

MÁME PRESNE TO, ČO POTREBUJEME



*Ako robiť každý deň kroky
k pokojnému životu*

KAREN CASEY

autorka Zmeňte svoju myseľ a váš život sa prispôsobí

KAREN CASEY

Máme presne to, čo potrebujeme

*Ako robiť každý deň kroky
k pokojnému životu*



ALL WE HAVE IS ALL WE NEED
Copyright © 2006 by Karen Casey
Slovak edition © 2020 by Eastone Group, a. s.

Z anglického originálu Karen Casey – All We Have Is All We Need vydaného
vydavateľstvom Conari Press preložila Miroslava Bajaníková.
V roku 2020 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2020 Mgr. Miroslava Bajaníková
Jazyková úprava: Mgr. Silvia Bálintová
Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová
Layout: Studio Eastone
Tlač: Kasico, a. s.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie
byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami
bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-400-2

OBSAH

Úvod	1
1 Z úcty k našej spoločnej ceste Ako v sebe nájsť ochotu učiť sa, odpúšťať a naprávať škody v našich vzťahoch	5
2 Vyberte si cestu k pokoju Ako sa dokázať niečoho vzdať, pustiť kormidlo z rúk a prijať to, čo máme	19
3 Akú radosť si vyberiete? Ako robiť láskavé rozhodnutia, dokázať konať „ako keby“ a zbaviť sa strachu	35
4 Nechajte sa viesť prúdom Ako sa zbaviť strachu, zmeniť perspektívu a dokázať prijať zmeny	49
5 Nezabúdajte, že sa plavíme na jednej lodi Ako si vedome voliť láskavosť, vytvárať podmienky pre pokoj a žiť pre daný okamih	71
6 Modlite sa a zostaňte otvorení láske Ako načúvať Božej múdrosti, nechať sa viesť a vyjadriť svoju lásku	91

Úvod

Život, ktorý dnes vedíme, nám často pripadá taký neveriteľne hektický a neovládateľný, že v ňom márne hľadáme kúsok nádeje či radosti. No predsa, každý jeden deň so sebou prináša príležitosti prežiť niečo krásne a naplniť náš život vytúženým pokojom! Všetci totiž v sebe nosíme obrovský potenciál stať sa *mierotvorcom*!

Záleží len na tom, ako vnímame ľudí, ktorých vo svojom živote stretávame, a situácie, ktoré prežívame. Niekedy naozaj netreba viac, ako prejavíť ochotu pozrieť sa na svet z iného uhla pohľadu. Pri každom rozhodnutí reagovať na aktuálny podnet s pochopením a láskou namiesto toho, aby sme dali priechod svojmu hnevu, obavám či nenávisti, robíme ďalší krok v ústrety životu naplnenému pokojom. Každý taký krok sa stáva novým podnetom pre pozitívnu zmenu – celkom nenápadnú zmenu, ktorá sa prejaví navonok a ovplyvní nielen ľudí okolo nás, ale celé komunity a v konečnom dôsledku celý svet.

Áno, je to presne tak. Aj vaše rozhodnutie správať sa láskavo môže prispieť k blahu celého ľudstva. Hoci sa niekedy môže zdať, že svet naokolo sa celkom zbláznil, nezabúdajte – vždy existuje nejaké riešenie a nádej. Moc prispieť k pokojnej zmene je človeku vlastná rovnako ako schopnosť myslieť. Na to, aby sme svojím dielom pomohli vytvoriť svet, v ktorom bude vládnuť viac mieru a pokoja, sme vo svojom vnútri dokonale vybavení. A nie je to len fráza, keď tvrdím, že všetko, čo potrebujeme, už máme!

Chce to len zmenu perspektívy a každý z nás môže robiť zázraky, o ktorých sníva. To, čo okolo seba vidíme a čo prežívame, je totiž iba zrkadlovým odrazom nás samých. Cesta k nastoleniu pokoja sa skladá

z celkom prostých prejavov lásky voči našim partnerom či deťom, úcty voči kolegom na pracovisku či spolucestujúcim v autobuse, či z úsmevu venovaného človeku stojacemu pred nami v rade v potravinách. Každou tichou modlitbou vyslovenou za nášho blížneho v skutočnosti pomáhame všetkým vrátane seba. Celé je to o tom, čo vychádza z ľudského srdca.

Možno vám nehovorím žiadne novinky. No aj keď ste už podobné myšlienky počuli alebo čítali, pevne verím, že vás nasledujúce stránky dokážu niečím obohatiť. Na niektoré veci musíme naraziť viackrát, aby sme boli ochotní vyskúšať ich aj na sebe. Rada by som vám dala v tejto knihe na výber z mnohých.

Nezabúdajme však pritom na jednu dôležitú vec. Nie je na nás, aby sme menili niekoho iného okrem seba. Našou jedinou zodpovednosťou je skúšať robiť veci po novom. Máme ohromné šťastie, že na to máme príležitosť! Môžeme sa stať nositeľmi zmien, ktoré naše rodiny a komunity tak veľmi potrebujú, ktoré *my sami* tak veľmi potrebujeme!

Netreba sa pritom báť vlastnej zodpovednosti. Naopak, budme vďační za všetky budúce šance žiť životom naplneným väčším pokojom. Náš príklad sa stane inšpiráciou aj pre ostatných. To je totiž jediný spôsob, akým sa naplnia krásne slová nádeje na zmenu, ktoré kedysi dávno vyslovila Margaret Mead: „Nikdy nepochybujte o tom, že aj malá skupina múdrych a oddaných ľudí dokáže zmeniť svet. V skutočnosti to ani inak nejde.“

Ako pristupovať k tejto knihe

Kniha, ktorú držíte v rukách, vám chce pomôcť robiť každodenné drobné kroky, ktoré vás v konečnom dôsledku môžu priviesť k životu naplnenému pokojom a k možnosti vnášať pokoj aj do života ľudí naokolo. Myšlienky na každý deň sú rozdelené do šiestich častí, pričom každá z nich je zameraná na špecifický aspekt tohto procesu.

Neváhajte si však knihu otvoriť na ktorejkoľvek strane, ak sa chcete len momentálne niečím inšpirovať. Netreba ju čítať od začiatku do konca. No ak sa tak rozhodnete, môžete sa vždy vrátiť k tomu, čo vás

mimoriadne zaujalo. Prípadne začnite konkrétnou časťou, ktorá vás oslovila viac než ostatné, a ponorte sa do myšlienok v nej uvedených, alebo si jednoducho knihu otvorte na ľubovoľnej strane a uvidíte, čo tam nájdete. Každé ráno si pre inšpiráciu do nového dňa prečítajte jednu myšlienku. Je možné prečítať si aj viaceré a vybrať si z nich tie, na ktoré sa chcete v ten deň sústrediť. Možno by bolo osožné, aby ste si myšlienky, ktoré si chcete zapamätať, napísali na papierik a nalepili niekde doma, v aute či v práci tak, aby ste ho mali často pred očami. Ďalšou možnosťou je nosiť knihu vo vrecku, taške či kabelke, a keď sa v priebehu dňa vyskytne nejaká príhodná voľná chvíľka, môžete si z nej pár odsekov prečítať.

Na nasledujúcich stranách budem ako svojho partnera na ceste k životu naplnenému pokojom spomínať Boha, respektíve Vyššiu moc. Pri premýšľaní o všetkom, čo tu nájdete, a pri premietaní tých myšlienok do vášho každodenného života si možno zvolíte iné pomenovanie – Stvoriteľ, Božstvo, Matka príroda –, ktoré vy sami používate pre to, čo považujete za univerzálnu silu presahujúcu človeka. Na konkrétnom slove či fráze nezáleží, skutočne dôležitá je vaša ochota začať kráčať vpred, deň čo deň.

A preto neváhajte a vydajte sa na cestu. Urobte prvý krok k pokojnému životu a vzápätí ďalší a ďalší. Pokoj sa nedostaví ako výsledok revolučného prevratu, ale ako vedľajší produkt početných nenápadných zmien. A na začiatku toho všetkého ste vy. Ale pozor! Keď sa raz vydáte na cestu k pokoju, život už nikdy nebude taký, ako bol predtým.

Z úcty k našej spoločnej ceste

AKO V SEBE NÁJŠŤ OCHOTU UČIŤ SA, ODPÚŠŤAŤ
A NAPRÁVAŤ ŠKODY V NAŠICH VZŤAHOCH

Nikto z tých mužov a žien, ktorí sú dnes s nami na našej životnej púti, spolu s tými, ktorí sa na nej objavili v minulosti alebo na ktorých natrafíme v budúcnosti, sa v našom príbehu neobjavujú náhodou. Tou cestou spolu kráčame zámerne, pretože sa jeden od druhého musíme všeličo naučiť. Istým spôsobom si jeden druhého za svojho spolupútника vyberáme a práve v rámci týchto zámerne vytvorených vzťahov sa otvára priestor pre skúsenosti, ktorými si musíme prejsť. Ľudia, ktorých máme vo svojom živote, sa teda stávajú našimi učiteľmi.

Vzápätí si úlohy vymeníme a opakuje sa to dookola. V jednej chvíli sme učiteľom, v ďalšej žiakom. Dôležitý je pohyb a prúdeň, ktoré týmto vzájomným ovplyvňovaním vzniká.

Neznamená to, že každá nová skúsenosť bude jednoduchá. Niektoré životné lekcie bývajú poriadne ostré. Kameňom úrazu však zvyčajne býva naša vlastná neochota prijať poučenie, ktoré z danej lekcie vyplýva, odmietanie vnímať prežitú skúsenosť ako prospešnú alebo duchovne pozvňšajúcu či nevyhnutnú pre náš osobný rast. Rovnako negatívny postoj potom často zaujme aj náš učiteľ. V takej situácii pomáha uvedomiť si, že Vyššia moc je tiež súčasťou celej rovnice.

Striedanie úloh žiaka a učiteľa vo všetkých našich vzťahoch je stálou súčasťou nášho života. To je dobrá správa, ktorá dodáva všetkým našim interakciám hlbší zmysel. Nie vždy sme však schopní či ochotní tento

zmysel oceniť, prípadne sa z danej lekcie poučiť. To je úplne v poriadku. Podobná skúsenosť s rovnakým ponaučením si nás totiž nájde niekedy v budúcnosti. Načasovanie nie je dôležité, záleží len na lekciách. To, kedy si z nich vezmeme ponaučenie, je na nás.

To hlavné ponaučenie samozrejme hovorí, že si musíme odpúšťať. Odpúšťať sebe aj druhým. Najlepšie sa nám to darí vtedy, ak naprávame škody, ktoré sme svojim necitlivým konaním spôsobili iným alebo sebe. V tomto procese sa naše vlastné srdce a aj srdcia našich spolupútnikov uzdravujú a stávajú sa poslami nádeje a lásky pre všetkých ľudí, ktorých každodenne stretávame. V izolácii sa uzdraviť nedá. Každá využitá príležitosť načiahnuť ruku a dotknúť sa iného človeka láskavým gestom a odpustením lieči ľudské srdce. A vždy je tých srdc viac...

Jednoduché, no hlboké posolstvá z tejto časti knihy vám pomôžu pozornejšie preskúmať vaše vzťahy, začať k nim pristupovať s väčšou láskou, otvorenosťou a úprimnosťou, plne si pritom uvedomujúc, že sú to práve tieto vzťahy a žiadne iné, ktoré vo svojom živote potrebujete, aby ste sa stali tým, kým sa máte stať. Uprostred hádky je niekedy ťažké pripustiť, že aj vzťah s osobou stojacou oproti je pre nás požehnaním, no ak budeme mať na pamäti, že hádka býva často iba zásterkou nášho vlastného strachu a že láskavý prístup je vždy ten správny, môžeme aj túto skúsenosť využiť spôsobom, ktorý nám prospeje.

A tak už nemárnime čas a začnime sa dívať na každého človeka a každú prežitú skúsenosť s radosťou a vďakou, ktorú si zaslúžia. Bez tých ľudí a bez tých skúseností by sme nedokázali vykonať nič z toho, k čomu sme na tomto svete povolani. Život každého z nás má nejaký zmysel, rovnako ako ho má každá naša prežitá skúsenosť. Všetci musíme prispieť svojím dielom práce k tomu, aby bol svet okolo nás lepší a vládol v ňom väčší pokoj; každý človek, ktorého v živote stretneme, predstavuje príležitosť, ktorá nám bola daná zhora na to, aby sme mu prejavili lásku nevyhnutnú pre uzdravenie nášho vlastného vnútra, našich komunít a rovnako aj sveta, ktorý nás presahuje.

Na to, aby vo vzťahu či v ťažkej situácii
nastal radikálny zlom, stačí, aby svoju
láskavosť prejavila iba jedna zo strán.
Tým láskavým človekom dnes budem ja.

.

Slová, ktoré potrebujeme počuť, sa k nám nikdy
nedostanú, ak sa budeme pred ich poslami skrývať.
Dnes budem svoj deň prežívať v prítomnosti ostatných
a s plnou dôverou, že život ide tým správnym smerom.

.

Načúvanie je tým najlepším liekom
pre ozdravenie našich vzťahov.
Dnes si sľubujem, že budem pozorne *načúvať*.

.

Každé naše vypovedané slovo nás buď
posúva vpred, alebo vracia späť.
Budem to mať dnes na pamäti.

Naše spojenie so svetom vôkol posilňuje naša ochota
načúvať všetkým, ktorí s nami kráčajú po ceste životom.

Budem sa snažiť im venovať plnú pozornosť.

.

Tie najkomplikovanejšie vzťahy sú obvykle
tými, ktoré nás môžu najviac naučiť.

Som pripravený/á učiť sa?

.

Ľudí, ktorí sú s nami na našej ceste životom,
nevyhnutne potrebujeme. Všetkých. Je veľa
toho, čo sa môžeme vzájomne naučiť. Dám si
pozor, aby som nezmeškal/a vyučovanie.

.

Každá nová lekcija si žiada, aby sme ju dobrovoľne
prijali. Iba tak budeme môcť získať múdrosť
odovzdať ľuďom kráčajúcim po našom boku.
V úlohe učiteľa a žiaka sa neustále striedame. Dnes
budem pravdepodobne jedným aj druhým.

Najdôležitejšou lekciou života je, že máme odpúšťať sebe aj druhým. Viem, že sa dokážem zriecť akejkoľvek zášti či hnevu, ktorý vo mne pretrváva. Dnes sa začnem učiť, ako odpúšťať.

.

Všetky spory, tie malé aj tie veľké, sú šancou ponúknuť aj prijať odpustenie.

.

Ochota vyriešiť akýkoľvek spor prehlbuje mieru pokoja, ktorý vládne vo svete. Svojím malým dielom k tomu prispejem dnes aj ja.

.

Jediná skúsenosť so vzťahom, v ktorom vládol pokoj, dokáže zmeniť každú ďalšiu životnú skúsenosť.

.

Ozdraviť treba v skutočnosti iba jediný vzťah. Pristupujem k nemu s potrebnou dávkou lásky?

Ak sa plne oddáme ozdraveniu jedného
vzťahu, prospeje to aj všetkým ostatným.
Podarí sa mi dnes zmeniť svoje správanie?

.

Zmena postojov a správania v jednom vzťahu
uľahčí urobiť to isté vo všetkých.
Dokážem dnes urobiť prvý krok?

.

Súdiť iných oslabuje nás samých a zároveň
ubližuje tým, ktorých súdime. Zvládnem sa
dnes vzdať svojho odsudzujúceho postoja?

.

To, či vo svojich vzťahoch napredujeme,
závisí od našej ochoty prejavovať láskavosť a odpustenie.
Ani jedno z toho však v sebe nenájdeme, k súdime
druhých. Je v mojom okolí niekto,
komu mám dnes odpustiť?

Ludia, ktorí kráčajú na ceste životom po našom boku,
sú presne tam, kde majú byť. To isté platí aj pre nás.

Podarí sa mi túto skutočnosť prejavíť
vo svojom dnešnom konaní?

.

Každý človek, ktorého na svojej ceste stretneme, sa tam
ocitol s istým zámerom. Ochota tešiť sa z tohto poznania
dodáva každému nášmu stretnutiu príslušný význam.

Vyhľadávam príležitosti rásť, ktoré mi
ponúka každá nová životná skúsenosť?

.

Ak nezabúdame na neustálu Božiu prítomnosť
v našom živote, pomáhame tým,
ktorí na to v danej chvíli nemyslia.

Chcem dnes prispieť k tomu,
aby na Božiu prítomnosť
nezabúdali ani ostatní.

Nikdy nežiaľte nad vzťahom, ktorý vás sklamal. Každý jeden vzťah má na našej ceste svoju nezastupiteľnú úlohu.

Dokážem dnes precítiť vďaku za toto poznanie?

.

Prejav láskavosti vyvoláva v človeku príjemný pocit a zároveň dokáže potešiť tých, ktorí idú dnes s nami na ceste životom.

.

Vzťahy dokážu človeka uzdraviť.

Izolovanosť však uzdraveniu bráni.

Sú moje dnešné rozhodnutia prospešné pre moje zdravie?

.

Naša izolovanosť škodí ľuďom, ktorí nás potrebujú na svojej vlastnej ceste životom, a navyše škodí aj nám.

Podarí sa mi dnes nadviazať kontakt s inými?

Na svojej životnej ceste kráčame preto, aby sme mohli
nadväzovať vzťahy s inými. Nebráňte sa príležitostiam
posunúť sa vpred, ktoré sa vám dnes naskytú.

.

Každý rozhovor dokáže ovplyvniť vedomie, že je v ňom
tiež prítomný Boh. Dnes budem na Boha myslieť
intenzívnejšie ako obvykle.

.

Hnev a zášť nám evidentne škodia. A škodia aj
ostatným. Všetky naše vzťahy majú istý zámer.
Položte si otázky: „Čo by mi dnes nemalo uniknúť?
Spomínam si na nejakú škodu, ktorú treba napraviť?“

.

Odpustenie má silu uzdraviť nás aj iných.
Podarí sa mi odpustiť dnes priateľovi alebo
dokonca celkom neznámemu človeku?

.

Nie je možné odpúšťať, ak v sebe zároveň držíme hnev.
Je to jasná voľba.

Niektoré zážitky sú skutočne bolestivé, no aj v ich prípade treba prejať odpustenie, ak má v našich vzťahoch zavládnuť pokoj.

Dokážem dnes zväziť túto možnosť?

.

Keď sa nahromadí hnev, ktorého sa nevieme zbaviť pre nechotu odpustiť, môže to viesť k vojnovému konfliktu.

Položte si otázku: „Čím dnes prispievam k tomu, aby radšej zavládol mier?“

.

Najväčším darom, ktorý dnes môžeme ľuďom dať, je naše odpustenie.

Mal/a by som dnes vyhľadať príležitosť odpustiť starú krivdu?

.

Odpustením prejavujeme svoj rešpekt voči ostatným. Zároveň tým prehlbujeme vlastnú ľudskosť. Dnes sa mi možno naskytne príležitosť pomôcť jednému či viacerým. Využijem ju?

Buďte vďační za každý vzťah.

Objavil sa vo vašom živote s istým zámerom.

Dokonca aj vzťahy, v ktorých sme ešte nedokázali nastoliť pokoj, nám môžu niečo hodnotné ponúknuť, ak ich začneme vnímať z novej perspektívy.

Vnímam ich tak?

.

Zdanlivo bezvýznamné vzťahy sú rovnako dôležité ako tie nezabudnuteľné. Ak tomu dokážete uveriť, zmení to všetko, čo vo svojom živote prežívate.

.

Náročné vzťahy sú našou školou. Potrebujeme ich. Môžeme z nich vycúvať a to, čo nás mali naučiť, pochopíme neskôr za iných okolností. Rozhodnutie zotrvať v nich je na nás. Dnes je možno práve ten deň, keď to môžete urobiť.

.

Keď máte pred sebou iného človeka, nezabúdajte, že to, ako vnímate ostatných, vypovedá o tom, kým ste. Porozumenie tejto súvislosti mení povahu všetkých našich vzťahov.

Vidím dnes to, čo chcem vidieť?