

Zbavte sa

ZLOSTI

lebo sa zlosť zbaví vás

- Najväčším nedostatkom je nedostatok porozumenia
- Odpustenie je väčšou odmenou pre toho, kto odpúšťa
- Všetko, čo sa deje, je dobré; buďte šťastní a urobíte šťastnými aj druhých

J. P. Vaswani



eugenika

J. P. Vaswani

Zbavte sa zlosti, lebo sa zlost' zbaví vás

Názov originálu:

Bum anger before anger bums you

© J. P. Vaswani

© Czech edition by

Alexander Giertli - Eugenika Pbl.

P. O. Box 187, 850 00 Bratislava

tel. /fax: 00421-2-63 81 06 59

E-mail: eugenika@eugenika.sk

Internet: www.eugenika.sk

Zodpovedná redaktorka: Mgr. Viera Fábiková

Grafická úprava: Miroslav Nemeč

Návrh obálky: Miroslav Nemeč

Bratislava 2007, 2013

Tlač: ARIMES

ISBN: 978-80-8100-010-2

J. P. Vaswani

**ZBAVTE SA
ZLOSTI,**

LEBO SA ZLOŠŤ ZBAVÍ VÁS



OBSAH

Kapitola prvá:

TO VŠETKO KVÔLI JEDNEJ JEDINEJ NAYA PAISA!... 8

Kapitola druhá:

„SI LEN OTROKOM MÔJHO OTROKA!“..... 12

Kapitola tretia: ŠÍRIACI SA OHEŇ..... 18

Kapitola štvrtá: KEDY SA HNEVAŤ..... 23

Kapitola piata: 12 PRAKTICKÝCH RÁD..... 26

ZÁZRAK POROZUMENIA..... 37

Kapitola šiestá: NAJŤAŽIVEJŠÍ NEDOSTATOK..... 39

Kapitola siedmá: ROZHOVOR HLUCHÝCH..... 44

Kapitola ôsma: SEDEM PRAKTICKÝCH RÁD..... 49

KÚZLO ODPUSTENIA..... 61

Kapitola deviata: ZLOBU NEZASTAVÍŠ..... 63

Kapitola desiatá:

ZABUDNITE, ČO AJ BOH ZABUDOL..... 67

Kapitola jedenásta:

SVEDECTVÁ VEĽKÝCH OSOBNOSTÍ..... 72

Kapitola dvanásta:

ŠTYRI FÁZY CESTY K ODPUSTENIU..... 77

Kapitola trinásta: 10 PRAKTICKÝCH RÁD..... 83

TERAPIA RADOSŤOU..... 99

Kapitola štrnásť: LIEČEBNÉ ÚČINKY SMIECHU..... 101

Kapitola pätnásť: SMIECHOM K ZDRAVIU..... 106

Kapitola šestnásť: SVEDECTVO LEKÁROV..... 108

Kapitola sedemnásť: NEUVERITEĽNÉ PRÍPADY.....	112
Kapitola osemnásť: SMEJE SA BOH?.....	115
Kapitola deväťnásť: DEVÄŤ PRAKTICKÝ RÁD.....	119
Kapitola dvadsať: DIABLOV NÁSTROJ.....	128
Ked už nemáš čo rozdávať, rozdávaj svoj úsmev.....	133
Trvalý úsmev.....	134
Nešťastný milionár.....	136
Tajomstvo šťastia.....	136
Ako prekonať strach a hnev.....	138
Základné kamene života.....	140
Muž, ktorý ostal v uholnej bani.....	142

Zlost' je zhubnejšia ako oheň a ničivejšia ako zemetrasenie. S veľkým hnevom a vážnymi následkami bojujú proti sebe jednotlivci. V hneve proti sebe stoja národy a tisíce mladých, drahocenných a nádejných životov navždy odíde.

Zlost' ale môžete ovládať!

Kapitola prvá

TO VŠETKO KVÔLI JEDNEJ JEDINEJ NAYA PAISA!

Tento príbeh sa odohral v šesťdesiatych rokoch v Dillí, práve keď začala platiť nová mena - *naya paisa* a staré mince sa postupne sťahovali z obehu. Stále však ešte platili oba druhy peňazí.

Raz ráno kúpil Jamna Singh od zeleninára paradajky za dve *anna* a dal mu za ne mincu v hodnote štyroch *anna*.

Kupec mu dal požadovaný tovar a za dve *anna* mu vrátil dvanásť *naya paisa*.

Jamna Singh sa rozhneval. Namietal, že minca za štyri *anna* sa rovná dvadsiatim piatim *naya paisa* a za dve *anna* dostal iba dvanásť *paisa*, a teda by mal dostať ešte jeden *naya paisa*.

Zlostný tón Jamny Singha kupca nahneval, a tak neľúdné odpovedal: „Už som vám dal

paradajky za dve anna, za ktoré je dvanásť naya paisa.“

Hnev viedol k ešte väčšiemu hnevu. Jamna Singh kričal: „Si podvodník! Myslíš si, že som nevzdelanec? Čakám, že mi dáš ešte jeden naya paisa!“

Nahnevaný kupec mu s krikom odvetil: „Dal som ti, čo som dlhoval. Chod' už preč, ty...! Videl som už veľa takých, ako si ty. Nebudeš ma ty zastrašovať!“

Hádka vyvrcholila. Jamna Singh vytiahol svoj *kirpan* (dýku) a smrteľne obchodníka zranil.

Obchodník na mieste zomrel. Jamna Singhu odovzdali polícii, neskôr ho obžalovali a odsúdili na smrť.

To všetko spôsobil jeden naya paisa (čo je iba stotina rupie a tri tisícinny amerického dolára)!

Je pravda, že zlosť je zhubnejšia ako oheň a ničivejšia ako zemetrasenie.

S veľkým hnevom a vážnymi následkami bojujú proti sebe jednotlivci. V hneve proti

sebe stoja národy a tisíce mladých, drahocenných a nádejných životov navždy odíde.

Gautama Budha sa raz dozvedel, že dvaja králi sa chystajú so svojimi armádami do boja na brehoch rieky Rohini. Zaraz sa poponáhľal a zastal medzi nimi. Zistil, že príčina sporu je veľmi jednoduchá. Obaja králi si pre seba nárokovali vodu z rieky Rohini.

Keď sa s nimi stretol, opýtal sa ich: „Ako si ceníte vodu?“ Obaja povedali: „Blahoslavený Budha, voda nie je nijako vzácna!“

Budha pokračoval: „A ako si ceníte kráľa?“ „Toho si ceníme vysoko,“ znela odpoveď. „A ako si ceníte svoje kráľovné?“ pýtal sa ďalej Blahoslavený. „Kráľovné,“ odpovedali obaja králi, „sú nám veľmi drahé, svoje kráľovné nadovšetko milujeme.“

„A svojich vojakov si vážite?“ opýtal sa nakoniec každého z nich Budha. A obaja odpovedali: „Naši vojaci sú nám drahí, život každého z nich je nám vzácny.“

Na to Budha povedal: „Múdri králi, prečo sa teda chcete navzájom zničiť? Prečo chcete zničiť seba aj svoje milované kráľovné, svojich vojakov, ktorých životy sú pre vás také

dôležité? Pre tú trochu vody, ktorá tečie do mora! Nie je snád' mier lepší ako krviprelievania?“

A ako králi počúvali Blahoslaveného, ich zbrane padli na zem. Nakoniec spor vyriešili priateľsky a tisíce drahocenných životov sa zachránilo.

Kapitola druhá

„SI LEN OTROKOM MÔJHO OTROKA!“

Opýtali sa jedného mudrca: „Čím sa líši človek od zvierat’a?“

„Sebaovládaním,“ odpovedal mudrc.

Zviera sa nedokáže ovládať, podlieha svojim pudom. Človek, ak chce, môže svoje žiadosti, chůtky a rozkoše, svoju nenávisť a chtivosť potláčať. Človek je predurčený na to, aby svoje vášne ovládal, a nie aby vášne ovládali jeho. Bohužiaľ, veľa ľudí je otrokmi svojich želaní, žiadostí a zvieracích chůtok.

Vo svätej knihe sikhov* nazvanej *Sukhmani* sú tieto slová: *Kartoota psahu ke, mannush jaar*. Znamená to: „Mnohí z nás majú ľudskú tvár, ale naše životy nie sú o nič lepšie, ako tie zvieracie.“

*sikhizmus = indické náboženstvo, vzniklo v 15. st. (pozn. vyd.)

Raz stretol školák žobráka, ktorý mal na sebe len handry a chodidlá celé od blata, ale čelo mal rozjasnené a radostné oči mu žiarili.

Školáka žobrákova tvár zaujala, a tak sa ho opýtal: „Povedz mi, kto si?“

„Som kráľ,“ odpovedal.

Školáka to pobavilo. „Kde je tvoje kráľovstvo, kde sú tvoji poddaní?“ opýtal sa.

„Svoje kráľovstvo nosím v sebe,“ odpovedal žobrák. „Vládneť svojim náladám a pocitom, svojim zmyslom a rozumom.“

Koľkí z nás môžu pravdivo povedať, že ovládajú svoju zlosť, túžbu a ďalšie emócie? Mnohí z nás na tom nie sú lepšie ako zvieratá. Je to tak, máme síce ľudskú tvár, ale náš život nie je o nič lepší, ako ten zvierací. Prihodí sa nám nejaká maličkosť, a my sa hneď rozčúlime alebo vybuchneme. Nieкто nás hrubo osloví, a my očerveníme v tvári. Obchody nám nejdú tak dobre ako predtým, a my hneď nepokojne spíme. Ak náhle prídeme o niekoho drahého, strácame svoju vieru v Boha. Takým spôsobom žijú mnohí z nás.

Keď sa Alexander Veľký vracal z Indie, spomenul si, že ho jeho ľudia prosili, aby so sebou priviedol jogína. Začal teda nejakého zháňať. Nakoniec našiel jedného, ako sedí v lese v tichej meditácii. Alexander pristúpil a potichu sa posadil oproti nemu.

Keď jogín otvoril oči, Alexander videl, že je v nich akési zvláštne svetlo. Povedal jogínovi: „Nechceš ísť so mnou? Dám ti všetko, čo potrebuješ. Vyhradím ti časť paláca, sluho-
via budú čakať na tvoje rozkazy a okamžite ti ich splnia.“

Jogín sa usmial: „Nepotrebujem nič,“ odpovedal. „Nepotrebujem sluhov, ktorí by plnili moje rozkazy. A nijako netúžim po tom, ísť s vami.“

Také jasné a priame odmietnutie Alexandra nahnevalo. Veľmi sa rozzúrilo. Vytiahol z puzdra meč so slovami: „Vieš ty vôbec, že ťa môžem rozsekať na kúsky? Som Alexander, dobyvateľ celého sveta!“

Jogín sa znovu usmial a potichu povedal: „Povedal si dve veci. Po prvé, že ma môžeš rozsekať na kúsky. Nie, mňa na kúsky rozsekať nemôžeš. Môžeš iba zničiť telo - čo je iba rúcho, ktoré som nosil. Som večný, nesmr-

teľný, bez konca. A po druhé, že si dobyvateľ celého sveta. Smiem ti pripomenúť, že si iba otrok môjho otroka?“

Zarazený Alexander povedal: „Tomu nerozumiem.“

Jogín mu to hneď vysvetlil: „Som pánom svojho hnevu, pretože ho ovládam. Ale ty si jeho otrokom. Ako ľahko sa dokážeš nazlositiť! Si teda otrokom môjho otroka!“

Íránsky kráľ povedal učencovi: „Vyjadri podstatu ľudského života v niekoľkých jednoduchých slovách.“

Učenec týždeň rozmýšľal, potom sa stretol s kráľom a povedal mu: „Pane, v týchto niekoľkých slovách sa nachádza podstata celého ľudského života: človek sa narodí, vyrastie, oslavuje svadbu, má deti a zomiera!“

Ale je to všetko, čo robí ľudský život skutočne ľudským životom? Tieto slová predstavujú živočíšnu stránku ľudskej existencie, ale človek predsa nie je zviera. Je pravda, že človek aj zviera sa narodí. Človek vyrastie, aj zviera vyrastie. Človek sa ožení. Nie som si istý, či sa zvieratá sobášia, ale viem prinajmenšom o jednom prípade, keď zvierací pár

vstúpil do zväzku manželského. Dostal som raz od veľmi bohatého muža svadobné oznámenie, v ktorom pozýval svojich priateľov na svadbu: jeho pes si bral sučku, ktorá patrila inému bohatému mužovi. Obrad sa mal odhrať v krištáľovej plesovej sále päťhviezdičkového hotela. Nevieam, či si boli do smrti verní, ale taká svadba sa skutočne stala.

Ak porovnáваме ďalej, človek má deti, aj zvieratá majú mláďatá. Človek umiera, aj zvieratá umierajú. Je ale človek iba zviera? Je toto všetko, čo k ľudskému životu patrí? Nie je tu niečo vyššie, čím je život človeka nenahraditeľný? Ak chceme pokročiť zo zvieracieho štádia existencie k ľudskému, musíme sa naučiť sebaovládaniu.

Raz prišiel do mesta svätý muž a už počas niekoľkých dní urobil na ľudí hlboký dojem. Hovorili o ňom s úctou. „Je taký pokojný a mierny“, hovorili, „taký jemný a milý. Ten človek je stelesnená trpezlivosť!“ Nikdy ho nevideli nahnevaného.

Jeden mladý muž sa o ňom dopyčul a spolu so svojimi priateľmi ho navštívil. Chcel zistiť, aký trpezlivý dokáže skutočne byť.

Mladý muž sa ho opýtal: „*Sádhi*, veľmi potrebujem oheň, nedal by si mi nejaký?“ „Chlapče,“ odpovedal svätec, „nemám oheň. Nepotrebujem ho. Živím sa tým, čo dostanem ako almužnu.“

Mladíkovi priatelia sa so svätcom začali rozprávať o duchovných veciach. Zrazu ich mladý muž prerušil a povedal: „*Sádhi*, nedal by si mi oheň?“

A zbožný muž mu znovu vlúdne odpovedal: „Dieťa moje, už som ti vysvetlil, že vo svojom dome nemám oheň. Nepotrebujem ho.“

Takto to pokračovalo ďalej. Mladík zbožného muža vyrušoval tak dlho, až ten muž stratil nervy a rozzúrilo sa: „Ešte raz ma skús prerušiť!“ kričal. „Zmizni z môjho domu, inak ťa budem musieť vyhodiť!“

Mladý muž zatlieskal a povedal: „*Sádhi*, to je presne ten oheň, čo som potreboval!“

Kapitola tretia

ŠÍRIACI SA OHEŇ

Zlosť je ako neskrotný oheň, ako lesný požiar, ktorý sa šíri z kríka na krík, zo stromu na strom, pričom spaľuje všetko, čo mu stojí v ceste. V Indii na to existuje jedno dvojveršie, ktoré hovorí: „Zlosť spôsobuje veľa zármutku, je to veľký hriešnik. Najskôr vznieti myseľ pôvodcu zlosti, potom rozšíri oheň na ostatných.“ Zlosť spúšťa reťazovú reakciu. Niekoľko sa na mňa hnevá a ja to musím zo seba dostať a preniesť na niekoho iného, inak ma to bude stále trápiť. Ten niekto to zo seba tiež dostane, pretože to hodí na niekoho ďalšieho. A reťazová reakcia pokračuje. Nadriadený sa neoprávnene rozhnevá na svojho podriadeného, ale ten chudák mu to nemôže nijako vrátiť. Všetka tá zloba ho vnútorne ničí, a tak keď sa vráti domov, vyletí na svoju ženu. Žena sa nahnevá na slúžku, slúžka na jedno zo svojich detí, to zasa na túlavého psa. A reťazová reakcia pokračuje. Oheň sa šíri.

Zdanlivo sme všetci láskaví a cnostní, ale pritom každý z nás skrýva v sebe veľa slabostí a nedokonalostí. Jedno hindské porekadlo hovorí: „Keď sme nahnevaní, vypláva na povrch veľa našich nedostatkov a chýb.“ Prejaví sa naše najhoršie ja. Z toho plynie: zbavte sa zlosti skôr, ako sa ona zbaví vás. Vypočujte si príbeh veľmi zaľúbeného ruského páru. Aj keď spolu žili už niekoľko rokov, ich láska bola stále silná. Dohodli sa, že každé ráno, ešte kým sa žena zobudí, manžel vstane a pripraví čaj. Prinesie šálku svojej žene a zašepká jej do ucha: „Miláčik, čaj!“ A žena sa zobudí do rána naplneného láskou.

Lásku si treba udržiavať, to platí pre všetkých. Život, ktorému chýba nádych romantiky, je suchý ako púštny piesok. Mnohé ženy sa zvyčajne sťažujú, že ich manželia považujú za niečo samozrejmé, a teda im nevenujú veľa pozornosti. Nemalo by to tak byť. Dnes večer, keď sa vrátite domov, choďte a zašepkajte svojej žene do ucha: „Miláčik, toľko pre mňa znamenáš!“ A uvidíte, ako jej vdáčne zažiaria oči. Prebudíte v nej novú radosť. Je to také jednoduché, iba to skúste!

Čítal som, že istý slávny anglický básnik nikdy ani slovom nepochválil svoju ženu. Kým žila, kritizoval ju a často jej vyčítal chy-

by, ktoré urobila. Zrazu ale jeho žena zomrela. Básnik zvolal: „Ach, keby si mi iba náznakom dala najavo, bol by som písal báseň za básňou na tvoju oslavu a vyjadril by som tak svoju vrúcnu vďačnosť za všetko, čo si pre mňa urobila!“

To, že nám bol niekto veľmi drahý, spoznáme až vtedy, keď zomrie. Potom mu kladieme na hrob vence a vzdávame hold na spomienkových stretnutiach. Urobme niečo pre svojich milovaných, kým sú tu s nami.

Dnes večer, keď sa vrátite domov, skúste svojich blízkych prekvapiť a dajte im najavo, ako veľmi ich ľúbite.

Slávny kúzelník Houdini veľmi ľúbil svoju ženu. Každý deň si našiel čas, aby jej napísal ľúbostný list. Od roku 1913 až do svojej smrti, či už bol s ňou, alebo v inom meste, neuplynul jediný deň, aby jej nenapísal aspoň niekoľko milých slov.

Lásku si musíme udržiavať, na druhej strane nebuďme od nikoho závislí. Zo závislosti pochádza veľa trápenia. Vám nepatrí nikto, a vy patríte iba Bohu. V tom spočíva tajomstvo umenia žiť. Sami prichádzate na tento svet, sami ho budete opúšťať. V čase, ktorý je

medzi tým, dávajte tým, ktorí skrížia vaše životné cesty, toľko lásky, koľko môžete. Dávajte lásku všetkým a odpúšťajte zlé, ktoré vám druhí vykonali. Dávajte lásku všetkým a neopätujte útoky a pohanu.

Veľkého rímskeho básnika Torquata Tassa sa pýtali, prečo sa nikdy nepomstil mužovi, ktorý ho vážne poranil. Básnik odpovedal: „Nechcem ho zničiť. Je tu jedna vec, ktorú by som od neho rád dostal.“

„Jeho česť, zdravie, jeho ženu?“ pýtali sa ho.

„Nie,“ odpovedal Tasso. „To, čo chcem dostať, sa pokúsim získať láskavosťou, trpezlivosťou a zhovievavosťou. Pokúsim sa ho zbaviť jeho zlej vôle.“ To je spôsob, ako sa dá zlosť zničiť skôr, ako ona zničí vás.

Príbeh ruského páru pokračuje. Každý večer, keď sa manžel vrátil z kancelárie, jeho žena na neho čakala vo dverách a vítala ho. Objali sa, potom vstúpili do domu a hovorili o všetkom, čo sa počas dňa prihodilo.

Jedného dňa, bez toho, aby muž urobil nejakú chybu, sa na neho jeho predstavený nahneval kvôli istej práci, ktorá vraj nebola po-

riadne urobená. Muža to hlboko ranilo. Keď sa večer vrátil domov, videl svoju ženu, ako ho čaká vo dverách, ale nevenoval jej pozornosť. Keď vkročil do domu, opýtala sa ho: „Čo sa deje, miláčik? Niečo nie je v poriadku? Povedz mi to, nech na to nemusíš viac myslieť!“

Nahnevaný manžel sa na ňu vyrútil: „Prečo musíš neustále niečo hovoriť? Buď ticho, prosím ťa! Nechcem už ani chvíľu počúvať tvoj hlúpy hlas!“

Ženu ako keby omráčili. Kvet lásky uvädol a ona si sľúbila, že už nikdy viac so svojim manželom neprehovorí. „Nechce počuť môj hlúpy hlas? Tak ho teda počuť nebude!“ A tak to išlo štyridsať rokov. Manžel to pochopiteľne veľmi ľutoval a neustále prosil o odpustenie. Ale rana v ženinom srdci, spôsobená ostrými, nahnevanými slovami, bola veľmi hlboká. Nemohla sa už nikdy prinútiť k tomu, aby so svojim manželom prehovorila. Keď bol muž na smrteľnej posteli, požiadal ju: „Veľmi ťa prosím, povedz mi aspoň jediné slovo odpustenia, nech môžem v pokoji zomrieť.“ Ale žena bola bezmocná, slová jednoducho nechceli vyjsť z jej pier.

Kapitola štvrtá

KEDY SA HNEVAŤ

Jedna z prvých vecí, ktoré sa učili všetci študenti v starovekej Indii, znela: *Satyam vada, krodham maakuru*. Znamená to: „Hovor vždy pravdu, ale nikdy sa nenechaj uniesť!“ To je ponaučenie, ktoré je potrebné vštepiť každému študentovi. Hovor vždy pravdu, ale nech už je tvoje rozhorčenie akékoľvek silné, nikdy sa nenechaj uniesť hnevom. Vysporiadaj sa s hnevom skôr, ako zničí tvoj pokoj a šťastie.

Ak je zlosť niečo ako diablov nástroj, prečo ju teda Boh stvoril? Jednoducho z toho dôvodu, aby sme sa mohli hnevať sami na seba, pretože stále odvraciamе svoju tvár od svetla a stávame sa obeťou žiadostivosti, nevraživosti a chamtivosti. Hnev je zbraň, ktorú sme dostali, aby sme sa zdokonaľovali, my však miesto toho smerujeme zlosť na druhých, a tým sa ponížujeme.

Vaswanimu sa sťažovala istá žena: „Modli-
la som sa k Bohu, aby mi daroval nový život,
ale on ma nevypočul.“

Vaswani sa opýtal: „Prečo nepoužiješ pa-
licu?“

Ženu to šokovalo: „Ako by som mohla
udrieť Boha palicou?“ A Vaswani odpovedal:
„Udri seba samu!“

Zlosť je dvojsečná zbraň. Existuje druh
hnevu, ktorý odčerpáva energiu a vytvára na-
pätie. Ale je tu ešte jeden hnev, ktorý je po-
zitívny a predstavuje tvorivú životnú silu. Je
totiž možné nahnevať sa „spravodlivo“. Rodič
sa predsa musí niekedy hnevať na dieťa pre
jeho dobro. Učiteľ sa tiež musí niekedy nahne-
vať na žiaka pre jeho dobro. A zamestnávateľ
sa musí niekedy nahnevať na zamestnanca pre
dobro firmy.

Ježiš sa nahneval na chrámových kňazov,
keď zistil, že predávajú v chráme vtákov. Na-
hnevane im povedal: „Čo ste to urobili? Pre-
menili ste dom môjho Otca na tržnicu!“ To je
príklad „spravodlivého“ hnevu.

Ak na ulici uvidíte muža, ktorý obťažuje
ženu alebo zle zaobchádza so zvierat'om, máte

plné právo hnevať sa. Hnev sa stáva oprávneným, ak bránite práva niekoho druhého bez akejkol'vek sebeckej pohnútky.

Kapitola piata

12 PRAKTICKÝCH RÁD

1. rada

Najlepší a najistejší spôsob ako ovládať svoj hnev je cesta sebauvedomenia.

Keď si raz uvedomíte, kto ste, nikdy nebudete mať zlosť. To, že stotožňujeme svoje ja s telom, v ktorom prebýva, spôsobuje, že podliehame zlosti. Keď si ale uvedomíte, že ste súčasťou vesmírneho „ja“ a toto „ja“ je vo vás, vo mne, v každom z nás, ako môžete byť nahnevaní? Keď pochopíme, že sme všetci súčasťou Jediného, nikdy nemôžeme byť zlostní. Pokiaľ seba vidím vo vás, ako sa potom na vás môžem hnevať? Jediným riešením všetkých našich problémov je sebauvedomenie.

Posaďte sa ticho a položte si jednoduchú otázku: „Kto som?“ Postupne sa vám z hĺbky začne vynárať odpoveď. Zistíte, že nie ste iba telo, v ktorom žijete. Že nie ste iba myseľ. Telo je nástrojom, rúchom, ktoré nosíte, a myseľ je iný nástroj, ktorý ste dostali, aby *

* viď kniha *Kdojsi?*: L. Bourbeau, Eugenika 2008

ste mohli uskutočňovať svoju prácu v zhmotnenej podobe. Nie ste iba telom, nie ste iba myslením. Ste TÝM! Sebauvedomenie a zlosť nemôžu žiť pohromade, rovnako ako nemôžu byť spoločne svetlo a tma.

2. rada

Rozvíjaj svoje sebaovládanie. Uvedom si, aké je zbytočné byť nahnevaný.

Keď sa nahneváme, možno nezraníme osobu, na ktorú sa hneváme, ale zaručene tým ublížime sebe. Hovorí sa, že človek je svojím vlastným priateľom aj nepriateľom. Pokiaľ podľahnem hnevu, stávam sa svojím nepriateľom. Ak nezraním druhého, zaručene tým ublížim sebe.

Rozvíjajte svoje sebaovládanie. Zajtra ráno, keď sa prebudíte, povedzte si: „Predo mnou je voľba - buď mať zlosť, alebo nemať.“ Vyberte si. Keď sa raz rozhodnete, musíte sa toho držať.

Istý muž trpel častými záchvatmi hnevu. Dokázal sa rozčúliť kvôli každej maličkosti. Po čase si ľudia všimli, že sa zmenil. Bol pokojný a mierny. Nič ho nevykoľajilo. Keď sa ho ľudia pýtali, čo spôsobilo takú premenu, odpovedal: „Každé ráno, keď sa zobudím, si poviem: Tento nový deň prišiel z nepoškvrnených rúk nášho Pána. Mám pred sebou voľbu - byť nahnevaný,

alebo nebyť. A ja si vyberiem nebyť nahnevaný. Počas dňa si pripomínam, že som sa takto rozhodol a že sa toho musím držať. Nech sa stane čokoľvek, nesmiem aspoň v tento deň stratiť nervy. Možno sa ku mne ľudia nebudú správať pekne, veci nepôjdu tak, ako majú, ale dnes sa jednoducho nerozčúlim. Možno sa nahnevám zajtra, ale dnes istotne nie.“

Rozvíjajte svoje sebaovládanie, svoju vôľu nenahnevať sa. Zajtra ráno, keď sa zobudíte, povedzte si: „Predo mnou je voľba - buď mať zlosť, alebo nemať.“ Vyberte si. Keď sa raz rozhodnete, musíte sa toho držať.

3. rada

Radujte sa, nech vám Boh prinesie čokoľvek.

Už ste sa niekedy zamysleli nad tým, čo je príčinou zlosti? Jej koreňom je naša vôľa, naše ego*, ktoré **chce, aby sa veci diali podľa neho**. Chcem, aby niečo prebiehalo istým spôsobom, ale ono sa to deje inak. Tak sa nahnevám. Len čo nám niečo skríži plány, začneme byť nahnevaní. Základom každej zlosti je naše egoistické chcenie. Na večeru som chcel toto jedlo a nijaké iné. Je však pripravené niečo iné, tak sa nahnevám. Keby som pochopil, že všetko, čo sa

* vid' kniha *Kniha o Egu*: Osho, Eugenika 2011

deje, je Božia vôľa a že Božia vôľa je pre človeka to najväčšie dobro, nebol by som nahnevaný. Naučil by som sa prijímať všetko. Ale to môžem urobiť iba cvičením ticha. Každý deň si ticho sadnite, uvedomte si, že nespadne ani list bez toho, aby to nebola Božia vôľa, a že Božia vôľa je pre nás skutočným dobrom. Aj keď to navonok nemusí tak vyzeráť. Ak budeme cvičiť, dosiahneme stupeň vyrovnanosti, kde nás nič nerozčúli ani nenahnevá.

Božie plány nám môžu, ale nemusia byť jasné. Nikdy ale nesmieme zabúdať na to, že **vo všetkom, čo sa deje, je ukryté niečo dobré.**

Privítajme teda každú životnú udalosť, či už dobrú alebo zlú, slovami: „Prijímam!“ Potom už pre nás nebude ťažké ovládať svoju zlosť.

4. rada

Ak chcete ovládať svoju zlosť, vyhľadajte pomoc vyšších síl, ktoré práve preto, že nemáme lepšie slovo, nazývame Bohom.

Boli časy, keď som sa často rozčuľoval. Dokázali ma nahnevať úplné maličkosti. Skúšal som všetko možné, aby som svoju zlosť dokázal ovládnuť, ale vždy sa mi to podarilo iba na dva alebo tri dni. Zrazu sa jednoducho moje potláčané emócie predrali na povrch a ja

som sa rozčúľil kvôli nejakej hlúposti. Ľutoval som to, plakal som. Tak to pokračovalo, kým som sa nezveril svojomu milovanému učiteľovi sádhímu Vaswanimu. Povedal mi: „Musíš sa zbaviť toho domýšľavého presvedčenia, že môžeš bez pomoci odčiniť svoju karmu. Choď a pros Boha o pomoc! A nemožné sa stane skutočnosťou!“ Skúsil som to, a ono to pomohlo!

Boh je naša matka aj náš otec. V takých situáciách pomáha odvolať sa na materský aspekt Boha a povedať: „Ma! Prichádzam k tebe v tomto bezútešnom rozpoložení bezmocnosti. Sto ráz som to skúšal, a nikdy sa mi to nepodarilo. Sám to nedokážem. Iba s tvojou múdrosťou a silou budem schopný čeliť každej situácii a vyjsť z nej víťazne! Ale toto víťazstvo nie je moje, je celé tvoje! Sláva ti!“ Skúste a uvidíte, že to funguje. Skúste si v duchu toľkokrát opakovať modlitbu k Bohu-Matke, koľkokrát to len ide a s Božou milosťou dosiahnete čoskoro výsledky.

5. rada

Vyhňte sa pokušeniu.

Kedykoľvek zistíte, že sa nachádzate v situácii, v ktorej sa môžete ľahko nahnevať, radšej sa jej vyvarujte.

Júliusovi Cézarovi raz priniesli listiny, v ktorých ho j eden z j eho nepriateľov hanil.

„Keby som si to prečítal,“ povedal Cézar, „zbytočne by som sa rozčúľil. Tomu mužovi by to neublížilo, ale istotne by to ublížilo mne!“ Nariadil preto, aby tie papiere spálili. Preto vám radím, vyvarujte sa takých príležitostí!

6. rada

Vyvarujte sa hnevu.

Unáhlenosť je matkou zlosti, rovnako ako nenávisť je jej otcom. Nech robíte čokoľvek, neunáhlite sa. Vyvarujte sa prepracovanosti. Robte svoju prácu pokojne a mierumilovne. Prepracovanosť vedie niekedy k hnevu.

Istý muž si vždy ráno, keď sa prebudil, napísal na list papiera všetko, čo cez deň musí urobiť. Väčšinou to býval dlhý zoznam, a tak sa tento muž prirodzene cítil prepracovaný. Nie však preto, že by sa mu podarilo uskutočniť všetko, čo si predsavzal. Niektoré činnosti si presunul do zoznamu na ďalší deň. Po celý čas však žil v myšlienkach na to, že má pred sebou veľa práce. A preto znovu a znovu strácal trpezlivosť.

Jedného dňa ho v kancelárii navštívil istý človek, ktorého privítal s nahnevaným výrazom v tvári. Ten človek zasa potichu vyšiel z miestnosti a neskôr sa o tom zmienil priateľovi: „Chcel som mu práve odovzdať šek na 50 000 rupií za dobrú prácu, ktorú vykonáva jeho organizácia!“ Ten prepracovaný muž nepochopil, o čo prišiel!

Na druhej strane tu máme príklad laboranta, ktorý mal analyzovať 175 vzoriek počas jedného dňa. Jeho nadriadený mu prejavil súcit: „Dnes musíte analyzovať tých 175 vzoriek, pravda. Istotne budete unavený!“

Laborant potichu odpovedal: „Pane, naraz môžem analyzovať vždy iba jednu vzorku. Sústredím sa teda na tú, ktorú mám pred sebou. Nikdy sa necítim unavený.“

7. rada

Hovoriť striebro, mlčať zlato. Kedykoľvek si myslíte, že by ste sa mohli nahnevať, buďte radšej ticho.

K svätému mužovi prišla žena a sťažovala sa: „Zvyčajne, keď manželovi protirečím, udrie ma.“

Svätý muž požiadal o fľašu vody. „Posväť ju a darujem ti ju,“ povedal.

„A kedy mám dať tú vodu manželovi?“ opýtala sa žena.

„Táto voda nie je pre tvojho muža,“ vysvetľoval svätý muž. „Kedykoľvek budeš mať na jazyku slová odporu, daj si dúšok vody z fľaše a podrž ho v ústach! Keď tak urobíš, nebudeš sa môcť hádať a problém s bitím zmizne!“

Veľa našich problémov by sa vyriešilo, keby sme vedeli v pravý čas mlčať. Snažíme sa veci vysvetľovať a práve vtedy ich komplikujeme. V jednej starej knihe je napísané: „Všetky vaše odpovede sú znamenité, vynikajúce, ale aj ťažko pochopiteľné.“ Pravda má svoj vlastný spôsob, ako sa odhaliť v ten správny čas.

Nehovorte. Vnímajte aspoň dve hodiny denne ticho. Keď spoznáte jeho chuť, nebudete chcieť hovoriť, kým k tomu nebudete mať skutočne dôvod. Mlčte, a keď začnete hovoriť, hovorte mäkko, mierumilovne, jemne.

8. rada

Ak nedokážete byť ticho, keď ste nahnevaní, pospevujte si jednoduchú melódiu.

Čokoľvek, hoci aj nejakú detskú pesničku.

Keď si budete pospevovať, hnev vás čoskoro prejde. Ak vám to pomôže, môžete použiť posvätnú slabiku *Óm*. Opakovanie tohto posväť-

ného slova vás naplní pokojom a radosťou.* Alebo sa niekoľkokrát rovnomerne a zhlboka nadýchnite, tak sa upokojíte a uvoľníte.

9. rada

Keď ste nahnevaní, vypite jeden alebo dva poháre studenej vody, prejdite sa rýchlou chôdzou alebo si zabehajte.

Cieľom je spáliť emocionálnu energiu, ktorá sa vo vás zobudila. Keď sa táto energia stratí, zlosť vás automaticky prejde.

10. rada

Počítajte do desať. Ak však cítite, že nával hnevu je skutočne silný, počítajte do sto.

Keď sa napríklad Július Caesar nahneval, skôr než niečo povedal, zopakoval si celú latinskú abecedu.

11. rada

Máte zmysel pre humor?

Humor nás dokáže zachrániť pred mnohými ťažkými situáciami.

Istý pár žil spolu v manželstve desať rokov. Jedného dňa sa manžel nahneval a post'ažoval sa

* vid' kniha *Radost'*: Osho, Eugenika 2006

priateľovi: „Keď sme sa vzali, manželka mi nosila papuče a môj pes štekal. A teraz je to naopak: pes mi nosí papuče a manželka na mňa šteká!“

Jeho žena začula tieto slová, ale nenahnevalla sa. Mala zmysel pre humor, a tak hneď odvetila manželovi: „Ale drahý, prečo sa vlastne sťažuješ? Služby máš predsa tie isté“!

12. rada

Snažte sa mať pochopenie pre druhého.

Skôr než sa na toho druhého nahneváte, predstavte si seba na jeho mieste a pokúste sa ho pochopiť. Veľmi často robíme unáhlené závery, a vo väčšine prípadov sú tieto závery chybné. Kráľ Šalamún sa často modlil, aby mu Boh dal srdce plné porozumenia.

Človek, ktorý má pochopenie pre druhých, sa iba tak nerozčúli. O takom človeku sa píše aj v *Bhagavadgíte*:

„V zármutku neskl'účený
V radosti príliš neuchvátený
Mimo vplyvu vášne, strachu* a zlosti
Vždy pokojný v zármutku aj v radosti
Taký človek je múdry človek!“

* vid' kniha *O strachu*: Osho, Eugenika 2010

ZÁZRAK POROZUMENIA



Najväčším nedostatkom je nedostatok porozumenia. Zdá sa, že si už ani dvaja ľudia navzájom nerozumejú. V dnešných časoch sa často hovorí o emocionálnej nezlučiteľnosti. To je mýtus, s ktorým prišli právnici, aby mohli argumentovať v prospech rozvodov. Nijaká emocionálna nezlučiteľnosť neexistuje. Sú iba neporozumenie a chyby, ktoré sa dajú napraviť, keď je na to dobrá vôľa.

Kapitola šiesta

NAJŤAŽIVEJŠÍ NEDOSTATOK

Istá žena sa raz vybrala na prechádzku. Ako tak išla, zbadala muža, ktorý okopával záhradu a sedel pri tom v kresle. Veľmi ju to prekvapilo. „Toľká lenivosť!“ zvolala. Po chvíľke, keď sa pozorne pozrela na kreslo, zistila, že vedľa neho ležia dve barle. Tak spoznala, že muž, ktorý okopával záhradku, je chromý. Kritika sa okamžite zmenila na obdiv a ona velebila muža, ktorý bol aj napriek svojmu hendikepu taký usilovný.

Pre ženu to bolo životné ponaučenie, ktoré znamenalo nerobiť unáhlené závery, kým nepochopíme situáciu, v akej sa druhý človek nachádza. Porozumenie je totiž to najdôležitejšie.

Teraz vám rozpoviem príbeh inej ženy. Tá každý deň kupovala zeleninu od pouličného predavača, ktorý k nej pravidelne chodil a nikdy sa neoneskoril. Jedného dňa, práve keď čakala hostí, vyzerala svojho zeleninára, ale ten neprišiel. Žena bola sklamaná a rozčúlená.

Na druhý deň, keď zeleninár prišiel vo svojom zvyčajnom čase, žena naňho spustila: „Ste ten najnespoľahlivejší človek, akého som kedy videla. Včera ste ma veľmi sklamali! Súrne som potrebovala zeleninu, a vy ste sa tu ani neukázali!“

Keď s výčitkami skončila, zeleninár jej miernym hlasom povedal: „Veľmi sa ospravedlňujem za nepríjemnosti, ktoré som vám spôsobil. Včera mi náhle zomrela matka a musel som zariadovať jej pohreb.“

Žena sa zahanbila za to, že sa tak hrubo správala k svojmu predavačovi. Sľúbila si, že sa nebude takto správať, kým nepochopí situáciu, v akej sa ten druhý človek nachádza. To, čo najviac potrebujeme, je totiž porozumenie.

Bol jeden duchovný uchádzač. Jedného dňa, ako tak sedel vo svojom dome, pristúpil k nemu zdatne vyzerajúci muž a poprosil o trochu jedla. Veriaci sa naňho pozrel a povedal mu: „Že sa nehanbíš žobrať? Si taký silný. Prečo nepracuješ a nezarábaš si na živobytie?“ Muž sa s ním nehádal, iba tomuto stúpecovi povedal: „Ďakujem! Nech ti Boh žehná!“

Tú noc sa tomu zbožnému človeku snívalo, že k nemu pristúpil jeho duchovný Maj-

ster a požiadal ho, aby jedol z mŕtveho tela, ktoré ležalo na dlážke. Žiak nechcel Majstra odmietnuť, iba sa opýtal: „Ale ako môžem jesť mŕtve telo?“ A Majster mu povedal: „Mŕtve telo si jedol dnes ráno! Vieš vôbec, že ten muž, ktorého si kritizoval, bol svätý muž, ktorý žije v lesoch a vedie život plný modlitieb a rozjímania? Konzumuje iba ovocie a korenky. Každé ráno chodí k rieke, aby si nabral vodu do krčahu. Keď ale dnes prišiel k rieke, uvidel muža, ako sa topí. Okamžite skočil do vody a zachránil ho. Dal mu umelé dýchanie, a keď ten muž nadobudol vedomie, požiadal ho, nech počká, kým mu neprinesie z mesta niečo malé na zjedenie.“

Koľko mŕtvych tiel ešte budeme musieť každý deň zjesť?

Nie je snáď pravda, že v dnešnom svete je najviac potrebné porozumenie? Porozumenie medzi jednotlivcami a rodinami, medzi národmi na zemi. Nemôžeme mať medzinárodné porozumenie, kým si neporozumejú srdcia ľudí. Rovnako tak nemôžeme mať svetový mier, kým nebude mier v srdci jednotlivca. Pripomínam slová sádhího Vaswaniho: „Ako môžeme mať na zemi mier, keď nám v srdci zúri vulkán?“

Vo svete je najväčším nedostatkom nedostatok porozumenia. Akoby ani neboli dvaja ľudia, ktorí by si navzájom rozumeli. Vek, v ktorom žijeme, je vekom, ktorý je neporozumením presiaknutý - neporozumenie doma, v kluboch, školách, na univerzitách, v chrámoch a kostoloch. Pripomínam slová veľkého proroka Zoroastra: „Verte, že ani sto chrámov z dreva a kameňa sa nevyrovná jednému človeku, ktorý vám bude rozumieť. To, čo je potrebné, sú ľudia, ktorí sa snažia chápať druhých.“

Kráľ Šalamún sa modlil: „Pane! Ty, ktorý si mi dal toľko vecí, daj mi, prosím ťa, ešte jednu. Daj, nech mám srdce plné porozumenia.“ Pretože to je potrebné najviac.

V dnešných časoch sa rozvíja inteligencia, je tu technologický pokrok, napreduje veda. Ale problémy, ktoré stoja pred civilizáciou, sa nevyriešia iba rozvíjaním samotnej inteligencie.* Sú potrebné chápanie, uvedomené a osvietené duše.

Veda nám dala veľa dobrých vecí - užitočné vynálezy, možnosť žiť v pohodlí a iné výhody. Ale neurobila nič pre to, aby nám dala

* vid' kniha *Inteligencia*: Osho, Eugenika 2006

ducha porozumenia. To mi pripomína jednu zábavnú príhodu zo života veľkého ruského spisovateľa Maxima Gorkého. Jedného dňa hovoril o výhodách vedy k veľkému zhromaždeniu dedinčanov. Povedal: „Veda dala človeku krídla, aby mohol lietať ako vták. A veda ho tiež naučila plávať v hĺbinách ako ryba!“ Na to tí jednoduchí, nevzdelaní a negramotní sediaci vstali a povedali: „Pane, to, čo hovoríte, je pravda iba sčasti. Veda dala človeku krídla, aby lietal ako vták, a naučila ho aj ponárať sa do hĺbok ako ryba. Veda ho však nenaučila ako žiť na zemi ako človek, v dobrej vôli, priateľstve a mieri so svojimi blízkymi.“

Veda nám dala veľa vynikajúcich prostriedkov: DDT na zabíjanie hmyzu, 2-4-D na hubenie buriny, vzorku 1080 na zabíjanie krýs. A veda nám dala aj onú osudovú rovnicu $E = mc^2$, s ktorou je možné vyhladiť celé národy. Keď vedci rozbili atóm a uvoľnili desivú silu, ktorá je uväznená v každom jadre, jedno z prvých využití tohto objavu bolo vojnové - smrť a ničenie v Nagasaki a Hirošimě. Problém vedy spočíva v možnosti jej zneužitia. Pretože nemáme ducha porozumenia, veda sa stala oveľa viacej prekliatím ako požehnaním.

Kapitola siedma

ROZHOVOR HLUCHÝCH

Mladý muž prišiel za svojim otcom, ktorý bol mudrcom. Mladý muž povedal: „Otec, hľadám poznanie!“

Otec mu na to odpovedal: „Dieťa moje, nájdí porozumenie!“

Vzdelanie je dobré a sila je tiež dobrá. Ale bez porozumenia sa oboje, znalosti aj sila, menia na nástroje spoločenského chaosu a deštrukcie. Najskôr musíme mať ducha porozumenia. Ale aby sme mohli tohto ducha rozvinúť, je potrebná vôľa na porozumenie. Tá je veľmi dôležitá. V našich srdciach musí byť silná túžba porozumieť.

Pred niekoľkými rokmi som bol vo Švajčiarsku, kde som stretol úžasného človeka. Náš problém spočíval v dohovorení sa. Ja neviem po francúzsky a on zasa poznal iba niekoľko slov po anglicky. Ale pretože sme pocítovali silnú túžbu dohovoriť sa, podarilo sa nám

nájsť cestu k sebe. To, čo je nevyhnutne potrebné, je táto túžba.

To je prvá podmienka na rozvíjanie chápujúceho srdca: musíme mať túžbu porozumieť. Môže sa nám to zdať veľmi jednoduché, ale chcem poznamenať, že vôľa na porozumenie, intenzívna túžba pochopiť je oveľa vzácnejšia, ako si myslíme. Započúvajte sa do rozhovoru sveta - rozhovoru medzi pármí. Často ho nazývam „rozhovorom hluchých“. Každý sa snaží presadiť svoje vlastné myšlienky, ospravedlniť sa, ubrániť svoje postavenie, spraviť sa lepším, než aký skutočne je. Tu by sme asi ťažko hľadali nejakú túžbu po porozumení.

Pomyslite na tie malichernosti, kvôli ktorým sa hádame. Žena povie, že si chce pred spaním chvíľu čítať. Muž odpovie, že pri zažatom svetle nemôže spať. Žena svetlo zasvieti a muž ho zhasne. To vedie k hádke, ktorá pokračuje, kým obaja nie sú unavení a nezaspia s ťaživými myšlienkami, pripravení pri najbližšej príležitosti sa znovu pohádať. Duch porozumenia tu chýba.

Žena si pritom môže obstarat' stolnú lampu, ktorá by manžela nevyrušovala v spánku. Je tu však problém ega a ego sa nikdy nevzdáva.

Muž raňajkoval a videl svoju ženu, ako sa mihla v kúpeľni s nahnevaným výrazom. Ale potom, keď vyšla z dvier, mala dobrú náladu. Muž sa jej opýtal, čo sa stalo a ona odpovedala: „Ale nič, všetko je v poriadku!“

Manžel trval na svojom: „Niečo tu nie je v poriadku. Tak mi to povedz!“

Ona odpovedala: „Dobre, poviem ti to. Niekoľkokrát som ti povedala, že nemôžem vystáť, keď zubnú pastu vytláčaš z prostriedku tuby. Prečo ju nevytláčaš od konca?“

Manžel povedal: „Čo na tom záleží, či ju vytláčam od konca!“

A tak sa začala hádka, ktorá pokračovala ďalej. Duch porozumenia tu znova chýbal. A pritom má každý problém riešenie. Žena mohla mať napríklad svoju vlastnú zubnú pastu. Ale tu znovu nastupuje problém ega a ego sa nikdy nevzdáva.

Nedávno ma navštívil pár z New Yorku. Žena sa sťažovala, že jej manžel je zaneprázdnený svojou prácou a na ňu nemá vôbec čas. Cíti sa zanedbávaná, nepovšimnutá. Manžel sa nebránil. Povedal: „To, čo moja žena hovorí, je úplná pravda. Sľubujem, že odteraz pôjdeme

každú stredu spolu do kina alebo kdekolvek bude moja manželka chcieť.“ To bol krok tým správnym smerom. Každú stredu chodia spolu večer von, i keď z jeho strany to nebol skutočný pokus o porozumenie. To, čo jeho žena potrebovala, je porozumenie.

Môžeme spoločne chodiť von aj každý večer, žiť spoločne roky, ale ak nám chýba porozumenie, nemôžeme sa k sebe dostať bližšie. Táto situácia dnes nastáva v mnohých výnimočných a inteligentných rodinách. Sú ľudia z vysokých kruhov, úspešní obchodníci, veľkí priemyselníci, vzdelaní profesori, v ktorých rodinách chýba duch porozumenia. Je to porozumenie, ktoré môže rodinu priviesť bližšie k sebe a spojiť jej členov tak, že ich už žiadne rany osudu nerozdelia.

V súčasnosti sa veľa hovorí o emocionálnej nezlučiteľnosti. Ja však tomu neverím. Považujem to za mýtus, ktorý si vymysleli právnici, aby mali argument v prospech rozvodov. Neexistuje nijaká emocionálna nezlučiteľnosť. Sú iba neporozumenie a chyby, ktoré sa dajú napraviť, keď je dobrá vôľa.

Prišla za mnou istá žena a povedala: „Keď môj manžel za mnou chodil, zdalo sa, že si rozumieme. Môj manžel hovoril, že sme zrodení

jeden pre druhého. Tak čo sa to teraz stalo?
A prečo?“ Dôvod je jednoduchý. V dňoch
zblížovania sa spolu rozprávali, boli otvorení
voči sebe. Nachádzali veľké potešenie v tom,
že si navzájom rozumejú.

Kapitola ôsma

SEDEM PRAKTICKÝCH RÁD

Chcem vám odovzdať niekoľko praktických rád, ako rozvíjať ducha porozumenia. Porozumenie vedie k harmónii a harmónia je základom hudby. Rovnako ako stupnica má sedem nôt, má aj stupnica porozumenia sedem nôt. Nie je potrebné, aby bolo všetkých sedem rád používaných naraz. Stačí, keď si vyberieme iba jednu a budeme sa snažiť správať sa podľa nej v každodennom živote. Budeme bohato odmenení.

1. rada

Naučte sa počúvať.

Ak chcete lepšie pochopiť druhých, musíte nechať druhú osobu hovoriť, nechať ju naplno vyjadriť svoj názor. Neprerušujte ju, keď hovorí. Sami viete, aké je nepríjemné, keď vás niekto preruší uprostred vysvetľovania. Na schôdzach výboru som často počul tieto slová: „Nechaj ma dohovoriť!“

Viaciej počúvajte, menej hovorte. Ste stvo-
rení na počúvanie. Preto máte iba jedny ústa,
ale dve uši. Ak by sme mali viaciej hovoriť
a menej počúvať, dostali by sme jedno ucho
priamo doprostred a po stranách dvoje ústa.
Ako smiešne by sme vyzerali! Uvedomte si,
že nie je spôsob, ako uši „zatvoriť“, sú stále
otvorené. Čo sa týka slova, kým ho vysloví-
me, musí prekonať dva ploty - dva rady zu-
bov a naše pery. Poriadne teda rozmýšľajte,
kým prehovoríte. Nikdy nezabudnite na to, že
nevysloveného slova ste majstrom, ale toho
vysloveného otrokom. Len čo slová vyslovíte,
nemôžete ich už vziať späť.

Spomínam si na jednu smiešnu príhodu.
Istý dedinčan prišiel do mesta, aby navštívil
svojich príbuzných. V dedinách si dodnes čis-
tia zuby drievkami. Keď ráno vstal, požiadala
o také. Povedali mu, že v mestách majú iba
zubnú pastu. Dedinčan nikdy pastu nevidel.
Keď ju stlačil, vyliezol veľmi dlhý prúžok
pasty. Dedinčana to zarazilo. „Existuje nejaký
spôsob, ako dať pastu späť?“ opýtal sa. Odpo-
vedali: „Nie. Keď pastu raz vytlačíš, už ju ni-
kdy nedáš späť!“ Podobne je to aj so slovami:
to, čo sa povie, už sa nedá vziať späť.

Buďte dobrými poslucháčmi. Počúvajte nielen ušami, ale aj srdcom. Lepšie ako hovoriť, je počúvať. A lepšie ako počúvať, je vstúpiť do vnútorného ticha.

Svätá žena z južnej Indie sa modlila: „Bože, čo sa to len so mnou deje? Stále hovorím a hovorím, akoby som mala ústa po celom tele! Kedy sa už konečne zastavím? Kedy už budem mať konečne vo vnútri ticho?“

2. rada

Nikdy neponižujte druhých. Nesprávajte sa tak, aby sa cítili bezvýznamné. Nekritizujte ich a nehľadajte na nich chyby.

Nikto nie je rád, keď ho kritizujú. Hľadajte v druhých dobré a za to si ich vážte. Keď druhých oceníte, podarí sa vám v nich prebudiť to najlepšie, čo v nich je. Oceňte svojich kamarátov, svojho manžela alebo manželku, svoje deti. Deťom nikdy nič nevyčítajte. Keď ich hrešíte, potláčate životnú silu, ktorá v nich je.

Opýtal som sa jedného školáka: „Ako sa voláš, chlapče?“ Odpovedal: „V škole mi hovoria Raméš. A doma ma volajú Raméš-ne.“

Nerozumel som tomu. Chlapec mi to vysvetlil: „V škole mi hovoria Raméš. Ale ke-

dykoľvek som doma, vždy mi hovoria: Raméš - nesprávaj sa takto, Raméš - nerozprávaj stále, Raméš - neseď tak, Raméš - nerob to!“

Povzbudzujte svoje deti. Vážte si svojho manžela alebo manželku. Ženy sa mi väčšinou sťažujú: „Boli časy, keď mi môj manžel dával toľko dôkazov lásky. Ale tie časy už dávno minuli. Dnes mi už nevenuje pozornosť. Berie ma ako čosi isté.“

Dnes večer, keď sa vrátite domov, choďte za svojou ženou a povedzte jej: „Miláčik, čo by som robil bez teba?“ Týchto niekoľko jednoduchých slov dokáže zázraky. Keď som bol v Hong Kongu, starosta mesta predsedal jednej prednáške. Na stretnutí som hovoril okrem iného aj o tejto rade. Starosta na druhý deň prišiel za mnou a povedal mi: „Skutočne, tie slová, o ktorých ste včera hovorili, dokázali nemožné. Večer, keď som sa vrátil domov, povedal som svojej žene: Miláčik, čo by som robil bez teba? Spočiatku žena nechápala a jej tvár neprežrádzala nič. Ale postupne sa jej tvár rozžiarila a oči zahoreli zvláštnym svetlom. Od toho času sa celá atmosféra nášho domova zmenila!“

3. rada

Ked' zistíte, že sa vám nedarí vychádzať s druhými, nezvaľujte vinu na nich. Hľadajte chybu v sebe.

Je jednoduché obviňovať druhých, ale to nepomáha. Keď prídete na to, že veci nejdu tak, ako majú, opýtajte sa seba: „Kde som urobil chybu?“ A zistíte, že vaše vzťahy s druhými ľuďmi sa ihneď zlepšia.

4. rada

Porozumenie je pokora.

Len ak budete pokorní, môžete skutočne druhému porozumieť. Slovo „porozumieť“ znamená: „stáť pod“ (pozn. red.: z angl. *understand*). Nikto v dnešných časoch nie je pripravený stáť pod niekým. Všetci dnes chcú stáť nad tými druhými, čo je hlavná príčina nedorozumení. To je dôvod, prečo sa pokorný človek vždy dorozumie. Nikdy sa nebude povyšovať, nikdy nebude ukazovať, že je viac ako ostatní.

Rozhovory mnohých z nás sú plné zámena ja. Ja som urobil toto, ja som urobil tamto. Ja som dal toto, ja som dosiahol toto atď. Pokorný človek zriedka užíva toto zámeno. Jeho rozhovory sú plné zámien my a ty.

Speváčka Marian Andersonová často používala prvú osobu množného čísla namiesto jednotného. Keď sa jej opýtali na dôvod, odpovedala: „Čím dlhšie žijem, zisťujem, že neexistuje vec, ktorú by človek mohol urobiť sám. Je to tak napríklad v práci, kde je do procesu zapojených veľa ľudí, takže ja je nakoniec malé, veľmi malé.“

Matka dvojčiek tlmočila rozhovor svojich detí, ktorý začula.

Jedno dvojča povedalo druhému: „Zapamätaj si, že ja som ja, ale ty si iba ty!“

Druhé na to odvetilo: „Ja som ja, a ty si iba ty!“

To prvé povedalo hlasnejšie: „Vari som ti nepovedal, že ja som ja, ale ty si iba ty?“

A tak to pokračovalo, kým sa nezačali biť.

Ako často sa v našom každodennom živote správame inak, ako tieto dvojčky? Celý čas je to samé ja, ja a ja. Ego si vedie svoje. Ego je príčinou nedorozumení a príčinou mnohých našich utrpení.

Slávny skladateľ a producent Oscar Hammerstein si dal do vianočného čísla časopisu *Variety*, kde herci a producenti predstavujú svoje úspechy, inzerát. Nereferoval v ňom o svojich úspechoch. Bol tam výpočet jeho piatich neúspechov a na konci bolo veľkými tučnými písmenami napísané: „Stalo sa mi to predtým a môže sa mi to stať znovu.“

Všetky veľké postavy z dejín žili v pokore. Jedného dňa sa pýtali svätého Františka z Assisi: „Povedz nám, ako je možné, že o teba stojí celý svet? Nie si pekný. Nie si vzdelaný. Nie si zdravý. Nezastávaš žiadnu významnú pozíciu.“

A František im pokorne odpovedal: „Na mne nezáleží. To všetko je vďaka Božej milosti.“

A oni sa ho pýtali: „A ako je možné, že zo všetkých ľudí si Boh vybral práve teba a do teba vložil svoju milosť?“

A svätý odpovedal: „Boh hľadal toho najúbohejšieho muža na zemi, komu by mohol preukázať svoju milosť, aby ukázal, čo jeho milosť môže spôsobiť. A nenašiel úbohejšieho muža, ako som ja!“

5. rada

Človek, ktorý sa snaží porozumieť, sa s druhými neháda.

Je pravda, že neexistuje človek, ktorý by vyhral hádku. A keď si už myslíte, že ste ju vyhrali, skôr alebo neskôr zistíte, že ste druhú osobu aj tak nepresvedčili. Iba ste ju unavili. Takým spôsobom môžete ľahko stratiť priateľov.

Celých štyridsať rokov sa odmietal istý muž stýkať so svojím jediným bratom. Ato iba preto, že ten druhý brat radšej „vyhrával“ spory, ako by sa snažil získať bratovu lásku a úctu.

6. rada

Človek, ktorý je schopný druhému porozumieť, vie, čo znamená zhodnúť sa i napriek rozdielom. Aj keď nesúhlasí, rešpektuje druhého. Nepotrpi si na ohováranie, neohovára. Neporovnáva seba alebo druhého s ostatnými. Zabúda na svoje ego. Robí to, čo hovorí.

Je jednoduché dávať rady druhým. Je veľmi ľahké povedať priateľovi: rob toto alebo tamto. Ale keď sami nebudete robiť to, čo hovoríte, nikto vás nebude brať vážne.

Existuje dojemná príhoda zo života Mahát-

mu Gándhího. Jedného dňa prišla k nemu matka malého chlapca a povedala: „Moje dieťa trpí ochorením obličiek. Doktori mu povedali, že nesmie toľko soliť, ale on nepočúva. Vám je ale oddaný a urobí to, čo mu poviete.“

Gándhí povedal žene: „O týždeň prived' svojho syna!“

Po siedmich dňoch sa matka a syn stretli s Mahátmom Gándhím, ktorý požiadala malého chlapca, aby si jedlo nesolil. Chlapec okamžite prisvedčil.

Matka bola zmätená. Opýtala sa Gándhího, prečo mu nedal túto radu už pred týždňom.

Mahátmá jej povedal: „Keď si za mnou prišla minulý týždeň, svoje jedlo som si solil. Povedal som si, že skôr ako druhým poradím, aby si jedlo nesolili, musím to urobiť sám. Celý týždeň som si jedlo nesolil, a tak sa teraz cítim oprávnený dať takúto radu druhým!“

7. rada

Človek, ktorý sa snaží druhým porozumieť, si vždy hľadá príležitosti, ako by im mohol pomôcť.

Vo veľkých mestách, ako sú Bombaj, Kalkata, Londýn, New York - kedykoľvek som tam bol, zisťoval som, že ľudia sú ľahostajní k potrebám druhých. Môžem vám povedať, čo je opakom lásky. Opakom lásky nie je nenávisť, ale apatia, nevšímavosť voči potrebám ľudí okolo nás. Pokiaľ budete chcieť rozvíjať svoj zmysel pre porozumenie, musíte rozvinúť aj svoju schopnosť pomáhať. Musíte hľadať príležitosti, pri ktorých môžete druhým pomôcť.

Chlapec sa opýtal matky: „Mama! Prečo sme tu?“

A ona mu odpovedala: „Sme tu, aby sme pomáhali druhým.“

Ale chlapcovi to nestačilo. „A prečo sú tu tí druhí?“

Tí z nás, ktorí si želajú rozvíjať svoju schopnosť porozumieť, sa nemusia pýtať, prečo sú tu druhí. Treba len pochopiť, že my sme tu preto, aby sme pomáhali druhým.

Čítal som o mladom mužovi, ktorý sa vydal na cestu vlakom. V jeho kupé sedel veľmi nepokojný starý muž. Mladý muž sa zodvihol, posadil sa vedľa neho a opýtal sa, či mu môže nejako pomôcť. Starý muž mu vysvetlil, že

skoro ráno dostal telegram, že jeho jediný syn vážne ochorel a previezli ho do nemocnice, ktorá je v meste, kam vlak dorazí pravdepodobne niekedy neskoro v noci: „Som nervóznym kvôli tomu, že neviem, ako v noci nájsť tú nemocnicu.“ Mladý muž mu povedal, aby si s tým nerobil starosti: „Bol som v tom meste niekoľko dní a presne viem, kde je tá nemocnica. Vystúpim s vami, dovediem vás k nej, a potom sa vrátim na stanicu a počkám na nasledujúci vlak!“

To bol človek, ktorý mal skutočne schopnosť porozumenia.

Istý pár si chcel adoptovať dieťa. Navštívili preto sirotinec. Jeden chlapec ich veľmi zaujal. Povedali mu: „Keby si ostal u nás, dostal by si obrázkové knižky, hry, sladkosti, hračky a televíziu.“ Ale zdalo sa, že chlapca to veľmi nezaujíma.

A tak sa ho opýtali: „A ty by si čo chcel?“

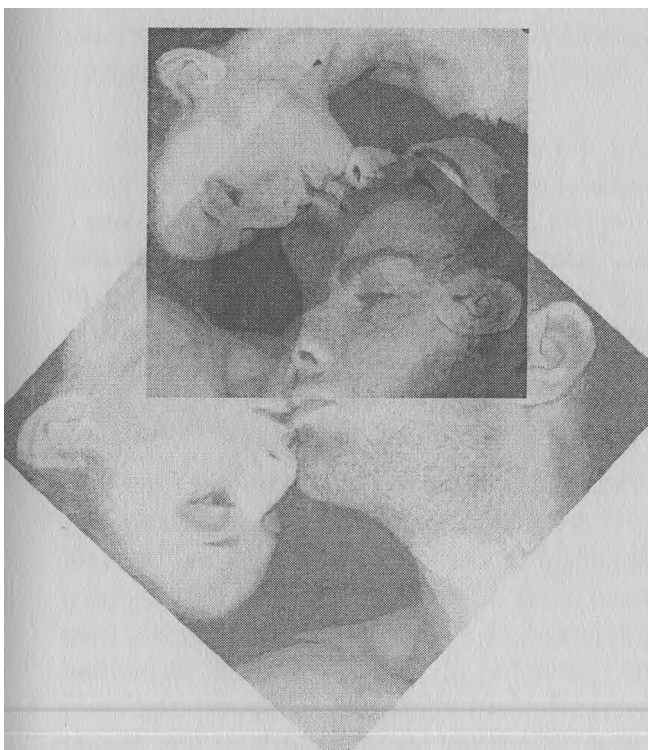
Odpovedal: „Nepotrebujem hračky ani cukríky, hry či obrázkové knižky. Potrebujem niekoho, kto by mi rozumel!“

Nie je to snáď želanie každého ľudského srdca? Každý chce niekoho, kto by mu rozu-

mel. Ale v tom práve spočíva najväčší paradox porozumenia. Nebudete pochopení, kým najskôr nezabudnete na seba a nebudete sa snažiť porozumieť druhým. Pochopenie, ktoré v sebe budete mať pre druhých, sa vám vráti. Pretože porozumenie sa pohybuje v kruhu.

Dnešný svet prechádza obdobím krízy, vo všetkých krajinách sveta sa prehlbuje nepokoj. Národy sa pohybujú v temnej džungli. Túžba po moci, sláve či majetku rastie viac a viac. Ľudskosť dnes stojí na pokraji priepasti. Je ako sirota, ktorá v noci plače za svetlom. Práve svetlo porozumenia je to, čo národy potrebujú. Došli sme do štádia, kedy sa musíme, národy aj jednotlivci, naučiť chápať jeden druhého, ináč zahynieme. Iná voľba nie je!

KÚZLO
ODPUSTENIA



*Ten, kto sa neustále hnevá alebo je často nahnevaný, sa nevedomky vnútorne ničí. Kto ale odpúšťa, začína nový život plný pokoja a mieru. Odpustenie je zároveň odmenou. A je väčšou odmenou pre toho, kto odpúšťa, ako pre toho, komu je odpustené. Odpustenie pôsobí ako kúzlo. Je to zázračné riešenie mnohých našich problémov. **

* vid' kniha *Radikálne odpustenie*: C. Tipping, Eugenika 2010

Kapitola deviata

ZLOBU NEZASTAVÍŠ

Počas jednej diskusie v americkom Kongrese napadol senátor J. P. Benjamin senátora W. H. Sewarda a dosť dlho ho osobne osočoval. Potom sa vrátil na svoje miesto, rozhorčený a celý nepriateľský, a očakával protiútok.

Na prekvapenie všetkých prítomných podišiel senátor Seward k svojmu oponentovi a pokojne povedal: „Benjamin, dajte mi, prosím vás, cigaru. A keď budete mať svoju reč vytlačenú, pošlite mi dve kópie. Neskôr Sewarda videli, ako žartuje so svojimi kolegami a spokojne fajčí cigaru, ktorú dostal od svojho protivníka.

Zloba sa nedá zastaviť zlobou, tú zastaví iba odpustenie. Odpustenie je na zlosť a zlobu snád' ten najmocnejší protijed. Odpustenie a dobrá vôľa nás dokážu zmieriť s tými, ktorí nám z akéhokoľvek dôvodu nie sú priateľsky naklonení. Stačí iba chcieť, to je všetko, čo je k tomu potrebné. Zmierenie je obojstranný proces, ale na druhej strane, nikoho do neho

nemôžeme nútiť. Môžem odpustiť druhému, ale nemôžem od neho chcieť, aby mi aj on odpustil.

Odpustenie je proces, v ktorom sa prestávame na niekoho hnevať alebo niekomu niečo odpúšťame. Pokiaľ sa človek zlosti nezbaví, zraňuje sám seba a vydáva sa tak na cestu duchovnej smrti. Keď sa človek rozhodne, že sa svojou zlosťou nenechá ovládnuť, vydáva sa na cestu, ktorá vedie k slobodnému a naplnenému životu.

Ten, kto sa neustále hnevá alebo je často nahnevaný, sa nevedomky vnútorne ničí. Kto ale odpúšťa, začína nový život plný pokoja a mieru. Odpustenie je zároveň odmenou. A je **väčšou odmenou pre toho, kto odpúšťa**, ako pre toho, komu je odpustené. Odpustenie pôsobí ako kúzlo. Je to zázračné riešenie mnohých našich problémov.

Človek sa stáva skutočne lepším len vtedy, keď je schopný odpúšťať. Toto nájdeme u všetkých veľkých osobností. Napriek tomu si nemyslím, že odpúšťať dokážu len „veľkí ľudia“. Aj jednoduchí ľudia, obyčajní muži a obyčajné ženy, doviedli umenie odpúšťať k dokonalosti.

Raz napadli zloději dom, kde žil muž so svojou desaťročnou dcérou. Otec v bitke zahynul. Zloději ušetrili život dievčaťa Melánie, ale vypichli jej oči a ona ostala slepá. O desať rokov sedela Melánia pri ceste, keď začula kroky a hlas, ktorý ju vystrašil. „Kto je to?“ zavolala. „Dávajte pozor, som slepá.“

„Viem, kto si,“ odpovedal hlas. Bol to jeden z útočníkov. „Som muž, ktorý zabil tvojho otca a oslepil ťa. Práve som sa pokúsil prepadnúť okoloidúceho, a on ma postrelil. Zomieram. Prosím ťa, odpusti mi.“

Melánia sa triasla hnevom, ale ovládla sa, odpustila zločincovi a vyzvala ho, aby urobil pokánie. Keď muž zomrel, nahmatala jeho oči a jemne ich zatlačila ako milujúca dcéra.

Francúzskeho *dauphina* (titul bývalých francúzskych korunných princov), syna Ľudovíta XVI., väznil krutý žalárnik, ktorý s ním veľmi hrubo zaobchádzal len preto, že sa narodil ako syn kráľa.

Raz sa ho žalárnik opýtal: „Čo by si mi urobil, keby ti pripadol trón a ty by si sa stal kráľom Francúzska? Dal by si ma obesit?“

Osirelý princ jednoducho odpovedal: „Odpustil by som ti!“

Je ťažké si predstaviť, aký by bol život bez ideálu odpúšťania. Koľko je pravdy na tom, že ten, kto neodpustil nepriateľovi, nikdy nezažil jednu z najúžasnejších radostí života. Odpustime si navzájom, pokiaľ je ešte čas. Možno raz príde deň, keď už k tomu nebudeme mať príležitosť.

Hovorí sa, že W. M. Thackeray a Ch. Dickens, dvaja z najväčších spisovateľov 19. storočia, sa stali rivalmi a navzájom sa odcudzili. Tesne pred Vianocami v roku 1883 sa stretli v Londýne a schválne robili, že sa nevidia. Potom sa ale zrazu Thackeray obrátil, vzal Dickensa za ruku a povedal, že už nemôže ďalej znášať ten chlad, ktorý medzi nimi panuje. Dickensa to dojalo a obaja bývalí nepriatelia sa rozlúčili s úsmevom na perách. Na starú žiarlivosť sa zabudlo.

Krátko na to Thackeray náhle zomrel. Aká útecha to pre Dickensa musela byť, že si ešte stihli tak vrúcne potriať rukami! Ak chceme niekomu odpustiť, alebo ak hľadáme odpustenie sami, neodkladajme to. Ďalšia príležitosť už nemusí prísť.

Kapitola desiatá

ZABUDNITE, ČO AJ BOH ZABUDOL

Ako duchovne rastieme, stáva sa odpustenie našou druhou prirodzenosťou. Vtedy odpúšťame dokonca ešte skôr, než niekto o naše odpustenie poprosí. Je to preto, že sme plní pokoja, ktorý prekračuje a prekonáva „bežné“ porozumenie.

Odpúšťanie má moc premieňať. K Vaswanimu priviedli dievča, ktoré sa dostalo na šikmú plochu. V jej očiach sa ligotali slzy ľúlosti. Vaswani jej povedal: „Pod' bližšie, dieťa moje.“ Dievča pristúpilo bližšie a jej slzy zmáčali jeho nohy. Osušil dievčaťu slzy a povedal: „Moja milá, zabudnime, čo aj Boh zabudol. Chod' a viacej nehreš!“

Život dievčaťa sa od toho okamihu zmenil. To je kúzlo odpustenia.

Novinár, ktorého podplatili bohatí nepriatelia Vaswaniho, napísal o ňom a jeho vznešenej

práci plno klamstiev. Mnoho výtlačkov týchto novin sa zadarmo rozdávalo po meste.

O nejaký čas dostala novinárova žena tuberkulózu. Jej muž chcel pre ňu tú najlepšiu starostlivosť, ale nemal dostatok peňazí. Keď sa to Vaswani dozvedel, doniesol novinárovi zväzok bankoviek a povedal: „Brat, tu máš peniaze na lieky pre svoju manželku. Keď budeš potrebovať viac, daj mi vedieť.“

Novinára to dojalo. Stal sa Vaswaniho horlivým stúpencom a až do konca svojho života navštevoval jeho večerné duchovné stretnutia (*satsangy*). Také je kúzlo odpustenia.

Robiť chyby je ľudské, odpúšťať božské. Čím viacej sa naučíte odpúšťať, tým bližšie budete k Bohu. Boh je večnou slobodou. Písmeno „o“ v slove odpustenie znamená oslobodenie sa. Odpustenie nás oslobodzuje od poranení, ktoré by nás trápili tak dlho, kým by sme si ich pamätali.

Oddávna v nás bojuje láska s nenávisťou. Láska* žiada odpustenie, nenávisť zasa pomstu - zlo túži oplatiť zlom. Nieкто ma ranil, podviedol, zradil moju dôveru, využil ma alebo ma ohovoril? Láska mi hovorí, aby som odpustil,

* vid' kniha *Láska*: Z. Jordánova, Eugenika 2011

ale nenávisť volá po pomste. Oko za oko, zub za zub. Ak v tomto vnútornom boji zvíťazí láska, ľahko odpustím tomu, kto urobil niečo zlé. Ak však nenávisť bude mať prevahu, bude vo mne stále hlodať spomienka na bezprávie, ktorého sa na mne niekto dopustil.

Pred niekoľkými rokmi som sa stretol s istým mužom. Jeho tvár bola čierna ako uhoľ. Povedal mi: „Horí vo mne oheň a jeho plamene nezhasnú, kým nezabijem človeka, ktorý bol nepriamo zodpovedný za smrť môjho otca!“ Áno, nenávisť je oheň, ktorý v nás neprestáva horieť. Dokáže spáliť všetok náš pokoj a šťastie.*

Pripomeňme si príklad Mahátmu Gándhího. V roku 1908, keď bol v Južnej Afrike, ho takmer zabil fanatický odporca. Mahátmá Gándhí povedal svojim priateľom: „Ten muž nevedel, čo robí. Budem ho milovať a získam si jeho lásku.“ Fanatik, ktorý si želal Gándhího zabiť, mu o rok neskôr napísal list, ospravedlňoval sa a vyjadroval mu svoj obdiv. Tomu sa vraví kúzlo odpustenia.

Podobná vec sa udiala v živote pápeža Jána Pavla II. Muž menom Muhamed Ali Agca sa ho pokúsil v roku 1981 zabiť. Pápež sa vydal do väzenia Rabbibia v Ríme, aby sa s týmto

* vid' kniha *Cesta k upokojeniu mysli*: Osho, Eugenika 2011

mužom stretol. Stisol ruku tomu, kto naňho vystrelil a chcel ho zabiť, a odpustil mu.

Sádhí Vaswani, Mahátmá Gándhí a Ján Pavol II. boli veľkí muži, ktorí zasvätili svoj život ideálu odpustenia. Spomeniem aj udalosť, ktorá sa stala úplne obyčajnému človeku, ktorý vo svojej kvetinovej záhrade pristihol zlodēja - ešte chlapca. Priblížil sa potichu zaňho, chytil ho za plece a zatriasol ním: „Tak, a teraz mi povedz, ktorý kvet v mojej záhrade je najkrajší!“

Keď chlapec videl, že neunikne, rozhliadol sa navôkol a povedal: „Tamtá ruža, tá je najkrajšia.“ Muž, stále držiac chlapca za plece, odtrhol ten krásny kvet a podal ho chlapcovi.

Ten sa začudovane opýtal: „Vy ma nechcete potrestať?“

„Nie,“ odpovedal muž. „Nepotrestám ťa. A budem veriť, že už nikdy nijaký kvet z mojej záhrady neukradneš.“

„Nikdy, pane, kým budem žiť,“ horlivo chlapec prikývol. „Ale pane, povedzte mi, prosím vás, čo môžem pre vás urobiť. Želal by som si, aby som vám mohol slúžiť do konca svojho života!“

Toto je kúzlo odpustenia. Odpustenie a prejav lásky si získali predtým zatvrdnuté chlapcovo srdce a on sa stal ochotným služobníkom bohatého muža.

Kapitola jedenásta

SVEDECTVÁ VELKÝCH OSOBNOSTÍ

Sme pod vplyvom neodpúšťajúceho, zatvrdnutého ega, ktoré sa dožaduje odplaty. Oko za oko, zub za zub. Ego odpúšťať nechce. Do akej miery sa teda oslobodíme od jeho vplyvu, do takej miery budeme schopní odpúšťať.

Odpustenie bolo základným prvkom v živote mnohých veľkých postáv. Spomeňme Ježiša. Neublížil nikomu, nikoho nezranil. Napriek tomu ho v noci zajali, usporiadali frašku, ktorú si dovolili nazvať súdom, a rozhodli, že má byť ukrižovaný. Ježiš pozrel z kríža na svojich prenasledovateľov a povedal: „Otec, odpusť im, pretože nevedia, čo robia!“

Bol raz jeden svätý muž, ktorý sa volal Eknath. Bol trpezlivosť sama, vždy pokojný, tichý, vyrovnaný. Istí bohatí muži v meste na neho žiarlili. Najali si človeka, ktorému sľúbili, že sa mu bohato odmenia, ak sa mu podarí tohto svätého muža rozčúliť.

Každý deň za svitania sa Eknath kúpala v rieke. Jedného dňa, keď sa po rannom kúpeľi vracal do svojho príbytku, mu najatý muž napľul do tváre.

Eknath sa pokojne vrátil k rieke a znovu sa vykúpala. Ale na ceste domov na neho ten muž znovu napľul. Stosedemkrát sa opakoval ten bezbožný čin. Eknathovu trpezlivosť tým však nevyčerpali. Vrátil sa k rieke a po stoôsmi raz sa okúpala v posvätnnej vode. V tom okamihu sa srdce najateho muža zobudilo. Len čo zbadal Eknatha poberať sa k domovu, padol na kolena a prosil: „Odpusť mi, svätý muž, hlboko som zhrešil!“ Začal vysvetľovať, že ho podplatili istí bohatí ľudia, aby sa pokúsil svätého Eknatha rozhnevať. Pokušenie, ktoré ukrývala odmena, bolo veľmi lákavé, preto sa správal tak nepekne.

„Čo ti mám odpustiť?“ protestoval Eknath. „Dnešný deň je v mojom živote mimoriadny: stoosemkrát som sa vykúpala v svätých vodách. Vďaka tomu sa cítim vynikajúco!“ A dodal: „Prečo si mi len nepovedal o tej odmene skôr? Bol by som predstieral, že sa hnevám a ty by si sa o ňu mohol prihlásiť!“

Ďalším príkladom nám môže byť guru Amardas, ktorý sa stal nástupcom Angada.

Datu, syn Angada, bol ale sklamaný. Myslel si, že on má právo obsadiť Majstrovo miesto. Plný zloby vošiel ku guruovi Amardasovi a povedal: „Do včerajška si bol v našom dome iba sluhom a dnes si zrazu obsadil otcovo miesto!“ S týmito slovami starého guma kopol.

Gum mu súcitne povedal: „Som už starý a mám tvrdé kosti. Iste si si tú nohu poranil. Prosím ťa, odpusť mi!“

Také je svedectvo o svätých ľuďoch, božích sluchoch, ktorí sa objavovali vo všetkých obdobiach a všetkých krajinách.

Mudrc Dajanand, preslávený zakladateľ hnutia Arya Samaj, bol známy svojou odvahou a priamosťou. Nemal strach hovoriť pravdu, a tak si počas svojho pôsobenia vyslúžil nepriazeň mnohých vplyvných ľudí. Niekoľko jeho nepriateľov podplatilo jeho osobného kuchára, aby mu podával do jedla pomaly pôsobiaci jed.

Riši Dajanand vážne ochorel. Lekári zistili, že tohto veľkého vodcu otrávil a nie je nádej na jeho uzdravenie. Keď sa to Dajanand dozvedel, zavolať si svojho kuchára, dal mu peniaze a povedal: „Ujdi do Nepálu. Uteč, kým

je čas, lebo ak sa moji žiaci dozvedia, k čomu došlo, zabijú ťa!“

Každý veľký človek sa rodí ako svedok ušľachtitého ideálu odpúšťania.

Ďalším príkladom môže byť svätá Terézia z Ávily. Žila v ženskom kláštore život plný dobra, nevinnosti a bohoslužieb, čo prebúdzalo žiarlivosť u ostatných sestier. Niektoré z nich jej dobrotu zneužívali. Často sa mi na to mnohí ľudia sťažujú. Vravajú, že síce hovorím o odpustení, ale keď vraj budú v odpúšťaní pokračovať, druhí to istotne zneužijú. Terézia si také veci nikdy nevšimала. Išla ešte ďalej. Keď niektorá zo sestier jej dobrotu zneužila, dokázala sa z toho tešiť.

Bola pokorná, aj keď sa jej sestry vysmievali. Ktosi zle porozumel jej nevinnosti a označil ju za hlúpu, ale ona si to nevšimала. Šla svojou cestou, ktorej hovorila „malá cesta“. Prišla na to, že pokým sa nestane ničím, pokým sa sama úplne nevyprázdni, nebude ju Pán môcť prijať. Pochopila, že kľúč, ten jediný kľúč k bráne „bytia“, je „nebytie“.

Terézia si vždy udržiavala svoju celú čistú a upratanú. V jej neprítomnosti však ktosi vniesol do jej izby špinu a prach a urobil tam

veľký neporiadok. Ona to prijala ako Božiu vôľu, ani slovom sa nest'ážovala.

Oblúbila si jeden pekný, malý krčah. Ten však bol zrazu preč a nahradil ho iný, ťažký a prasknutý. „Tým lepšie,“ povedala si pre seba, „aspoň sa tak oslobodím od pút, ktoré ma zväzujú s vecami.“

Ak pre druhého čokoľvek urobila, nechcela, aby si to niekto všimol. Ochotne prijala obvinenie, že je dlžníčkou druhých. Nikdy sa nesnažila vysvetľovať predstavenej, že vinníkom môže byť niekto iný. Keď ju neprávom obvinili, že rozbila vázu, pobožkala dlážku a sľúbila, že bude nabudúce opatrnejšia. Snažila sa vyjsť so sestrou, ktorá sa k nej správala hrubo. Terézia vytrvala vo svojej trezlivosti, pokým sa táto sestra nestala jej oddanou a milou priateľkou.

Odpustila všetky ublíženia, ktoré si nezaslúžila, až v jej srdci ostala iba láska k tým, ktorí sa považovali za jej nepriateľov; ona na nich ale pozerala ako na Božie deti. Šla cestou odpustenia, stala sa svätou. Teraz žiari jej radostná hviezda na nebi všetkých mimoriadnych duchovných ľudí.

Kapitola dvanásta

ŠTYRI FÁZY CESTY K ODPUSTENIU

Aby sme sami dokázali odpustiť, musíme najskôr prejsť štyrmi fázami.

Prvá fáza je obdobie zranenia. Nieкто mi ukrivdil alebo vyviedol niečo zlé, nieкто sa ku mne nesprával slušne a ja na to nemôžem zabudnúť. Cítim sa ublížený. A ublíženie podnecuje to, aby som sa k tej krivde neustále vracal. Musíme si ale uvedomiť, že to nie som ja, kto sa cíti byť zranený, je to moje ego.

Istá žena stretla svätého muža a priznala sa mu, že pociťuje nenávisť voči jednej významnej žene v obci.

Svätý muž jej povedal: „Okamžite choď za ňou. Nesnaž sa ospravedlniť samu seba. Povedz jej, že si mala voči nej nepriateľské myšlienky. Buď pokorná a popros ju o odpustenie.

Žena povedala: „Ja nemôžem. Nemôžem zabudnúť na to, ako mi ublížila.“

Táto žena prechádzala prvou fázou - ublížením. Tí, ktorí sú v tomto štádiu, sú pochopiteľne plní nenávisti. Neuvedomujú si, že nenávisť, ktorú v sebe nosia im škodí viacej, ako ublíženie od toho, koho nenávidia.

Nenávisť a úklady rovnako ako hnev a trápenie ničia telo, pretože znečisťujú krv. Tie stále narastajú, pretože „zlá vôľa je jediná vec, ktorá sa nepolepší, ak je rozmaznávaná“.

Ublíženie vedie k nenávisti, čo je **druhá fáza** na ceste k odpusteniu. Nemôžem zabudnúť, ako veľmi mi druhý ublížil a nemôžem sa voči nemu zbaviť nenávisťných myšlienok. V niektorých prípadoch tú osobu tak nenávidím, že si želim, aby trpela tak, ako trpím ja.

Manželka bývalého taiwanského prezidenta Chiang Kai-sheka nenávidela Japoncov. Jej matka bola veľmi zbožná a často sa modlila. Prezidentova žena sa jej raz opýtala: „Prečo sa nemodlíš k Bohu, aby utopil všetkých Japoncov vo vodách oceánov?“

Matka jej na to odpovedala: „Moja milá, ako by som len mohla vysloviť také ohavné želanie?“

Nenávist' zachytil jeden maliar ako starého muža, zvráskaveného a bledého na smrť, zvierajúceho vo svojich pazúroch planúce pochodne a hadov, ktorý si svojimi čiernymi deravými zubami trhá srdce z tela.

Keď maliara požiadali, aby im obraz vysvetlil, povedal: „Nenávist' je ako starý muž, pretože je prastará ako ľudstvo samotné. Je bledý, pretože ten, kto nenávidí, mučí sám seba a vedie veľmi žalostný život. Pazúry značia neľútosť, pochodne a hady vyvolávajú škriepok. To, že si trhá srdce z tela znamená, že nenávist'ou ničíme seba samých.“

Ublíženie vedie k nenávisti, ale potom prichádza tretia fáza - uzdravovanie. Zostupuje na mňa Božia milosť a ja začínam vidieť toho, kto mi ublížil v novom svetle. Začínam rozumieť jeho problémom. Moja pamäť sa vyliečila a ja som znovu slobodný.

Za svätým mužom raz prišlo dievča a povedalo: „Neviem prečo, ale nedokážem potichu sedieť a modliť sa alebo meditovať.* Som nepokojná, a pritom som bývala taká šťastná.“

Svätý muž sa opýtal: „Ako sa to stalo?“

* vid' kniha *Zastav své myšlenky*: O. Raj, Eugenika 2011

Dievča odpovedalo: „Myslím, že to má niečo spoločné s niekým, na koho som istý čas pozerala ako na priateľa. Ona však bola ku mne veľmi krutá a ja som sa zapovedala, že jej nikdy neodpustím a viac s ňou neprehovorím. Veľmi ľutujem, že som to povedala, pretože práve od toho okamihu nie je v mojom srdci pokoj. Čo mám robiť?“

Svätý muž povedal: „Je lepšie zlý sľub porušiť, ako ho dodržiavať. Chod' za ňou a pros o odpustenie.“

Na druhý deň ráno šlo dievča za svojou bývalou kamarátkou, vyznalo sa jej z toho, že takto zmýšľalo a prosilo o odpustenie.

Kamarátka prepukla v plač. „Prišla si poprosiť o odpustenie. To ja, ja by som ťa mala oň prosiť, pretože sa veľmi hanbím za to, ako som sa k tebe správala.“

A tak sa tieto dve kamarátky zmierili.

Potom prichádza **štvrtá fáza** k odpusteniu, to je fáza zblížovania. Snažím sa získať si za priateľa toho, kto mi ublížil, pozývam ho do svojho života. Zdieľam s ním svoju lásku a obaja začíname nové a ozdravené priateľstvo.

Keď bol Abraham Lincoln mladý právnik, snažiaci sa presadiť, pracoval na jednom významnom prípade. Honorár bol vysoký. Vydal sa do vzdialeného mesta, aby ten prípad konzultoval s ostatnými právnikmi. Jedným z nich bol i Edwin M. Stanton. Keď uvidel Lincolna sedieť v hale, povedal: „Čo ten tu robí? Nemá tu čo hľadať! Nechcem, aby ma spájali s takou neohrabanou opicou, ako je on!“

Lincoln predstieral, že nepočuje. Stretol sa s právnikmi a šiel s nimi na súdne pojednávanie. Od začiatku súdu mu však nevenovali pozornosť. Nepozvali ho ani prisadnúť si k ostatným právnikom.

Edwin Stanton brilantne obhájil svojho klienta, jeho argumenty boli majstrovské. Lincoln to očarilo. Stanton prípad pochopiteľne vyhral. Tú noc si Lincoln povedal: „Také vedenie obhajoby bolo pre mňa ako zjavenie. Ešte nikdy som nepočul niečo také dokonalé a tak starostlivo pripravené. Vraciam sa domov študovať právo, začnem úplne odznova, inak to je nosenie dreva do lesa.“

Roky bežali. Abraham Lincoln sa stal prezidentom Spojených štátov. Medzi jeho najotvorenejších kritikov patril Stanton, ktorý ho predtým tak kruto urazil a ťažko ranil. Lincoln

ale nikdy nezabudol na to, že Stanton je mužom brilantného myslenia. Keď hľadali niekoho na významný post ministra vojny, Lincoln vybral Stanton. Iba muž šľachetný ako on, s takou schopnosťou odpúšťať, sa dokázal povzniesť nad Stantonovu urážku.

Nadišla chvíľa, keď sa Lincolnové dni chýlili ku koncu; stal sa obeťou guľky atentátnika. Keď Lincoln zomrel, Stanton, sklúčený žiaľom, mu vzdal hold a povedal: „Odteraz patrí večnosti!“

Kapitola trinásta

10 PRAKTICKÝCH RÁD

Rád by som vám priblížil niekoľko praktických rád, ako ísť cestou odpustenia. Hovorím im desať prstov odpustenia.

Prst prvý

Keď vám ktokoľvek ublíži, obráťte sa ihneď s prosbou na Boha: „Bože, pomôž mi, prosím ťa, zabudnúť na túto bolesť, aby nevstúpila do môjho srdca a nestala sa mojou hnisavou ranou.“

Prst druhý

Ak vás niekto zraní tak, že mu to nemôžete zabudnúť - tá spomienka sa vám znovu a znovu vracia a ruší pokoj vašej mysli - uľahčite si vyznaním niekomu duchovne pokročilému alebo napíšte list tomu, na koho sa hneváte.

V tom liste sa vyznajte zo svojich citov. Vložte doň toľko zloby, koľko vo vás je. Píšte hrubé slová, ak chcete. Keď ho dopíšete, roztrhajte list

na kúsky a pritom si želajte, aby do života človeka, ktorý zle konal, vstúpilo Božie požehnanie.

K Abrahamovi Lincolnovi prišiel muž a sťažoval sa, že sa k nemu niekto správal veľmi nepekne a že mu to nemôže zabudnúť.

Lincoln povedal: „Napíšte mu list. V ňom mu povedzte všetko, čo proti nemu máte. Napíšte to tak tvrdo, ako len dokážete.“

Muž šiel a napísal veľmi ostrý list, potom sa vrátil k Lincolnovi a povedal: „Napísal som ten list, ako ste mi poradili. Mám mu ho teraz poslať?“

„Samozrejme, že nie,“ odpovedal Lincoln. „Teraz ho roztrhajte na kúsky, tie hod'te do ohňa a na celú záležitosť zabudnite!“

Ľahšie sa zabúda, keď si človek ul'aví vyznaním.

Prst tretí

Odpustite ostatným, ale aj sebe!

Mnohí z nás nesú v sebe ťažké bremeno viny, ktoré nás oberá o pokoj. Nikto nie je dokonalý. Každý z nás istotne vykonal niečo zlého v dávnej alebo nedávnej minulosti. Mu-

sírne sa kajat' a, pokiaľ je to možné, požiadať tých, ktorým sme ublížili o odpustenie. Je potrebné modliť sa za múdrosť a silu, aby sme rovnaké chyby neopakovali, a potom na svoje hriechy zabudnúť.

Jeden muž mi povedal, že so svojou ženou žil veľmi šťastne vyše pätnásť rokov. Zrazu sa ale jeho žena začala strániť spoločnosti, bola smutná a cítila depresiu. Raz ju našiel, ako sedí ticho v kúte a plače. Povedal, že to všetko zničilo pohodu ich domova. Rozprával sa so svojou ženou, ale k ničomu to neviedlo.

Súkromne som sa stretol s jeho manželkou a pochopil som, že ju ťaží pocit viny. Povedal som jej, že Boh je veľký a dokáže sa zľutovať. On odpúšťa a my sa musíme naučiť prijímať jeho odpustenie a pocítiť, že nám bolo odpustené. Musíme odpustiť sami sebe!

Žena bola vyznavačkou učenia *šrí Kršnu*. Povedal som jej: „Keď budeš niekedy sama doma, choď, sadni si na lotosový kvet Kršnu a opíš mu všetko, čo sa stalo. Nestačí mu iba povedať, pane, si vševedúci a vieš o všetkom, čo sa stalo. Podrobne mu opíš, čo cítiš, že si nemala robiť isté veci, požiadaj ho o odpustenie a napokon, a to je veľmi dôležité, na celú záležitosť zabudni.“

„Odpustí mi Kršna všetko, čo som urobila?“ opýtala sa žena.

Povedal som: „Kršna odpúšťa hriechy, cez jeho moc sú hriechy vymazané a my môžeme byť slobodní!“

To je sľub šrí Kršnu. Vari nehovorí v *Bhagavadgíte*: „Príď ku mne po pomoc a ja ťa oslobodím od všetkého otroctva hriechu a utrpenia. O tom nepochybuj!“

Žena urobila, ako som jej poradil. Po niekoľkých dňoch som sa opäť stretol s dvojicou a zaradoval som sa, keď som videl ženinu rozžiarenú tvár. Povedala mi: „Je to preč! Je to preč!“

Prst štvrtý

Nikdy v sebe nepotláčajte nenávisť.

Ak voči niekomu cítim nenávisť, pravdepodobne to nezraní osobu, ktorá mi ublížila, ale zaručene to zraní mňa. Veľa ľudí trpí telesnými problémami, pretože sa v nich hromadí hnev voči ľuďom, ktorí im ublížili.

Istá žena trpela silnými reumatickými bolesťami v kolene, žiadne lieky jej nepomáhali. Bolesti pokračovali a narastali, kým sa jej je-

den svätý muž neopýtal: „Nehneváš sa náhodou na niekoho vo svojom vnútri?“

Žena zaváhala a potom odpovedala: „Som veľmi nahnevaná na svoju vlastnú sestru, ktorá sa ku mne nesprávala pekne.“

Svätý muž jej na to povedal: „Len ak jej odpustíš a zmieriš sa s ňou, tvoje bolesti počinú.“

Žene to najskôr pripadalo ťažké. No keď svoju sestru stretla, objala ju a povedala: „Čo bolo, bolo! Začnime odznova!“

Krátko na to žena s prekvapením zistila, že aj bolesti kolena sú preč.

Prst piaty

Každú noc pri zaspávaní si spomeňte na všetkých, ktorí vám počas dňa ublížili alebo ukriždili Volajte ich v duchu menom a hovorte: „Pán X, odpúšťam vám! Pani Y, odpúšťam vám! Slečna Z, odpúšťam vám! K tomu mi dopomáhaj Boh! “

To vám prinesie nerušený spánok a príjemnejšie sny.

Istý obhajca sa sťažoval svätému mužovi, že nemôže v noci poriadne spať. Často sa zobúdz a potom chodí hore-dolu po svojej izbe.

Svätý muž mu povedal: „Dnes v noci, kým pôjdeš spať, zavolaj menom tých, ktorí sa voči tebe previnili a všetkým im odpusť.“

Obhajca urobil, čo mu poradil. Zavolať si každú osobu menom a povedal: „Pán A, odpúšťam vám, pani B, odpúšťam vám, slečna C, odpúšťam vám! K tomu mi dopomáhaj Boh!“

Obhajca potom svätému mužovi povedal, že to bolo prvý raz po niekoľkých rokoch, čo mohol pokojne spať.

Prst šiesty

Odpustenie ako návyk.

Nesmie nás uspokojiť to, že odpustíme raz, dva alebo tri razy. Musíme odpúšťať toľkokrát, koľkokrát nám ubližujú. Boh nám tiež stále odpúšťa. Nech sme akýkoľvek tvrdohlaví a neposlušní, on nikdy nevyčerpá svoj súcit. Je trpezlivý a bude trpezlivý, kým sa k nemu nevrátíme.

V Indonézii som stretol istého muža. Hovoril o jednom zo svojich asistentov, ktorý na neho donášal daňovému úradu. Potom sa za-

každým vrátil a prosil o odpustenie. „Už som mu odpustil šesťkrát,“ povedal muž. „Koľkokrát mám ešte takému človeku odpustiť?“

Povedal som mu: „Podobnú otázku kládli Ježišovi. Koľkokrát by sme mali odpustiť? Mali by sme odpustiť sedemkrát? A Ježiš povedal: sedemkrát sedemkrát. Mal na mysli, že musíme odpúšťať tak často, ako často je odpustenie potrebné.“

Prst siedmy

Postúpme o krok dopredu: odpustíme ešte predtým, ako sa od nás odpustenie žiada.

Bol to Ježiš, kto povedal: „Tomu, kto ťa udrie najedno líce, nastav aj druhé!“ Povedal tiež, že ak vás niekto požiada ísť s ním jednu míľu, máte ísť s ním dve.

Táto rada má veľkú liečebnú silu. Ten, kto žije podľa týchto zásad, zistí, že ostáva vnútorné pokojný. A nie je snáď pokoj dôležitým základom zdravia?

Jeden kvaker* mal nepríjemného suseda, ktorého krava často chodila do jeho udržiavanej záhrady.

* kvaker = príslušník anglo-americkéj náboženskej protestantskej spoločnosti (pozn. vy d.)

Raz ráno kvaker opäť viedol kravu k susedovi domov. Keď sa stretli, povedal mu: „Sused, zas som ti priviedol tvoju kravu. Ak ju znovu nájdem v záhrade, tak...“

Kým kvaker dokončil vetu, vyhŕkol sused nahnevane: „Tak, čo urobíš? Čo si myslíš, že urobíš?“

„No predsa,“ odpovedal mäkko kvaker, „opäť ti ju dovediem domov!“

Od toho času kvaker nemal už s kravou žiadne trápenie.

Prst ôsmy

Keď odpúšťaťame, musíme tiež zabúdať.

Ktosi povedal, že môže odpustiť, ale nemôže zabudnúť. To je však len inak vyjadrená skutočnosť „neodpustím“. Právě odpustenie je ako stornovaný šek, nemôžete ho už nikdy predložiť.

Raz večer sa po niekoľkých rokoch stretli dvaja starí priatelia a rozhodli sa, že sa spoločne navečerajú. Posadili sa a hovorili, spomínali na zážitky z predchádzajúcich rokov. Nakoniec jeden z nich zistil, že sú tri hodiny ráno. Povedal, že sa musí ponáhľať domov.

Nasledujúceho dňa sa znovu stretli a jeden sa opýtal druhého: „Ako prijala tvoja manželka, že si prišiel domov tak neskoro?“

Druhý odpovedal: „Vysvetlil som jej to, ona pochopila a všetko bolo v úplnom poriadku. A čo na to tvoja manželka?“

Kamarát odpovedal: „Keď som prišiel domov, moja žena začala byť historická.“

Priateľ povedal: „Myslíš snád' hysterická.“

„Nie,“ odpovedal, „myslím historická. Vytiahla na svetlo sveta všetko zlé, čo sa stalo v posledných tridsiatich rokoch, čo sme spolu!“

Nemali by sme byť historickí. Keď odpustíme, musíme tiež zabudnúť. Jeden priateľ Clary Bartonovej, zakladateľky amerického Červeného kríža, jej raz pripomenul isté kruté veci, ktoré jej pred rokmi niekto urobil. A zdalo sa, že slečna Bartoňová si na nič nespomína.

„Ty sa na to nepamätáš?“ opýtal sa jej priateľ.

„Nie,“ odpovedala, „jasne si spomínam, že som na to už zabudla!“

Jeden muž bol na smrteľnej posteli. Prechovával v sebe hnev voči priateľovi, ktorý s ním nepoctivo zaobchádzal. Napriek tomu mu chcel skôr, než zomrie, povedať, že mu odpúšťa. Keď jeho priateľ prišiel, muž ho objal a povedal: „Zomieram. Odpúšťam ti všetko, čo sa stalo.“

Priateľ pocítil veľkú úľavu a do očí mu vstúpili slzy.

Skôr než odišiel, zomierajúci muž ešte dodal: „Odpúšťam ti, ale iba ak zomriem. Ak sa uzdravím, beriem svoje slová späť!“

Prst deviaty

Hovorte priateľsky aj s tým, na koho sa hneváte.

V skutočnosti musíte robiť ústupky, aby ste takej osobe pomohli a mohli jej byť nejako užitoční. To je spôsob, ako sa môžete stretnúť s Božou milosťou.

George Washington a Peter Miller boli spolužiaci. Jeden sa stal prezidentom Spojených štátov, druhý kazateľom. Petra Millera dlhé roky prenasledoval muž menom Michael Wittman, trápil ho a spôsoboval mu veľa problémov. Raz sa však Wittman zaplietol do aké-

hosi nekalého podniku a následne ho odsúdili na smrť.

Miller cestoval sedemdesiat míľ do Filadelfie, aby sa stretol s Washingtonom. Ten sa ho opýtal: „Čo pre teba môžem urobiť?“

„George, v mene nášho starého priateľstva som prišiel prosiť o milosť pre Michaela Wittmana.“

„Ty môžeš prosiť o čokoľvek, len o toto nie,“ povedal Washington. „To je veľmi zložitý prípad a tvojho priateľa omilostiť nemôžem.“

„Priateľa!“ zvolal pohoršene Miller. „Je tým najhorším nepriateľom, akého kedy človek mohol mať!“ A opísal priateľovi všetko, čo mu Wittman vykonával viacej ako dvadsať rokov.

Keď si Washington vypočul príbeh Petrovho prenasledovania, povedal: „To potom na celý prípad vrhá iné svetlo. Neprosíš o život pre svojho priateľa, ale pre toho najhoršieho nepriateľa. Nepochybne to nie je ľudské dielo, ale Božia vôľa. Môžem odmietnuť človeka, ale Boha nie. Tvojho nepriateľa teda bez námietok omilostím.“

Bojovým poľom kráčal anglický dôstojník so svojím sluhom. Všimol si zraneného nepriateľského vojaka, ktorý prosil o vodu.

„Daj tomu úbohému mužovi napit' z mojej fľaše,“ povedal dôstojník svojmu sluhovi.

Keď sa sluha sklonil, aby smädného vojaka napojil, ten naňho okamžite vystrelil.

„A čo mám teraz robiť, pane?“ opýtal sa sluha, ustupujúc.

Dôstojník odpovedal: „Daj mu aj tak vody!“

Prst desiaty

Zabudnite na seba a pokúste sa milovať osobu, ktorá vám ublížila.

Bol raz jeden manželský pár - Edith a Carl Taylorovci. Veľmi vrúčne sa milovali. Aj keď neboli bohatí, čo sa svetských statkov týka, vďaka veľkej láske svojho muža sa Edith pokladala za najšťastnejšiu ženu v meste. Ona a Carl boli spolu 23 rokov, ale vyzeralo to, akoby sa zosobášili len nedávno. Keď Carl vošiel do miestnosti, srdce jej vždy od radosti podskočilo. Aj Carl svoju ženu veľmi ľúbil. Kedykoľvek bol pracovne mimo mesta, písal

Edith po večeroch ľúbostné listy a posielal malé darčeky. Vo februári 1950 vyslala vláda Carla na niekoľko mesiacov do Okinawy, aby tam pracoval v novom sklade. A stalo sa, že Edith prestali chodiť ľúbostné listy a darčeky. Zakaždým, keď zisťovala, prečo je tak dlho preč, dostala odpoveď, že tam musí ešte mesiac alebo dva ostať. Uplynul rok, a Carl sa nevracal. Jeho listy boli čím ďalej strohejšie a bolo ich čím ďalej menej, láska sa z nich vytrácala.

Po týždňoch mlčania prišiel list. Bolo v ňom: „Drahá Edith, želim by som si, aby existoval ohľaduplnejší spôsob, ako ti povedať, že som napísal do Mexika žiadosť o rozvod. Chcem sa oženiť s jednou japonskou dievčinou, ktorú milujem. Volá sa Aiko. Je to moja slúžka, dievča, ktoré mi veľmi dobre slúžilo.“

List vyvolal v Edith najprv šok, potom zúrivosť. Má sa pustiť do boja s tým rýchlym rozvodom cez papiere? Toto ublíženie viedlo k nenávisti a Edith cítila v sebe hnev a nevráživosť. Nenávidela svojho manžela a tú ženu, pretože jej zničili život. Ale vďaka Božej milosti sa čoskoro dostala do tretej fázy - štádia uzdravenia. Pokúšala sa svojho muža nesúdiť, ale porozumieť jeho situácii. Bol veľmi osa-

melý, a jeho srdce bolo pritom plné lásky. Carl neurobil nič, za čo by sa mal hanbiť. Vybral si radšej rozvod, akoby zneužil mladú slúžku. Aiko mala 19 rokov, Edith 48. Edith napísala Carlovi a žiadala ho, aby s ňou celkom nepre-rušil kontakt, aby jej z času na čas napísal, čo je nové.

Jedného dňa Carl písal, že on a Aiko čakajú dieťa. Narodilo sa roku 1951. Dievčatko pomenovali Mária. V roku 1953 sa narodilo ďalšie dievčatko, Helen. Edith poslala deťom darčeky. Carl a Edith si stále písali.

Edith prestala mať radosť zo života, len sa tak pretĺkala. Pracovala v továrni a zarábala si na živobytie. Dúfala, že sa k nej Carl raz vráti.

Jedného dňa dostala list, že Carl zomiera na rakovinu pľúc. Carlove listy z posledného obdobia boli plné strachu, nebál sa o seba, ale o Aiko a ich dve dcérky. Čo s nimi bude? Všetky úspory padli na účty z nemocnice. Po jeho smrti nezostane rodine nič.

Edith to stálo nemalé úsilie, kým sa k niečomu rozhodla. Milovala Carla. Čo by pre lásku neurobila! Napísala mu, že ak si to Aiko bude želať, adoptuje si Máriu a Helen ako svoje

vlastné deti. Vedela, že v päťdesiatich štyroch rokoch bude ťažké byť matkou dvoch malých detí. „Urobím to pre Carla,“ rozhodla sa.

Carl zomrel, Edith sa začala starať o Máriu a Helen, čo nebolo vôbec jednoduché. Tvrdo pracovala, aby si zarobila a uživila dve ďalšie hladné ústa. Ochorela, ale pracovala ďalej, pretože sa bála, že príde o zárobok. Jedného dňa v továrni omdlela a dva týždne ležala v nemocnici na zápal pľúc. Tam, na nemocničnom lôžku, sa jej myšlienky zatúlali k Aiko. Aká sa musí cítiť osamotená bez svojich detí. Jej manžel je mŕtvy, deti kdesi v cudzej krajine. Ako jej asi môže byť?

Edith sa dostala až k poslednému kroku na ceste odpustenia. Matka musí prísť a byť so svojimi deťmi. Bol tu však prísťahovalecký problém. Aiko bola japonská občianka a vtedy sa čakalo na povolenie niekoľko rokov. Edith napísala istému redaktorovi, ktorý vo svojich novinách uverejnil článok, kde opísal celú situáciu. Začali sa písať petície. Kongres urýchlil zvláštny návrh zákona a v auguste 1957 mohla Aiko konečne vstúpiť do Spojených štátov.

Len čo lietadlo pristálo na medzinárodnom letisku v New Yorku, Edith pocítila záchvev strachu. Čo ak bude nenávidieť ženu, ktorá

jej vzala Carla? Aiko bola posledná cestujúca, ktorá vystupovala z lietadla. Nezostúpila zo schodov. Stála tam hore a zvierala zábradlie. Edith si uvedomila, aký strach a paniku musí Aiko cítiť. Zobrala odvahu a zavolała na ňu menom. Dievča bežalo zo schodov až do Edithinho náručia. V tom krátkom momente, keď sa držali v náručí, sa Edith v duchu modlila: „Bože, pomôž mi milovať toto dievča, akoby bola súčasťou chvíle, v ktorej sa Carl vracia domov. Želala som si, aby sa vrátil. Teraz je späť prostredníctvom svojich dcér a tejto nežnej dievčiny, ktorú miloval. Bože, pomôž mi to zvládnuť!“

Na záver ešte jednu jednoduchú otázku: „Milé sestry a bratia, povedzte mi, milovali ste niekedy tak ako Edith?“

Až do svojej smrti Edith opakovala slová, ktoré hovorievala, keď žili spoločne s Carlom: „Som tá najšťastnejšia žena v meste!“

TERAPIA
RADOSTŮU

*Naše krvné doštičky majú v sebe receptory, ktoré prijímajú signály z mozgu. Ak je človek šťastný a spokojný, prenášajú receptory signály šťastia, a tak sa ozdravovací proces môže urýchliť. * To je objav modernej vedy: keď sa smežeme, sme zdravší*

* vid' kniha *Šťastie nie je náhoda*: K. Poliak, Eugenika 2010

Kapitola štrnásta

LIEČEBNÉ ÚČINKY SMIECHU

Smiech je zároveň fyzický, duševný aj duchovný liek. Začnime naše večerné rozprávanie o liečebných účinkoch smiechu tým, že sa poriadne a od srdca zasmejeme.

Bolo raz jedno mesto a ľudia v ňom si želali postaviť chrám a k nemu pristavať školu a ošetrovňu, kde by sa mohli zadarmo liečiť chudobní. Odhadovalo sa, že celý projekt bude stáť desať miliónov rupií. Členovia komisie z fondu, ktorý bol na tento účel zriadený, oslovili bohatého muža so žiadosťou o príspevok. Boháč však bol od prírody lakomý. Povedali mu: „Chceme, aby si bol prvý, kto prispeje na tento projekt. Boh ťa obdaroval veľkým bohatstvom. Daj nám aspoň jedno percento z toho, čo bude stáť celý projekt.“

„A koľko to bude?“ opýtal sa boháč.

„Cena celého projektu sa odhaduje na desať miliónov rupií,“ vysvetľovali mu. „Jedno percento by bolo 100 000 rupií.“

Boháč okamžite vytiahol šekovú knižku, vypísal šek na 100 000 rupií, podal im ho a odišiel.

Členovia komisie ostali zarazení. Na takú rýchlu odpoveď neboli pripravení. Domnievali sa, že ak budú žiadať stotisíc rupií, dostanú najviac 10 000.

Zrazu jeden z nich prišiel na to, že šek nie je podpísaný.

Ponáhľali sa za boháčom a povedali: „Pane, stala sa chyba, šek nie je podpísaný.“

„To nie je chyba,“ odvetil ten muž. „V Písme stojí, že dary na dobročinné účely majú byť anonymné. Nech je teda môj dar tiež anonymný.“

Existuje veľa spôsobov liečby: alopacia, homeopatia, prírodná liečba... Existuje ajurvéda a joga. A existuje tiež liečba radosťou. Tá nás učí, že keď sme stále šťastí a veselí, choroby by sa nám mali vyhýbať, a keď predsa len ochorieme, mali by sme sa rýchlo uzdraviť.

Poznám jedného muža, ktorý má 70 rokov. Tvrdí, že nebol ani jeden deň chorý, že nemusel ísť nikdy k doktorovi. Tajomstvo svojho zdravia pripisuje svojmu radostnému prístupu k životu.

Možno niektorí z vás čítali *Anatómiu nemoci* od Normana Cousinsa. Kniha fascinujúcim spôsobom opisuje autorov príbeh o tom, ako si doslova „presmial“ svoju cestu k zdraviu, keď bol postihnutý zhoršujúcou sa chorobou, ochromujúcou telo, o ktorej boli lekári presvedčení, že je nevyliciteľná.

Norman Cousins, americký novinár, pricestoval v roku 1964 do vtedajšieho Sovietskeho zväzu na oficiálnu návštevu. Objavila sa mu horúčka, ktorej sa dlho nemohol zbaviť, ba naopak. Odletel späť domov, ale horúčka a bolesti celého tela sa zhoršovali. Počas niekoľkých dní bol hospitalizovaný, takmer neschopný pohnúť nohami. Lekári označili jeho chorobu za vzácne ochorenie, postihujúce väzivové tkanivo. Otvorene hovorili, že jeho šance na prežitie sú jedna k päťsto a aby sa uzdravil, musel by sa stať zázrak.

Norman Cousins, odvážny muž, ktorý sa tak ľahko nevzdáva, viedol v duchu dialóg sám so sebou. Hovoril si, že kým je človek pod tla-

kom, má veľa starostí alebo žije v úzkostiach a strachu, ľahko sa mu podlomí zdravie.

Dospel k záveru, že to musí fungovať aj naopak: ak je človek stále šťastný, má v sebe dostatok lásky, viery, nádeje, mal by chorobu ľahko prekonať. Ak človeka zlomí stres, úzkosť, strach a obavy, viera, nádej, láska a smiech by ho mali znovu postaviť na nohy.

Cousins sa rozhodol byť svojim vlastným doktorom a začal sledovať komediálne seriály. Čítal vtipy a stále sa smial. Smial sa tak často, ako to len šlo. Po nejakom čase s prekvapením zistil, že môže vysadiť lieky a po niekoľkých mesiacoch sa cítil natoľko dobre, že sa mohol zúčastniť golfového kurzu a pokračovať v novinárskej činnosti. Doktori boli ohromení.

Vo svojej knihe hovorí o vnútornej životnej sile, ktorá je v každom z nás. V skutočnosti je životná sila vo vnútri každej bunky ľudského tela. Mudrci starovekej Indie sa tým podrobne zaoberali a túto energiu nazývali *pránou*. Prána je energia, ktorá podporuje život. Prána je energia vesmíru. Mysel' je nástroj, ktorý ju môže využívať na dobré, ale rovnako môže touto vzácnou energiou plytvať. V každoden-

* vid' kniha *Biológia presvedčenia*: B. Lipton, Eugenika 2011

nom živote iba málo z nás venuje pozornosť pránickej energii.* Je to možno najmenej pochopená a najmenej využitá sila Zeme.

Dnes si doktori na celom svete začínajú uvedomovať liečebné účinky radosti. Uskutočnilo sa veľa konferencií a seminárov, kde sa diskutovalo o liečebnom účinku smiechu. Smiechu sa začalo hovoriť „vnútorný jogging“.

* vid' kniha *Využití prámy*: Jasmuhhen, Eugenika 2012

Kapitola pätnásta

SMIECHOM K ZDRAVIU

Nasledujúci príbeh je o mužovi, ktorý prišiel o zrak, keď mal dva roky. Takmer tridsať rokov žil v úplnej tme. Nemohol sa kochať krásami prírody. Keď mal 32 rokov, transplantovali mu rohovku, ktorá mu vrátila zrak. Zrazu sa ocitol uprostred nového sveta krásy a oslňujúcej žiary.

„Aké sú vaše bezprostredné pocity teraz, keď vidíte?“ opýtali sa ho.

„Celý ten čas, čo som bol v tme, som si predstavoval, že tváre ľudí okolo mňa sú rozžiarené, plné radosti a šťastia. Teraz, keď sa rozhliadam okolo seba, vidím, že väčšina ľudí je zachmúrených a mrzutých. Takmer nevidím šťastnú, usmiate tvár. Zisťujem, že šťastné a prekypujúce radosťou sú len deti. Ale keď vyrastú, ich úsmevy sa kamsi stratia a ich radosť je preč.“*

* vid' kniha *Kašli na to! Uleví se ti*: J Parkin, Eugenika 2009

Dnes je veľa lekárov presvedčených o tom, že pokiaľ je človek šťastný a bezstarostný, radostný a spokojný, má pozitívny prístup k životu, choroby sa mu budú vyhýbať, a ak aj ochorie, čoskoro sa uzdraví.

„Smiech,“ hovorí doktor Wilde, „vyvoláva rytmické pohyby brušných svalov, jemne masíruje vnútorné orgány, zlepšuje trávenie a krvný obeh.“

Neurobiológovia a výskumní lekári z amerických univerzít v Yale, Harvarde a Inštitúte neuropsychiatrie ULCA v Los Angeles potvrdili, že vďaka usmievaniu, smiechu a prejavom radosti vznikajú v mysli vlny, ktoré vytvárajú neuropeptídy. Tie obnovujú imunitný systém, ktorý je pri predchádzaní chorobám a v boji s nimi veľmi dôležitý. Ľudia, ktorí nie sú žiarliví, závistliví a lakomí, sú zdravší ako tí, ktorí vedú utiahnutý život v ústraní.

Na plagátoch v nemocniciach a na klinikách si môžete prečítať nové nápisy: *Smiechom k zdraviu, Smiech môže byť riskantný pre vašu chorobu alebo Radosť je nový zázračný liek.**

* vid' kniha *Radost*: Osho, Eugenika 2006

Kapitola šestnásta

SVEDECTVO LEKÁROV

Lekári sú toho názoru, že naše krvné doštičky majú v sebe receptory, ktoré prijímajú signály z mozgu. Ak je človek šťastný a spokojný, receptory prenášajú signály šťastia a ozdravovací proces sa môže urýchliť.*

Moderná veda objavila, že keď sa smeje-
me, sme aj zdravší. Hovorí sa, že veselí lekári
sú lepší ako lieky. Hovorí sa aj, že radosť je
najväčší motor života. Zmenšuje bolesť, bo-
juje proti chorobám, zmiernuje trápenie a vo
všeobecnosti uľahčuje človeku život.

Smiech sa začína v pľúcach a bránici, pri-
čom pečeň, žalúdok a ďalšie vnútorné orgá-
ny zasahujú akési rýchle, trasľavé vibrácie,
ktoré spôsobujú príjemné vnemy takmer po-
dobné tým, ktoré vznikajú pri jazde na koni.
Dokonca ani to najhlbšie dýchanie nedokáže
prevetrať pľúca tak dôkladne ako niekoľko
sekúnd srdečného smiechu. Celková kapaci-

* vid' kniha Klid', moudrost a štěstí: P. Ferrini, Eugenika 2008

ta priemerných pľúc je okolo 3 500 cm³, čo je desaťkrát viac, ako využívame pri dýchaní. Srdečný smiech spôsobuje, že prekypujeme životnou silou, pretože zvýšené množstvo vzduchu v pľúcach napomáha okysličovaniu krvi a celé telo vrátane mozgu je tak vystavené zvýšenému množstvu kyslíka. Preto sa opláca dlho a intenzívne sa smiať.

Vypočujte si slová doktorky Greenovej: „Aj ten najodľahlejší záhyb žíl ľudského tela pocíti zvlnené pohyby, ktoré vyvolá srdečný smiech!“

Doktorka Anette Goodheartová, psychologička, ktorá lieči terapiou radosti, hovorí, že princíp jej liečby je založený na predpoklade: „Nesmejeme sa preto, aby sme boli šťastní; sme šťastní, pretože sa smejeme.“

Na univerzite v Yale sa potvrdili experimenty, ktoré uskutočňoval Garry Schwartz a jeho kolegovia, že zmenou svalového napätia sa môže v človeku zmeniť jeho vnútorné naladenie. Človek môže zmeniť svoju náladu tým, že sa pozrie do zrkadla a usmeje sa na seba. Chce to len úsmev a človek sa môže dostať z chmúrnej depresie. Nesmejeme sa len vtedy, keď sme šťastní, šťastnými sa stávame vtedy, keď sa smejeme.

Doktorka Goodheartová hovorí aj o tom, že americké ženy sa priemerne dožívajú o osem rokov viacej ako muži. Prečo? Vysvetľuje, že americká spoločnosť schvaľuje smiech u dievčat a žien, ale mužom túto výsadu nedáva. Od amerického muža sa očakáva, že bude vážny a triezvy a nedá sa ľahko rozosmiať.

Keď svámí Vivékánanda navštívil koncom minulého storočia Ameriku, nemohol pochopiť, prečo majú všetci duchovní vážne tváre a veria, že smiať sa na verejnosti je bezbožné. Vivékánanda bol dieťaťom radosti a bol veľmi spontánny. Keď bola príležitosť na smiech pri verejných stretnutiach, nepotláčal ho. Podľa amerických duchovných bolo jeho správanie veľmi neviazané a neschvaľovali ho. Vivékánanda sa na nich nahneval: „Čo to stále máte s tými zachmúrenými tvármi? To je hrozné. Ak chcete mať tváre zatiahnuté chmármi, radšej sa zatvorte do svojej izby. Akým právom šírite taký neduh do sveta?“

To mi pripomína výčitku svätého Františka z Assisi, ktorú adresoval svojim žiakom: „Nesprávajte sa navonok ako zádumčiví sväťtuškári. Majte usmievavé, radostné a príjemné tváre.“ Musíte sa teda naučiť stále sa smiať.

Ako som si len želal, aby sme mali v našej nemocnici - misijnej nemocnici Vaswaniho - galériu smiechu, kde by sa pacienti mohli pozerať na komédie, čítať humoristické knižky a komiksy a kam by sme pozývali hostí, ktorí by rozprávali pacientom vtipy a rozosmievali ich humornými príbehmi!

Spomínam si, ako som bol raz na sviatok *Muharram* v Imambare. Stretol som tam pozoruhodného muža, pána Agha. Povedal mi: „Vaši priatelia z misie sádhího Vaswaniho odvádzajú kus dobrej práce. Navštevujú siroty, domovy pre postihnutých, domovy pre starých a nevidomých a starajú sa o druhých, aby mali všetko, čo potrebujú. Svojím vlastným skromným dielom pomáhajú ľuďom.“

„A vy čo robíte?“ opýtal som sa ho.

„Vystupujem v televízii a rozosmievam ľudí.“

Je nadovšetko pravda, že ten, kto vie rozosmiať ľudí, im tiež pomáha. Mnohí z nás už zabudli na to pradávne umenie smiať sa.

Kapitola sedemnásťa

NEUVERITELNÉ PRÍPADY

Pán Donald, pacient s rakovinou, bol v nemocnici už veľa dní. Lekári boli zúfalí, považovali ho za stratený prípad. Nakoniec pána Donalda poslali do Inštitútu UCLA v Los Angeles, kde žil v atmosfére radosti a zábavy. Snažili sa mu zlepšiť celkovú náladu. Rozprávali mu anekdoty, vtipy a veselé príhody. Bol stále vo veselom a radosnom prostredí plnom života. Tento muž, o ktorom lekári tvrdili, že sa sotva dožije dvoch alebo troch týždňov, sa po šiestich mesiacoch cítil oveľa lepšie a po roku bol takmer uzdravený.

Ďalším takým príkladom je mladé dievča, ktoré tiež malo rakovinu. Keď ju pripravovali na operáciu, videla, že sestry sú smutné a zamračené. „Viem, o čom premýšľate,“ povedala im. „Ale verte, nechystám sa ešte zomrieť. Boh má so mnou iné plány. Hovorila som s ním a povedal mi to.“

V operačnej sále žartovala s lekármi, kým na ňu nezačali pôsobiť anestetiká. Doktori ju začali operovať a zistili, že rakovina sa natoľko rozšírila, že by už bolo zbytočné pokračovať, a tak operáciu zastavili. Keď sa dievča prebralo k vedomiu, povedali jej, že jej ostáva najviac šesť mesiacov života. Poradili jej, aby obmedzila pohyb a žila pokojným životom bez väčšieho zhonu.

Pacientke sa to veľmi nepáčilo. „Dlho si želám navštíviť Švajčiarsko,“ povedala. „A aj keby ma to malo zabiť, pôjdem tam! O Švajčiarsku sa hovorí, že je to raj na zemi. Skôr než sa teda dostanem do Božieho raja, pozriem sa na krásu toho pozemského, aby som mohla porovnať a zistiť, ktorý je lepší.“

Doktori urobili, čo mohli, aby jej to vyhovorili. „Námaha cesty do Švajčiarska vás istotne zabije,“ varovali ju. Ale keď videli, aká je neoblomná, povedali jej: „Švajčiarske podnebie a celková zmena vám možno urobí dobre, ale námaha z tej cesty vás môže zabiť.“

Cesta a švajčiarske podnebie jej však urobili dobre. Keď sa vydávala na cestu, museli ju viezť v kolieskovom kresle. Keď sa vrátila, šla pevným krokom a mala ružovú tvár. Lekári boli ohromení. Odvtedy žila šťastne. Jej prí-

pad svedčí o tom, že keď človek žije radostne, nezameria sa na chorobu a utrpenie, bude mať aj zdravie a silu, aj energiu a vitalitu.

Keby sa len ľudia dokázali viacej radovať, boli bezstarostní a šťastní, nebolo by potrebných toľko nemocníc.

Kapitola osemnásta

SMEJE SA BOH?

Doktor Albert Schweitzer mal svoju slávnú nemocnicu v rovníkovej Afrike, kde je horúce a vlhké podnebie. Európski lekári, ktorí mu tam pomáhali, neboli zvyknutí na takú klímu; necítili sa dobre a často boli bez nálady. Doktor Schweitzer použil teda na svoj personál liečenie radosťou. Liečba mala na jeho mladých lekárov a sestričky zázračné účinky. Pozdvihla im náladu a upokojila napnuté nervy. Každý sa tešil na čas obeda, kedy doktor Schweitzer rozprával zábavné príbehy, smiešne anekdoty alebo vtipné postrehy.

Všetky veľké postavy ľudských dejín milovali smiech. Sokrates, svätý František z Assisi, svätá Terézia z Ávily, šrí Rámakrišna Paramahansa, šrí Ramana Mahariši, Ram-Dass, Mahátmá Gándhí a sádhí Vaswani, aby som vymenoval aspoň niektorých; tí všetci mali veľký zmysel pre humor.

Mahátmá Gándhí povedal: „Keby som nemal zmysel pre humor, bol by som už dávno spáchal samovraždu.“

Ram-Dass povedal: „Nemusel som ronit slzy. K Bohu som sa dostal cez smiech.“

Sádhí Vaswani bol veľmi inteligentný a prekypoval iskrivým humorom, vďaka čomu sme občas vybuchovali smiechom. Jedného dňa za ním prišiel istý lekár a povedal: „Rozhodol som sa, že sa vzdám svojej klientely a zasvätim všetok svoj čas službám vlasti.“

Vaswani nám povedal: „Nie som si istý, či sa on vzdá klientely, alebo klientela sa vzdá jeho!“

Raz prišiel za Vaswanim mladý muž a povedal mu: „Hovoríte o Bohu. Ale kde je?! Hľadám Boha, a Boh tu nie je!“

Vaswani požiadal mladého muža, aby napísal tieto slová na kus papiera. Vzal si ceruzku a potichu prečiarkol slovo „nie“ a požiadal mladého muža, aby prečítal, čo je tam napísané. Mladý muž čítal: „Boh tu je!“

Za Vaswanim prišiel iný muž a povedal: „Veľa rokov som pomáhal ľuďom. Chcem, aby ma zvolili do snemu.“

Vaswani pokojne odpovedal: „Odmena za služby je ešte viac služby!“

Svätý František z Assisi hovoril svojmu duchovnému bratovi Friarovi „šašo pánov“.

Svätá Terézia z Ávily mala krásny zmysel pre humor. Jedného dňa prešla veľkú diaľku a cítila sa unavená. Nieкто jej ponúkol, že sa môže zviezť na oslovi. Po krátkej ceste zrazu osol skolaboval a padol mŕtvy na zem. Terézia začula hlas, ktorý jej šepkal do ucha: „Terézia, takto ja zaobchádzam s priateľmi.“

Terézia pohotovo odvetila: „Pane, preto ich máš tak málo!“

Pýtame sa: „Smeje sa Boh?“ Áno, Boh sa smeje! Nikdy sa nevysmieva našim slabostiam a nedokonalostiam, našim zármutkom alebo problémom. Ale smeje sa bezbožnému, hriešnemu svetu, ktorý si myslel, že môže zahladať jeho existenciu. Smeje sa našim školám a akadémiám, kde sa v mene Boha vedie bezbožná výučba. Boh sa smeje, keď niekto z nás poznamená, že my môžeme učiť Boha, ako

urobiť svet lepší. Istá bohatá žena s obľubou hovorieva: „Želala by som si, aby ma Boh učinil svojou sekretárkou, naučila by som ho, ako urobiť svet lepší a šťastnejší!“

Myslím, že to bol šrí Rámakrišna Paramahansa, ktorý povedal: „Boh sa smeje, keď počuje lekárov ubezpečovať pacienta, že ak si zoberie jeho liek, čoskoro sa uzdraví. Boh sa smeje, pretože vie, že ten muž zomrie už túto noc. Boh sa tiež smeje, keď sa dvaja bratia radia a hovoria, tento majetok je môj a tento tvoj. Boh sa smeje, pretože vie, že všetok majetok patrí matke zemi.“

Kapitola devätnásta

DEVÄŤ PRAKTICKÝ RÁD

Chcel by som vám teraz odovzdať niekoľko praktických rád, ako si môže človek udržať radosnú myseľ.

1. rada

Ráno vstaňte, usmejte sa a povedzte: „Dobré ráno, pane!“

Tieto slová sú titulom knihy, ktorú napísal jeden americký podnikateľ. Hovorí, že s týmito slovami vstáva každé ráno. Takto to robí už veľmi dlho a tvrdí, že to dalo jeho životu nový smer.

2. rada

Myslite na to, aby bol na vašej tvári vždy úsmev.

Mahátmá Gandhí povedal: „Nie ste ešte úplne oblečení, kým na vašej tvári nie je úsmev!“ Hovorí sa - usmievaj sa a budeš mať

priateľov, mrač sa a budeš mať vrásky. Čo by ste chceli mať vy?

Úsmev je nákazlivý. Objaví sa na tvári človeka, na ktorého sa usmievate. Kamkoľvek idete, usmievajte sa. Dbajte na to, aby váš úsmev vždy vyjadroval dobrotu a vládnuť, a nikdy sarkazmus, horkosť alebo pýchu.

3. rada

Srdečne sa zasmej aspoň tri razy za deň - pred raňajkami, obedom a večerou.

Keď sa ti nedarí rozosmiať sa, pozri sa do zrkadla a rob grimasy.

Poznám rodinu, ktorá sa tým riadi. Pred večerou každý člen rodiny povie niečo, čo ostatných rozosmeje. A potom sa všetci pustia do jedla.

4. rada

Získaj zdravý zmysel pre humor.

Zmysel pre humor ťa uchráni pred mnohými ťažkými chvíľami.

Dvaja americkí senátori sa dostali do sporu. Jeden z nich bol vysoký a mohutný, druhý zasa malý a chudý. Prvý z nich sa rozčúlil a povedal: „Keby som chcel, tak ťa zhltnem ako malinu!“

Ten druhý mu s úsmevom odpovedal: „To by si mal potom viac rozumu v žalúdku ako v hlave!“

Stalo sa, že dvaja ľudia šli po chodbe proti sebe. Chodba bola príliš úzka, aby mohli prejsť vedľa seba. Keď sa stretli, jeden z nich drzo povedal tomu druhému: „Chod' mi z cesty!“

Ten druhý pokojne odpovedal: „Práve som ti chcel povedať to isté.“

Na to sa ten prvý ohradil: „Bláznom neuhýbám!“

Ten druhý sa postavil bokom a ticho povedal: „Ja áno!“

O Bernardovi Shawovi sa hovorí, že raz stretol krásnu dievčinu, ktorá mu povedala: „Tvoj intelekt je preslávený na celom svete a ja mám zasa najkrajšiu tvár. Keby sme sa zobrali, splodili by sme spolu ideálne dieťa.“

Bernard Shaw odpovedal: „Dokážeš si predstaviť, čo by to bolo za dieťa, keby malo tvoj mozog a môj vzhľad?“

A ešte jedna historka o Bernardovi Shawovi. Shaw bol vysoký a chudý, zatiaľ čo G. K. Chesterton bol malý a tučný. Keď sa stretli zoči-voči, Chesterton sa zasmial a povedal: „Keď sa ľudia na teba pozrú, pomyslia si, že v Anglicku je hladomor.“

„A keď sa pozrú na teba,“ dobrosrdečne odpovedal Shaw, „budú vedieť, kto ho spôsobil!“

Mark Twain, veľký vtipkár, prišiel raz na prednášku jedného známeho vzdelanca. Keď sa prednáška skončila, Mark Twain pristúpil k rečníkovi a gratuloval mu: „Pane, vaša prednáška bola vynikajúca. Ale verte, každé slovo z toho, čo ste povedali, je už zapísané v knihe.“

Ten vzdelaný muž, pretože nemal náležitý zmysel pre humor, sa prirodzene nahneval.

„Chcete tým povedať, že som sa naučil prednášku niekoho iného a vám som ju len doslova zreprodukoval?“ opýtal sa rozčúlene.

„To som práve nemal na mysli,“ odpovedal Mark Twain veselo.

„Veľmi by ma teda zaujímalo, čo je to za knihu,“ dožadoval sa rečník.

„Čoskoro vám ju pošlem, žiaden strach!“ povedal mu na to Mark Twain.

Rečník sa vrátil z prednášky veľmi rozrušený. Nenašiel pokoja, kým mu nedoručili spomínanú knihu. Keď sa tak konečne stalo, na svoj veľký údiv zistil, že je to slovník!

5. rada

Naučte sa smiať samým sebe.

Často sa smejeme zvláštnostiam a slabostiam druhých, ale nedokážeme sa smiať svojim vlastným. Musíme sa naučiť smiať sa samým sebe.

Nie nadarmo sa hovorí, že je príjemné byť s človekom, ktorý sa dokáže smiať samému sebe. Na svoje neduhy a chyby používa ten najlepší balzam, aký si len človek môže želať - smiech.

Arcibiskup Fulton Sheen rozprával so šibalskými očami príhodu zo svojho života. Navštívil neznáme mesto, kde mal na radnici predniesť prejav. Skoro ráno vyšiel z hotela a rozhodol sa, že pôjde pešo. Pretože sa tu nevyznal, čoskoro zabľúdil. Priblížil sa ku skupine malých detí, ktoré boli zabrané do hry, a opýtal sa: „Deti, ako sa dostanem na radnicu?“

Jeden chlapec vystúpil dopredu, ukázal mu cestu a potom sa spýtal: „A prečo idete na radnicu?“

„Aby som predniesol prejav.“

„Aký prejav?“

„O tom, ako sa dostať do nebeského kráľovstva!“

Chlapec sa pobavene zasmial a povedal: „Vy neviete, ako sa dostať na radnicu. Ako teda môžete ukazovať ľuďom cestu do neba?“

Mnohí z nás si myslia, že sú vrcholom dokonalosti. A pritom každý z nás má toľko podivností, ktorým sa môžeme zasmiať.

Keď slávny sochár Daniel Chester tesal Emersonovu sochu, Emerson mu sedel každý deň modelom. Jedného dňa, ako sa tak na sochu pozeral, americký mysliteľ povedal: „Čím viacej sa mi podobá, tým to vyzerá horšie!“

6. rada

Pozerajte sa na veci z tej svetlej stránky.

Všetko má dve strany - svetlú a temnú, alebo ak chcete, svetlú a menej svetlú.

Jeden kráľ mal sen, v ktorom mu vypadali všetky zuby. Chcel, aby mu niekto ten sen vysvetlil, a tak poslal po vykladača. Ten hľadal v starobylych knihách a potom kráľovi povedal: „Pane, mali ste snád' ten najhorší sen. Znamená, že všetci vaši blízki - deti, manželka, príbuzní zomrú počas vášho života.“

Kráľ sa veľmi nahneval a nariadil, aby veštca zavreli do väzenia.

Poslali teda po iného vykladača. Ten nazrel do tých istých starobylych kníh a povedal: „Kráľ, toto je ten najlepší sen. Znamená, že prežiješ všetkých svojich drahých. Nech dlho žije náš kráľ!“

A kráľ sa cítil šťastný a bohato veštca odmenil.

Oba výklady majú rovnaký význam. Dôležitý je ale spôsob, ako sa na vec pozeráte.

7. rada

Verte, že Boh riadi vesmír. Má moc nad osudmi ľuďí a národov. Preto všetko, čo sa deje, je dobré.

Toľko vecí sa nám prihodí a my nedokážeme pochopiť prečo. Naši blízki zrazu zomierajú, postihujú nás rôzne nešťastia, prichádzajú kalamity. Ak pochopíme, že Boh je príliš milujúci na to, aby nás trestal a natoľko múdry, aby robil chyby, nemôže nás nič vyviesť z rovnováhy. Viera dodáva odvahu. A odvážny človek sa nikdy nevzdáva.

8. rada

Majte svoj osud vo svojich rukách.

Nenechajte druhých, aby vami manipulovali, buďte svojimi vlastnými pánmi. Je veľa ľuďí, ktorí sa k vám nesprávajú pekne a vy sa cítite zranení a urazení. A práve tými sa necháte ovládať. Dovoľíte im, aby sa stali vašimi pánmi.

George Washington Carver povedal: „Nikdy sa neznížim tak, aby som niekoho nenávidel!“*

9. rada

Ak budete šťastní, urobíte šťastnými aj druhých. Šťastie, ktoré prenášate na druhých, sa vám vracia. Tak to funguje. Urobte teda každý deň aspoň jeden dobrý skutok.

Stretol ma jeden muž a povedal: „Nemám nijaký svetský majetok a nemôžem venovať peniaze alebo iné veci tým, ktorí to potrebujú. Tak som jednoducho vystrihoval rôzne kreslené grotesky, veselé tváre a vtipy a zostavil z nich akýsi album. Každý večer chodím s albumom do detského oddelenia štátnej nemocnice. Tam čítam chorým deťom, ukazujem im kreslené grotesky a veselé tváre z albumu. Tie malé deti aj pri toľkej bolesti a utrpení sa neubránia smiechu. Keď sa pozrú na karikatúry, zabudnú na trápenie a dajú sa do smiechu. Ich oči žiaria radosťou, pretože na chvíľu zabudnú na svoju chorobu. Ako sa tie tešia na moje každodenné návštevy!“

* vid' kniha *Cítit se dobře s druhými*: D. Bums, Eugenika 2012

Kapitola dvadsiata

DIABLOV NÁSTROJ

Koluje jeden dojemný príbeh o istom budhistickej mníchovi. Bol synom šľachtica a žil v paláci. Zapôsobilo však naňho Budhovo učenie, a tak sa zriekol svojho bohatstva a pohodlia a prijal ťažký život žobrajúceho mnícha. Spal na holej zemi a jedol iba to, čo si vyslúžil ako almužnu od druhých. Raz sa ho zmocnili reumatické bolesti. Najskôr si ich nevšímal. Dni ubiehali, a bolesť neustupovala, ba poznačila jeho chôdzu. Stávalo sa, že nemohol ani meditovať. Cítil sa mizerne. Radosť zo života sa vytratila. Nech robil čokoľvek, nebol schopný nájsť svoj pokoj.

Jedného dňa uvidel dievčatko, ako sa hralo s deťmi. Malo barle, ale jeho tvár bola samá radosť. Šťastne sa knísalo ako vlnky, čo sa objavujú na vode. Keď ju mních zbadal, zahambil sa sám pred sebou. „To dievčatko má iba jednu nohu, a je veselé a šťastné,“ povedal si. „A ja, Budhov učeník, sa trápim kvôli trochu bolesti.“

Smútok nesúvisí s tým, čo sa nám stane, ale s tým, čo sa deje v našom vnútri. Oliver Cromwell, muž, ktorý sa s nebezpečenstvom a ťažkosťami stretával takmer každý deň, povedal: „Velebím Boha, pretože ma vyzbrojil proti ťažkostiam a bol mi vždy nablízku, keď som sa naňho spoliehal.“ Keď sa nám podarí zachovať si vieru v Boha, vyhyneme sa všetkým depresiám a sklamaniam.

Človek, ktorý sa „naučil žiť“, čerpá zo všetkých skúšok osudu a útrap života silu, ktorú potrebuje, aby mohol slúžiť Bohu a jeho trpiacemu svetu. Človeka s veselou povahou neovládnu ani ťažkosti, ani sklamania.

Prečítajte si príbeh o tom, ako raz diabol oznámil, že končí so svojim pôsobením a so zľavou rozpredáva všetky svoje nástroje. Boli to samolúbosť, egoizmus, zmyselnosť, nenávisť, zlo, žravosť, závisť, žiarlivosť, túžba po moci a iné.

Zdalo sa však, že jeden nástroj je používanější ako ostatné. Diabol sa s ním nechcel rozlúčiť, iba ak za veľmi vysokú cenu.

Niektorý sa ho opýtal: „Čo je to?“

Diabol odpovedal: „Je to sklúčenosť a nechut' do života.“

„Prečo si ho tak vysoko ceníš?“

„Pretože sa ukázalo, že je veľmi užitočný. Keď všetky ostatné nástroje zlyhajú, s týmto jediným sa môžem do ľudského srdca votrieť a urobiť svoju prácu. Stačí, keď sa mi podarí človeka znechutiť a môžem si s ním robiť, čo sa mi zachce. Použil som tento nástroj takmer na každom človeku, preto je taký opotrebovaný.“

Skutočne sa hovorí, že diabol má dva najobľúbenejšie triky. Jedným nám berie chuť do života a my potom nemôžeme, aspoň na istý čas, pomáhať druhým, a tým prehrávame. Tým druhým nás núti pochybovať a ničiť našu vieru, ktorá nás viaže k Bohu. Buďte preto ostražití! Nenechajte sa oklamať žiadnym z diablových trikov!

Preto by ste sa mali stále smiať a usmievať. Smiech vám ukáže cestu k zdraviu, šťastiu, harmónii, prosperite a pokoju.

„Ktorý z piatich zmyslov je najdôležitejší?“ opýtal sa ma raz ktosi.

„Ani jeden,“ odpovedal som. „Je to ten šiesty, zmysel pre humor.“

*Usmievame, ba až smiech,
nie sú predsa žiaden hriech!*

Nechajme svoje srdcia naplniť láskou - láskou k Bohu, láskou k blíždym, láskou k našim bratom vtákom a zvieratám. Keď budeme mať srdce plné lásky, nebude v našom Živote miesto pre zármutok. Budeme patriť k najšťastnejším ľuďom na zemi. ***

* vid' kniha *O lásce*: Osho, Eugenika 2010

** vid' kniha *Laska, svoboda, samota*: Osho, Eugenika 2007

Keď už nemáš čo rozdávať, rozdávaj svoj úsmev

Akú myšlienku máš na dnešný deň?

Myšlienka dňa je vyjadrená v slovách Mahátmu Gándhího: Nie si úplne oblečený, kým na tvojej tvári nie je úsmev.

Vaše šaty môžu byť z najlepších materiálov, mohli ich navrhnúť tí najlepší návrhári, ale nie ste dost' dobre oblečení, pokiaľ nemáte na tvári úsmev.

Náš milovaný Majster sádhí Vaswani pri jednej príležitosti povedal: „Mám iba jeden jazyk. Aj keby som mal milión jazykov, každým jedným z tých miliónov by som stále opakoval jedno slovo: Dávajte! Dávajte! Dávajte!“

Dávať, znamená žiť! Tí, čo dávajú, žijú. Tí, čo nedávajú, nie sú o nič lepší ako mŕtve duše.

Áno, dávaj. Dávaj, čo máš. Dávaj svoj čas a talent, svoje bohatstvo, bankové účty, skúsenosť, múdrosť, vedomosti. A keď už nemáš čo dávať, rozdávaj aspoň úsmev. A to tak dlho,

kým sa ti na tvári nezjaví úsmev, ktorý tak ľahko nezmizne. Smej sa a usmievaj sa bez prestania.

Trvalý úsmev

Na tvojej tvári je stále úsmev a kamkoľvek ideš, šíriš radosť a smiech. Ako to robíš?

Neviem, či je na mojej tvári stále úsmev. Istotne sú chvíle, keď sa neusmievam. Ale jedno viem, pokiaľ človek žije, pohybuje sa a pracuje v nehynúcej, neustále milujúcej, žiarivej a usmievajúcej sa prítomnosti Božej Matky, jeho tvár bude neustále vyžarovať sladký, anjelský úsmev.

Boha zvyčajne vnímame ako nášho Otca, v zmysle „Otec náš, ktorý si na nebesiach...“ Boh je ale nielen mužského, ale aj ženského rodu. Často pristupujem k Bohu, obraciam sa k Bohu ako k Božej Matke. Sedím pri jej nohách, pozerám sa na jej tvár a modlím sa: „Matka moja, nech som tvoj, nech môj život je taký božský ako tvoj!“ Keď dorastieme do božského života, teda do života, ktorý je skutočne životom - životom božského spoločenstva a súcitu, životom súžitia s Najvyšším a súcitu, ktorý je vyjadrený v milujúcej službe

najposlednejším a najneuznanejším - až potom sa nám na tvári spontánne objaví sladký, anjelský úsmev.

Taký úsmev je výrazom vnútornej radosti. V našom vnútri je zdroj radosti a pokoja, radosti, ktorá nepozná konca a pokoja, ktorý sa vyrovná porozumeniu a prevýši ho. Tým, že postupne odkrývame túto radosť, automaticky sa nám na tvári zjavuje úsmev.

Keď sa usmievame umelo, úsmev nám nevydrží a stratí sa. Úsmev, ktorý vychádza zvnútra, je nepretržitý. Každý z nás má v sebe zdroj radosti a pokoja. Každý z nás je v podstate pokojom a radosťou. Nie sme len telá, s ktorými sme sa stotožnili. Rád pri tejto príležitosti používam slová stálosť, nekonečnosť. Každý z nás je večný, nesmrteľný. Smrť sa nás nemôže dotknúť, smrť sa dotýka iba tiel, ktoré nosíme. Telo je odevom, ktorý nosíme počas našej existencie na zemi.* A radosť vám nikto nemôže vziať, pretože nezávisí od vonkajších podmienok a vecí.

Najvyšší, ktorý sa objavil pred dvetisíc rokmi, povedal: „Ráno nemám nič, ani v noci nemám nič, ale nikto nie je šťastnejší ako ja! Toto šťastie je prirodzeným právom každého z nás.

* vid knilia *Tělo - Dum mého života*: T. Bertlieratová, Eugenika 2011

Nešťastný milionár

Čím to je, že aj keď dôvod na radosť máme v sebe, mnohí z nás sú nešťastní?

Je pravda, že mnohí z nás sú nešťastní. Nie sú to iba chudobní, ktorí sú nešťastní, ale aj bohatí, milionári a multimilionári, sú nešťastní. Stretol ma jeden multimilionár a so slzami v očiach mi povedal: „Som nešťastný, čo mám robiť?“

V Londýne je jeden multimilionár. Má niekoľko miliónov libier. V jednom liste mi napísal: „Mám všetko, čo mi svet môže dať. Môžem si dovoliť rôzne radosti, mám majetok a moc. Aj tak nie je deň, aby som nemyslel na samovraždu.“

Tajomstvo šťastia

*Všetci túžime byť šťastní. Povedz nám, či existuje niečo, čo máme urobiť, aby sme boli skutočne šťastní. **

Pozrime sa na to najprv z tej horšej stránky. Všetci túžime byť šťastní. Ale je len málo

* vid' kniha *Šťastie nie je náhoda*: K. Poliak, Eugenika 2010

tých, ktorí môžu skutočne povedať, že sú naozaj šťastní. Dôvod je v tom, že sme sa neoslobodili od všetkých tých vecí, ktoré človeka robia nešťastným. Držíme sa ich, akoby to boli naši najlepší priatelia. Očistíme svoju myseľ od všetkého, čo ničí naše šťastie.

Jednou z takých vecí je nenávisť. Je toľko ľudí, ktorí majú vo svojom srdci nenávisť. Nenávisť a šťastie nemôžu nikdy žiť spolu, rovnako ako svetlo a tma nemôžu byť pohromade.

Keď ma niekto nenávidí, nenávidím aj ja jeho. Nenávisť narastá. Gautama Budha povedal: „Nenávisť neodstránime nenávisťou, nenávisť odstránime láskou.“

Bol jeden človek, ktorý podľahol zlým spôsobom. Bol hazardným hráčom a opilcom a navštevoval nevestince. Jeho žena, aby sa trochu utešila a našla pokoj, prišla na večerné sedenie nášho milovaného sádhího Vaswaniho. Jej manželovi sa to nepáčilo a jedného dňa prišiel k Vaswanimu a povedal mu: „Keby si len vedel, ako ťa nenávidím!“

Vaswani bol samá láska, jemnosť a pokora. S láskou pozrel mužovi do očí a povedal: „Brat, keby si len vedel, ako ťa milujem!“

Tieto slová zapôsobili ako zázrak. Muž padol k nohám *sádhiho* Vaswaniho a so slzami v očiach povedal: „Odpusti mi, ty, ktorý ideš v stopách Božích, strašne som sa previnil.“

Jeho život sa zmenil. Stal sa z neho nový človek. Od toho dňa sa on, jeho žena a deti pravidelne zúčastňovali večerného sedenia. Je pravda, že nenávisť sa neodstráni nenávisťou, ale láskou!

Ak chcete, aby vaše šťastie rástlo, musíte mať v srdciach lásku. Je to láska, ktorá robí človeka šťastným.*

Ako prekonať strach a hnev

Nenávisť je istotne ničiteľom šťastia. V našom každodennom živote sa rozčulujeme nad maličkosťami. Nieкто sa ku mne nespráva pekne, nieкто ma ignoruje, nieкто ohovára a ja sa rozčulim. Začne sa vo mne prebúdzat' pocit hnevu. Je aj hnev ničiteľom šťastia?

Istotne áno, hnev je veľkým ničiteľom šťastia. V každodennom živote nás stretávajú rôzne maličkosti, ktoré nás otravujú. Táto podráždenosť narúša naše šťastie. Treba si uve-

* vid' kniha *Umění miloval - Dával i přijímal lásku*: A. Někrasov, Eugenika 2011

domiť, že čokoľvek sa deje, deje sa z Božej vôle. A Božia vôľa znamená najvyššie dobro pre človeka.

Stalo sa niečo, čo vám ubližuje? Stalo sa niečo, čo ste nechceli, aby sa stalo? Uvedomte si, že to k vám prichádza z milujúcich Božích rúk. Prijmite to ako dar od Pána, a nikdy nebudete podráždení.

Ďalším ničiteľom šťastia je strach.* So strachom v našich srdciach nemôžeme byť nikdy šťastní. Veľký védsky mudrc sa modlil: „Nech nemám strach z priateľa ani nepriateľa. Nech sa nebojím známeho ani neznámeho!“

Judištiru sa raz opýtali: „Čo chráni človeka pred každým nebezpečenstvom?“ Odpovedal jedným slovom: „Odvaha!“

Odvaha nás chráni pred každým nebezpečenstvom. Nenadarmo sa hovorí: „Keď stratíš bohatstvo, stratíš málo. Keď stratíš nepriateľa, stratíš hodne. Ale keď stratíš odvahu, stratíš všetko, čo máš.“

Odvaha sa rodí z viery - z viery, že nie si sám. A viera je dar od Boha. Preto sa musíme bez prestania modliť za vieru.

* vid' kniha *O strachu*: Osho, Eugenika 2010

Základné kamene života

Kladieš dôraz na správne myslenie. Mohol by si nám povedať niečo o tom, akú rolu hrá v našom živote myšlienka?

Veľmi dobrá otázka. Zvyčajne našim myšlienkam venujeme iba malú pozornosť. Hovoríme, že to bola iba myšlienka, čo na tom záleží? Nie, myšlienky sú sily. Myšlienky sú ako veci. Myšlienky sú základnými kameňmi života. Pomocou nich budujeme svoju budúcnosť.

Ľudia sa zvyčajne odvolávajú na svoj osud. Hovoria, že taký je ich osud, to im prisúdili hviezdy. Zabúdame, že sme tvorcami svojho vlastného osudu. Osud si stavíme pomocou svojich myšlienok. Každá myšlienka, ktorá nám prebehne mysl'ou, je ako tehla, ktorou si vytvárame osud, budúcnosť. Preto musíme byť so svojimi myšlienkami opatrní.

Myšlienka, ktorú máme vo svojej mysli, nás núti k činu. Keď je to myšlienka na nejaký skutok, povedie k tomu skutku. Keď je to myšlienka nečistá, povedie k nečistému činu. Čin, ktorý vykonávame opakovane, povedie k vytvoreniu návyku. A návyk je hrozná vec.

Človek sa iba ťažko zbavuje návyku.

Súčet všetkých našich návykov vytvára náš charakter a ten určuje náš osud. Začiatok je v myšlienke. Preto Benjamin Franklin povedal: „Veľkým objavom našej generácie je to, že zmenou myslenia môžeme zmeniť náš život.“*

Je toľko ľudí, ktorí prostredníctvom svojich myšlienok privolávajú na seba pohromy a nešťastie. Myšlienka má magnetickú silu. Privolávame na seba to, na čo neustále myslíme.**

Lekári dnes hovoria o novej chorobe. Nazývajú ju „symptomatická predstavivosť“. Človek má symptómy, ktoré neindikujú vážnu chorobu, ale pritom si začne predstavovať, že dostal nejakú strašnú nemoc. Napríklad žena, ktorú málokedy bolí hlava, si začne predstavovať, že má nádor na mozgu. Alebo muž, ktorý, kedykoľvek ho rozbolí brucho, si pomyslí, že má rakovinu čriev. Tým, že takto zmýšľame a máme takéto predstavy, privolávame na seba choroby. Preto musíme byť so svojimi myšlienkami veľmi opatrní.

* vid' kniha *Majstrovské ovládanie mysli*: Ch. Haanel, Eugenika 2011

** vid' kniha *Co my jen víme!?:* W. Artz, Eugenika 2011

Muž, ktorý ostal v uholnej bani

Povedal si, že sa na vec pozrieš najskôr z tej horšej stránky. A čo tá lepšia?

Tá lepšia stránka je táto. Keď chceme byť šťastní, musíme svoje srdcia naplniť láskou - láskou k Bohu, láskou k bližnému, láskou k našim bratom vtákom a zvieratám. Keď je naše srdce plné lásky, v živote nebude miesto pre zármutok. Budeme patriť k najšťastnejším ľuďom na zemi.

Opýtali sa Rabii, veľkej moslimskej svätej ženy: „Nepocit'uješ nenávisť k Satanovi?“

Ona odpovedala: „Moje srdce je také plné lásky, že v ňom niet miesta pre nenávisť.“

Čítal som o zomierajúcom baníkovi. Bol zavalený v uholnej bani a zomieral. Vzal ceruzku a napísal na malý kúsok papiera posledný odkaz pre svoju manželku: „Netráp sa pre mňa, pretože zomieram ako šťastný človek. Moja láska ide k tebe, deťom a najviac k Bohu. On stojí pri mne v tejto nebezpečnej chvíli. Cítim jeho prítomnosť, a preto nemám strach. Moje srdce je naplnené šťastím. Daj moju

lásku našim deťom. Opatruj ich. Dozri na to, aby z nich vyrástli muži a ženy, ktorí nemajú strach, ale sú plní odvahy, pochopenia a starostlivosti o svojich blízkych.“

To bol muž, ktorý vedel, čo znamená milovať!



Osho: RADOST

česky/brož., 130x200, 184 str., 7,20 € / 218,- Kč

Osho rozlišuje mezi společnostmi danými definicemi štěstí a úspěchu a mezi skutečným, vnitřním pocitem radosti a nadšení. Považuje za velmi důležité pochopit, že radost a štěstí nezávisí od vnějších okolností nebo dosažených cílech. Jedná se spíše o stav vědomí, jež pramení výlučně z našeho nitra. Oshovy promluvy jsou plné inspirativních příkladů, pouučení a odvážného boření zažitých představ.



John C. Parkin: KAŠLI NA TO! ULEVÍ SE TI.

česky/brož., 130 x 200, 240 str., 8,60 € / 1259,- Kč

Pokud se chcete pobavit, ale i uvolnit, rozhodně si kupte tuto knihu! Víte, že nadávání je jednou z cest k osvícení? Postoj vyjádřený výrazem „kašlu na to“ (případně něčím pepmějším) může být výrazně osvobozující, neboť představuje konec snahy mít věci pod kontrolou. Podrobněji daný přístup rozebírá v souvislosti s tématy: strava, zdraví, peníze, vztahy, výchova dětí, počasí, změny klimatu, práce, plány, cíle, sebeovládání, mírumilovnost, ohledy vůči druhým, snaha změnit svět, strach, vlast, duchovní hledání.



Osho: ODVAHA

česky/brož., 130 x 200, 180 str., 6,25 € / 188,- Kč

Známy guru mluví o odvaze jako základním principu skutečného života. Odvaha znamená nedržet se striktně žádné víry či názorů, zprostředkovaných jinými lidmi, ale nořit se do vždy nové a nepředvídatelné přítomnosti. Odvaha znamená mít radost z nebezpečného života ve smyslu: bez pocitu bezpečí, bez touhy po pohodlí, jež lidstvo tolik degenerují.



Esther a Jerry Hicks: AKO ZHMOŤNÍ SVOJE TŮŽBY

slov./brož., 117x 179, 200 str., 7,90 €

Táto knižka zhŕňa podstatu učenia, ktoré vám umožní mať to, čo chcete, a žiť radostný, naplnený život. V našej realite pôsobia vesmírne zákony, ktoré sú určujúce pre všetko, čo zažívame a čo sa deje. Keď tieto zákony pochopíte a naučíte sa zopár jednoduchých, no zásadných praktických postupov, budete si môcť vedome vytvárať svoj vlastný život a naplňovať svoje túžby vo všetkých životných oblastiach, či už sú to vzťahy, financie, zdravie, práca alebo čokoľvek iné. Sme totiž slobodné tvorivé bytosti a všetko, čo sa nám deje, si sami vytvárame.



Esther a Jerry Hicks: PROS A DOSTANEŠ!

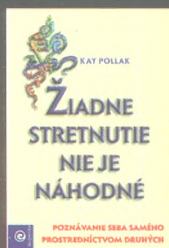
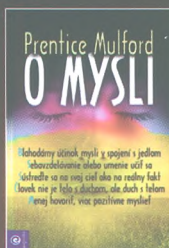
slov./brož., 130 x 200, 304str., 8,90 €

Toto je absolútne unikátna kniha. Podrobne a logicky vám vysvetlí, prečo sa vám doteraz nespĺnilo to, po čom túžite, a ako dosiahnuť, aby sa to splnilo. To sa dosahuje cieľným usmerňovaním myšlienok, pričom sa treba riadiť svojimi pocitmi. Ak vám náhodou doteraz nefungovalo pozitívne myslenie, tu pochopíte hlbšie súvislosti a získate doslova „technický“ návod, ako meniť svoj stav a život krok za krokom.

Ako zvládať zlosť a rozčuľovať sa v ten správny čas a na pravom mieste, na správnu osobu a v pravej miere.

Táto dobre sa čítajúca kniha je rozprávaním duchovného učiteľa J. P. Vaswaniho. Pouča nás o tom, ako sa vysporiadať so zlosťou – úhlavným nepriateľom nášho pokoja – a s negatívnymi emóciami, ktoré ju sprevádzajú. Autor radí, ako sa vyrovnávať so zlosťou cez odpustenie, porozumenie a smiech. Preniká do podstaty problému, pričom kombinuje múdrosť najlepších indických tradícií s osvedčeným a vedeckým poňatím západných filozofov a mysliteľov. Nechýbajú tu praktické návody a mnohé zmysluplné rady.

vyšlo:



www.eugenika.sk

ISBN 978-80-8100-010-2

