo vás. Viac než čokoľvek však začnete skúmať každú lož, ktorú ste si predtým hovorili, aby ste zakryli pravdu. Kľúčom k radikálnej úprimnosti je, že nejde o vás a iných ľudí, ale o to, ako sa k sebe správate – bez ohľadu na to, či ste sami alebo s inými.

Radikálna úprimnosť nie je o trestaní seba samého a ani o tom, aby ste sa stále napomínali. Ide skôr o to, aby ste boli v neustálom a vyrovnanom kontakte so svojou pravdou. Praktizovanie tejto rovnováhy je veľmi dôležité. Na začiatku sa môže zdať, že radikálna úprimnosť je ťažko zvládnuteľná, ide však o skutočne dlhodobý projekt. Ak sa chcete dopracovať ku skvelým výsledkom, musíte sa najmä v ťažkých chvíľach celým srdcom venovať tomuto procesu, aby ste dokázali odmietnuť pokušenie vrátiť sa k správaniu motivovanému vašim podvedomím.

Ak budete naďalej kráčať po ceste lži, strach a jeho dva základné prejavy – úzkosť a hnev – vo vás budú naďalej rásť. Keď sa totiž bojíte pravdy, klamete, aby ste sa tohto strachu zbavili, čím sa nevedomky dostávate do slučky, v ktorej svoj strach naďalej posilňujete, pretože každá lož plodí ďalšiu úzkosť. Jediný spôsob, ako ukončiť horiaci oheň strachu, je dôkladne ho uhasiť pravdou. *Neúprimnosť je strach z pravdy.*

Neúprimnosť k sebe samému spôsobuje odstup. Čím viac klamstiev si časom vytvoríte, tým viac sa sami sebe stávate cudzími. Keď nedokážete prijať svoju vlastnú pravdu, vzdľužete sa od sebaopoznania. Keď klamstvá dusia vašu myseľ, život sa stáva neprehľadným a správne kroky, ktoré potrebujete podniknúť na zmiernenie vnútorného napätia, je stále ťažšie odhaliť. Lži, ktoré si hovoríte, sa prejavajú aj ako nedostatok hĺbky

vo vašich vzťahoch. Hlboké spojenie s inou bytosťou nie je možné, ak ste hlboko odpojení sami od seba.

Keď praktizujete radikálnu úprimnosť, tento odstup sa zmenšuje a vaša myseľ sa začína upokojovať. *Hovoriť si pravdu je základný kameň vnútornej harmónie.* Táto harmónia okamžite oživí aj vaše vzťahy. Skúmaním svojej minulosti a odhaľovaním pravdy, ktorú ste predtým odmietali, posilňujete silu svojej úprimnosti. Tento vyšší stupeň žitia v prítomnosti umožňuje, aby vaše sebavedomie prekvitalo. Nakoniec vaša radikálna úprimnosť dozreje do takej miery, že sa stane neoddeliteľnou súčasťou vášho ja – budete ju so sebou nosiť všade a v každej situácii vám pomôže urobiť lepšie rozhodnutia.

V minulosti ste sa presviedčali, že sa nič nedeje, no dnes si priznáte, že zmätok alebo bolesť vo vašom živote skutočne boli. Nútili ste sa veriť, že sa vám niečo páči, no dnes viete, že vám to v skutočnosti bolo nepríjemné. Zvykli ste zapierať svoju bolesť, no dnes prijímate, že je vo vás rana, ktorú treba ošetriť.

Sebaláska je pozvanie do nášho vnútorného sveta. Keď obrátíme svoju pozornosť dovnútra, narazíme na všetky naše skryté tendencie. *Radikálna úprimnosť nie je len o pozorovaní toho, čo nájdete – vyžaduje si tiež, aby sme k sebe pristupovali so zvedavosťou.* Zvedavá pozornosť nasmerovaná dovnútra prevezme starú energiu, ktorú sme predtým používali na útek pred sebou, a dá jej nový účel, ktorý nám pomôže preniknúť hlbšie do vlastnej pravdy. Keď narazíme na niečo zložité (napríklad zistíme, že existuje nevyriešená trauma týkajúca sa vzťahu s rodičom), neodvraciame sa od nej s odporom, ale namiesto toho sa zamýšľame nad tým, ako vznikla, a robíme všetko pre to, aby sme našli jej korene.

Zvedavosť je obzvlášť užitočná, keď nám v sebe pomôže objaviť intenzívne emócie. Keď sa napríklad stretieme so smútkom, môžeme si položiť otázku, odkiaľ pochádza. Keď nájdeme zatvrdnutý vzorec, môžeme preskúmať, ako vznikol. Mal nám pomôcť prežiť? Vznikol zo strachu? Odkiaľ tento smútok pochádza? Kedy sa tento vzorec začal formovať? Čo ho spúšťa a ako toto správanie ovplyvňuje môj život?

Zvedavosť nám tiež môže pomôcť jasne sledovať trajektóriu našej transformácie. Počas toho, ako sa meníme a zbavujeme starých návykov,

musíme sa znovu a znovu spoznávať a pravidelne sa pýtať sami seba: Aké sú moje skutočné túžby? Čo v mojej mysli nepochádza odo mňa, ale zakódovala do nej spoločnosť? S kým chcem skutočne tráviť čas? Ako môžem lepšie nastaviť svoje konanie, aby som podporil svoj nový vývoj?

Radikálna úprimnosť posilnená vnútornou zvedavosťou môže pomôcť zefektívniť našu premenu. Tento impulz úprimnosti a rastúceho porozumenia sebe samému sa môže stať zdrojom sily, pomocou ktorej prekonáme staré prekážky a zbavíme sa nepotrebného nákladu, ktorý nás len zaťažoval.

## VYTVÁRANIE POZITÍVNYCH NÁVYKOV

Radikálna úprimnosť vedie k budovaniu pozitívnych návykov. Keď si priznáme, že správanie, ktoré sme si v priebehu rokov vytvorili, obmedzuje naše šťastie a pohodu, uvedomíme si nutnosť cieleného budovania nových návykov. Keď sme k sebe úprimní v tom, čo nám neslúži, môžeme svoju energiu presmerovať na niečo užitočnejšie.

Keď som začal praktizovať radikálnu úprimnosť, jedna z prvých vecí, ktoré som si uvedomil, bola, že som klamal sám sebe o svojom zdravotnom stave. Bol som neuveriteľne chorľavý. Hocikedy som pocítil srdcovú arytmiu. Mal som nevládne a slabé pľúca a moje stravovacie návyky ma neustále vyčerpávali. Vedel som, že ak chcem zmeniť svoj život, musím začať tu. Aj keď to bolo nesmierne ťažké, bariéru stagnujúcich vzorcov som prelomil tým, že som začal behať a do svojho bežného jedálnička som pridal výživnejšie potraviny. Ak mám byť úprimný, tieto zmeny boli spočiatku bolestivé. Moje telo sa už roky nenamáhalo pri fyzickom cvičení a moja myseľ trpela, pretože mi moje nové stravovacie návyky neposkytovali okamžité uspokojenie. Napriek tomu to bola jedna z chvíľ, keď som si jednoducho musel dupnúť. Bol som rozhodnutý žiť novým spôsobom, a tak som musel čeliť nepohodliu, ktoré niekedy osobná transformácia prináša.

Budovanie pozitívnych návykov je dlhodobý proces a tie najdôležitejšie výsledky sa nedostavia okamžite – prídu až vtedy, keď budete vo svojich nových návykoch absolútne dôslední. Pochopenie, že budujete

niečo veľké, pomôže zmierniť túžbu po rýchlych výsledkoch. Ako to výstižne vyjadril autor James Clear vo svojej knihe *Atómové návyky*: „Každý váš čin hlasuje za to, akým človekom sa chcete stať. Žiadny jednotlivý čin vás od základov nezmení, ale s pribúdajúcimi hlasmi pribúdajú aj dôkazy o vašej novej identite.“

Podľa mojich skúseností snaha zmeniť všetko naraz nefunguje. Zamerajte sa radšej na niekoľko kľúčových zmien. Pokračujte v úsilí, kým to, čo chcete zmeniť, prestanete pociťovať ako boj, a začnete vnímať ako svoju prirodzenú súčasť. Až vtedy budete vedieť, že ste dosiahli úspech.

Obrovská životná zmena, ktorá zamáva zaužívanými vzorcami vášho myslenia a správania, by vás stála priveľa dôležitej energie. Namiesto toho si zvolte cielenejšiu stratégiu. Vybudujte si potrebný návyk, kým sa pevne zakorení vo vašej mysli a tele, až potom sa pustíte do nových oblastí. Pozitívny návyk, ktorého pestovaniu ste venovali toľko času, nezmižne, keď prepnete svoju pozornosť, pretože ste mu pred tým venovali dosť času na to, aby sa stal dôležitým pilierom vášho života. Keď si nový zvyk plne osvojíte, budete pri jeho vykonávaní pociťovať stále menšie napätie. Opakovanie návyku už nebudete vnímať ako ťažkú prácu. Stane sa z nej obyčajná, rutinná činnosť, ktorá vás možno dokonca bude baviť. Keď som začal denne meditovať, pripadalo mi to ako mimoriadne náročná úloha, ktorú musím splniť každý deň; keď som však vytrval, postupne sa stala súčasťou môjho života, bez ktorej si svoj deň už neviem predstaviť.

Keď necháte sebalásku ovplyvňovať vaše rozhodnutia, bude to pre vás výzva, aby ste zvýšili štandard, ktorý si pre seba nastavujete. Sebaláska nie je oslepujúci pocit positivity – je to úprimná spätná väzba, ktorú si musíte dať, aby ste sa mali dobre. Ak sa budete sústrediť na opakovanie týchto pozitívnych návykov, znížite množstvo vnútorného napätia, ktoré ste zvykli denne pociťovať.

## SEBAPRIJATIE

Sebaláska je prostriedok, ktorý používame na cestovanie vlastným vnútorným vesmírom. To, čo robí túto cestu produktívnou, je sebaprijatie,



ktoré počas tejto cesty uplatňujeme. Keď sa otvoríme sebazpoznaniu, otvorí sa nám náš vnútorný svet. Naša minulosť, ktorá pred nami bola vždy ukrytá, sa nám pod svetlom sebauvedomenia celá odhalí. Hlboká sebaláska, ktorá môže v našom živote spôsobiť zásadné zmeny, z nás urobí objaviteľov, ktorí odvážne putujú stále hlbšie dovnútra, aby prehĺbili svoje pochopenie toho, čo nás robí tým, kým sme. Bez sebaaprijatia by každá ťažká vec, na ktorú narazíme, rýchlo zastavila alebo ukončila našu cestu, alebo by sme sa museli vrátiť späť k starým návykom. Keď však vezmeme na vedomie, že ťažké časy nás neminú a budeme pripravení ich akceptovať, ľahšie tiež prijmeme zložitejšie aspekty našej osobnosti a budeme pokračovať v hlbšom ponore do našej emocionálnej minulosti.

Aby bolo jasné, sebaaprijatie nie je apatia. Je to rozhodnutie neignorovať a nepopierať všetko negatívne v našom živote, ale namiesto toho uznať, že veci sú také, aké sú. A ak je potreba konať, je to rozhodnutie urobiť to premyslene. Sebaláska je silná v tom, že nie je len o vnímaní seba samého, ale aj o činnostiach, ktoré nás neustále približujú k osobe, ktorou sa chceme stať.

Počas praktizovania sebalásky sa určite nájdú veci, ktoré budeme musieť otvorene riešiť a napraviť. Pocit nenávisť voči tomu, čo chceme zmeniť, by nám však len zatemnilo myseľ a obmedzilo účinnosť našich činov. Sebaaprijatie je hlboké spojenie sa s realitou a odmietnutie trestať sa za minulosť. Je to základný kameň, ktorý vyvažuje všetky ostatné nástroje, ktoré používame na osobnú transformáciu. Keď začneme praktizovať sebalásku, naša transformácia sa okamžite dá do pohybu. Žiadna transformácia negarantuje neustály progres – určite sa potkneme, na chvíľu sa vrátíme k starým zvykom, urobíme niekoľko krokov späť, a až potom skok vpred, ktorý zmení náš život. Možno zažijeme chvíle, keď si jednoducho budeme musieť oddýchnuť. Na našej osobnej ceste nebudeme stretávať víťazstvo na každom kroku. Najmä v ťažkých chvíľach, keď sa objaví vnútorný nepokoj, nám nepomôže silná averzia voči vlastnému napätiu; tá by len zhoršila ťažobu, ktorú už aj tak cítime. Najlepší spôsob, ako sa pripraviť na dlhú cestu, je počas prechádzania vzostupmi a pádmi neustále uplatňovať sebaaprijatie.