



LUKÁŠ PIPEK

ŽIVOT BEZ PRÍBEHU

Čo sa skrýva za hranicami mysle?



ŽIVOT

BEZ

PRÍBEHU

Čo sa skrýva

za hranicami mysle?

ŽIVOT BEZ PRÍBEHU

Čo sa skrýva za hranicami mysle?

Lukáš Piperek

Titulná fotografia: Denisa Svrčková

© Lukáš Piperek, 2021

Objednávka knihy:
www.lukaspiperek.sk

Vydané vlastným nákladom

Prvé vydanie

ISBN (epub) 978–80–570–3073–7

ISBN (mobi) 978–80–570–3074–4

Ďakujem môjmu otcovi Palimu, že mi dôveroval aj vo chvíľach, keď so mnou nesúhlasil.

Ďakujem mojej mame Magdaléne, že mi ukázala, čo to znamená povýšiť záujmy svojich blízkych nad tie svoje.

Ďakujem mojej sestre Katke, ktorá mi ukázala, že je možné tešiť sa z maličkostí.

Ďakujem mojej manželke Lucke za to, že u nás doma rozsieva lásku.

Ďakujem mojim deťom, Alžbetke a Andrejkovi, ktorí sú žijúcim príkladom toho, o čom v tejto knihe píšem.

Ďakujem Martinovi Jotovovi za to, že mi ukázal priamu cestu k zázraku života.

Ďakujem Michalovi Kopčanovi, ktorý ma ako prvý inšpiroval k poznaniu princípov ľudského prežívania.

Ďakujem ľuďom, ktorí boli pre mňa skutočnými lídrami. Konkrétne Roman Sýkora, Karol Ponesz, Jiří Urban a Miroslav Kepák.

Ďakujem tým, ktorí mi nastavujú zrkadlo.

Ďakujem všetkým, ktorí ma inšpirujú.

Ďakujem vám za to, že držíte túto knihu.

Predslov

Existuje mnoho spôsobov ako pomáhať ľuďom okolo seba, svojej rodine, kamarátom alebo klientom, ktorí prišli na koučovacie sedenie. Pomoc na seba najčastejšie berie podobu rád, ako vyriešiť nejaký problém, ako sa rozhodnúť a ako zmeniť vonkajšie okolnosti života. Niekedy prichádza ako stratégia či technika, návod a nový postup. A všetko sa obvykle točí okolo toho, čo a ako robiť a čomu sa naopak vyhnúť.

Lukášova kniha je ale iná. Vychádza z toho, že skutočnú zmenu v živote dokáže najlepšie priniesť nové porozumenie toho, ako svet naozaj funguje. Pochopenie nielen na úrovni intelektu, ale zosobnené uvedomenie vychádzajúce z vlastného prežitku. Jeden taký vhlád do podstaty života dokáže premeniť celé naše ľudské prežívanie. Ľudia ako zázrakom prestávajú utápať svoje problémy v alkohole, zachránia svoje, už zdanlivo, neopraviteľné vzťahy, dokážu prekonať svoje zaryté predsudky a zvyky a začnú tvoriť ďaleko za hranicou toho, čo považovali za možné. Nájdu nebývalú úroveň šťastia, lásky samého k sebe i životu, neuveriteľnú tvorivosť i výkonnosť, pocit bezpodmienečného klúdu a naplnenia.

Za posledné roky som na vlastné oči videl toľko premien, že už ma neprekvapujú, akokoľvek stále zostávajú kúzelné a pohľad do očí človeka, ktorý prezrel z hlbokkej depresie a navrátil sa s elánom do prúdu života, nikdy nezovšednie.

Lukášova kniha ukazuje smerom k našej hlbšej podstate, ktorá je naplnená neuveriteľným potenciálom. Je dostupná každému, pretože je naším základom. Nevyžaduje techniky, stratégie, ani kontrolu myslenia či emócií. Jej objavenie je len otázkou toho, či sa niekto pozrie. A to je aj úlohou tejto knihy. Inšpirovať čitateľov, aby sa sami pozreli, či to, čo Lukáš popisuje, je pravda. Nepridáva žiadne nové presvedčenia a vieru. Len nabáda: „kuknite sa sami“.

Ak jeho ponuku prijmete, nájdete to, čo naozaj hľadáte. Nikto v skutočnosti nechce nové stratégie a návody. Túžime po tom, čo nám tieto rôzne prostriedky majú priniesť. Duševný pokoj. Sebadôveru. Zmysel. Lásku. Šťastie. A pritom toto všetko je naším základným nastavením, našou esenciou, ktorá sa skrýva pod nánosom myšlienok a presvedčení. Lukášova kniha ponúka spôsob, ako skrz tento závoj prezrieť a objaviť sám seba. A zistiť, že to je to jediné, čo sme celý život hľadali.

Prajem krásne zoznamovanie sa samého so sebou.

S láskou

Martin Jotov, riaditeľ nanotechnologickej spoločnosti, transformačný kouč a učiteľ, spoluzakladateľ neziskovej organizácie The Human Potential Academy

Úvod

Keby mi čo i len pred 3 rokmi niekto povedal, že raz napíšem knihu, neveril by som mu. Nikdy som takú potrebu nemal a hlavne nikdy som si nemyslel, že by to niekoho zaujímalo.

Ale to neviem ani teraz. A napriek tomu som ju napísal. Hoci ani to nie je celkom tak. Pravdivejšie by bolo povedať, že kniha sa písala sama, akurát k tomu využila moje ruky. Poznáme to asi všetci. Tá skúsenosť, keď sa veci dejú samé. Všetko nám ide akosi od ruky, nemusíme sa priveľmi snažiť a zároveň nás to ohromne baví. Väčšinou je to pre nás veľký zážitok, z ktorého si nepamätáme všetky detaily, len vieme, že to stálo za to.

A čo ak práve tak funguje život? Čo ak on sám je režisérom, hercom a divákom zároveň? Čo by sa zmenilo, keby sme mu dali dôveru a prestali sa mu do toho starať?

To môže byť pre mnohých strašidelná predstava, ale to je v poriadku. Od narodenia sme nazbierali množstvo presvedčení, z ktorých väčšina nie je pravdivých, no dávajú nám akýsi pocit istoty. Je preto veľmi ťažké sa ich len tak vzdať. Presvedčenie o tom, že je to všetko na mne, je jedným z nich.

Na nasledujúcich stranách nás malý sprievodca prevedie cestou, v ktorej budeme oddeľovať to, čo je pravdivé, od toho, čo si myslíme, že je pravdivé.

Ako pri každom dobrodružstve, aj tu zažijeme vzrušenie, ale aj strach. Napätie aj úľavu. No ak budeme mať dostatok túžby a odvahy prejsť si všetkým, objavíme slobodu, pokoj, šťastie a ich nezávislosť od finančnej situácie, minulosti, sociálneho statusu alebo schopností.

Táto kniha nie je návodom. Nečakajte žiadne postupy, ktoré vám povedia, čo máte robiť. Jej cieľom je postrčiť vás, aby ste sa pozreli, čo je skutočným zdrojom stresu, nenaplnenia, alebo výsledkov nespĺňajúcich vaše očakávania. Slová vnímajte ako smerovú tabuľu, ukazujúcu na miesto, kde objavíte potenciál na produktívny život. Či už si pod produktívnym životom predstavíte pokoj, šťastie, lásku alebo vysokú výkonnosť v akejkoľvek oblasti.

1. kapitola (Nezvyčajné stretnutie)

Mali ste niekedy živý sen? Sen, z ktorého keď sa ráno prebudíte, tak neviete, či sa vám to len snívало alebo sa to naozaj stalo?

Ja som taký nedávno mal a teraz vám ho vyrozprávam.

Bol slnečný jarný deň. Hoci to často nerobím, čosi vo mne mi hovorilo, aby som sa išiel poprechádzať. Nemal som dopredu smer, ktorým mám ísť. Len som vyšiel von a nechal to plynúť.

Na môj vkus veľmi nezvyčajné. Keďže môj život sa od malička spája so športom, neskôr s obchodovaním, som zvyknutý mať jasný cieľ, stanovenú destináciu, kde mám ísť a dôvod, prečo tam mám ísť.

Tentokrát som to nechal na svoje nohy. Kdekoľvek ma odnesú, je to miesto, na ktoré sa mám dostať. A tak aj bolo. Dovedli ma na lúku pri lese, nie až tak ďaleko od miesta, kde bývam. Je odtiaľ krásny výhľad na mesto. Každodenné problémy sa odtiaľ zdajú malé a nepodstatné. V tej chvíli som ešte netušil, že po tom, čo na tomto mieste zažijem, sa môj pohľad na problémy zmení oveľa radikálnejšie.

Keď som sa priblížil k malej drevenej lavičke, ktorá bola otočená na mesto, zbadal som tam sedieť dieťa. Mohlo mať asi 3 roky. Prisadol som si k nemu a hlavou mi vrtala otázka, ako je možné, že je tu takto samé. Po chvíli váhania som sa ho opýtal...

Ja: „Čo tu robíš?“

Dieťa: „Pozorujem ako sa tento kvet stále otáča za slnkom. Je to ako keby spolu tancovali. Slnko ho vedie a kvet nasleduje. Sú dokonale zladení. Najlepšie na tom je, že to nemuseli nacvičovať. Jednoducho to vedia.“

Poznáte ten pocit, keď máte v sebe akoby dvoch? Jeden vám niečo vraví a ten druhý mu protirečí. Tak ja som mal v tejto chvíli dokonca troch.

Prvý mi vravel, že je viac ako divné počuť dieťa takto rozprávať. Druhý hlas mi hovoril, že takéto reči sú len snahou hľadať zázraky tam, kde nie sú. Je to síce pekné, ale to patrí do poézie alebo do spirituálnych kruhov. Mňa tieto veci nezaujímajú. Ja musím riešiť skutočný život, skutočné problémy.

A pomedzi tieto dva hlasy som počul aj tretí. Aj keď, nemožno to nazvať hlasom. Bol to pocit. Pocit zvedavosti. Akoby som vnímal, že v tom, čo hovorí, je pravda. Pre môj intelekt jeho slová neboli vôbec prelomové, ale niekde pod tým všetkým som vnímal ich pravdivosť. Bol som zmätený a zvedavý zároveň.

Ja: „Je zvláštne, že dieťa ako ty, rozpráva o týchto veciach. Kto vlastne si?“

Dieťa: „Oveľa zvláštnejšie je to, že po minúte rozprávania chceš vedieť, kto som a ty sám si si túto otázku nepoložil za celý svoj život. Ty sám nevieš kto si.“

Ja: „Akože neviem, kto som? Je to predsa jasné. Volám sa Lukáš, mám 32 rokov a som mentálny kouč.“

Dieťa: „To je všetko, čo mi o sebe povieš?“

Ja: „Neviem, čo presne chceš počuť. Hrával som hokej, bol som kapitán juniorského tímu. Neskôr som zastával obchodnícku pozíciu. Aktuálne som hrdý otec a manžel. Vystihuje ma cieľavedomosť, ale niekedy mám pochybnosti, či sa mi moje plány podarí naplniť. Okrem toho stále veľa športujem, rád sa učím nové veci a nemám rád nelogické argumenty.“

Dieťa: „To je pekný príbeh, ale nikam sme sa neposunuli.“

Ja: „Čo tým myslíš? Nebol som zrozumiteľný?“

Dieťa: „Nie, zrozumiteľný si bol a rozprával si pekne, akurát si neodpovedal na otázku. To sa vám dospelým stáva často. Odpovedáte z pamäti, lebo si myslíte, že už poznáte odpoveď.“

Ja: „Tak teraz ja nerozumiem tebe. Akože som neodpovedal na otázku?“

Dieťa: „Nateraz to nechajme tak. Možno, keď sa budeme rozprávať ďalej, odpoveď nájdeš.“

Ja: „Ale prečo by som sa mal s tebou rozprávať? Tvoje odpovede sú pre mňa mäťúce a za ten čas som sa nič poriadne nedozvedel.“

Dieťa: „V tom je celý problém. Očakávaš, že sa odo mňa musíš niečo dozvedieť. Preto mojím odpoveďami nerozumieš. Ale tu nie sme v škole. Ja ti nebudem dávať informácie. Moje odpovede ťa majú naviesť k tomu, aby si sa pozrel sám, či to, čo hovorím, je naozaj pravda. A to si vyžaduje úplne iný spôsob počúvania, na aký ste vy dospeláci zvyknutí.“

Ak chceš nájsť odpovede na svoje otázky, pre ktoré si sem prišiel, hoci o tom nevieš, musíme povedať niečo o tom, čo to znamená skutočne počúvať.

V prvom rade, nemaj očakávania, pretože nikto ťa nemôže nič naučiť. Učenie k tebe nepríde zvonku. Učenie sa deje v tebe.

Keď sa učíme my deti, nič neočakávame. Len pozorujeme a keď to vyplynie zo situácie, reagujeme. Nemáme dopredu žiadnu agendu. Aj preto sa učíme tak rýchlo.

Očakávanie je myšlienka. Je to predstava toho, čo by sa malo stať. Lenže, po prvé, predstava nie je realita. Realita sa odohráva nezávisle na našich predstavách. A po druhé, predstava, ako väčšina ďalších myšlienok, vychádza z tvojich aktuálnych presvedčení, preto je obmedzená. Ako povedal

Henry Ford: „Keby som sa ľudí opýtal, čo chcú, povedali by, rýchlejšieho koňa.“ Ľudia vtedy ešte nepoznali auto, preto si nevedeli predstaviť, že by mohol existovať nejaký lepší dopravný prostriedok ako je kôň. Vychádzali zo svojich aktuálnych presvedčení a to ich obmedzovalo v tom, čo považovali za možné.“

Ja: „Historik a filozof Oswald Spengler povedal, že pri pohľade do histórie môže vyhlásiť, že 2% populácie sú tvorcami základných myšlienok a presvedčení, ktoré potom zvyšných 98 % ľudí len nasleduje.“

Dieťa: „Čo si o tom myslíš ty?“

Ja: „Ja sám ešte neviem. Ale je pravda, že ak sa pozrieme do histórie, naozaj si všimneme, že dohady a presvedčenia, ktoré sa kedysi považovali za fakt a presný popis toho ako svet, príroda, vesmír alebo ľudské telo fungujú, sa časom ukázali ako mylné. Bolo obdobie, keď si ľudia mysleli, že Zem je plochá, alebo že je stredom vesmíru a všetko sa točí okolo nej.

Alebo keď v roku 1854 vyčíňala v Londýne cholera. Bola to najobávanejšia choroba storočia a ľudia si mysleli, že sa prenáša zápachajúcim vzduchom. Nemôžeme sa čudovať. Z rieky Temža sa niesol hrozný zápach, preto ho ľudia logicky považovali za zdroj nákazy.

V tom období sa v Londýne darilo obchodníkom s kvetmi. Ľudia ich nosili všade so sebou, aby ich vôňa ochránila od zápachu, ktorý im môže spôsobiť cholera.

Teraz sa nám to už môže zdať smiešne, pretože vieme, že väčšina chorôb, ako aj cholera, je spôsobená baktériami.

To však ľudia v tej dobe nevedeli. A preto nech mali so sebou aj celú kyticu kvetov, nedokázali zabrániť nakazeniu. Ani im nenapadlo, že zdroj ochorenia môže byť v kontaminovanej vode, až kým neprišli ľudia ako John Snow alebo Louis Pasteur a objavili, že choroba je spôsobená baktériami. Organizmy, ktoré dovtedy nikto nevidel.“

Dieťa: „**Každý nový objav vznikol vtedy, keď ľudia prekročili hranicu svojich presvedčení. Keď mali chuť a odvahu veci skúmať a nespoliehať sa na to, čo už niekto povedal predtým.**

Ako toto všetko súvisí s naším rozhovorom? To, čo teraz voláš realita, je zrkadlo tvojich presvedčení. Preto, ak chceš zmeniť to, ako sa ti realita javí, musíš byť ochotný spochybniť všetky presvedčenia, ktoré máš. Musíš mať odvahu pozrieť sa, či sú veci skutočne také, ako sa nám zdajú a neveriť ničomu, čo si sám nemôžeš overiť. To za teba neurobí nikto.“

Ja: „Ale ja musím riešiť skutočné problémy. Musím zháňať klientov, platiť účty, užívať rodinu, byť dobrý otec a manžel.“

Dieťa: „Pozri sa, čo je napísané na tejto lavičke z opačnej strany. Tam nájdeš odpoveď na tvoju otázku.“

„Nemôžeme vyriešiť problémy s rovnakým spôsobom myslenia, aký sme použili, keď sme ich vytvorili.“ Albert Einstein

Ja: „Chceš tým povedať, že moje problémy nie sú také, ako sa mi zdajú?“

Dieťa: „Presvedčenia vytvárajú realitu. V tom je sila myšlienky. Dokážeme si prežívať niečo, čo nie je skutočné mimo našej vlastnej predstavy. Samozrejme, že problémy sa ti zdajú ako skutočné. Aj sen sa ti zdá skutočný, keď nevieš, že sníváš. A je to tak v poriadku.“

Ja ti len chcem ukázať, že je veľký rozdiel medzi tým, aké sa veci zdajú byť a aké veci naozaj sú.

To, na čo budem počas nášho rozhovoru poukazovať, bude naštrbovať mnoho presvedčení, ktoré teraz považuješ za pravdu. Mysel sa tomu môže brániť, čo je úplne normálne. Keď postavíš dom a potom sa pozeráš, ako ti ho niekto búra, prirodzenou reakciou by bolo vyvinúť všetku snahu na to, aby si ho zachránil. Lenže čo ak by sa pod základmi tvojho domu nachádzal poklad v obrovskej hodnote?

Mysel si vystavala dom presvedčení, formujúcich realitu, ktorú vnímaš. Keď začneme tento dom búrať, môže sa brániť strachom, skepticizmom, odmietaním a odporom. Môžeš ma počas rozhovoru začať nenávidieť. To neznamená, že sa deje niečo zlé. Je len na tebe, či vydržíš a objavíš poklad, ktorý sa skrýva za hranicami tvojich presvedčení.

Podstatné nie je to, čo hovorím, ale pozeráť sa smerom, ktorým tieto slová poukazujú. Je len jeden jediný spôsob, ako si môžeš overiť pravdivosť mojich slov, a to je tvoja vlastná, priama skúsenosť.“

Ja: „Ak tomu dobre rozumiem, keď chcem svet okolo seba vnímať inak, potrebujem zmeniť svoje presvedčenia.“

Dieťa: „Myslíš vymeniť jedno presvedčenie za druhé? Nie. Aký by to malo význam? Akékoľvek presvedčenie je obmedzujúce.“

Mohli by sme síce povedať, že niektorí ľudia majú pozitívnejšie presvedčenia ako iní, ale stále je to len presvedčenie. Stále je to obmedzenie. Dám ti príklad.

Predstav si, že stojíš na lúke. Keď sa pozrieš okolo seba, nevidíš žiadne stromy, budovy, žiadne objekty. Jednoducho stojíš v priestore, ktorý nie je ničím obmedzený. To, čo teda vidíš, je nekonečná lúka spájajúca sa v diaľke s nekonečnou oblohou.

Postupne však okolo teba začnú pribúdať múry. Čím dlhšie tam stojíš, tým sú múry vyššie a je ich stále viac. Z priestoru, ktorý bol ešte nedávno neobmedzený, sa stalo bludisko s veľmi malými možnosťami pohybu.

Časom zistíš, že bludisko je stále komplikovanejšie a jeho steny väčšie. Neskôr si uvedomíš, že máš možnosť tieto steny meniť, preskladávať a posúvať. Keď to robíš dostatočne dlho a zodpovedne, bludisko je prehľadnejšie a vieš sa v ňom pohybovať oveľa ľahšie. Avšak stále je to len bludisko! Stále je to len obmedzenie tej nekonečnej lúky, ktorá tam na začiatku bola, a ktorá tam aj stále je, akurát ju cez steny nedokážeš vidieť.“

Ja: „Už rozumiem. Meniť jednotlivé steny v bludisku je ako meniť presvedčenia. Môže mi to pomôcť prechádzať životom ľahšie, no stále obmedzujem možnosti, ktoré sú za stenami mojich presvedčení.“

Dieťa: „Presne tak. **Presvedčenie je zabijakom múdrosti, tvorivosti a slobody, pretože vytvorí zdanlivo pevný, nemenný svet a tým dáva červenú ďalšiemu objavovaniu.**“

Ja: „To mi pripomína moje žiacke hokejové časy. Trénera som vždy počúval na slovo. Keď povedal, že mám korčuľovať popri mantineli, tak som korčuľoval. Keď mi povedal, že nesmiem ísť do rohu, nešiel som, aj keď by to v niektorom momente bolo vhodné. Bol som presvedčený, že existuje len jedno správne riešenie. To, ktoré prezentuje tréner. Ako sa tak teraz nad tým zamýšľam, je zaujímavé, že hoci som bol poslušný a do bodky plnil trénerove príkazy, bol som v tretej päťke. V prvých dvoch boli tí, ktorí sa až tak striktné nedržali všetkých pokynov, a preto dokázali lepšie reagovať na jednotlivé situácie. Boli kreatívnejší.“

Dieťa: „To je pekný príklad. No nepovedal by som, že boli kreatívnejší. Kreativita je neobmedzená a neosobná, nikomu nepatrí. Všetci čerpáme z jedného zdroja, z jedného potenciálu. Rozdiel medzi tvojimi spoluhráčmi a tebou bol ten, že oni ho neobmedzili presvedčením, že existuje len jedno správne riešenie. Schopnosť tvoriť bola celý čas aj v tebe, len si ju celkom nevinne obmedzil.“

Pozri sa na ten kvet. Na to, aby mohol vyrásť do takej krásy, potreboval slnko. A teraz si predstav, že by si ešte predtým dokázal nad sebou postaviť štít proti slnečným lúčom. Určite by z neho nevyrástol kvet v takej podobe ako ho práve vidíme. Potenciál by zostal nevyužitý.

Štít, ktorý si ľudia vytvárajú je produktom myslenia. Aká je pravda o myslení? To, čo pozorujem je, že sa neustále mení. Keď si to skutočne uvedomíš, pochopíš, že obmedzenie je len predstava a nie pevná, nehybná realita. Potom sa všetko stáva možné.“

Mal som pocit, ako by ma to dieťa poznalo. Hovorilo priamo, čo nie je vždy príjemné, no jeho slová vo mne silno rezonovali. Že by naozaj ten svet nebol taký, ako ho vidím? Nemal som potrebu dostať okamžitú odpoveď, a tak som len bez slov zostal sedieť.

2. kapitola (Presvedčenia verzus realita)

Pozeral som sa na mesto. Takto z výšky vyzeralo inak, ako keď sa v ňom pohybujem. Všetko je menšie a bližšie pri sebe.

Zaujímalo by ma, ako to všetko vzniklo. Ktorá budova tu stála ako prvá a ako k nej pribúdali ďalšie? Ako sa z malej osady stalo mesto?

V tej chvíli som si uvedomil, že s presvedčeniami je to rovnaké. Jedno sa pripája k druhému, až z toho vznikne obrovské mesto, v ktorom sa ťažko orientuje. Napriek tomu mám pocit, že to mesto poznám, a to mi dáva pocit istoty a bezpečia. Akákoľvek zmena, rekonštrukcia alebo obchádzka je narušením tohto pocitu.

Dieťa: „Nad čím premýšľaš?“

Ja: „Zaujíma ma, ako som k tým presvedčeniam prišiel?“

Dieťa: „Každé dieťa príde na tento svet ako nepopísané plátno. Vníma len čisté dianie. Nerozlišuje toto som ja a toto je mama. Toto je dobré, tamto zase zlé. Správne a nesprávne. Dôležité a nedôležité. Tu a tam. Teraz a potom. Nič z toho pre dieťa neexistuje. Vníma všetko také, aké je, ešte predtým, ako by tomu myseľ dala nejakú nálepku.“

Všetko, čo vníma, ho postupne začína formovať. Keď hračku pustí z ruky, spadne. Alebo keď sa dotkne niečoho horúceho, pocíti bolesť. Tá je pre neho informáciou, že telo môže byť zranené.

Takéto poznanie je veľmi praktické. Ale to, čo dieťaťu začne vytvárať zdanlivú realitu, sú presvedčenia, ktoré by sme mohli nazvať psychologické. To sú tie steny, ktoré obmedzia nekonečnosť lúky.“

Ja: „Ktoré presvedčenia tým myslíš?“

Dieťa: „Je ich mnoho a k zásadným sa určite počas rozhovoru ešte dostaneme. Začnem príkladom. Dieťa ráno kráča do škôlky. Pospevuje si, kráča, sem tam zastane, aby so záujmom sledovalo vtáčika sediaceho na konári. Rodič, ktorý sa ponáhľa do práce ho netrpezlivo ťahá za ruku. Spev vtáka počuje len niekde v pozadí a vôbec si ho nevšima. Pri prezliekaní v šatni so slovami „rýchlo, ponáhľam sa“, sa snaží dieťa prezuť a prezliecť v čo najkratšom čase. Čo ho tým učí? Že život je plný termínov, ktoré je potrebné stihnúť. Ak nie, máš problém.“

Podstatné ale nie je až tak to, čo hovorí, ale z akého rozpoloženia jeho správanie vychádza. Pretože je veľký rozdiel v tom, či má niekto jasnú myseľ alebo ho termíny tak pohltili, že sa mu zdajú ako tá najdôležitejšia vec.

V prvom prípade sa človek dokáže ponáhľať bez toho, aby bol v strese. V tom druhom je ponáhľanie sa spojené s neistotou, stresom, hnevom a frustráciou.

Ja: „Druhý prípad sa niekedy stáva aj mne.“

Dieťa: „To je v poriadku, je to ľudské. Základom je uvedomovať si to. To samotné stačí, aby si postupne tieto emócie nenechával ovplyvňovať tvoje správanie.“

A hlavne, nehovorím to preto, aby si sa teraz cítil previnilo. To by ničomu nepomohlo. Konáš najlepšie, ako v danom momente vieš. Každý koná najlepšie, ako vie. Ja len poukazujem na to, ako sa psychologické presvedčenia úplne nevinne prenášajú. Rovnako nevinne si k nim prišiel aj ty.“

Ja: „Nikdy som si to neuvedomil, ale je to tak. Stačí sa pozrieť, ako fungujú sociálne siete. Označíš „páči sa mi to“ jeden príspevok týkajúci sa, povedzme, teórie plochej Zeme. Takýchto príspevkov sa ti začne objavovať čoraz viac, YouTube ti začne odporúčať videá na túto tému, postupne sa pridáš do skupiny, kde sú ľudia, ktorí zdieľajú rovnaký názor a nakoniec sa ti objaví reklama, že sa neďaleko tvojho bydliska organizuje konferencia na túto tému. Ani nevieš ako a plochá Zem je všade okolo teba. Ak stretneš ľudí, ktorí o tom doposiaľ nepočuli, zdá sa ti to až nemožné. Ako to nemôžu vidieť? Veď predsa teória plochej Zeme je všade okolo nás. Pravdou však je, že nie, nie je. Je všade okolo teba, ale nie okolo iných. Každý totiž „lajkuje“ iné príspevky.“

Dieťa: „Áno, vidíme, ako nevinne vieme prísť k akémukoľvek presvedčeniu. **Náš organizmus – telo a myseľ – je ako špongia. Je zostrojený tak, aby sa dokázal učiť. A preto sa dokáže naučiť niečo, čo vychádza z Pravdy, rovnako ako niečo, čo je vymyslené a s Pravdou nemá nič spoločné.**“

Ja: „To znie, ako keby myseľ nebola schopná Pravdu rozpoznať.“

Dieťa: „Všetko nasvedčuje tomu, že to tak je. Myseľ je schopná Pravdu iba reprodukovať, interpretovať. Alebo si vytvárať svoju vlastnú, subjektívnu pravdu.“

Ja: „Čo myslíš tým, že myseľ je schopná Pravdu len interpretovať?“

Dieťa: „Určite si sa už niekedy popálil. Na to, aby si cítil bolesť, keď si mal ruku nad ohňom, si nepotreboval premýšľať. Myseľ nebola potrebná. Mal si vlastnú skúsenosť a na jej základe si pochopil, že oheň páli. Keď teraz povieš, že oheň páli, je to už len interpretácia faktu, ale nie fakt samotný.“

Dám ti ešte jeden príklad. Opíš mi chuť mliečnej čokolády.“

Ja: „Viem povedať len to, že je sladká.“

Dieťa: „V momente, keď hovoríš, že je sladká, dokážeš týmto pomenovaním skutočne vystihnúť chuť čokolády?“

Ja: „Nie, to sa nedá, je to len opis. Zážitok je neopísateľný.“

Dieťa: „Výborne! A na to, aby si cítil chuť čokolády, si potreboval premýšľať?“

Ja: „Nie, nepotreboval som k tomu myšlienku. Začínam vidieť, že myseľ nie je vševediaca. Môže byť dobrý sluha, ak interpretuje Pravdu, ale zlý pán, keď si vytvára svoju vlastnú.“

A pritom sme ju povýšili nad všetko. Keď teraz vidím, ako funguje, uvedomujem si, že to môže byť nebezpečné.“

Dieťa: „Myseľ je praktický nástroj. Pomáha nám spájať informácie, hľadať súvis, analyzovať, dedukovať, alebo plánovať. Podstatné je ale to, z čoho získava informáciu.“

Najčastejšie sú to 3 spôsoby. Prvým je vlastná skúsenosť, ako sme si ukázali pred chvíľou. Druhým je preberanie pravdy od ostatných ľudí. To som vysvetľoval na príklade sociálnych sietí.“

A tretím je, keď si začne myseľ nepoznané dopĺňať sama. To vidíme najmä vtedy, keď sa snažíme „predpovedať“ budúcnosť. Keďže tá neexistuje a myseľ by ju v niektorých situáciách chcela poznať, začne si ju sama dopĺňať.“

Ja: „Typickým príkladom môže byť situácia, keď nás čaká rozhovor so šéfom, dôležitým klientom, prezentácia, preteky alebo zápas. Nevieme, ako to dopadne, ale zároveň to chceme vedieť. A tak začne myseľ túto medzeru zaplňovať. A tak vzniká strach, však?“

Dieťa: „Áno. Vďaka schopnosti mysle tvoriť, si zažívame niečo, čo sa reálne nedeje, ako keby sa to naozaj odohrávalo.“

Ja: „Keď som ešte ako malý chlapec cestoval na zápas, počúvali sme v rádiu olympijské hokejové finále v Nagane medzi Českom a Ruskom. Na základe toho, čo hovoril komentátor, som si predstavoval, ako ten zápas asi vyzerá.“

Vravím to preto, že myseľ mi pripomína toho komentátora. Dokáže veci popísať tak, aby sme si ich skutočne prežívali. Ale podľa toho, čo si povedalo, ten náš „komentátor“ môže popisovať veci, ktoré si sám vymyslel. Je to ako keby na ľade bolo krasokorčuľovanie, ale komentátor rozpráva o hokeji. Alebo ešte lepšie. Na ľade sa nič nedeje, no komentovanie vytvorí predstavu, že sa tam odohráva naozaj dramatický zápas.

Je to rovnaké ako keď premýšľam nad tým, čo si o mne myslia ostatní, a pritom oni nado mnou vôbec nerozmýšľajú.

Z toho všetkého mi vyplýva, že svojej mysli nemusíme všetko veriť.“

Dieťa: „Tým by sa veľa vecí zmenilo. **Zdá sa mi, že ľudia sa stali otrokmi mysle. Stali sa závislými na príbehoch, ktoré im vytvára.** Potom je logické, že chcú tieto príbehy meniť. Zameniť ten smutný za veselý. Vymeniť negatívnu myšlienku za pozitívnu. To ale nie je potrebné, pretože každý má schopnosť prekuknúť ilúziu myslenia. Každý má potenciál uvedomiť si, že drvivá väčšina myšlienok, ktoré sa v nás objavujú, nevychádza z Pravdy.“

Ja: „Ako teda nájsť Pravdu?“

Dieťa: „V prvom rade, Pravdu nemusíš hľadať. Tá už tu je. Preto je to Pravda. Je nezávislá na tom, či ju vidíš, alebo nie. Pravda je Pravdou preto, že nezávisí od toho, či v ňu veríš alebo nie. Tak ako gravitácia. Tá jednoducho platí. Keď si budeš myslieť, že je vymyslená, nespraví ťa to imúnnym voči pádu z tretieho poschodia. Chápeš?“

Správna otázka teda je, ako si uvedomiť Pravdu?

Odpoveď je: rovnako, ako by si objavil, či to, čo rozpráva komentátor v rádiu, je pravdivé. To znamená, ísť sa presvedčiť na vlastné oči.

Nehovorím to preto, aby si spochybňoval všetko, čo počuješ. To by si nerobil nič iné. Ale určite stojíš za to, spochybňovať presvedčenia, ktoré majú vplyv na tvoje emocionálne prežívanie, pohodu, výkonnosť, vzťahy a celkovú kvalitu života.“

Ja: „Povedz mi o tom viac.“

Dieťa: „Veľmi rado. Budem rozprávať pomalšie, pretože to, čo budem hovoriť, považujem za kľúč k pochopeniu života.“

To, čo nazývame realita, je odrazom nášho porozumenia. To, ako vyzerá náš svet, sa výlučne odvíja od porozumenia toho kto sme a ako realita vzniká. Inými slovami, svet sa mení podľa toho, do akej miery v danej chvíli rozumieme Pravde. Bez ohľadu na to, či si na prechádzke v lese, pracovnej porade alebo v šatni pred zápasom.

Porozumenie toho kto sme, čo je Pravda a čo len mylné presvedčenie, sa odohráva na pozadí. Je to ako projektor, ktorý premieta film na plátno. A film je potom to, čo sa nám javí ako realita.

Ak chceš zmeniť film, nepomôže ti ísť k plátnu. Nech by si sa akokoľvek snažil, nemôžeš ho zmeniť tým, že na plátno kričíš alebo z neho vyháňaš postavy, ktoré sa ti nepáčia, pretože to, čo sa deje na plátnu, je len projekcia.

Dobrá správa je, že projekcia nie je nemenná. No nezmeniš ju, pokiaľ sa budeš sústreďovať na plátno. Otoč sa k projektoru, tam nájdeš riešenie.“

Ja: „Ak tomu dobre rozumiem, tým projektorom je moje aktuálne porozumenie Pravdy. Aká je teda Pravda?“

Dieťa: „Čo je to jediné, čo ťa nikto nikdy nemusel naučiť, ale napriek tomu to vieš?“

Ja: „Hmmm, ťažká otázka. Nevieť na ňu odpovedať.“

Dieťa: „To je v poriadku. Keď sa ťa spýtam: „existuješ?“, čo mi odpovieš?“

Ja: „Áno, bezpochyby.“

Dieťa: „Vieš to preto, že ti to niekto povedal?“

Ja: „Nie, proste to viem. Je to predsa jasné.“

Dieťa: „Keď som ti položil otázku, či existuješ, kde si sa pozrel, aby si zistil odpoveď?“

Ja: „Akoby do prázdna, nedá sa to opísať.“

Dieťa: „Presne tak. Nedá sa to opísať. Pretože existencia nemá tvar, veľkosť, hmotnosť, ani farbu. Nemôžeme ju ani vidieť, ani počuť, ani chytiť. Preto je neopísateľná. Jediné, čo o nej vieme povedať

je, že Je. A to je To, kto naozaj Si. Existencia samotná. Čisté Bytie. Bytosť, ktorá sa nedá vystihnúť slovami.

Existencia je naša primárna, najintímnejšia skúsenosť. Niečo, čo poznáme ešte predtým, než všetko ostatné.

Postupne si existenciu stotožníme s telom a k tomu sa začnú nabaľovať predstavy o tom, kto som, aký som, aký by som mal byť. Cieľavedomý, ale bojzlivý. Dobrosrdečný, ale zraniteľný. Oddaný práci, ale neistý. Zároveň si začíname vytvárať predstavy o tom, akí sú ostatní a ako funguje svet. Potrebujem ukázať, aký som dobrý, aby si ma druhí ľudia vážili. Len bohatí ľudia sa majú dobre. Peniaze sú zlo.

Keď sa vyformuje predstava o tom kto som, kto sú ostatní a aký je svet, vzniknú strachy a túžby. Bojím sa, čo o mne povedia ostatní. Mám obavy z toho, ako to celé dopadne. Potrebujem stabilizovať firmu, až vtedy sa toho strachu zbavím. Musím uspieť, potom sa už konečne budem cítiť istý.

No a realita, svet, sa potom každému javí v súlade s týmito presvedčeniami. Väčšinou sa teda svet zdá ako miesto, kde môžeme niečo získať a niečo stratiť. Správanie človeka je potom motivované týmito dvoma základnými motívmi. Pokiaľ sa mu darí získavať veci, po ktorých túži a vyhýbať tomu, z čoho má strach, všetko sa zdá byť v poriadku. No keď to nejde podľa jeho predstáv, je to boj. Ten je vyčerpávajúci a skôr či neskôr človek zistí, že ho nemôže vyhrať.“

Ja: „Je to nezvyčajné. Na jednej strane cítim pokoj, na druhej strane ide moja myseľ na plné obrátky. Najlepšie asi bude, ak si dáme chvíľu prestávku.“

Dieťa: „Áno, nemáme sa kde ponáhľať.“

3. kapitola (Riadenie času)

Krátka pauza mi padla vhod. Množstvo myšlienok, ktoré mi prúdili hlavou, si časom sadlo a veci sa mi tak zdali opäť o trochu jasnejšie.

Nikdy predtým som si neuvedomil, koľko pozornosti venujem mysli. A pritom väčšina toho, čo rozpráva, nevychádza z Pravdy. Je zaujímavé, že som to doteraz nevidel. Keď si spomeniem, koľko času a energie som venoval premýšľaniu, zdá sa mi, akoby som tým strávil väčšinu svojho „dospeláckeho“ života. Je možné, že mi počas toho niečo utekalo? Že som si prežíval príbeh vytváraný myslou a dokonalosť, plnosť a krása života mi zatiaľ unikali pomedzi prsty?

Vtipné na tom je, že nepravdivosť myšlienok vidím skôr u druhých ľudí, klientov, ale k sebe som bol slepý. Ale asi je to normálne. Aj ilúziu sna rozpoznáme až vtedy, keď sa z neho zobudíme. Kým sa tak stane, prežívame si ho ako realitu.

Slová toho malého človeka sediaceho vedľa mňa mi aspoň na malý moment pomohli vystúpiť z myšlienkového sna a vidieť svet inak, ako som ho videl doteraz. Lepšie povedané, vidieť iný svet.

To, čo teraz cítim, je nádej. Nádej v to, že nemusím byť otrokom mysle, ale že myseľ môže slúžiť mne.

Uvedomujem si, že mám v sebe množstvo presvedčení, ktoré ma vedia vtiahnuť a vytvoriť mi tak myšlienkový sen, ktorý si prežívam. A zároveň mám odvahu tieto presvedčenia preskúmať, či naozaj hovoria Pravdu, tak ako sa mi zdá. Skôr, než som sa stihol niečo opýtať, začal rozprávať môj dnešný parťák a akoby mi čítal myšlienky.

Dieťa: „Nedávno tu pri mne sedela jedna žena. Začala mi rozprávať o tom, ako je pre ňu stresujúce zvládať to množstvo pracovných úloh, ktoré sa na ňu stále valí. Podľa toho, čo pozorujem, nie je jediná. Práve naopak. Väčšina ľudí sa stále ponáhľa, snaží sa stihnúť všetky termíny. Naháňa ich úzkostný pocit, že veci nie sú dokončené, alebo že nebudú dokončené v stanovenom čase alebo kvalite.“

To my deti nepoznáme. Nevieme, čo je to „termín“. Nevieme, čo je to „nestihnúť“. A napriek tomu, mohli by sme povedať, že sme viac produktívne. Sme vynaliezavé, schopné nájsť nové riešenia a schopné veľmi rýchlo sa učiť. Bez stresu a bez driny.“

Ja: „To je síce pravda, ale nemôžeš porovnávať detský svet s tým naším. Vy ešte nemusíte fungovať v systéme, ktorý je tu zavedený.“

Dieťa: „To, čo hovoríš, je dôvod, prečo sa ľudia cítia obeťou systému. Lenže, čo je to systém? Existuje bez ľudí? Je to samostatne existujúca vec, do ktorej ľudia vstúpia? Nie. Je to ľudský výmysel. Je produktom myšlienky. Systém bez ľudí neexistuje. Ľudia si ho vymysleli a teraz si myslia, že je skutočný.“

Tvrdenie: „musím fungovať v systéme, ktorý je zavedený“, je rovnaké, ako keby som prišiel na pieskovisko, kde mi ostatné deti budú hádzať piesok do očí, lebo je tam vraj zavedený taký systém. Ja, mysliac si, že keď to nebudem robiť, tak sa tam nemôžem hrať, to začnem robiť tiež. Mám však možnosť voľby. Mám slobodu nebyť spoluautorom hry, ktorá sa mi nepáči.

Každý má schopnosť uvedomiť si, že systém je vymyslený, že nie je dogma. Kým si to neuvedomiš, svojou aktivitou ho udržuješ pri živote.“

Ja: „Máš pravdu, ale nie je ľahké z neho vystúpiť.“

Dieťa: „Vystúpiť môžeš z autobusu, lebo ten naozaj existuje. Ale zo systému sa vyskočiť nedá, lebo tam v prvom rade žiadny nie je. Snaha z neho vystúpiť len udržuje jeho existenciu, ktorá je zdanlivo nezávislá na ľudskej predstave.“

Takže stačí, keď ho prestaneš vytvárať.“

Ja: „Ale ako?“

Dieťa: „Po prvé, uvedomením si toho, kto naozaj si. Že si priestor, kde sa celá táto hra odohráva, ale nie si závislý na jej výsledku. Potom je pre teba jednoduché povedať nie, ak sa ti pravidlá hry nepáčia.“

A po druhé, prekuknutím toho, že systém, o ktorom sa rozprávame, nevychádza z toho, ako veci naozaj fungujú. Sú tu 3 veci, ktoré spolu súvisia a sú mylné:

1. Čas sa dá riadiť
2. Je potrebné spraviť stále viac
3. Je potrebné všetko stihnúť

Ak sa dá čas riadiť, ukáž mi ako? Máš nejaký zázračný ovládač? Čas je len naše subjektívne prežívanie a to nie je možné ovládať.

Preto správna otázka nie je ako riadiť čas, ale ako ho využiť, ako s ním splynúť.“

Ja: „V Budhizme je na to veľmi pekné príslovie: „Pred osvietením rúbem drevo a nosím vodu. Po osvietení rúbem drevo a nosím vodu.“ Robím stále to isté, ale nie je to to isté.“

Dieťa: „Áno. Pred osvietením človek nosí vodu a rozmýšľa nad tým, že zajtra ju bude nosiť znova. Nosí vodu a premýšľa, že ho ešte čaká narúbať poriadnu kopu dreva. Rúbe drevo a rozmýšľa nad tým, či to robí dobre, čo si o jeho práci myslia ostatní, prečo to musí robiť práve on, či narúbe viac ako včera, alebo či to všetko stihne.“

Po osvietení, keď nosí vodu, nosí vodu. Keď rúbe drevo, rúbe drevo. Existuje len on a aktivita. Lepšie povedané, aktivita a človek splynú v jedno. Bytie ochutnáva svoj dynamický prejav. “

Ja: „Takže najprv musím dosiahnuť osvietenie?“

Dieťa: „Nie, to je len metafora. **Stav po osvietení zažívame všetci, keď intuitívne vieme, že výsledok aktivity nás nedefinuje**, že sa nedajú stihnúť všetky úlohy, ktoré sú na nás uvalené, a že nie je nevyhnutné spraviť stále viac.“

Ľudia si myslia, že viac znamená lepšie. A to im spôsobuje množstvo napätia. Slovíčko „viac“ nemá konca. Včerajší rekord je dnešný štandard. Povedané inak, keď si včera zvládol desať úloh, dnes je to považované za samozrejmosť, a preto aby bola tvoja práca lepšia, musíš ich spraviť jedenásť. Je to začarovaný kruh, pretože nenájdeme číslo, ku ktorému by sa nedalo pripočítať ďalšie.

A s tým súvisí mylná predstava, že stihnúť sa dajú všetky úlohy, ktoré si častokrát vymyslíme my sami alebo ich za nás vymyslí niekto iný.

Vychádza táto predstava z Pravdy? Určite nie. Pravdou je, že to, čo máme vo svojich rukách, je dať do toho všetko. A čo z toho vznikne, to vznikne. Koľko úloh vyriešim, toľko vyriešim. Paradoxne, práve z tohto vnímania vznikajú hodnotné veci.

Poviem to jednoducho. Predstavme si človeka, ktorý ide do práce. Jeho pracovná doba je osem hodín. Čaká ho osem úloh, pričom vyriešenie každej zaberie jednu hodinu. To znamená, že to je všetko, čo za daný deň dokáže stihnúť. Akákoľvek úloha navyše znamená, že neexistuje časový priestor na to, aby ju stihol spraviť, pokiaľ ju nevyrieši na úkor niektorej z predošlých úloh.

Prečo by sa mal tento človek cítiť ako ten, čo zlyhal? Prečo by sa mal cítiť ako človek, ktorý svoju prácu nezvláda. Lebo častokrát sa tak ľudia cítia.

2 + 2 = 4. Prečo by som sa mal cítiť vinný, ak niekto tvrdí, že správny výsledok je 5?”

Ja: „Z toho mi vyplýva, že riadenie času v podobe, v akej ho poznáme, nemôže fungovať.“

Dieťa: „Vyzerá to tak, že z dlhodobého hľadiska nefunguje, pretože ako sme si ukázali, je postavený na nepravdivých predpokladoch. Ale je tu ešte jedna zaujímavá vec. To, čo ľudia od riadenia času očakávajú, hoci si to neuvedomujú, je, že im to má priniesť väčšiu pohodu, pokoj, čistú hlavu. Že na konci nekonečného zoznamu úloh na nich čaká úľava a pokoj. **Takže ultimátnym cieľom riadenia času je nájsť pokoj. Lenže to im riadenie času, postavený na presvedčeniach, ktoré samotné sú zdrojom stresu a napätia, nemôže priniesť.**“

Ja: „To znamená, že riadenie času nemá nič spoločné s časom?“

Dieťa: „Je to vtipné, ale čo keby to tak naozaj bolo?“

Ja: „Máš pravdu. Keď si uvedomujem pokoj, keď mám jasnú, čistú hlavu, necítim časový tlak. Stále robím veci najlepšie ako viem, ale už to pre mňa nie je stresujúce.“

Ale je tu ešte jedna vec. Nezaručí mi to, že spravím všetky úlohy. A hoci si vravelo, že nie je možné všetko stihnúť, nechcem vyzeráť ako flákač. Chcem vyzeráť ako niekto, kto to všetko zvláda.“

Dieťa: „Nechcelo som, aby to vyznelo, že práci sa má denne venovať maximálne 8 hodín. Nikto nemôže vedieť, koľko času venovaného práci je málo a koľko veľa. Nie je podstatný čas, ale dôvod, prečo pracuješ.“

Ak si sa povedzme pohlti tým, čo robíš, baví ťa to a si produktívny, nie je na tom nič zlé robiť aj 12 hodín. Vytváraš hodnotu.

Ale ak sa venuješ práci a snažíš sa všetko stihnúť preto, aby si vyzeral pred sebou alebo ostatnými ako ten, ktorý všetko zvláda, je to začarovaný kruh. Vieš prečo? Lebo to, čo robíš, nerobíš pre aktivitu samotnú, ale pre vybudovanie a udržanie seba-obrazu dokonalosti. Lenže obraz je len predstava. A predstava nikdy nebude dokonalá. Dokonca nikdy nebude ani dosť dobrá. Ak, tak len na chvíľu, kým nepríde ďalšia úloha.

Ak si svoju hodnotu odvíjaš od schopnosti splniť všetky úlohy, potom je samozrejmé, že budeš v strese. Pretože s každou ďalšou úlohou sa zvyšuje možnosť, že niečo nestihneš, alebo že to nedoručíš v požadovanej kvalite. A to by znamenalo, že nie si dosť dobrý. **Obavy a stres sú logickým dôsledkom tohto mylného presvedčenia, že tvoja hodnota závisí od schopnosti splniť všetko, čo sa od teba vyžaduje.**“

Ja: „Čo je teda podľa teba konečným riešením časového stresu?“

Dieťa: „Podľa mňa dve veci. Uvedomenie, že to kto si, je nemenné. Je nezávislé na tom, či sú úlohy splnené alebo nie. Tvoja hodnota je nevyčísliteľná a žiadna predstava o tom, kto si, sa jej nevyrovná.“

Druhá vec ako vyriešiť otázku časového stresu je uvedomiť si, že cieľom aktivity nie je mať ju hotovú, ale vytvoriť hodnotu. Ale akú hodnotu prináša spraviť množstvo vecí, ale každú z nich len na 50%?

Akú hodnotu prinesie splniť v práci deväť úloh, ale žiadnu poriadne?

Akú hodnotu prinesie prečítať desať kníh, ale pri žiadnej myšlienke z nich si nedovolíme ostať dlhšie, nechať ju vstrebať a dať jej šancu, aby bola naozaj pochopená?

A teraz si slovo „hodnota“ zameňme za slovo „naplnenie“. Pri tomto zistíme, že snaha spraviť čo najviac neprináša ani hodnotu, ani naplnenie.“

Ja: „To mi pripomína slová jedného z najlepších koučov na svete, Steva Hardisona, ktorý na otázku: Koľko máte klientov?, odpovedal: „Jedného. Toho, s ktorým práve som.““

Dokonca už mystik a filozof Alan Watts povedal: „Bez kapacity žiť TERAZ, budúce plány nemajú pevný základ.“ Čo znamená, že čokoľvek chceme dosiahnuť, bude postavené na vratkých nohách, ak sa do toho neponoríme naplno a nebudeme tomu v danom momente venovať plnú pozornosť.“

Dieťa: „Jedinou úlohou človeka na to, aby aktivita vytvárala hodnotu, naplnenie alebo obe tieto veci, je nechať sa vtiahnuť do toho, čo v danej chvíli robí. Prestať veriť myšlienke, že musí mať veci pod kontrolou a dovoliť si splynúť s aktivitou. To je bezčasový moment, v ktorom sa dejú zázraky.“

Hoci všetko, čo mi môj dnešný spoločník o riadení času povedal, bolo v rozpore s tým, čo som si o riadení času doposiaľ myslel, nemohol som nesúhlasiť. Opäť to bolo jednoduché a pritom také pravdivé. A možno práve v tom to je. Pravda je jednoduchá. Áno. Je jednoduchá. No keďže jednoduché veci považujeme za nedostatočné, vytvárame si komplikované teórie, ktoré nemajú svoj koniec. Stále sa dajú meniť, dopĺňať alebo zamietiť. Nikdy nie sú úplné. Časom sa v každej teórii nájde čosi chýbajúce. To vytvára priestor pre vznik ďalšej. Je to uzavretý kruh teórií.

Lenže chceme žiť život, ktorý je postavený na teóriách alebo život, ktorý vychádza z Pravdy? Ak si vyberieme prvú možnosť, čo je nevinná voľba väčšiny ľudí, rovnako, ako v každej teórii aj v našom živote potom niečo neustále chýba. Inak to ani nemôže byť.

Život prežívaný v pocite nedostatku sa nazýva nešťastie. To sa môže prejavovať v rôznych formách. Keď pociťujeme nedostatok času, voláme to zhnou alebo naliehavosťou. Pocit nedostatku svojej vlastnej hodnoty nazývame menejcennosťou. Pocit nedostatku peňazí nazývame chudoba.

No vždy je to len pocit. A ten nie je závislý na tom, aké veci naozaj sú. Keď Jack Canfield v jednom rozhovore v rádiu rozprával o tom, čo všetko robí, moderátor mu na to povedal, že musí byť veľmi zaneprázdnený. Jack Canfield odpovedal, že síce má veľa aktivít, ale zaneprázdnený nie je.

Medzi pocitom „mám toho veľa“ a skutočnosťou, že mám naozaj veľa aktivít alebo úloh, neexistuje kauzálny vzťah. Sú to dve veci, ktoré sa môžu vyskytovať v jednom čase, no jedna nie je príčinou druhej.

Tak, ako keď pri intenzívnom daždi ľudia nosia dáždniky a zároveň sa rieky môžu vylievať zo svojho koryta. Obidve veci sa odohrávajú naraz. No to neznamená, že jedna spôsobuje druhú.

Bolo obdobie, keď som bol zamestnaný, zároveň som sa už venoval koučingu a popritom som 6-krát týždenne trénoval. Niekedy som mal pocit, že nič nestíham. Ale rovnako tak som sa niekedy cítil bez časového tlaku. Môj pocit zaneprázdnenosti sa neustále menil, hoci počet aktivít bol takmer nemenný. Keď som sa rozhodol dať v práci výpoveď, odrazu som mal minimálne 8 hodín denne navyše. Spočiatku som si užíval to množstvo voľného času, ale po približne 2 mesiacoch sa začalo diať

niečo zaujímavé. Boli dni, keď mojou jedinou aktivitou počas dňa bolo ísť na tréning a odkonzultovať hodinový koučingový rozhovor, a napriek tomu som mal pocit, že nestíham a som zaneprázdnený.

Faktom teda je, že časový stres nezávisí od množstva úloh. Zdrojom časového stresu je, ako mi to dnes objasnil nezvyčajne múdry tvor sediaci vedľa mňa, teória postavená na mylných presvedčeniach nevychádzajúcich z Pravdy.

Lenže ako vieme, že sú mylné? Odpoveďou by mali byť životy tých, ktorí sa podľa nich riadia. Sú ich životy v rovnováhe? Sú naplnené spokojnosťou a pokojom? Ak nie, prečo ich nasledovať? Prečo počúvať rady od tých, ktorých život je v rozpore s tým, ako chceme, aby vyzeral ten náš? Potom slepý nasleduje slepého. Kam ich to zavedie?

4. kapitola (Predstava úspechu)

Na vlastnej koži som práve zažíval relativitu času, o ktorej hovoril už Albert Einstein: „Hodina sedenia s pekným dievčaťom na lavičke v parku ubehne ako minúta, ale minúta sedenia na rozpálenej peci sa javí ako hodina.“

Síce som nemal ani poňatia, koľko je hodín, no mal som pocit akoby sa čas zastavil. Poznáte to, keď sa ocitnete v priestore, kde čas neexistuje? Život stále plynie, ale odohráva sa Teraz. Žiadne myšlienky o tom, čo bude, alebo čo bolo. To znamená žiadna budúcnosť, ani minulosť. A teda žiadny čas. Len čisté bytie.

Celé to, čo sa mi práve dialo, dokresľovalo náš rozhovor o využití času, ktorý, zdá sa, nie je fixnou veličinou. Je to skôr pocit. Subjektívne prežívanie každého z nás.

Napriek tomuto uvedomeniu mi v súvislosti s časom zostávala nezodpovedaná jedna vec, ktorá s ním, podľa mňa, veľmi úzko súvisí. Téma, s ktorou sa pri koučingu stretávam veľmi často. Úspech. A tak som pokračoval v našom rozhovore.

Ja: „Keď sme sa rozprávali o čase, všetko znelo veľmi jednoducho. Akoby to všetko bolo ľahké. Avšak množstvo mojich klientov, či už sú to športovci, podnikatelia alebo ľudia v zamestnaní, chce byť úspešných. A za úspechom predsa stojí drina, nie? Je to cena, ktorú platíme.“

Dieťa: „Začnem zdanlivo od vecí. Ukáž mi Banskú Bystricu.“

Ja: „ Pozri sa, je tam pod nami.“

Dieťa: „Nevidím ju.“

Ja: „Vidíš tie domy, kostoly, ulice, celé sídliská, námestie?“

Dieťa: „Áno, to všetko samozrejme vidím. Vidím, kde ľudia bývajú, kde pracujú, kde nakupujú, kde športujú, kde sa zabávajú, modlia, kde trávajú voľný čas a kadiaľ sa pohybujú. Ale kde je tá Banská Bystrica? Je v tom dome? Kostole? V námestí? Vo všetkom z toho alebo v ničom?“

Vieš, čo ti tým chcem povedať? Banská Bystrica je len označenie, koncept, symbol. Nie je to skutočne existujúca vec. Neexistuje mimo ľudskej predstavy.“

Ja: „Ale ako to súvisí s úspechom.“

Dieťa: „Som dieťa. Nepoznám úspech. Nevieť, čo to je. Povedzme, že som o ňom v živote nepočulo. Ukáž mi, kde ho nájdem.“

Ja: „Zaskočilo si ma. Nemám ti ho ako ukázať.“

Dieťa: „Presne tak. Zatiaľ čo symbol „Banská Bystrica“ má aspoň svoju protistranu v podobe budov, ulíc, územia a podobne, o úspechu neplatí ani to.“

Na konceptoch, symboloch, nie je nič zlé. Uľahčujú nám komunikáciu. Predstav si, že mestá by nemali označenie. Len veľmi ťažko by si niekomu vysvetľoval kde bývaš, alebo kde má za tebou prísť.

Alebo napríklad, keď povieme slovo „auto“, obidvaja si pod tým predstavíme to isté a to je skvelé, lebo to zjednodušuje našu komunikáciu. Je to praktické. Ale čo označuje slovo „úspech“? A je vôbec praktické?“

Ja: „Ja si pod úspechom predstavím to, že dosahujem svoje ciele a určitú úroveň v tom, čo robím. Na základe toho ma ľudia rešpektujú, uznávajú, som pre nich vzorom, chcú ma nasledovať a možno mám na nich aj vplyv.“

Dieťa: „To, čo si povedal, vnímam ako aktuálne všeobecne akceptovanú definíciu úspechu, na ktorej sa zhodne väčšina ľudí. A môžeme sa o nej rozprávať viac. Ale najprv chcem povedať zásadnú vec. Nech si úspech definujeme akokoľvek, je vymyslený. Nič ako úspech neexistuje mimo predstavy. A čo je to predstava? Myšlienka. Čo o myslení vieme? Že nemá limit. **To znamená, že pod slovo úspech môžeme schovať čokoľvek. Pretože čokoľvek vytvárame, môžeme vytvoriť na nekonečné množstvo spôsobov.** Z akéhosi dôvodu sa ľudia zhodli na tom, že atribúty, ktoré si vymenoval, budú považovať za symbol úspechu.“

Je to problém? Nie je, kým si symbol, koncept, nezameníme za realitu. Ale to je to, čo sa v prípade úspechu stalo. Ľudia sa k nemu stavajú, ako keby to bola vec, ktorá existuje nezávisle na ich myslení. Ako keby to bola samostatná entita, ktorá „tam vonku“ naozaj niekde je a my ju môžeme získať. To je obrovský omyl. Mimo mysle ju však nenájdeme. Bez ľudí neexistuje.“

Ja: „Chceš tým povedať, že by sme na úspech mali zabudnúť? Vymazať ho zo svojich životov?“

Dieťa: „Ako som už povedalo. Na koncepte, predstave, nie je nič zlé. Problém je, keď ju začneme považovať za realitu. Keď budeš smädný a ja ti namiesto vody poviem slovo „voda“, smäd ti to neuhasí. Slovo „voda“ je koncept, nie skutočná voda. Avšak voda existuje nezávisle na tom, či nad ňou práve premýšľame alebo nie. To sa o úspechu povedať nedá. Ten do pohára nenaleješ.“

Takže predstavu úspechu môžeme mať, ak chceme. Ale ak si ju už vytvárame, tak prečo takú, ktorá je pre nás obmedzujúca? Lebo presne taká je tá, ktorú si sám predchvíľou povedal.“

Ja: „Prečo si myslíš, že je obmedzujúca.“

Dieťa: „Odpovedí je hneď niekoľko. Poďme sa na to spoločne pozrieť. Myslíme si, že úspech skutočne existuje, a teda dá sa získať, a zároveň nám má priniesť akúsi úľavu alebo naplnenie. Inými slovami, očakávame od jeho dosiahnutia pocit, že všetko je tak, ako to má byť a konečne môžeme byť so sebou spokojní a život si užívať. Teraz máme aktuálne akceptovanú definíciu úspechu kompletnú.“

Keď tejto predstave ľudia veria, sú ochotní dlhodobo robiť veci, ktoré ich nebavia. Chodia do práce, ktorá ich nenapĺňa. Hovoria „áno“ ponukám a možnostiam, ktorým by inak povedali rázne „nie“. Slúžia myšlienkovito-vytvoreným autoritám, ktoré ich takto držia v šachu. Či už je to štát, šéf, tréner, klub alebo klient. Nie je nič výnimočné, že ľudia chodia po chodbách spoločnosti a rozprávajú o tom, ako ich využívajú, ale jedným dychom dodávajú, že s tým nemôžu nič robiť, lebo asi tak má cesta ku šťastiu a výsledkom vyzeráť.

Práca, podnikanie a šport sú v tomto prípade len dopravným prostriedkom k pomyselnému úspechu. Vidia to ako spôsob, ako byť naplnení a šťastní.“

Ja: „Nedávno som sa rozprával s mojím známym, majiteľom obchodnej firmy. Začínal naozaj od nuly, s minimálnym kapitálom. Za niekoľko rokov vybudoval firmu, ktorej ročné zisky sa už pohybujú v státisícoch eur. Povedal mi, že to, čo ho celý čas motivovalo, bol strach z toho, že ďalší rok bude slabší ako rok predtým.“

Dieťa: „Samozrejme, aj toto je cesta. Je to spôsob, ako sa dostať k výsledkom. Je to však jediný spôsob?“

Ja: „Neviem, či jediný, ale veľa ľudí sa takto k výsledkom dopracovalo.“

Dieťa: „To neznamená, že to je jediný spôsob. A už vôbec to neznamená, že je najlepší. Len to tak robí väčšina ľudí. To je všetko. Okrem výsledkov je tu ale ešte jedna vec. Je tvoj známy šťastný?“

Ja: „Nemôžem to povedať za neho, ale nevyzeral byť.“

Dieťa: „Čo jeho zamestnanci?“

Ja: „Poznám len niektorých, ale zdajú sa mi byť dosť nespokojní. Vnímajú to však ako cenu, ktorú musia zaplatiť, aby boli úspešní oni, aj firma.“

Dieťa: „Chceme život v strachu a nespokojnosti nazývať úspechom?“

Ja: „Máš pravdu, to veľmi nedáva zmysel.“

Aby som si to zhrnul, zatiaľ máme dva dôvody, prečo je súčasné ponímanie úspechu limitujúce. Dlhodobo robíme veci, ktoré nás nebavia a ešte ich k tomu robíme zo strachu a nespokojnosti. A v súvislosti s tým, mi teraz napadá ďalšia vec. Častá otázka mojich klientov sa týka práve strachu z chyby a neúspechu. V tom prípade sa vždy spoločne pozrieme na strach. Snažíme sa, aby nebol limitujúci, ale teraz mi oveľa väčší zmysel dáva pozrieť sa na to, čo je to neúspech. Pretože, keď je úspech vymyslený, tak to platí aj o neúspechu. Je to opačná strana tej istej mince. A tým pádom sa bojíme len vlastného výtvoru.“

Dieťa: „Si pozorný. Ľudia si to neuvedomujú, ale keď si vymedzia to, čo považujú za úspech, všetko ostatné, čo do tejto definície nezapadá, je nepriamo zaradené do priečinku neúspech. A potom hľadajú spôsoby, ako sa s ním vyrovnáť. Lenže ako si povedal, nie je s čím sa vyrovnávať, lebo v prvom rade nič také ako neúspech neexistuje. Keď si toto ľudia uvedomia, strach sa vytratí, lebo sa nemá čoho držať.“

Prirovnalo by som to k tomu, keď sa dieťa bojí „bubáka“ pod posteľou. Môžeme ho presvedčať, že sa nemusí báť. Môžeme ho naučiť dychové cvičenia, aby strach zvládlo lepšie. Ale skutočnú hodnotu pre neho bude mať, keď si uvedomí, že žiadny „bubák“ pod posteľou nie je. S jeho zmiznutím sa vytratí aj strach.

Neúspech, či chyba, sú neprípustné, len vtedy, ak verím v to, že existujú. Pozrime sa do prírody. Nájdeš tam úspech? Neúspech? Chybu?

Keď si veвериčka robí zásoby na zimu, plody schováva na rôzne miesta. Na približne polovicu z nich zabudne a už sa k nim nikdy nedostane. Je to neúspech? Z plodov, ktoré nenájde, vyrastú nové stromy. Je to teda úspech?

Keby veвериčka vedela rozprávať a spýtali by sme sa jej, či je úspešná, rozumela by nám? Určite nie. Len by sa pozerala, čo sa jej to pýtame. Pretože v jej svete, ako aj v prírode vo všeobecnosti, nič také ako úspech a neúspech neexistuje. Existuje len dianie. Ani dobré, ani zlé. Len život, ktorý sa odohráva vo svojej dokonalosti.“

Ja: „Je fascinujúce vidieť ako nám myslenie vytvorí realitu, ktorú si prežívame. Ja sám som počas svojej hokejovej kariéry vnímal chybu ako moje zlyhanie. Niečo, čo ma vzdáľuje od úspechu a ako som si myslel, tým aj od sebaúcty a šťastia. Chyba v mojom svete znamenala „nie si dosť dobrý!“ Samozrejme, že som potom robil všetko pre to, aby som sa jej vyhol. A poviem ti, v tých momentoch to vôbec nebolo zábavné. Takýto prístup mi neprinášal ani radosť, ani výsledky.“

Dieťa: „Pokiaľ viem, cieľom hokeja je spraviť všetko pre to, aby si ty alebo tvoj tím strelil gól. Nie vyhýbať sa chybe. To si potom robil úplne iný šport (smiech).“

Ja: (smiech) „Áno, to máš asi pravdu.“

Dieťa: „Čokoľvek čo sa postaví do cesty pomyselnému úspechu, či už to nazveme neúspechom, chybou, alebo nepriaznivými okolnosťami, je vnímané ako prekážka. Vidím, ako sa ľudia všemožne snažia tieto bariéry prekonávať. Avšak práve snahou prekážky prekonávať, ich stále udržiavajú pri živote. Je to ako keď kráčaš, vtom na teba niekto zatrúbi, zakýva ti, ale ty nevieš, kto to bol. A tak nad tým začneš premýšľať a uvažovať, kto by to tak mohol byť. Auto už dávno prešlo. Nič ti nebráni pokračovať v ceste a všímať si, čo nové uvidíš. Ale nakoľko auto a jeho vodič stále existujú v tvojom myslení, ty zatiaľ prehliadaš nové príležitosti.“

Ja: „Dobre, ale čo s tým, keď veci nejdú podľa mojich predstáv?“

Dieťa: „Existuje len to, čo je. Nič iné. Neexistuje nič lepšie, ani horšie, pretože v každom momente je všetko. To ale myseľ nedokáže pochopiť, pretože tá svojou aktivitou najprv vytvorí predstavu, že daný moment nie je dokonalý, že v ňom niečo chýba, a zároveň vytvorí predstavu niečoho lepšieho. Práve tým nám však uniká dokonalosť toho, čo je práve teraz. A to je zároveň moment, kedy porovnávame skutočný a jediný reálny stav so stavom predstavovaným, očakávaným, fiktívnym.“

Ľudia si myslia, že keď veci nejdú podľa ich predstáv, svet je v neporiadku. Avšak skutočný stav nikdy nie je problém. Problém je, že ľudia očakávajú, že by to malo byť inak.“

Ja: „Ak tomu dobre rozumiem, problém nie je napríklad to, že som v tomto mesiaci zarobil menej ako v tom predošlom, ale to, že som očakával opak?“

Dieťa: „Áno. A pocit sklamaní, smútku, frustrácie, alebo hnevu nie je potvrdením toho, že by veci mali byť inak ako sú, ale signálom, aby si nebojoval s realitou.“

Ja: „Znamená to, že mám všetko len pasívne prijímať? Že nemám konať?“

Dieťa: „Môže to znieť paradoxne, ale akceptácia toho, čo je a snaha zmeniť to, sa nevyklučujú. Viem, že to asi zatiaľ nedáva zmysel. Pomôže nám konkrétny príklad. Keď si ešte hrával hokej, určite sa ti stalo, že tvoj tím prehrával a ty si to prijal ako fakt. Nehovoril si si, „keby to bolo inak, cítil by som sa lepšie.“ Zobral si to tak ako to je, akceptoval si to a zároveň si sa snažil, aby ste ten zápas otočili vo svoj prospech.“

Ja: „Na také momenty si spomínam. Samozrejme, boli aj opačné. Také, keď som si hovoril „toto sa nemalo stať“. Aj vtedy som sa to snažil zmeniť, robil som všetko pre to, aby sme zápas vyhrali, ale nehralo sa mi dobre. Moje telo bolo stuhnuté, akoby som chcel až príliš. A výkonu to vôbec neprospeľo.“

Teraz začínam chápať, čo si povedal. Keď som vývoj zápasu prijal a nebojoval som proti tomu, nespravilo ma to pasívnym pozorovateľom. Práve naopak. Stále som dal zo seba to najlepšie. Stále som sa snažil, aby sme vyhrali, ale vtedy to išlo s ľahkosťou.“

Dieťa: „Vidíš, aký je život geniálny? Stuhnutím tvojho tela ti dával vedieť, aby si svojím myslením nestál v ceste jeho prirodzenému toku. A ľahkosťou ťa zase odmenil, keď si ho prijal taký, aký práve je.“

To, čo som si v tej chvíli uvedomil, bolo v úplnom protiklade s tým, ako je to v našej kultúre. Vždy som si myslel, že ak sa mi moje konanie a snaha pre dobrý výsledok nezdajú dosť ťažké, asi do toho nedávam všetko. A pritom tie najpamätnejšie momenty vznikli z ľahkosti.

Koniec koncov, tak prichádzajú na svet deti. Akt počatia nie je aktom z odporu alebo strachu. Je aktom z lásky. Je výsledkom úprimnej snahy ľudí umožniť vzniknúť niečomu novému.

Ak láska stačí na zrod tak komplikovaného organizmu, akým je ľudské telo, tak prečo by nemal stačiť na naplnenie potenciálu a dosahovanie výsledkov?

5. kapitola (Ciele, nespokojnosť a motivácia)

Predošlé zamyslenie vo mne vyvolávalo ďalšie myšlienky. Keď sa pozriem, ako my ľudia fungujeme, len zriedka vidím, že by sme robili niečo z lásky. Áno, veľa ľudí má svoje hobby a koníčky, ktoré z lásky vykonávajú. Ale mám na mysli, že pokiaľ ide o prácu, podnikanie alebo šport, jednoducho všade, kde sa výsledky počítajú, tam akoby láska chýbala.

Ako keby sme ju dali do poradovníka. Najprv si potrebujeme vydoberť svoju reputáciu a potom možno bude čas na to, že už veci nebudeme robiť pre výsledok, ale len tak. Nebudeme ich robiť preto, že musíme, ale že chceme. Jednoducho z lásky.

S týmto postrehom som sa podelil aj s mojím dnešným parťákom a opäť bolo skutočne odľahčujúce počúvať, čo hovorí.

Dieťa: „Nedávno som bolo svedkom rozhovoru dvoch mužov. Rozprávali sa o úspechu, cieľoch a o tom, že je dôležité vedieť, kým sa chceš stať.“

Ja: „Áno, hovorí sa, že by sme sa mali stať najlepšou verziou samého seba.“

Dieťa: „Ale kým sa môžeš stať? Môžeš byť niekto iný, ako si? Keby si mal iné vlastnosti, charakter, schopnosti, výsledky, alebo hoci aj inú farbu pleti, už to nebudeš ty? Jeden zanikne a druhý sa objaví?“

Ja: „Chceš tým povedať, že by sme si nemali dávať ciele?“

Dieťa: „To som tým nemyslelo. Sú ľudia, ktorí majú ciele a prosperujú. A sú aj takí, ktorí ich nemajú a prosperujú tiež.“

Podstatnejšie ako to, či si ľudia ciele dávajú alebo nie, je motivácia, z ktorej si ich vytyčujú. Ak si ich dávajú preto, lebo si myslia, že ich dosiahnutím sa stanú akosi lepšou verziou samého seba, že po ich splnení už môžu byť konečne šťastní, naplnení a vážiť si samých seba, vychádzajú z veľkého omylu.

Z omylu, že môžu byť niečo viac ako v skutočnosti sú. Vychádzajú z toho, že šťastie, naplnenie a sebaúcta môžu byť získané zvonku.

Samozrejme, je možné byť lepším športovcom, manažérom, trénerom, obchodníkom, rodičom, ... Ale to je len úloha, ktorú každý hrá. No naša podstata, to kto naozaj sme, je nemenná, celistvá a dokonalá. Je taká dokonalá, že „úspechy“ a „neúspechy“ ju nedefinujú. Je od nich nezávislá.“

Ja: „Peter Sagan v rozhovore pred Majstrovstvami sveta v anglickom Yorkshire na otázku ohľadom jeho ambícií na štvrtý titul majstra sveta odpovedal: „Čo podstatné sa tým zmení?“. Jeho odpoveď akoby vychádzala z toho, o čom rozprávaš.“

Dieťa: „Nevieme, ako to Sagan myslel, ale vyzerá to tak, že rozumie tomu, že nič podstatné by sa tým nezmenilo. Áno, ak by vyhral, bol by 4-násobný majster sveta. A čo? Mnoho ľudí si povie, že mu to prinesie ešte väčšiu popularitu, peniaze a podobne. Ale otázka zostáva nezmenená: A čo?“

Tak ako herec nezdieľa osud postavy, ktorú stvárňuje, tak ani my nezdieľame vzostupy a pády úlohy, ktorú hráme.

Vo svojej skutočnej podstate nemôžeme byť viac, pretože my sme všetkým. Nemôžeme výsledkom dosiahnuť šťastie, lebo my sme šťastie samotné.

Sme vedomie, v ktorom sa všetko odohráva. Priestor, ktorý nemá začiatok, nemá koniec, nemá hranice, nemôže byť väčší, nemôže byť menší, nemôže byť lepší, nemôže byť horší. Priestor, v ktorom všetko vzniká a všetko zaniká.

To, kto alebo čo naozaj sme, nikdy nemôže byť vystihnuté myšlienkou. Tak ako oblak nikdy nemôže vystihnúť oblohu, na ktorej sa objaví.“

Ja: „Ale ja vnímam, že tu existuje silné presvedčenie, že na to, aby sa ľudia do niečoho pustili, začali niečo vytvárať, zlepšovať sa a dosahovať výsledky, musia byť nespokojní. Akoby to bola podmienka.“

Keď som bol ešte ako hráč u psychológa, na začiatku asi tretej konzultácie sa ma opýtal, ako sa mám. Odpovedal som, že sa cítim byť spokojný. V tom sa postavil, z malej knižnice, ktorú mal na stene, zobral knihu a otvoril ju. Bol v nej akýsi graf, vysvetľujúci súvislosť medzi psychickým rozpoložením človeka a jeho aktivitou. Ten ukazoval, že akonáhle je človek spokojný, vraj sa prestáva snažiť a ostáva pasívny.“

Dieťa: „A aká je tvoja skúsenosť?“

Ja: „Kdesi vnútri, intuitívne, mi to nedávalo zmysel. Ale bol to psychológ, človek študovaný v danej oblasti, tak som mu dôveroval.“

Kedykoľvek som sa potom začal cítiť spokojný, považoval som to za problém. Chcel som predsa podávať dobré výkony a ako mi bolo povedané, spokojnosť je prekážkou. Hľadal som preto spôsoby, ako sa do nespokojnosti dostať. Hovoril som si, že spokojný môžem byť, až keď dokážem to, čo chcem. Snažil som sa byť niekto, budovať si identitu. A dôležité bolo, aby to videli aj ostatní.“

Dieťa: „Aké to bolo?“

Ja: „Stresujúce a únavné. Až na krátke momenty, keď sa mi výkonom alebo výsledkom podarilo priblížiť predstave o tom, kým sa chcem stať.“

Rovnaké je to aj teraz, keď niečo robím preto, aby som čosi dokázal sebe alebo ostatným. Na druhej strane, čo ak tú nespokojnosť naozaj potrebujeme k tomu, aby sme sa zlepšovali?“

Dieťa: „Pozri sa na mňa. Vyzerám nespokojné? Je akékoľvek malé dieťa nespokojné? Nie je. A napriek tomu sme to práve my, čo robíme najväčšie pokroky. Nenaučíme sa chodiť preto, aby sme boli spokojní. Nenaučíme sa rozprávať preto, aby sme svojim rodičom dokázali, že sme dosť dobrí. Nenaučíme sa kopec ďalších vecí preto, aby sme sa stali lepšou verziou samého seba. My už spokojné sme a naša aktivita má korene v tejto spokojnosti. Pretože konanie a tvorenie sú prirodzeným prejavom ľudskej bytosti. Presnejšie povedané, sú prirodzeným prejavom bytosti v akejkolvek podobe, nielen ľudskej.

Ak by nebola Pravda to, čo teraz hovorím, tak potom slnko, ktoré práve vidíme, svieti preto, že je nespokojné. Tak potom tento kvet sa za slnkom otáča preto, že je nespokojný. More sa formuje do vln, lebo je nespokojné. A lastovičky preletia tisíce kilometrov len preto, že sú nespokojné a potrebujú dokázať vrabcom, že sú lepšie ako oni.

Konanie a tvorenie si nevyžaduje nespokojnosť ako podmienku.

Áno, je možné veci robiť aj z nespokojnosti. Ale ako to dopadne? Čokoľvek potom ľudia robia, tak to robia preto, aby boli spokojní. Nie je to bláznivé? Zo spokojnosti, ktorá je prirodzeným stavom, sa cez presvedčenie v to, že sa musia niekým stať, dostanú do nespokojnosti. No a potom z tohto pocitu začínajú konať. Naháňajú spokojnosť cestou seba-zlepšovania. Stalo sa z toho náboženstvo. Kult seba-zlepšovania. Lenže práca na vylepšení seba nikdy nebude hotová, pretože predstava o tom, aký by mal človek byť, bude vždy minimálne o jeden krok ďalej. Nikdy nemôže byť dobehnutá a naplnená. Preto táto cesta každého skôr či neskôr dovedie k zaneprázdnenosti, stresu a únave.

Problém však je, že ľudia to vnímajú ako znak, že majú správny smer. Víťazom má byť ten, kto toho utrpenia unesie najviac.

No bez ohľadu na výsledky, pocit nespokojnosti sa stále prehľbuje. Samozrejme, s výnimkou krátkej chvíle po dosiahnutí cieľa. To prináša chvíľkovú úľavu. Ale tam niekde v kútiku mysle leží ďalší, ešte ambicióznejší cieľ. Myslia si, že ten by im už mohol priniesť šťastie, spokojnosť a naplnenie, po ktorých tak túžia.

Časom však dospejú do bodu, keď si uvedomia, že nič z toho neprichádza. Potom sa zvyčajne deje jeden z troch scenárov:

Tým prvým je, že človek ďalej pokračuje na tejto ceste s presvedčením, že to raz musí prísť. Že už raz príde moment, ktorý mu prinesie trvalú spokojnosť a šťastie.

Takáto cesta je veľmi náročná. Hlavne keď nejde všetko podľa predstáv. Ľudia tu potom často vyhľadávajú pomoc psychoterapeutov, koučov alebo motivačných rečníkov.

V drvivej väčšine sú obsahom tejto pomoci rôzne návody, techniky a stratégie na zvýšenie produktivity, motivácie a odhodlania, zlepšenie riadenia času, zmena myslenia a presvedčení, atď.

Všetky tieto veci môžu človeku dočasne pomôcť, či už zlepšiť jeho emocionálne prežívanie, alebo dosiahnuť cieľ, ktorý si stanovil. No z dlhodobého hľadiska majú nulový efekt. Vychádzajú totiž z nesprávneho presvedčenia, že človek môže nájsť šťastie, pokoj a naplnenie v niečom prechodnom. V myšlienkach, emóciách, stave mysle, úspechu, uznaní, majetku, výšky nového kontraktu, ... Tým len udržiavajú celú ilúziu pri živote.“

Ja: „Počas svojej hokejovej kariéry som prečítal množstvo kníh a vyskúšal rôzne návody a techniky, aby som zmenil svoje myslenie. Je pravda, že nič z toho mi neprinieslo skutočnú a dlhodobú zmenu. Nachvíľu áno, ale v momentoch, keď som to potreboval najviac, akoby kúzlo vyprchalo.

Vidím to aj okolo seba. Ľudia navštívia konferenciu, kde im rečník dá prísľub toho, že keď budú nasledovať jeho rady, tak raz budú tým, kým chcú byť a budú spokojní a šťastní. Po takýchto slovách sa cítia motivovaní, lenže o pár hodín, dní alebo týždňov je všetko postarom. Je to ako keby to na určitý čas opilo myseľ. Lenže tá po čase potrebuje ďalšiu dávku.“

Dieťa: „Je to začarovaný kruh. Nieкто hľadá úľavu v alkohole, nieкто v hazarde a nieкто v návodoch a externej motivácii. A tým sa dostávame k ďalšiemu scenáru. Keď človek na tejto ceste úplne vyplytvá svoje sily, prichádza vyhorenie.

Ako som už hovorilo, cesta naháňania šťastia, pokoja a naplnenia v niečom, čo nie je trvalé, ale prechodné, je veľmi náročná. S každým neúspechom človek padá dole a keď aj dosiahne cieľ, vnútorný pokoj netrvá dlho. Aby som bolo presné, trvá len do momentu, kedy opäť začne prežívať pocit nedostatku. Pocit, že mu niečo chýba. Tento pocit sa nazýva nešťastie.

Keď je už človek z toho unavený a stráca silu neustále naháňať niečo, čo potom hneď stratí, dospeje do stavu vyhorenia. V tom príjemnejšom prípade sa to prejavuje stratou záujmu o čokoľvek sa pokúšať. V tom drsnejšom, to môže byť spojené s kolapsom, chronickou únavou, depresiami a podobne.

Nech už sú dôsledky akékoľvek, je to prejav našej vrodenej inteligencie, ktorá nám takýmto spôsobom dala vedieť, že hľadáme na nesprávnom mieste. Určite to naznačovala jemnejšie už predtým (napr. oslabená imunita, častá zmena nálad), no keďže pozornosť človeka bola pohltená premýšľaním a neustálymi aktivitami, nedokázal si tieto náznaky všimnúť.

Hoci je teda vyhorenie vnímané ako niečo negatívne, ukazuje správny smer.“

Ja: „Zdá sa mi, že keď sa akoby vzdáme a prestaneme naháňať naše ambiciózne ciele, zistíme, že všetko ide akosi ľahšie. A paradoxne, cieľ, ktorý sa zdal vtedy ako nedosiahnuteľný, sa začína približovať.“

Je to paradox, ale aj moji klienti, väčšinou športovci, hovoria, že najlepšie hrajú, keď im je to jedno. Alebo keď sa zmieria s tým, že môžu prehrať a v tom sa im začne všetko dariť.“

Dieťa: „A to je vlastne tretí scenár, ktorý nastáva. Ľudia prestanú byť pripútaní k výsledku a k predstave o tom, kým majú byť, keď si uvedomia, že žiadna vec, úspech, myšlienka a žiadny človek ich nemôže spraviť šťastnými.“

Toto uvedomenie ich nasmeruje opačným smerom, akým sa pozerali doteraz – od prechodného ku stálemu.

Čo je prechodné? Myšlienky, emócie, uznanie, fyzická kondícia, estetika tela a telo samotné, schopnosti, zručnosti, vzťah, peniaze, majetok, sláva, ...

Čo je stále? To, kde sa všetky prechodné, dočasné veci objavujú. To, vďaka čomu môže všetko prechodné existovať. To, čo sa nedá opísať. Existencia. Vedomie. Ja.

Akonáhle si toto uvedomíme, nie ako “peknú myšlienku”, ale ako pocit vychádzajúci z vlastnej, priamej skúsenosti, pocítíme slobodu a chuť tvoriť. No kým doteraz bol pokoj a šťastie cieľom našej aktivity, odrazu sa stávajú jej zdrojom.“

6. kapitola (Železná opona)

Sediac v tichu som si začínal uvedomovať podstatu a úlohu očakávaní, o ktorých sme sa už rozprávali. V poslednom období som bol doma dosť nepokojný. Možno poznáte, keď svojmu dieťaťu musíte niečo povedať 20x, aby to nakoniec aj spravilo. Domnieval som sa, že práve toto bola príčina môjho, nie práve pokojného, prežívania, pretože takýchto situácií bolo u nás za nedávne obdobie mnoho. Avšak skutočnou príčinou nebola moja dcérka. Tá s tým nemá spoločné vôbec nič. Bolo to moje očakávanie, že by sa mala správať tak, ako si to predstavujem ja.

A kvôli tomuto očakávaniu som nevidel to úžasné dieťa, ktoré sa hrá. Dieťa, ktoré si žije vo svojom nekonečnom svete, nezaťaženom vymyslenými dogmami toho, ako by mal svet vyzeráť.

Očakávanie ma robilo slepým voči tomu, koľko vecí už zvládne sama. Koľko vecí sa za krátky čas, čo je tu, dokázala naučiť. A koľko nových vecí sa učí každý deň.

Očakávanie mi bránilo vidieť, aká je úžasná. Bránilo mi vidieť jej genialitu, jej bezchybnosť, jej dokonalosť, ktorá je vlastná každej bytosti.

Ale hlavne, tým, že som uveril tomu, že viem, čo je správne a čo nie, som nedokázal vidieť to najpodstatnejšie. Lásku.

Po lícach mi stekali slzy. Nie z ľútosti. Necítil som pocit viny, ani smútku. Cítil som vďačnosť za to, že som si to uvedomil. Cítil som pokoru voči dokonalosti, ktorou sa prejavujú všetky bytosti. Cítil som lásku ku všetkému a všetkým.

Ak očakávanie, myšlienka, ma dokázalo spraviť slepým voči dokonalosti malého dieťaťa, ako ľahko potom môže byť prekrytá dokonalosť „bežných“ vecí – ranné prebudenie, úsmev predavačky v obchode, obed, ktorý vám niekto navarí, šum stromov, pohyb oblakov, rovnováha systému nazvaného Príroda, ...?

A takto môžeme pokračovať ďalej.

Očakávanie partnera, manžela alebo manželky o tom, ako by sa mala správať osoba na druhej strane vzťahu, zabraňuje vidieť, že ona už perfektná je.

Očakávanie manažéra o tom, ako by sa mali ľudia pracujúci pod ním správať, mu zabraňuje vidieť ich genialitu.

Predstava trénera o tom, že hráči by mali byť iní ako sú, mu zabraňuje vidieť, že robia to najlepšie, čo vedia.

Predstava učiteľa o tom, ako by sa mali žiaci správať, ho robí slepým voči ich dokonalosti.

V neposlednom rade, očakávania toho, akí by sme mali byť my, kým by sme sa mali stať a čo všetko ešte potrebujeme, aby sme konečne mohli byť so sebou spokojní, zakrývajú aj našu dokonalosť.

To, že v danom momente nevidíme dokonalosť, je pre nás signálom, ktorý nás má vrátiť naspäť. **Dokonalosť nevidíme preto, lebo ju hľadáme vo vlastných predstavách, v očakávaniach.** To je to, čo nám chce slepota povedať. Že sme padli do pasce vlastných presvedčení, ktoré nie sú v súlade s Pravdou.

Ako povedal Albert Einstein: "Sú len dva spôsoby, ako prežiť život. Jeden je myslieť si, že nič nie je zázrak. Ten druhý je považovať za zázrak všetko."

Keď sme oslobodení od svojich presvedčení, dokážeme vidieť zázrak vo všetkom. Dávame slobodu ostatným rozvíjať sa vo svojej vlastnej genialite, svojím vlastným tempom. A to je láska. Je nejaký väčší dar, ktorý môžeme dať ostatným?

Toto je skutočné líderstvo, či už vystupujeme v pozícií rodiča, partnera, manažéra, trénera, učiteľa, ... Je to líderstvo, ktoré nevychádza z presvedčenia „ja viem lepšie ako ty“, ale dáva slobodu ostatným objaviť, čo všetko vedia a odkryť ich skutočný potenciál. Výsledkom takéhoto líderstva nie sú nasledovatelia, ale lídri.

Ak ste takí ako ja, možno máte v hlave otázku, či niečo nepokazíte tým, keď sa očakávaní vzdáte. Ale čo ak nie? Čo ak nie je čo pokaziť? Čo ak sa život odohráva vo svojej vlastnej dokonalosti a nepotrebuje našu pomoc? Čo ak?

7. kapitola (Sila vôle a zmysel aktivity)

Musím priznať, že debata o úspechu, budovaní identity a kulte seba-zlepšovania, zasiahla moje veľmi citlivé miesta. Pri hľadaní podstaty úspechu boli nabúrané presvedčenia, ktoré boli vo mne veľmi silné. A dokonca si myslím, že mi pomáhali dosahovať výsledky. Na druhej strane neviem, ako by to dopadlo bez nich. Možno by výsledky boli rovnaké, možno lepšie. To sa už nedozviem. Čo ale viem je, že mnoho vecí mi do seba začína zapadať.

Nebudem sa však presviedčať, že absolútne rozumiem všetkému, na čo môj dnešný sprievodca poukazoval. Chcem byť sám k sebe pravdivý. Nechám priestor mysli, nech príde s námietkami. Nech povie, čo sa jej nezdá, lebo je to stále v rozpore s tým, o čom je presvedčená. Nech prinesie na svetlo to, čo ešte nebolo „osvietené“.

Ja: „Hovorilo si o tom, že keď si uvedomíme, kto naozaj sme, pokoj a šťastie už nebudú cieľom nášho konania, ale jeho zdrojom. Ja som bol vychovávaný v duchu „keď nevládzeš, zaber“. Myslím si, že mi to veľakrát pomohlo. Nikdy som nebol ten najviac talentovaný, no práve svojou pracovitosťou som to dokázal kompenzovať. Akú rolu potom hrá sila vôle?“

Dieťa: „Človek niečo robí buď preto, že chce alebo preto, lebo si myslí, že by mal. Sila vôle je potrebná len v druhom prípade.“

Ja: „Podľa mňa je normálne, že sa človeku nie vždy chce. Nemôžeme robiť len to, na čo máme práve chuť.“

Dieťa: „Súhlasím s tebou. Keď som povedalo, že človek robí niečo preto, že chce, nemyslelo som tým aktuálny pocit chcenia, akejsi chuti alebo motivovanosti. Malo som na mysli „hlbšie“ chcenie, nezávislé od aktuálnych pocitov. Tak ako matka, ktorá sa niekoľkokrát v noci prebúda, aby nakrmila svoje dieťa. Nemusí mať chuť robiť to. To ale neznamená, že to nechce robiť. Zároveň jej konanie nevychádza zo sily vôle. Nevychádza z naliehavosti, že nakrmenie dieťaťa jej má priniesť pocit naplnenia. Vychádza z toho, že VIE a CHCE, že to je to, čo má urobiť.“

Vôľou sa človek snaží ovládať to, čo by mal robiť, v protiklade k tomu, čo skutočne robí. Tento stav je vlastne konflikt, súboj. A konflikt nám nemôže priniesť potešenie z toho, čo robíme, pretože je opakom radosti. Nechcem silu vôle zhadzovať, alebo ju robiť nepotrebnou, len chcem poukázať na to, čo je a čo nie je jej úlohou. Môže nám pomôcť, aby sme sa do aktivity pustili. Ak jej máme dostatok, môže nám pomôcť aktivitu aj dokončiť. Ale skutočné naplnenie a produktivita príde až vtedy, keď sa sila vôle rozplynie a my splynieme s aktivitou.“

Ja: „A čo zmysel aktivity? Simon Sinek, autor a inšpiratívny rečník, hovorí o tom, že ľudia, ktorí vedeli jasne sformulovať odpoveď na otázku, prečo niečo robia, budovali a budujú prosperujúce firmy a inšpirujú ostatných. Či to bol Steve Jobs alebo Martin Luther King. Všetci by sme tak mali začať otázkou „prečo?“.“

Dieťa: „Ľudia si vytvárajú rôzne podmienky na to, aby ich aktivita bavila. Najčastejšie si to podmieňujú odmenou. Vykonávajú niečo preto, lebo im to má priniesť nejaký výsledok, úžitok, alebo posilniť identitu. Keď nie sú spokojní s tým, ako im podmieňovanie výsledkom funguje, hľadajú väčšiu hĺbku. A tu prichádza na radu otázka zmyslu.“

Môže nám poznanie odpovede na otázku "prečo?" priniesť väčšie naplnenie z aktivity? Dočasne áno, ale nie je to záruka. A hlavne, akékoľvek dôvody, ktoré hľadáme, aby nás aktivita bavila, či už sú to peniaze alebo zmysel, slúžia len na uspokojenie mysle. To je vždy dočasné, takže je otázkou času, kedy výsledok, odmena, pre nás nebude motivujúca, alebo sa zmysel vytratí.“

Ja: „Chceš tým povedať, že Steve Jobs, Martin Luther King a ďalší, ktorí inšpirovali a inšpirujú ľudí, robili veci, ktoré im nedávali zmysel?“

Dieťa: „To nie. Myslím si, že zmysel tam bol, ale nehľadali ho. Zmyslom bola aktivita samotná.“

Ľudia len chcú napodobniť, čo od nich odpozorovali. Lenže to sa nedá. Je to autentické a to nie je kopírovateľné, odovzdateľné alebo naučiteľné. Nie je to zručnosť. Dobrá správa je, že je to v každom z nás. Ved' si len spomeň na momenty, keď si ako hráč podával svoj špičkový výkon. Aké to bolo?“

Ja: „Akoby som splynul s aktivitou. Veci sa len diali a ja som bol len pozorovateľom.“

Dieťa: „Rozmýšľal si vtedy nad tým, či ti dáva zmysel to, čo práve robíš?“

Ja: „Nie, ja som len BOL. Nič viac som nepotreboval. V tom BYTÍ bolo všetko.“

Dieťa: „A to je odpoveď na tvoju otázku ohľadom zmyslu. Hľadáme ho len dovtedy, kým „my“ a „aktivita“ a „zmysel“ splynú v jedno.“

Je vtipné a smutné zároveň, že som si po odpovedí musel prísť sem, hoci som ju mal celý čas pod nosom. Posledné dva týždne naša 3-ročná dcérka pripravuje obed všetkým plyšovým zvieratkám, bábikám a všetkému, čo sa na ne podobá. Každý deň to robí ako prvýkrát. S obrovským zapálením, hravosťou a zvedavosťou.

Robí to pre výsledok a odmenu?

Robí to, lebo sa chce „niekým“ stať?

Robí to, lebo v tom vidí hlbší zmysel?

Ani jedno. To, čo robí, je prejavom čistej spontánnosti. Už rozumiem tomu, čo bolo povedané: **„Aktivita nemá žiadny ďalší zmysel. Zmyslom aktivity ja aktivita samotná.“** Ak by sme si už mali definovať úspech (aj keď bude stále vymyslený), čo ak práve toto by bolo ono?

Úspech sme si stotožnili s víťazstvom, či už ním je výhra v zápase, povýšenie v práci, splnenie ročných cieľov, zvýšenie príjmu alebo v prípade spoločností vybudovanie lepšej trhovej pozície. Predstavujeme si ho ako míľnik, bod v čase, ku ktorému je možné prísť. Lenže čo ak by úspech toto všetko presahoval? Čo ak by to nebol bod v čase a nebol by merateľný vonkajšími veličinami? Čo ak by zahŕňal víťazstvá aj prehry?

Veď celé je to hra, hoci na to často zabúdame. Každá hra má svoje pravidlá. Či už je to hra o kariérny postup, hra o najlepšieho strelca, hra o získanie trhového podielu, ... No aby hra bola hrou, musia existovať pravidlá, ktoré určujú, za akých podmienok ju môžeme vyhrať a naopak. A to je dôvod, prečo sa radi hráme. **Veď čo by to bolo za hru, keby neexistovala možnosť prehry?**

Keď nič vo svete nie je statické, tak ani z úspechu nemusíme robiť pevný bod. Prečo by teda úspech nemohol byť živý proces? Nazvime ho prosperovanie. Jeho opakom nie je prehra, chyba alebo pokles. Jeho opakom je trápenie.

Prosperovanie aj trápenie v sebe zahŕňajú víťazstvá, aj prehry. Výsledky nie sú to, čo tieto dva procesy odlišuje. Rozdiel je v tom, že keď prosperujeme, konáme spontánne, z ľahkosti, z prijatia, nie z odporu. Zatiaľ čo keď sa trápime, ... však vy viete.

V hlave sa mi objavili slová spirituálneho učiteľa Swamiho Chetananandu: „Uvedomte si, že úspech sa nemeria množstvom peňazí, ktoré zarobíte, alebo dosiahnutým uznaním. Ide skôr o to, do akej miery zmobilizujete svoje zdroje, a o to, do akej miery dovoľíte, aby sa tieto zdroje prejavili. To je úspech. To je tiež naplnenie.“

A to je to, čo som pomenoval ako prosperovanie. No a keďže prosperovanie je proces a nie pevný bod v čase, nemusíme na nič čakať. Môžeme začať ihneď. Žiť, hrať a tvoriť tak, ako keby šlo o život a zároveň vedieť, že o nič nejde.

8. kapitola (Vyhorenie)

Poznáte ten pocit, keď v taškách alebo ruksaku nesiete čosi ťažké a konečne ich zložíte? Príde úľava a pocit ľahkosti. Práve tak som sa cítil. Z môjho ruksaku presvedčení ubúdalo čoraz viac vecí. Samozrejme, miestami som mal aj strach, keď z neho boli vyťahované presvedčenia, ktoré som dovtedy považoval za absolútnu pravdu: „toto mi neber, to budem ešte potrebovať“.

Je únavné mať na chrbte ruksak, ktorý je ťažký a k tomu ešte do neho pribúdajú stále nové veci. Teraz som pociťoval, aké je to, keď je proces opačný. S každým vyhodnoteným presvedčením som mal pocit, akoby odišla časť mojej identity, môjho ega.

Hoci to znie strašidelne, lebo sa bojíme byť nikým, je to oslobodzujúce. Byť nikto sa zdá byť potupné alebo rezignujúce, no nie je to tak. Poznáte ten stav, keď sa nesnažíte nikomu nič dokazovať? Ani sebe? Tak o tom rozprávam. Práve vtedy sa dokážeme do aktivity ponoriť naplno.

Na druhej strane, keby sa mi to podarilo častejšie, nehrozí mi vyhorenie? Mnoho odborníkov rozpráva o tom, že pravdepodobnosť vyhoriť je väčšia, keď nás baví to, čo robíme. Som zvedavý, čo na to môj parťák...

Ja: „Keď ľudia niečomu venujú veľa úsilia, často sa im stane, že sa po čase vyčerpajú. Nielen fyzicky, ale aj psychicky. Prestane ich baviť to, čo robili. Častokrát ich prestane baviť úplne všetko. Nemajú chuť sa do ničoho pustiť, sú pasívni. Tento stav dostal názov vyhorenie a vraj ľudia, ktorých aktivita baví a majú pre ňu nadšenie, sú k nemu náchylnejší. Čo si o tom myslíš ty?“

Dieťa: „Vyhorenie je veľmi nepekný výraz pre vnútornú múdrosť.“

Ja: „Čo má vyhorenie spoločné s múdrosťou?“

Dieťa: „Predstav si, že kráčaš po púšti. Si smädný a niekde v diaľke zahliadneš vodu. Po niekoľkých minútach dorazíš na miesto a zistíš, že tam žiadna voda nie je.

Chvíľu ostaneš sklamaný, no potom si zase v diaľke všimneš vodu, a tak sa opäť vydáš na cestu. Keď po hodine úmorného kráčania prídeš na miesto, kde si predtým videl vodu, znovu ostaneš sklamaný, pretože namiesto nej je tam len samý piesok.

Keď sa to takto zopakuje niekoľkokrát, budeš vyčerpaný. Fyzicky, aj duševne. A ak aj nejakú vodu v diaľke zbadáš, už nebudeš mať chuť ísť tam znova. Čo by si spravil?“

Ja: „Viem, že je to metafora. Chceš poukázať na to, že keď na konci aktivity vidíme odmenu a tá sa nedostaví, unavíme sa. Ale neviem ti povedať, čo by som spravil. Ľudia to riešia rôzne. Idú za doktorom, aby im dali lieky. Prípadne vyhľadajú psychológa alebo kouča, aby im pomohol prekonať túto nechúť. Rozšírené sú aj motivačné prednášky.“

Dieťa: „A čo ak by tá nechúť, to vyhorenie, bolo prejavom vrodenej múdrosti, ktorá nám chce povedať, že tam, kde sa pozeráme, vodu nenájdeme? Inteligencia, ktorá človeku hovorí, že celý čas išiel za niečím, čo tam, v prvom rade, nikdy nebolo. Iba si myslel, že to tam je. A voda, ktorá neexistuje, nedokáže uhasiť smäd.“

To, čo si nazval ako **vyhorenie, nie je potrebné liečiť alebo prekonávať. Vyliečiť sa dá len choroba. Prekonávať sa dá len prekážka. Pocit vyhorenia nie je ani jedno z toho.** Je to pomocník. Je to prejav inteligencie presahujúcej ľudský intelekt. Poukazuje na to, že človek žil doteraz v omyle. V neporozumení toho, že žiadna udalosť, osoba, predmet, alebo výsledky mu nemôžu priniesť trvalú úľavu, hodnotu a pokoj, ktorý hľadá.“

Ja: „Čo teda s tým?“

Dieťa: „To, čo s každým dobrým pomocníkom. Počúvať, čo nám rozpráva. Ak bude človek počúvať, uvedomí si, čo mu naozaj hovorí: „Fľašu s vodou si celý čas nosíš so sebou. Je to fľaša, ktorá nemá dno. Bez ohľadu na to, koľko vody vypiješ, vždy bola, je a bude plná.“ Inými slovami, vyhorenie vedie ľudí k uvedomeniu, že pokoj, ktorý hľadajú, je celý čas s nimi. V akomkoľvek čase, v akejkoľvek situácii, za akýchkoľvek podmienok. Akurát ho nevidia, lebo ho stále niečím podmieňujú.“

Opäť sme pri falošnom presvedčení, že človek musí byť nespokojný, aby nebol pasívny. Ale ako sme si povedali, je to omyl. Pasivita je prejavom depresie, nie pokoja a naplnenia.

Keď človek objaví, že to, čo hľadá, pokoj, je celý čas jeho súčasťou, nezmení sa nevyhnutne to, čo robí. Zmení sa spôsob, akým to robí. Odrazu už nevykonáva aktivitu pre to, aby uhasil smäd po uznaní. Nerobí ju pre to, aby pocítil úľavu.

Stále môže mať cieľ, ale nič od neho neočakáva. Udáva mu smer, no vie, že tam nenájde vodu. A ani ju nepotrebuje, lebo vie, že ju má celý čas so sebou.

V jeho konaní nastáva skutočná ľahkosť, pretože od aktivity nič nevyžaduje. Robí ju preto, že chce, nie preto, že by mu mala niečo priniesť. Zapálil iskru, ktorá nevyhorí.“

Keď som sa znovu pozrel na svoj život, všimol som si, že je to pravda. Keď robím aktivitu, pre aktivitu samotnú, nie pre odmenu, ktorú by mi mala priniesť, nemôžem ostať prázdny, nech sa skončí akokoľvek. Vtedy sa naozaj cesta stáva cieľom. Počul som to už toľkokrát, lenže vždy to ostalo len na úrovni „peknej myšlienky“ a nikdy som si nevedomoval skutočnú hĺbku tohto výrazu. Opäť ma to vracia k deťom. To sú skutoční odborníci na túto oblasť. Dokonca si myslím, že keby sme sa ich spýtali, ako sa cesta môže stať cieľom, otázke by ani nerozumeli, pretože nevedia, že by to mohlo byť inak. Nevedia, že aktivita by mala priniesť odmenu. A keďže to deti nevedia, musí to byť len naučené.

To znamená, že my sa nepotrebujeme učiť, ako spraviť z cesty cieľ. Potrebujeme sa odnaučiť, vidieť ilúziu presvedčenia, že keď dosiahneme cieľ, budeme sa mať lepšie, budeme šťastní, budeme spokojní alebo si konečne budeme môcť vážiť samých seba. Začínam vidieť, že nič z toho nie je pravda. Začínam vidieť, že To, kto naozaj sme, je tak plné, že nič nepotrebuje. Nič nevyžaduje. Nepozná nedostatok. Uvedomenie si dokonalosti tohto Bytia je to, čo voláme šťastie. To je to, kto sme. Čisté nepodmienené šťastie.

9. kapitola (Záchranný čln)

Keďže som človek, ktorý stále nad niečím premýšľa, bolo pre mňa nezvyčajné zažívať si opak, ako tomu bolo práve v tejto chvíli. Začínal som vidieť krásu a zázrak všetkého naokolo. Moju pozornosť upútal strom, ktorý bol naklonený k zemi, akoby padal. No nepadal naozaj, bol pevný, hoci bol uchytený len o skalú. Malý kúsok niečoho pevného, tentokrát v podobe skaly, stačil stromu na to, aby bol stabilný, hoci zdanlivo vyzeral, že padá. V tom momente som si uvedomil paralelu medzi ním a našimi životmi.

Neviem, či ste už niekedy počuli o Florence May Chadwick. Tá sa 4. júla 1952 ako prvá žena v histórii pokúsila preplávať z ostrova Santa Catalina na južné pobrežie Kalifornie, ktoré od seba delí 42 km. Po približne 15 hodinách vo vode padla hustá a ťažká hmla. Florence takmer nevidela ani loď, ktorá ju

sprevádzala a mala ju chrániť v prípade vyčerpania alebo útoku žralokov. Keďže bola fyzicky, aj psychicky vyčerpaná, rozhodla sa svoj pokus ukončiť, napriek tomu, že ju presviedčali, že na breh to už nie je ďaleko. A mali pravdu. Keď na lodi priplávali na breh, zistili, že to bolo menej ako kilometer.

Florence povedala, že všetko, čo videla, bola hmla. Keby vraj dovidela na breh, určite by na loď nevyliezla a svoj pokus by dokončila. To sa jej ale podarilo o niekoľko týždňov a dokonca v čase, ktorý bol o 2 hodiny rýchlejší ako dovtedy najrýchlejší čas mužského plavca. Zaujímavé bolo, že podmienky boli rovnaké ako pri prvom pokuse. No tentokrát vedela, že tam niekde za tou hmlou, je breh. Jej túžba doplávať tam bola silnejšia ako fyzické a psychické vyčerpanie.

Odkedy som tento príbeh počul prvýkrát, veľmi často ho používam na rôznych workshopoch, prednáškach alebo pri koučingoch. Je dobrým štartérom pre diskusiu o cieľoch a túžbach. Ale ako sme sa už dnes rozprávali, sú ľudia, ktorí dosahujú výsledky aj bez toho, aby cieľ mali. Takže je na každom, aby si zvolil, čo mu vyhovuje.

Jednu vec som však v tomto príbehu prehliadal. Je ňou záchranný čln. Pretože vďaka nemu mohla mať Florence aj druhý pokus. Možno si teraz hovoríte, že ak by tam čln nebol, nevzdala by to a doplávala by aj pri prvom pokuse. Pravdou je, že nevieme. Možno áno, možno nie. No ak by aj doplávala, nebol by to asi zážitok, ktorý by si chcela zopakovať. Napriek tomu mi to pripomína životy mnohých z nás. Snažíme sa doplávať na breh, aby sme našli bezpečie. Snažíme sa za každú cenu dosiahnuť cieľ, aby sme mohli stáť na pevnom bode. A keď sa unavíme, hľadáme záchranný čln. Ale kde ho nájsť? Kde si môžeme vydýchnuť? Čo nám dáva istotu, o ktorú sa vieme oprieť, aj keď je breh v nedohľadne? Chcel som nájsť odpoveď a aby som ju objavil, obrátil som sa na svojho parťáka. Rozpovedal som mu príbeh o Florence May Chadwick a takto to pokračovalo...

Dieťa: „Kde nájsť záchranný čln? Najprv sa poďme pozrieť na to, aké charakteristiky by mal mať, aby bol naozaj záchranný.“

Ja: „Musí byť spoľahlivý. To po prvé znamená, že sa nemôže pokaziť alebo potopiť. A po druhé, musí byť pri nás celý čas. Či je deň alebo noc, či je hmla alebo jasno, či je cieľ ďaleko alebo blízko.“

Dieťa: „Kde ho ľudia hľadajú? Alebo z čoho si ho stavajú?“

Ja: „Nemôžem hovoriť za všetkých, poviem len to, čo som odpozoroval či už na sebe alebo na ostatných. Najčastejšie si ten čln chceme vystavať z tých správnych okolností. Je to taká kombinácia dobrej práce, rodiny, peňazí, uznania, koníčkov a podobne. Pre každého môže byť dôležitejšia iná časť, ale vo všeobecnosti by som povedal, že to hľadáme v rovnováhe týchto a iných vecí. Môžeme

to nazvať životná rovnováha. Je to stav, keď sú všetky časti na svojom mieste. To je naším záchranným člnom.“

Dieťa: „Podme si vyskúšať jednoduchú úlohu. Postav sa a ostaň stáť na jednej nohe.“

Ja: „Ok, stojím.“

Dieťa: „Môžeme povedať, že napriek tomu, že stojíš na jednej nohe, si v rovnováhe. Je ale tento stav statický alebo dynamický?“

Ja: „Vnímam, že svaly vykonávajú množstvo malých činností, aby telo udržali v rovnováhe. Takže je to dynamický stav.“

Dieťa: „Ako je potom možné nájsť rovnováhu, istotu, v tom, že si človek vystavia ten správny mix práce, rodiny, majetku, voľného času, ... Snaha nájsť rovnováhu v staticky „vyskladanom“ svete nemôže byť riešením, pretože vychádza z mylného presvedčenia, že rovnováha je stály, nemeniaci sa stav. Takýto svet sa môže kedykoľvek rozpadnúť. Aj sa rozpadá. A s ním aj záchranný čln.“

Skúsím na to poukázať ešte inak. Všetko, čo vznikne, aj zanikne. Prírodnosťou všetkých týchto vecí je ich dočasnosť. Lenže ako si povedal, záchranný čln musí byť spoľahlivý. Nemôže sa pokaziť, potopiť alebo odísť. Čiže nemôže zaniknúť. Inak je to len nafukovací čln, ktorý môže hocikedy prasknúť.

V snahe nájsť rovnováhu v okolnostiach sa stávaš ich obeťou. To je to, čo sa volá stres. **Stres je znamením, že človek svoju istotu vložil do vecí, ktoré sú nestabilné.**“

Ja: „Podľa mňa si už veľa ľudí začína uvedomovať, že v týchto veciach istotu a bezpečie nenájdu. Aj hollywoodsky herec Jim Carrey povedal: „Dúfam, že všetci raz zbohatnú, stanú sa slávnymi a získajú všetko, o čom kedy snivali, aby prišli na to, že to nie je odpoveď.“ Aj práve preto sa čoraz väčší počet ľudí začína zaoberať myslením a snažia sa na situácie pozeráť z iného uhla pohľadu.“

Dieťa: „Áno, ľudia si začínajú uvedomovať, že ich emócie, vnútorné prežívanie vo všeobecnosti, má niečo dočinenia s myšlienkami. No nie vždy naozaj vedia, že presne 100% ich emócií pochádza z myšlienok. Nie 60%, nie 99%, ale 100%. Dám ti typický príklad. Asi si už aj ty počul, ako niekto povie: „...snažím sa aj v tejto zlej situácii vidieť niečo pozitívne.“ Akú informáciu táto veta nesie? Že situácia je zlá. Človek vychádza z toho, že situácia naozaj taká je a svojím myslením už môže len nájsť aspoň niečo pozitívne. No už označenie „zlá“ je produktom myslenia. Všetky polarities ako dobro - zlo, nízky - vysoký, chudý - tučný, správne - nesprávne, sú výsledkom myslenia.

Aby som viac dokreslilo to, o čom rozprávam, podme to podrobnejšie preskúmať. Z čoho je tvorená naša skúsenosť, naše prežívanie?“

Ja: „Farby, zvuky, chute, vône a dotyk, fyzický pocit. A potom ešte myšlienky a emócie.“

Dieťa: „Presne tak. Všetko, čo prežívame, je tvorené kombináciou piatich zmyslov, myšlienok a emócií. To znamená, že aj to, čo voláme situácia. Keď nateraz dáme myslenie a emócie bokom a zostaneme len pri zmyslových vnemoch, čo vieme o situácii povedať? Je dobrá alebo zlá? Vytvíja sa podľa predstáv alebo nie? Nájdeš v nej stres? Ak sa ti zdá, že áno, kde presne ho nájdeš? Vo farbe? Vo zvuku?“

Ja: „Nie, nenájdem ho.“

Dieťa: „Vidíš, nenájdeš. Toto znamená, že 100% emócií vychádza z myslenia, nie zo situácie. Bez myslenia existuje len čisté dianie. Ani dobré, ani zlé, ani prospešné ani neprospešné. Takže, ak situácia má nejaká byť, musí prísť myšlienka, ktorá ju označí a pomenuje. Ak tejto myšlienke veríme, vznikne emócia.“

Ja: „Ako riešenie mi z toho vychádza nemyslieť vôbec?“

Dieťa: „Tvoja úvaha je logická. Ale pozrime sa, či je to možné. Skús si to. Skús 20 sekúnd vôbec nemyslieť.“

Ja: „Nejde to. Podarilo sa mi to len nachvíľu.“

Dieťa: „O toto sa ľudia snažia prostredníctvom meditácie. Dosiahnuť stav bez myšlienky. Ale ako vidíme na vlastnej skúsenosti, nie je to možné. A keby aj bolo, tak potom čo, keď sa prestaneš snažiť? Predstav si to ako tečúci potok, na ktorom postavíš hrádzu. Tá nachvíľu môže zabrániť tomu, aby potok tiekol ďalej, ale čo sa stane, keď sa hrádza rozpadne? Nahromadená voda sa začne valiť. To isté sa stane s myslením. Silou vôle sa človek snaží mať čistú hlavu...“

Ja: „... a keď to praskne, tak nás to zaleje. Jediným riešením mi zostáva kontrolovať a meniť svoje myslenie.“

Dieťa: „Ako som už niekoľkokrát povedalo, najlepším učiteľom je vlastná, priama skúsenosť. Tam nájdeš odpoveď. Moja otázka teda je, aká bude tvoja myšlienka o 5 sekúnd?“

Ja: „Neviem.“

Dieťa: „Prečo to nevieš?“

Ja: „Lebo neviem, aká príde. Nie je to na mne.“

Dieťa: „To je ono. Tým si si odpovedal. Ona príde sama. Myšlienku si ani nevytvárame, ani nevyberáme. Nikto z nás nie je vrátnik, ktorý sa rozhodne, ktorú myšlienku pustí, a ktorú nie.“

Keď moja mama pečie koláč, pripraví si suroviny, potom ich zmieša dokopy, vytvorí cesto a vloží ho do rúry. Po čase z nej vytiahne hotový koláč. Mohli by sme povedať, že o tom, aký koláč z rúry vyberie rozhodla ona. Tým, že pripravila konkrétne cesto.

Lenže s myšlienkami to takto nefunguje. Ak tvrdíš, že myšlienky si vytváraš ty, tak potom musíš poznať surovinu, z ktorej to robíš a takisto popísať proces tvorby. A to nevieme. 100%-ne vieme potvrdiť len to, že myšlienka sa vo vedomí objaví. Nevieme povedať ako vznikla.

Keď povieme, „ja som si vybral, na čo chcem myslieť“, toto tvrdenie je už ďalšou myšlienkou.“

Ja: „Ako potom vieme dosiahnuť, aby sme mali pozitívne emócie?“

Dieťa: „Vieš, prečo my deti nezažívame stres? Lebo si prežívame každú emóciu s otvorenou náručou, nevyhľadávame tie „pozitívnejšie“ a nevyhýbame sa tým „negatívnejším“. Preto celý čas cítime hlboký pokoj. Zbavovanie sa emócií nie je ľuďom prirodzené. Je to správanie, ktoré sa naučili.“

Ja: „Je dobre, že sme sa to naučili, aspoň v nepríjemných emóciách netrávime toľko času.“

Dieťa: „Je to naozaj pravda alebo si to len myslíš? Keď ja pociťujem hnev, trvá to veľmi krátky čas. Pritom nič nerobím pre to, aby som sa emócie hnevu zbavil. Nepresviedčam sa, že by som sa malo cítiť inak. Nemyslím si, že je so mnou niečo v neporiadku. Nemyslím si, že to niečo hovorí o situácii, v ktorej som. Energia na seba zobrala formu emócie hnevu. Ja si ju prežijem, dovoľm jej cezo mňa prejsť, a preto sa dlho nezdrží.“

Ja: „Už som počul o tom, že emóciu by sme mali prijať, akceptovať ju.“

Dieťa: „Presne tak. Len je veľmi podstatné, čo si pod slovom prijatie človek predstaví. Akceptácia nie je činnosť, ktorú vykonávaš. Nie je to niečo, čo robíš. Ľudia sa snažia emócie akceptovať, ale na pozadí toho je zámer zbaviť sa jej. Z prijatia sa veľmi ľahko môže stať technika na to, aby čo najskôr pominuli emócie, ktoré človek cíti. To však nie je skutočné prijatie.“

Skutočným prijatím je uvedomenie, že neexistuje niečo ako správna alebo nesprávna emócia. Existuje len tá, ktorú teraz cítim. Žiadna iná. A cítim ju preto, lebo ju mám cítiť. Bodka. Všetky tie myšlienky o tom, že by som sa mal cítiť inak, že to niečo hovorí o situácii alebo o mne, je len príbeh vytvorený myslou.

Je normálne, že veľa ľudí sa chce emócie strachu, hnevu alebo smútku zbaviť. Myslia si, že ak sa tých „negatívnych“ okamžite nezbavia a dajú im priestor, budú ich viesť k chaotickému, neproduktívnemu správaniu. Nič však nie je vzdialenejšie od pravdy.

Ľudia sa naučili báť vlastných pocitov. Robia všetko pre to, aby pominuli, keď sa im nepáčia. Nedovolia si cítiť sa smutní, znudení alebo nahnevaní. A to je problém. Pretože potom motívom ich konania nie je vyriešiť praktické veci a situácie, niečo vytvoriť alebo robiť niečo len tak, bez zámeru. Motívom sa stáva zbavenie sa pocitov, ktoré sa naučili považovať za nesprávne. Až vtedy nastáva skutočný chaos, ktorý v konečnom dôsledku neprinesie úžitok ani jednotlivcovi, ani celku. Situácia vo svete je toho dôkazom. Mŕtvy živočích má pre mnoho ľudí väčšiu hodnotu, ako živý.

Všimni si, že práve snaha cítiť sa inak, ako sa práve cítiš, jednak robí emóciu nepríjemnou a po druhé, drží ju pri živote. Ak sa chceš emócie zbaviť, najprv sa s ňou musíš naučiť žiť. To je ten paradox. To je skutočná akceptácia.“

Ja: „Viem, že existujú spôsoby, ako programovať myslenie, aby si človek zažíval viac pozitívnych emócií a cítil sa lepšie.“

Dieťa: „**Myslenie nie je problém. Problém je, keď sa pohltíme jeho obsahom.** Potom sa na ňom stávame závislí, sme jeho obeťou a tak ho chceme zmeniť.

Zmena myslenia môže človeku priniesť to, čo nazývaš dobrý pocit alebo pozitívnu emóciu. Ale to nie je to, čo skutočne hľadá. Túžiš po príjemnej emócií, ktorá aj tak časom vyprchá? To predsa nespĺňa atribúty záchranného člnu. To, čo všetci ľudia chcú zo všetkého najviac, je pokoj, sloboda, bezpečie, rovnováha, istota, láska, šťastie. Všetko sú to rozdielne názvy pre tú istú vec, ktorá ale nie je vecou. A to nenájdeš ani v okolnostiach, ani v myšlienkach, ani v peknej emócií.

Objavíš to v rozpoznaní Seba. V rozpoznaní toho, kto naozaj Si. Existencia, ktorá je dokorán otvorená každej emócií. Vedomie, v ktorom emócia vznikne, prežije svoj život a potom sa v ňom rozplynie. Nezanechá v ňom žiadny šrám. Tak ako zvuk lietadla, ktorý sa v ňom objaví, potom zanikne, ale vedomie zostáva v rovnakom stave, ako bolo predtým.

Záchranný čln hľadáš len vtedy, keď zabudneš, že ty ním Si. Hľadáš ho vtedy, keď zabudneš, že ti nič nehrozí. Pretože nech sa deje čokoľvek, Ty zostávaš nepoškodený.“

10. kapitola (Čakanie na „správny“ pocit)

Keď sa pozriem na svoj život späť, množstvo času som trávil súbojom s myšlienkami. Väčšinou som ich vnímal ako nositeľa pravdy. Chcel som, aby som mal čo najviac takých myšlienok, ktoré sa mi páčia. A preto som sa neraz vo svojom myslení akoby stratil. Čo tým myslím?

Predstavte si potok, na ktorom plávajú popadané listy. Potok predstavuje tok myslenia a listy jednotlivé myšlienky. Bol som skvelý v hodnotení toho, ktorý list je lepší, krajší, vhodnejší, prospešnejší,... Keď sa mi nepáčilo, aké listy prichádzajú, vliezol som do vody a robil všetko pre to, aby som tie zlé vyhodil preč a vymenil ich za dobré. Niekedy sa mi to zdanlivo podarilo. Lenže čím viac som sa touto prácou zaoberal, tým viac som sa zamotával. Bol som doslova zaneprázdnený tým, čo som si myslel. Áno, bol som otrok myšlienok. A ako každý otrok, aj ja som sa cítil ako obeť. A čo bolo horšie, nevidel som východisko. Môžeme povedať, že som bol unavenou obeťou myslenia.

Ako tak reflektujem to, o čom sme sa rozprávali, vidím to takto. Kým veríme, že okolnosti, situácia alebo ostatní ľudia nás môžu spraviť šťastnými a spokojnými, sme ich obeťou. Preto keď sa okolnosti nevyvíjajú, ako chceme, zažívame neistotu a stres.

Neskôr, či už na základe vlastnej skúsenosti, rady priateľa alebo prečítaní knihy, dospejeme k presvedčeniu, že nie situácia, ale myslenie (a emócie) nám môže priniesť to, čo hľadáme. A kým dovtedy sme boli obeťou okolností, teraz sa stávame obeťou myslenia. Keď ani toto do nášho života neprinesie istotu a pokoj, cítime sa ako v slepej uličke. Beznádejne. Nevieme kam. No keď necháme otvorené oči, uši a srdce, uvidíme, započujeme alebo pocítíme jemné náznaky, postrčenia. Kedy? Keď sa myslenie spomalí. Vtedy si môžeme všimnúť, že tu ešte predsa niečo je. Ticho. Pokoj. Istota. Večnosť. Akoby tam celý čas čakali, len sme ich nevideli. Boli zdanlivo zahalené myslením.

Takéto momenty zažíva každý z nás. Či už je to pri rozhovore s milovaným človekom, pri pohľade na majestátne štíty hôr, alebo len tak.

Nedávno som v televízii videl rozhovor Adely Vinczeovej so slovenskou freediverkou, rekordmankou, Katarínou Linczényiovou. Tá sa v rámci tréningu ponárala asi na všetkých možných miestach po celom svete a nebolo výnimočné, že pritom stretla tvory, ktoré my ostatní vidíme len na televíznej obrazovke. Keď sa jej Adela opýtala, aké to je stretnúť aktuálne najväčšieho žijúceho živočicha, Modrú veľrybu (Vráskavec ozrutný), odpovedala, že v tom momente na nič nemyslela a to, čo cítila, bola čistá radosť z bytia. Pretože to JE Bytie. Bytie je radosť.

Keďže, aj vzhľadom na moju úlohu kouča, mám rád praktickosť, začal som premýšľať nad tým, ako toto celé zapadá v kontexte výkonnosti.

Ja: „Väčšina mojich klientov sú športovci, podnikatelia, manažéri alebo firmy. Sú orientovaní na výkon. A na to, aby ľudia boli schopní podávať kvalitný výkon v akejkoľvek oblasti, hrá hlava kľúčovú úlohu. Keď ale myslenie nemáme v našich rukách, ako sa optimálne nastaviť na výkon? Či už si pod výkonom predstavíme zápas, obchodný rozhovor s potenciálnym klientom alebo prezentáciu pre vedenie spoločnosti.“

Dieťa: „Mohol by si byť prosím konkrétnejší? Čo presne myslíš tým, že je potrebné hlavu nastaviť na výkon?“

Ja: „Aby človek cítil sebadôveru, veril si. Zdá sa mi to ako svätý grál, kľúč k špičkovej výkonnosti, ktorý všetci hľadajú. Sám viem, čo všetko som robil preto, aby to tak bolo. Pripomínal som si svoje minulé úspechy, predstavoval si, ako sa mi v zápase darí, alebo som sa snažil presvedčiť, že na to mám. Samozrejme, že to väčšinou nefungovalo a už sme sa rozprávali, prečo to tak je. Ale zaujímalo by ma, ako otázku sebadôvery vnímaš ty.“

Dieťa: „Aby sme hovorili o tom istom, najprv mi povedz, čo si predstavíš pod pojmom sebadôvera.“

Ja: „Dôveru vo svoje vlastné schopnosti a v to, že dokážem uspieť. Že dokážem splniť úlohu, ktorá ma čaká.“

Dieťa: „Asi sa zhodneme na tom, že dôvera je pocit, emócia. Z čoho vychádza? Čo je zdrojom tohto pocitu?“

Ja: „Opäť sa zdá, že okolnosti. Napríklad to, že mám dobrú formu, že som rovnakú situáciu už niekoľkokrát zvládol, že som dobre pripravený, ...“

Dieťa: „Ono sa to tak zdá. A veľmi ľahko si vieme overiť, či je to tak naozaj. Vždy, keď si mal dobrú formu, tak si si veril? Vždy, keď si sa ocitol v situácii, ktorú si predtým zvládol, si veril v to, že ju zvládneš znova? Vždy, keď si bol dobre pripravený, si pociťoval sebadôveru?“

Ja: „Nie. Raz som si v tej istej situácii veril, inokedy nie. Dokonca sa mi stávalo, že sa mi dôvera a nedôvera pred tým istým zápasom striedala. Bolo to ako na horskej dráhe.“

Dieťa: „Táto, ako aj ostatné skúsenosti nám ukazujú, že sebadôvera nezávisí od aktuálnej formy, pripravenosti alebo schopností. Ak by to tak bolo, so zlepšujúcimi schopnosťami by priamo úmerne rástla aj sebadôvera. No nie je to tak. Vidíme, že sebadôvera je pocit, ktorý sa niekedy objaví a inokedy nie.“

Nech sa to zdá akokoľvek zvláštne, sebadôvera nemá nič spoločné s tým, čo sa okolo nás deje. Pretože sebadôvera, ako každá iná emócia, vychádza 100%-ne z myslenia v danom momente.

Takže buď si myslíš, že na to máš, že tvoje schopnosti sú dostatočne dobré na to, aby si splnil cieľ, a teda cítiš dôveru v seba. Alebo si myslíš opak. Že na to nemáš, že tvoje schopnosti nie sú dostatočné na dosiahnutie cieľa.“

Ja: „Ale ak je potrebná na podanie dobrého výkonu, môžem aspoň zvýšiť pravdepodobnosť toho, že ju budem cítiť?“

Dieťa: „Keby si sa teraz cítil neistý, priblížil by sa k nám človek a celkom jasne by si videl, že ti chce ublížiť, rozmýšľal by si nad tým, ako sa cítiš? Či si veríš alebo nie?“

Ja: „Síce neviem, čo by som spravil, ale určite by som nepremýšľal nad tým, ako sa cítim. Pravdepodobne by som sa bránil alebo utekal.“

Dieťa: „Čo by sa stalo s neistotou, ktorú si predtým cítil?“

Ja: „Vytratila by sa.“

Dieťa: „Presne tak. Tvoja schopnosť utiecť alebo brániť sa by nebola ovplyvnená tým, ako sa cítiš. Emócie by boli v tom momente absolútne nepodstatné. Čo keby práve toto bola odpoveď, ktorú hľadáš? Čo ak by tvojou úlohou nebolo meniť to, ako sa cítiš, ale robiť to, čo je potrebné, bez ohľadu na aktuálne myšlienky a emócie?“

Ja: „Spomínam si na rozhovor Rogera Federera po Australian Open v roku 2018. Povedal, že celý deň mal hlavu plnú myšlienok. Myslel na to, čo sa stane, keď prehrá. A keďže finálový zápas sa hral neskoro, tieto myšlienky mu vraj chodili hlavou dlhú dobu. Do zápasu vstupoval veľmi nervóznym a neistým. Keď sa ho jeden z novinárov po vyhratom zápase opýtal, čo s tým urobil, povedal že nič. Vraj len hral najlepšie, ako vedel.“

Dieťa: „Tak vidíš. Nie je to o myšlienkach, ani o pocite. Tie sa neustále menia. Chceš sa spoliehať na niečo, čo je náhodné a neustále sa mení?“

Keď človek považuje „správne“ myšlienky a emócie za faktor, ktorý rozhoduje o jeho kapacite podať výkon, obmedzuje to jeho potenciál. Všimni si, že myšlienka bez viery nemá žiadnu silu.“

Ja: „Ako mám prestať veriť myšlienkam, ktoré hovoria o tom, či na to mám alebo nie?“

Dieťa: „Polož si otázku, aká je Pravda?“

Ja: „Že neviem, čo sa stane.“

Dieťa: „Presne tak, nevieš. Nevieš ako to dopadne. Nevieš, či sa ti podarí splniť úlohu. Možno áno, možno nie. Na úrovni potenciálu existujú obdive alternatívy.“

Ja: „Ale ja to chcem vedieť.“

Dieťa: „Po prvé, tým, že sa budeš snažiť na to prísť, aj tak na nič neprídeš. Akurát sa zamotáš vo vlastných predstavách. A to je to posledné miesto, kde chceš byť, ak chceš podať maximálny výkon. A po druhé, pripravil by si sa tým o zábavu. Bola by to nuda.“

Nevedieť, čo bude, nám umožňuje vychutnávať si život naplno. Ochutnávať prekvapenia, ktoré prináša. Volá sa to zvedavosť. Tá ako by hovorila rozťahni ruky a leť. Všimni si, že je oslobodzujúce nemať potrebu vedieť, čo sa stane.“

Ja: „Prečo túto potrebu častokrát mám?“

Dieťa: „Povedalo by som, že v tom hľadáš istotu. Ale čo keby skutočná SEBA dôvera nebola závislá ani na schopnostiach, ani na myšlienkach? Čo keby skutočná SEBA dôvera vychádzala z porozumenia toho, že to, kto si, nie je závislé na výsledku? Že si v poriadku bez ohľadu na to, čo bude? Pretože keď to, kto naozaj si, Existencia samotná, je absolútne nezávislá na tom, čo sa stane, tak potom je jedno, či sa postave zvanej Lukáš podarí splniť úlohu alebo nie. Vtedy sa potreba vedieť, čo bude, vytratí. A ty sa tak naplno môžeš pustiť do toho, čo je tvojou úlohou. **Môžeš hrať hru tak, ako keby išlo o život a zároveň vedieť, že o nič nejde.**“

Tieto slová presne vystihli to, čo som už niekoľkokrát zažil. Ten stav, ak to tak môžem nazvať, keď som nebol presvedčený o tom, že moje schopnosti sú dostatočne dobré a nebol som presvedčený ani o tom, že splním cieľ, ktorý mám. Ale napriek tomu som cítil hlbokú istotu, ktorá nebola narušená možným výsledkom. Cítil som sa v bezpečí, ktoré nebolo ohrozené tým, čo sa stane. Nevedel som si to vysvetliť. Myslel som si, že sa k tomu dá nejako dopracovať, napríklad presvedčaním samého seba, že o nič nejde. Až teraz som si uvedomil, že to bola istota, ktorá nemala s myslou nič spoločné. Táto istota presahuje myseľ. Táto istota je našim východným stavom. My SME tou istotou.

11.kapitola (Tu a teraz)

Viete, prečo drvivá väčšina nápadov a snov nie je naplnená? Lebo sa o to nikdy nepokúsime. Aby som bol presnejší. Nikdy sa o to naozaj nepokúsime. Ako raz povedal niekto múdry, najväčšou chybou je

pokúšať sa preskočiť priepasť na dvakrát. Presne to som si uvedomoval vo chvíli, keď slnko už začalo klesať a deň bol vo svojej druhej polovici.

V mojom živote to bolo rovnaké. Stál som na brehu rieky, chcel som sa dostať na druhú stranu, ale namiesto toho, aby som sa poriadne rozbehol, urobil som len malý skok, aby som nakoniec zistil, že som sa ďaleko nedostal a mokrý sa vrátil späť na breh. Samozrejme, nie vždy. Boli chvíle, ako v živote každého, keď som sa do toho hodil naozaj naplno. A vždy to stálo za to. No prevažovali tie, keď ako keby som mal zatiahnutú ručnú brzdu. Čakal som na ten správny pocit. Koľko dvier zostalo zatvorených len preto, že som bol presvedčený o tom, že ak si nebudem veriť, ak nebudem cítiť istotu, je lepšie sa o nič nepokúšať?

Predstava, že existuje niečo ako optimálne nastavenie, je zabijakom ľudského potenciálu. Nech už si pod optimálnym nastavením predstavím čokoľvek – sebadôveru, motiváciu, hnev, ... Vymedzením si podmienok, za ktorých sme schopní niečo spraviť, vytvoriť alebo dosiahnuť, limitujeme možnosti, ktoré možno žiadny limit nemajú. Pretože ak sa necítíme „správne“, považujeme to za problém. **Problém však nie je naše aktuálne prežívanie. Problémom je, že my si myslíme, že by sme sa mali cítiť inak.** A tak buď čakáme, kým to prejde alebo sa to snažíme zmeniť. Pamätám si, čo bola jedna z vecí, ktorú som počas mojej hokejovej kariéry robieval ja, keď som bol pred zápasom neistý. Na rozcvičke som si dával rôzne úlohy, ako napríklad spraviť konkrétnu kľučku 10x a potom som vyhodnocoval úspešnosť, koľkokrát sa mi naozaj podarila, ako som chcel. Asi si viete predstaviť, ako to väčšinou dopadlo. Je vám to smiešne? Teraz aj mne. Vtedy tomu tak nebolo.

Čím viac som sa snažil neistoty zbaviť, tým viac som sa v tom celom zamotával. A to isté teraz vidím aj na svojich klientoch. Bez ohľadu na ich skutočné schopnosti, dosiahnuté výsledky alebo sociálny status. Je ľudské zahltiť sa vo vlastnom myslení a potom z toho chcieť hľadať riešenia. Chceme mať všetko pod kontrolou, robíme zmeny na poslednú chvíľu, až sa nakoniec cítíme horšie, ako keď sme začali. A to len preto, že sme uverili predstave akéhosi optimálneho mentálneho nastavenia. Pritom všetci kdesi v hĺbke vieme, že keď myšlienky a emócie neberieme príliš vážne, sme produktívni a vnorení do toho, čo práve robíme. A ako je napísané v Bhagavadgíta, jednej z najvýznamnejších kníh hinduizmu, „Ten, ktorý je plne ponorený do činnosti, je slobodný“. Môžeme si teda vybrať. Byť obmedzený s predstavou, že existuje to správne mentálne nastavenie, alebo byť slobodný.

Čo nám môže pomôcť vybrať správne si, je položenie otázky, kedy zažívame tie najplnohodnotnejšie, najpamätnejšie momenty. Je to vtedy, keď sme vtiahnutí do diania. Do toho, čo je. Keď sme tu a teraz. Ale ako sa tam dostať? Presne to zaujímalo aj mňa.

Ja: „Vždy, keď som naplno ponorený do prítomného okamihu, je to ako by som nastúpil na zázračný koberec. Nevieť síce, kam ma zavedie, ale je mi to jedno. Pretože vtedy som tu a teraz. A tam je všetko. Nič nepotrebujem, lebo všetko už mám. Ako môžem docieľiť, aby som žil v prítomnom okamihu častejšie?“

Dieťa: „Asi si si už všimol, že odpoveď na otázku „ako mám niečo urobiť?“ alebo „čo mám robiť?“ väčšinou neexistuje. Ako a čo máš robiť bude v každej situácii samozrejme, keď prestaneš žiť z presvedčení a uvedomíš si Pravdu.“

Ak chceš viac žiť v prítomnom okamihu, musíš najprv vedieť, čo to vlastne okamih je. Kedy začína a kedy končí? Koľko prítomný okamih trvá? Koľko okamihov si dnes zažil? Koľko okamihov si zažil počas svojho života?“

Ja: „To neviem povedať.“

Dieťa: „Áno, lebo okamih neexistuje. Teda existuje, ale len ako produkt myslenia. Vytvorí ho myšlienka. Presnejšie povedané, okamih je myšlienkou. Niet myšlienky, niet okamihu. Je to iba koncept, ktorý si ľudia vymysleli, a ktorý má svoj praktický význam, ale nie je to skutočne existujúca vec.“

Keď sa vrátim späť k tvojej otázke, ako sa chceš dostať do niečoho vymysleného? Ako chceš žiť v myšlienke?“

Ja: „Z tejto perspektívy je snaha dostať sa do prítomného okamihu ako chytať muchu. Už keď si myslíš, že ju máš, odletí.“

Dieťa: „Povedal si to naozaj výstižne. Ak teda prítomný okamih nechceš naháňať, musíš nájsť niečo čo nikam neodchádza a nemôže ti utiecť.“

Ja: „Byť tu a teraz.“

Dieťa: „Áno, lenže to, čo si ľudia predstavia, keď sa povie tu a teraz, je priestor a čas. Lenže čo ak Tu, nemá nič spoločné s priestorom a Teraz nič spoločné s časom?“

Podľa tvojho výrazu vidím, že to nedáva zmysel, a tak poďme opäť experimentovať. Nechaj vzrásť akúkoľvek myšlienku.“

Ja: „Mám.“

Dieťa: „Táto myšlienka, ktorá prišla, a možno už medzičasom aj odišla, sa musela niekde objaviť. Čiže musí existovať akýsi priestor, do ktorého myšlienka môže prísť. Čo je tým priestorom?“

Ja: „Uvedomoval som si tú myšlienku, takže sa objavila vo mne. Akoby som tým priestorom bol ja.“

Dieťa: „OK, takže všimol si si, že na to, aby sa myšlienka mohla objaviť, musí existovať akýsi priestor a že ho väčšinou voláme Ja alebo Vedomie.“

Tvojou úlohou teraz je ísť do budúcnosti. Akým smerom sa tam dostaneš? Kam sa pohneš?“

Ja: „Predstavím si ju.“

Dieťa: „A predstava je myšlienka. Takže jediné čo o tzv. budúcnosti vieme je naša predstava, čiže myšlienka. Keby som ti dalo úlohu choď do minulosti, tak sa vynorí nejaká spomienka, čo je tiež len myšlienka.“

Všimni si, že myšlienka na fiktívnu budúcnosť alebo akúsi minulosť, vznikne v jednom a tom istom kvázi priestore. Že kvázi priestor, v ktorom sa objavila myšlienka na fiktívnu budúcnosť, je ten istý priestor, v ktorom vznikla myšlienka akejsi minulosti.“

Ja: „Vnímam, že ten priestor sa nedá opustiť.“

Dieťa: „Čo keby som ti teraz dalo úlohu, choď do minulosti alebo budúcnosti, ale nemôžeš na to využiť myšlienku? Čo by si robil?“

Ja: „Nič, lebo by som nevedel, ktorým smerom ísť.“

Dieťa: „Vidíme, že dostať sa do minulosti alebo budúcnosti nie je možné. Ešte nikto tam nikdy nebol a napriek tomu ľudia veria, že naozaj existuje. **Všetko, čo o minulosti a budúcnosti vieme, je len myšlienka. A tá sa objaví Tu a Teraz.** V tom istom kvázi priestore.“

Aby sme náš experiment dokončili a nezostali len pri slovách, položíme zopár ďalších otázok.

Kvázi priestor, do ktorého prišla myšlienka minulosti a budúcnosti, je ten istý priestor, do ktorého prišla akákoľvek myšlienka, ktorú si kedy mal?

Pohybuje sa tento kvázi priestor v čase? Alebo je stále teraz?

Mení sa? Podlieha zmene?

Je tento kvázi priestor iný, ako keď si mal 6, 12 alebo 25 rokov? Alebo je taký istý?

Je pohyblivý? Niekam sa premiestňuje? Alebo je stále tu?

A je tento kvázi priestor od teba oddelený, vzdialený? Alebo si týmto priestorom Ty?

Všetky myšlienky, emócie, pocity ktoré nazývame telo, zrakové sluchové a ostatné vnemy, vznikajú v tomto priestore. Akýkoľvek okamih sa v ňom objavuje alebo zaniká, ale priestor zostáva nemenný, vďaka čomu si môže uvedomovať zmeny všetkých vecí.

Tento kvázi priestor sa nepohybuje ani v čase, ani v priestore. Čas a priestor sa pohybujú v ňom.

Tento nemenný, vždy prítomný priestor je to, čo voláme Tu a Teraz, voláme ho Ja, voláme ho Vedomie, voláme ho Prítomnosť. To je to jediné, čo existuje. To je to, kto Si.

Ty nie si prítomný v okamihu, ale okamih je prítomný v tebe. Pretože ty si Prítomnosť samotná.

Snaha dostať sa do Tu a Teraz je nespĺniteľná úloha. Je to ako keby sa vlna chcela dostať do oceánu. Kdekoľvek sa vyberie, nikam sa mu nepribližuje, ani nevzdáľuje, lebo ona je tým oceánom. Nepotrebuješ sa dostávať do Tu a Teraz. Jediné, čo potrebuješ je uvedomiť si, že ty si vždy Tu a Teraz, pretože Tu a Teraz je to, kto Si. Vždy si ním bol a vždy ním budeš.

12.kapitola (Potenciál)

Je to zvláštne. Keď som si ráno prisadol na lavičku, cítil som sa ako niekto. Mal som svoju minulosť, povesť, identitu, úspechy a neúspechy, vlastnosti, preferencie, strachy, túžby, pocity zodpovednosti, plány a očakávania. Jeden veľký príbeh, ktorého hlavným hrdinom bol Lukáš. Postupne som si počas rozhovoru uvedomoval, že veci nie sú také, ako sa zdajú. Že tvorcom príbehu je myseľ, ktorá nikdy nemôže poznať Pravdu. Že myšlienkový sen je naozaj len sen. Uvedomil som si, že sa nič nestane, ak nestihnem všetko, čo som si myslel, že musím stihnúť. Že úspech a neúspech sú len myšlienkové konštrukty, neexistujúce mimo našej predstavy. Rovnako ako minulosť a budúcnosť. Uvedomil som si množstvo ďalších vecí, ktoré nejde dať do slov, hoci sa o to celý čas snažím. Slová ale nie sú podstatné. Podstatné je to, čo som vnímal kdesi hlbšie.

Zostal som nahý. Bez príbehu. Zrazu som mal pocit, že som nikto. Nemyslím tým nikto v zmysle nula. Tým nikto mám na mysli to, že nie som postavou v príbehu, ktorá nosí meno Lukáš. Akoby som strácal ohraničenie vytvorené presvedčeniami, ktoré nevychádzali z Pravdy. A v tom ma objal pocit, ktorý nemožno opísať. Už slovo pocit nevystihuje to, čo som prežíval. Bol som všetkým. Bol som stromom, ktorý som videl. Bol som dieťaťom, s ktorým som sa rozprával. Bol som zvukom vetra, ktorý som počul. Nemal som začiatok, ani koniec. Bol som prázdny a plný zároveň. Uvedomoval som si, že som Existenciou samotnou. To ma nechalo s otázkou, či existujú nejaké hranice a čo všetko je vlastne možné.

Ja: „Začiatkom nášho rozhovoru si povedalo, že všetci čerpáme z jedného potenciálu. Rozdiel medzi niektorými mojimi spoluhráčmi a mnou bol vraj ten, že oni ho neobmedzili presvedčením, že existuje len jedno správne riešenie. Schopnosť tvoriť bola celý čas aj vo mne, len som ju celkom nevinne obmedzil. Už vidím, že ho obmedzujú naše falošné predstavy o tom, kto naozaj som a čo je to realita. Ale čo je to ten potenciál?“

Dieťa: „Presnejšie je, keď poviem, že potenciál sa nedá obmedziť. Obmedzené je len to, koľko si z neho zoberieš. Predstav si, že by existovala bezodná, nevyčerpatelná studňa vody. Ty by si sa však naučil, že si z nej môžeš naberať len do malého pohára. Samozrejme, mal by si na to pre teba logické argumenty, prečo to tak je. „S takýmto pohárom som sa narodil. Nezaslúžim si väčší pohár. Ja by som veľký pohár neunesol. Ísť s väčším pohárom by bolo sebecké. Nie som dosť dobrý na to, aby som mohol mať väčší pohár. Všetci vravia, že väčší pohár si nezaslúžim. Ľudia s veľkými pohármi sú zlí.“ Takýmto argumentom nie je koniec, pretože myseľ vždy môže vytvárať nové a zároveň ich potom obhajovať.

Potenciál je ako tá studňa. Je nevyčerpatelný a nepatrí nikomu. Znamená to, že je neosobný. A aby si mi len slepo neveril, poďme si to overiť. Opäť nechaj vzrásť akúkoľvek myšlienku.“

Ja: „OK.“

Dieťa: „Kde táto myšlienka existovala predtým, ako si ju vnímal?“

Ja: „Neviem.“

Dieťa: „Pravdepodobne neexistovala v podobe, v akej si ju vnímal. Ale určite musela existovať vo forme potenciálu. Inými slovami, musela existovať možnosť toho, že táto konkrétna myšlienka môže vzniknúť a objaviť sa v tvojom vnímaní. Keby neexistovala možnosť jej vzniku, potenciál, nemohla by vzniknúť a tým pádom by ani nikdy nevznikla.“

Ja: „Áno, to je logické. Z toho vyplýva, že čokoľvek vzniklo, vzniká alebo vznikne, musí predtým existovať na úrovni potenciálu. Takže Einsteinova teória relativity, iPhone alebo Beethovenova 9. symfónia tu existovali už predtým, než sa objavili a stali viditeľnými?“

Dieťa: „A takisto akýkoľvek zvuk, farba, dotyk, myšlienka, emócia, pocit, ... Ako aj všetko to, čo bude objavené, už existuje Teraz.“

Ja: „Z toho mi vychádza, že aj riešenie ktorejkoľvek situácie.“

Dieťa: „To je pravda, ak myslíš situáciu, ktorá reálne nastala a nie tú, ktorú vytvorila tvoja myseľ. Na tú riešenie neexistuje, lebo neexistuje ani situácia.“

Ja: „Tak to je dôvod, prečo môžem tráviť hodiny premýšľaním nad otázkami typu „čo budem robiť, keď ..., a to bez toho, aby som našiel uspokojivú odpoveď (smiech).

Je zaujímavé, že síce nemôžeme poprieť, že potenciál existuje, no nevidíme ho, nepočujeme, nevieme ho chytiť, cítiť, ochutnať. A pritom za skutočné sme sa naučili považovať len to, čo je možné zachytiť zmyslami. Aj jazyk vychádza z tohto presvedčenia. Keď chcú Angličania povedať, že o nič nejde, že na niečom nezáleží, povedia „It doesn't matter.“ Slovo „matter“ znamená hmota. Takže keď niečo nie je hmotné, uchopiteľné zmyslami, tak ako keby to neexistovalo. Lenže potenciál je neviditeľný, a pritom on je začiatkom všetkého. Nebyť potenciálu, nič by nevzniklo. Nebyť neviditeľného, nebolo by viditeľné.“

Dieťa: „Vidíš, Pravda sa dá objaviť aj logikou, nielen meditáciami alebo pobytom v chráme. Práve si využil svoju myseľ ako praktický nástroj. Dovedla ťa, pokiaľ mohla. Ako plť, ktorá ťa prepraví na druhú stranu rieky. Tým splní svoj účel a jej úloha končí.

Skús si položiť ďalšie otázky. Je potenciál obmedzený?“

Ja: „Neviem nájsť jeho hranice, takže nemôžem tvrdiť, že je limitovaný.“

Dieťa: „Už si prišiel na to, že všetko vzniká z potenciálu. Ale z čoho vzniká potenciál?“

Ja: „Z čohokoľvek by vznikol, opäť by len musel obsahovať všetko to, čo potenciál, o ktorom sa rozprávame. A tým pádom by to bolo to, čo by bolo skutočným potenciálom.“

Dieťa: „Zrazu sme natrafili na niečo, čo z ničoho nevzniklo. Niečo čo nemá začiatok. Niečo, čo sa nepohybuje v priestore. Niečo, čo nepodlieha času. Niečo, čo iba JE. Stále-prítomný potenciál. Večnosť, z ktorej všetko vzniká, a v ktorej sa všetko rozplynie.

Potenciál nie je myšlienkou. Potenciál je to, z čoho každá myšlienka vzrastá. Nepatrí nikomu. Žiadnej osobe, národu, kultúre alebo rase.“

Ja: „Rozumiem. Preto si predtým povedalo, že je neosobný.“

Dieťa: „Zameraj ešte raz pozornosť práve na proces vzniku. Obrazy, zvuky, pocity, myšlienky, emócie sa objavujú samé od seba, nepotrebujú tvoju pomoc. Deje sa to samé a ty si toho svedkom.“

Ja: „To znie presne tak, ako keby si opisovalo môj špičkový výkon. Keď som bol v stave plynutia. Nemal som pocit, že ja ten výkon robím. Výkon sa cez moje telo odohrával sám. Nebol tam ten, kto sa rozhoduje. Rozhodnutia boli urobené, ale ja som ich nerobil. Neexistovala minulosť ani budúcnosť,

neexistoval čas. Ja som to len celé pozoroval a všetko sa dialo v jednoduchosti a absolútnej dokonalosti.

Je možné sa do stavu plynutia, nazývaného aj flow, dostať?“

Dieťa: „Čo ak plynutie je tu stále, len ho prehliadaš?“

Vrátim sa k príkladu s tečúcim potokom a listami. Potok tečie stále, ale pokiaľ sa zameriaš len na listy, prehliadaš tok. S tým, čo si nazval stav plynutia, je to rovnaké. Pokiaľ sa pohltíš myšlienkami, ktoré prichádzajú a odchádzajú, uniká ti plynulosť celého diania.

Plynutie je prirodzeným stavom, a preto sa do neho nemusíš dostávať. Len si všimni, že tu už je. Keď si všimneš, že potenciál je tvorcom všetkého, falošná predstava osoby sa vytratí. Pustíš kormidlo a zostane len plynutie.“

Ja: „Čo myslíš tou falošnou predstavou osoby?“

Dieťa: „Nevinný ľudský omyl, že aktivita sa deje preto, že je tam osoba, ktorá ju vykonáva. Ale čo ak žiadna osoba neexistuje? Je to len vec, ktorú si ľudia dosadili, lebo si nevedia predstaviť, že sa niečo môže diať len tak.“

Ja: „Ja tam vidím paralelu s gréckou mytológiou. V časoch keď si ľudia nevedeli vysvetliť, že sa rôzne prírodné javy, ako napríklad príliv, odliv, búrka alebo dúha, dejú bez toho, aby ich niekto robil, tiež si tam dosadili fiktívnu postavu a pomenovali ju Poseidón, Zeus, Iris, ... Dnes už vieme, že žiadna postava na oblaku, alebo na vrchole hory nesedí.“

Dieťa: „Stále je tu niečo, čo je zdrojom celej aktivity, ale nie je to žiadna postava, žiadna osoba. Je to niečo, čo nie je uchopiteľné zmyslami. Nemá históriu, príbeh, tvar, veľkosť, hmotnosť, objem, vek, pohlavie. Nie je to ani veľké ani malé, ani pekné ani škaredé, ani tu a ani tam. Ono to len JE.“

Keď pozorne skúmame vlastnú skúsenosť, tak zistíme, že všetko sa iba deje. Dýchanie sa deje, trávenie sa deje, myslenie sa deje, emócie sa dejú, pohyb sa deje, ... Ale nie je tam osoba, ktorá to vykonáva. To, čo označujeme ako osobu, je len súbor myšlienok a pocitov. Jediným tvorcom, ako sme preskúmali, je potenciál samotný.

Toto myseľ nechce prijať. Preto je OK, ak to odmieta, nehádaj sa s ňou. Už sme hovorili, že myseľ nemôže poznať Pravdu.“

Ja: „Ak teda neexistuje vykonávateľ činnosti v podobe osoby, entity, kto je potom ten, kto má obavy, ako dopadne prezentácia pre vedenie spoločnosti? Kto je ten, čo pochybuje, či dokáže podať dobrý výkon?“

Dieťa: „Pamätáš si, ako som hovorilo, že to, čo voláme svet, je len zrkadlom našich presvedčení? Kým veríš, že ty si osobou, ktorá myslí, koná a rozhoduje, tak všetko, čo prežívaš, je na túto vymyslenú osobu naviazané. Tak ako keby herec zabudol na to, kto je a stotožnil sa s postavou, ktorú hrá. Všetky myšlienky, emócie, pocity a rovnako správanie, by boli naviazané na túto postavu. Osud postavy by bol aj jeho osudom. Keď by si napríklad postava neverila, hľadala by spôsoby, ako sebadôveru získať. Lenže je úplne jedno, či si postava verí alebo nie, pretože ona aj tak nie je tá, ktorá koná. Je len nástrojom, vďaka ktorému môže herec realizovať svoj potenciál.“

Ja: „Ak tomu dobre rozumiem, herec je v tejto metafore to, čo sme predtým pomenovali ako potenciál. A postava je organizmus, telo a myseľ, cez ktorý môže potenciál tvoriť.“

Dieťa: „Na túto otázku ti neodpoviem. Skús na to prísť sám.“

Ja: „Ale keď nie som tou postavou, kto som?“

Dieťa: „Overili sme si, že potenciál je niečo čo nemá začiatok, nepohybuje sa v priestore ani v čase. Je stále-prítomný. Všetko v ňom vzniká a všetko v ňom zaniká.“

Nájdeš vo svojej priamej skúsenosti niečo, čo má rovnaké atribúty? Čo je celý čas s tebou a nikam neodišlo?“

Ja: „Všetky myšlienky, emócie, pocity, vnemy, príbehy a predstavy sa neustále menia. Ja ostávam nemenný.“

Dieťa: „A Ja je len iný názov pre potenciál. Preto ty nemáš potenciál. Ty ním Si.“

Zostal som bez slov. Opísať, čo som vtedy cítil, je nemožné. Ale ak ste si naozaj uvedomili, čo bolo povedané, tak Viete.

Neviem, koľko som tam ešte sedel. Viem len, že slnko už zapadlo. Bol čas ísť domov. „Ak budeš niečo potrebovať, som tu vždy.“ Boli posledné slová, ktoré som počul.

13. kapitola (Čo ak je to inak, ako sme boli naučení?)

Bola už síce tma a videl som len na pár krokov pred seba, ale aj to stačilo na to, aby som sa nestratil. V našich životoch je to rovnaké. **Nikdy nevieme, čo nás čaká za rohom. A je to tak OK. Problém sa z toho stáva vtedy, keď si myslíme, že by sme mali vedieť.** V tej chvíli začne myseľ produkovať katastrofické scenáre a zúfalo sa snaží nájsť riešenie. Častokrát ho dočasne nájde v nasledovaní zdanlivo zaručených návodov a postupov. S tým sa nachvíľu uspokojí, a to prináša úľavu. Je však len otázkou času, kedy sa celý kolobeh začne opakovať a my stále len hľadáme, ktorý z návodov je ten ultimátny. Lenže, čo ak taký neexistuje?

Jeden klient mi nedávno poslal túto správu: „Všimol som si, že stále hľadám nejaké múdrosti a návody na život – čítam knihy, pozerám videá atď. Ale už som niekoľkokrát zažil, že keď som v pohode a v klúde, tak nič z toho nepotrebujem. Proste VIEM, čo robiť alebo nerobiť. A naopak, keď som v prdeli, keď som nervózny a v strese, tak mi žiadne z týchto múdrych rád a návodov nepomáhajú. Takže, tak či tak, sú mi k ničomu.“

Keď to, kto sme, je nekonečný potenciál, prečo ho obmedzovať návodom? Je to vlastne len obmedzenie možností. Nové veci, transformácia v akejkoľvek oblasti, nie je výsledkom nasledovania konkrétnych krokov, ale naopak. Je produktom zvedavosti a objavovania zatiaľ nepoznaného.

Wayne Gretzky, hokejová legenda, bol prvým hokejistom, ktorý začal hrať hokej za bránou. Dovtedy to každý považoval za nezmyselné. On však bránu využíval ako ďalšieho spoluhráča, za ktorého sa mohol skryť a odtiaľ rozdával gólové prihrávky priamo pred súperovu bránu. Otázka je, robil veci inak, lebo bol Wayne Gretzky? Alebo bol Wayne Gretzky preto, že robil veci inak? Keby sa držal zaužívaných stereotypov, pravdepodobne by sme dnes o ňom nehovorili. S veľkou pravdepodobnosťou by bol len jeden z mnohých. Stále dobrý, ale nie výnimočný.

Čo podľa mňa robí výnimočných výnimočnými? Rigidne sa nedržia zaužívaných vecí. Nerobia to zámerne. Nerobia to preto, že sa chcú odlíšiť, aby potešili svoje ego. Práve naopak. Sú ponorení do aktivity a majú myseľ otvorenú novým nápadom. Vedia, že to, čo v danom momente potrebujú, sa jednoducho objaví, keď sa má objaviť. Vedia, že čo príde a hlavne kedy, nie je na nich. To je otvorenie sa potenciálu.

Čo ľudí robí výnimočnými, sa nedá merať. Ako povedal autor knihy Športový gén, David Epstein: „Mám rád údaje. Mám rád analýzy, ale myslím si, že sú prípady, kedy sa stávame ich otrokmi. Existuje túžba všetko overiť údajmi, niečím merateľným, ale to je krok späť. Robí to niečo dôležitým, pretože to dokážeme merať. Nemeráme to preto, že je to dôležité.“

Kreativita, schopnosť reagovať v aktuálnom čase na to, čo sa deje, je nemeateľná. Ale je to to, čo na konci robí rozdiel medzi výbornými a výnimočnými. To je to, čo robí rozdiel medzi životom a ŽIVOTOM.

Za celý deň som od krásneho stvorenia, ktoré som mnou sedelo na lavičke, nepočul ani jednu radu. Nedal mi ani jeden návod. Nechcelo, aby som mu veril. Chcelo, aby som sa pozrel sám. Ukázalo mi však niečo, na čo keď som sa pozrel otvorenou myslou, nemohol som nesúhlasiť. Priznávam, že pre mňa nebolo vždy jednoduché pozrieť sa smerom, ktorým ukazovalo. Chcelo to odvalu a trpezlivosť. Ale hodnota je nevyčísliteľná. Pretože účinok návodu vyprchá, ale poznanie Pravdy ostáva.

Uvedomenie Pravdy mi skutočne otvorilo oči. Keď som sa v ten deň vracal domov, kreativita, čiže schopnosť potenciálu tvoriť, bola všadeprítomná. Videl som ju všade okolo seba. Všetko bolo jedno veľké dielo, ktoré môže vytvoriť len niečo, čo samotné nemá hranice. Keď mi na začiatku dňa malý sprievodca povedal, že pozoruje kvet otáčajúci sa za slnkom, vnímal som to ako snahu silou mocou vidieť zázrak tam, kde nie je. Lenže teraz som to videl inak. **Veci, ktoré som dovtedy považoval za banálne, samozrejmé, bežné a nezaujímavé, boli v ten moment zázračné.** A ja by som vám teraz rád pár zázrakov ukázal. Aby sme ich dokázali vidieť, odložme nachvíľu všetko to, čo sme boli naučení.

Keď sa pozrieme na les, môže na nás pôsobiť ako zhuk samostatných stromov. Každý strom si zdanlivo žije svoj vlastný život, nezávislý od ostatných stromov. Ako však vo svojej knihe Tajný život stromov píše nemecký lesník Peter Wohlleben, lesy nie sú len stromy. Je to komplexný systém s dopravnými uzlami a sieťami, ktoré sa prekrývajú, spájajú, dovoľujú stromom komunikovať a vymieňať si informácie. Funguje v ňom spätná väzba, a tak je les schopný reagovať na meniace sa podmienky. Stromy si dokážu predať informácie o prírodných katastrofách, ale aj o parazitoch. Využívajú na to korene a vonné látky. Ostatné stromy si na základe týchto informácií môžu začať vytvárať protilátky. Preto keď sa v lese vyrúbe jeden či dva stromy, pretrhne sa celý rad procesov a celková komunikačná sieť.

Stromy, ako aj ostatné rastliny, skrývajú ešte množstvo vecí, o ktorých sme ani netušili. Dokonca sú schopné sa učiť (viac v spomínanej knihe od Petra Wohllebena).

Či už je to komunikácia alebo učenie, ako je to možné, keď strom nemá mozog, ktorý považujeme za databanku? Ako je možné, že sa tieto veci dejú bez toho, aby tam bol niekto, nejaká osoba, ktorá to vykonáva? Kde sa všetky informácie ukladajú a odkiaľ sú čerpané, keď sú potrebné?

To, že les a príroda, vo všeobecnosti, je plná zázrakov, je viditeľné aj na správaní termitov. Ich domov, termitisko, čelí vonkajším teplotám od 0 do 40 stupňov Celzia. Termity však v jeho vnútri udržiavajú nielen konštantnú teplotu 30 stupňov Celzia, ale aj konštantnú vlhkosť. Bez klimatizácie a kúrenia.

Darí sa im to otváraním a zatváraním dier, komôrok a chodieb, ktorých je termitisko plné. Mohli by sme povedať, že nielen termity, ale aj ostatný hmyz, objavili prírodné a fyzikálne zákony skôr ako človek.

Človek, ktorého organizmus je asi najkomplikovanejším výtvorom aký poznáme. Milióny chemických procesov prebiehajúcich každú jednu sekundu v geniálnej synchronicite. Miliardy buniek pracujúcich v prospech jedného organizmu. Kto im povedal, ako to majú robiť?

Kmeňové bunky sa dokážu deliť nekonečne veľa krát, pričom delením nestratia nič zo svojho potenciálu. A môžu sa stať napríklad mozgovou, srdcovou alebo pečevnou bunkou. Keď sa kmeňová bunka takto aktivuje, putuje do konkrétnej oblasti a tam sa spojí s rovnakými bunkami. Vytvorí tak jeden tím. Ako bunka vie, kde má ísť, čo má robiť a akú funkciu má plniť? Pripomínam, že bunka je len zmesou vody a rozpustených chemikálií. Ako sa rozhoduje? A prečo sú jej rozhodnutia uvedomelé?

Sme svedkami inteligentného správania a diania. V celom vesmíre vládne poriadok a všetko je dokonalé vyladené. A my máme dve možnosti. Veriť, že synchronicita a vyladenosť sú dielom náhody. Že nastal Veľký tresk a všetko do seba zapadlo bez zámeru. Že štyri základné fyzikálne sily sú náhodou presne v takom pomere, ktorý keby sa čo i len nepatrne zmenil, vznik častíc, hviezd a hmoty ako takej, by nebol možný. Môžeme veriť, že existencia a pocit živosti, ktorý každý z nás cíti, je produktom chemikálií, hmoty.

To je aktuálny, všeobecne akceptovaný pohľad, zdanlivo vychádzajúci z vedy. Zdanlivo preto, že nikto nikdy nepreukázal, ako hmota, mozog produkuje život. Môj priateľ, kouč a riaditeľ spoločnosti pôsobiacej v oblasti nanotechnológií, Martin Jotov, má na to skvelú metaforu: „Povedať, že život a inteligencia sa objavili, keď sa hmota stala veľmi zložitou a komplikovanou, je ako povedať, že ak dáte dokopy dostatok kariet, začnú recitovať Shakespeara. Žiadna teória doteraz nevysvetlila, ako pohyb a základné interakcie elektrónov a protónov vytvorili Teóriu relativity, Michelangelov strop v Sixtínskej kaplnke alebo dokonca, ako si pamätám, kde som nechal auto a viem ako s ním jazdiť.“

A preto je tu druhá možnosť. Že inteligencia a dokonalosť všetkého sú prejavom neobmedzenej, bezčasovej Bytosti. Existencie, ktorá vytvára dokonalú hru. A čo ak táto Bytosť, Existencia, je to, čo všetci voláme Ja?

Záver

Kto bolo to dieťa? Bol to sen? Halucinácia? Alebo to bolo to malé dieťa v nás, ktoré sa chce hrať, tvoriť? Dieťa, ktoré je bezpodmienečne šťastné? Dieťa, ktoré od nás nikdy neodišlo? Možno preto tie slová na rozlúčku: „Som TU VŽDY, keď ma budeš potrebovať.“

Od rozhovoru uplynul nejaký čas, hoci častokrát mám pocit, že sa stále odohráva. Čo sa po ňom zmenilo?

Je pre mňa ťažké to dať do slov. Ako som spomínal, vyrastal som v prostredí, ktoré bolo výkonovo orientované. Pomohlo mi to vypestovať si silu vôle, trpezlivosť pri dosahovaní výsledkov a cieľavedomosť. Na druhej strane, veľkú časť života som strávil v pocite, že dokážem viac, ako ukazujem, a to nebol zrovna príjemný pocit. Doviedlo ma to k hľadaniu odpovedí, ako tento rozdiel zaplatať.

Myslel som si, že pocit naplnenia, sebaúcty, pokoja, šťastia a slobody nájdem vo výsledkoch a z nich prameniacom uznaní a statuse. A cestu za výsledkami som videl v tých správnych myšlienkach a emóciách. Prípadne v absencii myšlienok. Po rozhovore som si však uvedomil, že akákoľvek snaha meniť alebo zbaviť sa myšlienok a emócií, ako sme učení, je súboj. Je to konflikt, odpor. A z odporu nikdy nič hodnotné nevzniklo. Okrem toho, súboj je opakom pokoja, ktorý všetci hľadáme. Či už si to uvedomujeme, alebo nie. A pritom všetko čo potrebujeme a hľadáme, už tu JE.

Počuli ste už niekedy o Kabaroví pižmovom? Je to druh jeleňa, z ktorého sa získava pižmo - surovina používaná v kozmetickom priemysle. Pižmo pochádza z pižmovej žľazy jeleňa. Kabar si však myslí, že zdroj pachu pochádza z lesa. Preto chodí a hľadá zdroj vône. Samozrejme, nemôže ho nájsť, keďže zdrojom je on sám.

Rovnako tak je tomu aj v ľudskom prežívaní. Nemôžeme nájsť niečo, čo sme v prvom rade nikdy nestratili. Nie je možné hľadať šťastie a byť šťastný zároveň. Hľadanie a nešťastie vznikajú simultánne. Keď skončí hľadanie, skončí nešťastie. A čo zostáva?

Tak ako hľadanie šťastia a nešťastia vzniká naraz, takisto aj naháňanie sa za výkonnosťou a výkony pod hranicou možností ide ruka v ruku. Je to paradox, ale každý si môže overiť, že to tak je. Prečo? Pretože máme všetko, čo potrebujeme, aby sme rozpoznali falošné presvedčenia od Pravdy. Lebo jediné, čo na to potrebujeme, je vlastná, priama skúsenosť. A čo má byť skúškou Pravdy, ak nie toto? Veď nič iné nepoznáme. Všetko, čo sme kedy zažili, bolo súčasťou našej skúsenosti. Preto všetko, čo nevieme potvrdiť na vlastnej skúsenosti, je len presvedčenie, domnienka, viera. A to je veľmi nestabilná plocha, na ktorej stavať život.

Keď si uvedomíme, kto naozaj sme, psychologické myšlienky a emócie strácajú kapacitu zakryť pokoj, šťastie, slobodu a lásku, ktoré sú základnou esenciou Bytia.

Všimnime si, že dokážeme fungovať fantasticky, keď nemusíme byť hrdinami vlastného príbehu. Ešte jednoduchšie to je, keď si uvedomíme, že si o sebe nemusíme vytvárať žiadny príbeh. Život sa aj tak odohráva. A robí to dokonale.

Kto ste bez príbehu? Kto ste bez všetkého myslenia o tom, kto ste? Kto ste ešte predtým, než vznikne akákoľvek myšlienka?

Akákoľvek predstava o sebe, nech je neviem ako nádherná, je limitujúca z pohľadu nekonečného potenciálu, ktorým naozaj sme.

Takže... som po netypickom rozhovore úplne oslobodený od všetkých falošných presvedčení? Nie, nie som. Ale keď prídu, už nemajú takú silu. Som častejšie schopný ich nepočúvať a prekuknúť ich iluzórnu podstatu. Je to ako keby ste raz otvorili dvere, ale už ich nezavriete úplne, lebo v nich máte nohu. A to stačí na to, aby som čoraz viac vnímal život ako kartovú hru.

Pretože na začiatku kartovej hry sa karty poriadne zamiešajú. Hru vyhráva ten, kto ich opäť zoradí do správneho poradia. Čím viac sú karty zamiešané, tým väčšia zábava to je. Život funguje rovnako. Karty sa neustále miešajú, my ich zoradujeme, a keď si myslíme, že už to máme, celý proces začína odznova. Keď si všimneme, že takto sa odohráva život, splynieme s tokom a nechávame sa unášať. Ak túto hru prehliadame a berieme ju príliš vážne, vždy sa budeme hádať, prečo sú tie karty tak zle zamiešané. Vždy budeme závidieť tým, ktorí majú v danej chvíli na ruke lepšie karty. Budeme klásť odpor a zažívať stres. Podstatná otázka je, ako hrať hru naplno a zároveň nebyť závislý na jej výsledku? Uvedomením si, že ten, kto tú hru hrá, tam zostáva, aj keď hra skončí.

Tak čo, ako ju idete hrať vy?

O autorovi

Lukáš Piperek je certifikovaný mentálny coach a pomáha ľuďom objavovať ich potenciál.

Pri koučingu, skupinových workshopoch a tréningoch sa stretol s už viac ako 1 000 ľuďmi, desiatkami obchodných spoločností a 30 rôznymi športmi od amatérskej až po reprezentačnú úroveň.

Po úspešnom ukončení štúdia na univerzite a hokejovej kariéry, viedol 6-členný medzinárodný tím, zodpovedný za predaj na zahraničných trhoch. Viac ako 20 rokov strávených v prostredí, kde bol neustály tlak na výsledky, ho viedlo k otázke, či sa dajú skvelé výsledky dosahovať bez zbytočného stresu. To, čo objavil je, že každý má v sebe potenciál byť produktívny a zároveň žiť spokojný, slobodný a šťastný život. A to dokonca bez toho, aby musel meniť samého seba.

Viac o možnostiach spolupráce a aktuálne prebiehajúcich podujatiach (workshopy, prednášky, videoprogramy, ...) nájdete na www.lukaspiperek.sk

V prípade otázok ho môžete kontaktovať zaslaním e-mailu na coach@lukaspiperek.sk alebo prostredníctvom sociálnych sietí:

Facebook: Lukáš Piperek – mentálny coach

Instagram: lukaspiperek.sk

LinkedIn: Lukas Piperek

Recenzie

„Priznám sa, že motivačné knihy s množstvom múdrostí nepatria medzi moje obľúbené žánre. Kniha, ktorú držíte v ruke, je však svojou formou iná. Silné myšlienky a dobré rady sú písané formou rozhovoru s malým dieťaťom. Ako by ste sa ocitli na stretnutí s Malým Princom a Sokratom (z cesty Pokojného Bojovníka od Dana Milana) naraz, v osobe trojročného dieťaťa. Preto sú autorove myšlienky veľmi dobré prístupné čitateľovi. Každý riadok Vás donúti zamyslieť sa a tak ako ja, verím, že aj vy si z nej do života zoberiete veľa dobrého.“

Matej Tóth, olympijský víťaz v chôdzi na 50 km

„Lukáš je obyčajný chalan, ktorý sa pýta obyčajné otázky. Akurát, má múdrosť a trpezlivosť počuť aj odpovede, ktoré k nemu prichádzajú. A tie ponúka aj nám, jednoducho, zrozumiteľne a pritom prevratne. Nepýtajte sa, čo bude vo Vašom živote iné, keď knihu dočítate. Čítajte ju pre samotný zážitok z čítania a nechajte sa prekvapiť výsledkom.“

Jana Olexová, koučka, lektorka a spolumajiteľka vzdelávacej spoločnosti Timan

„Čítanie, ktoré konfrontuje vaše zabehnuté spôsoby myslenia. Čaká vás pohľad na úspech, život, stres, ľudský potenciál a kopec ďalších zaujímavých tém, avšak úplne iným, nečakaným spôsobom. Ak mávate v dnešnom rýchlom svete pocit, že čas beží rýchlo, pravidelne cítite stres a vytvárate si na seba tlak, táto kniha vám ponúka jasné odpovede.“

Milan Šolc, spoluzakladateľ a CEO spoločnosti ProSight

„Nikto v skutočnosti nechce nové stratégie a návody. Túžime po tom, čo nám tieto rôzne prostriedky majú priniesť. Duševný pokoj. Sebadôveru. Zmysel. Lásku. Šťastie. A pritom toto všetko je naším základným nastavením, našou esenciou, ktorá sa skrýva pod nánosom myšlienok a presvedčení. Lukášova kniha ponúka spôsob, ako skrz tento závoj prezrieť a objaviť sám seba. A zistiť, že to je to jediné, čo sme celý život hľadali.“

Martin Jotov, riaditeľ nanotechnologickej spoločnosti, transformačný kouč a učiteľ, spoluzakladateľ neziskovej organizácie The Human Potential Academy