

Mama

MÁ ČAS

NÁVOD, AKO ODLOŽIŤ TELEFÓN, SPÁLIŤ
ZOZNAM POVINNOSTÍ, PRESTAŤ PRAHNÚŤ
PO DOKONALOSTI & POCHOPIŤ,
ČO JE NAOZAJ DÔLEŽITÉ

Rachel Macy Staffordová



KNIŽNICA
SVETOVÝCH BESTSELLEROV

Rachel Macy Staffordová

Mama
MÁ ČAS

TATRAN

Z anglického originálu Rachel Macy Stafford: Hands Free Mama,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Zondervan, Grand Rapids, Michigan 2013,
preložila Mária Kočanová.

Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2015 ako 5035. publikácia.

Vydanie I.

Prebal a väzbu s použitím pôvodného návrhu spracoval AldoDesign,
Bratislava.

Zodpovedná redaktorka Anna Šikulová

Jazyková redaktorka Eva Mládeková

Korektorka Katarína Széherová

Technická redaktorka Eva Zdražilová

Sadzba RS servis, Bratislava

Vytlačila Těšínská tiskárna, a. s., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

Published by arrangement with The Zondervan Corporation L.L.C.,
a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

Copyright © 2013 by Rachel Macy Stafford
Translation © Mária Kočanová 2015
Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2015

ISBN 978-80-222-0721-8

*Venujem Natalie a Avery.
Bez vás by som nemala zážitky.
Ani spomienky.*

OBSAH

Úvod

Prečo si uvoľniť ruky?..... 11

1. PRIZNAJTE SI, AKÚ CENU PLATÍTE ZA NESÚSTREDENOSŤ Spoznanie ... 19

O čo by som sa bola pripravila

Chytanie dúhy

Jedinečný západ slnka

2. NADVÄZUJTE ZMYSLOPLNÉ VZŤAHY Prepojenie 37

Môj tajný život

Začnite sa rozprávať

Ako šoférujem

3. ROZHODNITE SA, ČO JE DÔLEŽITÉ Zameranie 57

Vyberám si teba

Niektu na vás čaká

Zahĺbenie

4. ROZPOZNAJTE DAR DNEŠKA Sprítomňovanie 75

Považujte sa za šťastného človeka

Prítomnosť, ktorá je vašou minulosťou

Ako ľúbi dieťa

Pred odchodom sa objímte a pobožkajte

5. UROBTE SI PRESTÁVKU Pohoda	93
Radosť zo stretnutia	
Máš čas?	
Čakanie s potešením	
Život môže byť jednoduchý	
6. PRI POHLADE NA ŽIVOT SA NEROZPTYLUJTE Priezračnosť	111
Lepšie ako spánok	
Papieri k jej srdcu	
Ak vás to rozčuluje	
7. PRIJMITE TO, ČO JE NAOZAJ DÔLEŽITÉ Zjednodušenie.....	127
Prichádzame o viac než o život	
Mám rada všetko, čo robím	
Bližšie, ako som bola dosiaľ	
8. UMLČTE VNÚTORNÉHO KRITIKA Prijatie	145
Smiem vám ponúknuť svoj klobúk?	
Ste pekná	
Nie si zjavenie?	
9. ODHALTE SVOJE OZAJSTNÉ JA Nefalšovanosť	161
Príďte, ako ste	
Lístok vo vrecku	
Žiarivé svetlo nedokonalého dieťaťa	
10. ODPÚTAJTE SA Omilostenie	177
Okamih zrážky	
Vnútorň hrdina	
Opis uzdravovania	
11. DRŽTE SA HLASU SVOJHO SRDCA Spolucítenie	197
Jasné kontúry ľúbiaceho srdca	
Stačí na to okamih	
Pokazené treba opraviť	

12. NEZABÚDAJTE, ŽE ŽIVOT JE VZÁCNÝ	Vďačnosť	215
Znaky života Otvorený list Času Som chorá		
Záver		235
PodĎakovanie		241
Charitatívne organizácie uvádzané v knihe		248

ÚVOD

PREČO SI UVOLNIŤ RUKY?



STÁLE SOM SI OPAKOVALA, že napokon všetko pôjde pomalšie. Raz, jedného dňa.

Koho som chcela oklamať?

Dva roky môjho ubehaného, rozlietaného života pripomínajú akúsi machuľu. Z toho obdobia si nespomínam na veľa udalostí – dobrých ani zlých –, no na udalosť opísanú nižšie nikdy nezaбудnem.

Práve som sa vrátila domov zo spoločenskej udalosti, ktorú som ako dobrovoľníčka plánovala stovky hodín. Hoci som vedela, že manžel sa chystá uložiť deti spať, nevládala som sa k nemu pridať. Namiesto toho som oblečená odpadla do vlastnej postele. Sotva niekoľko centimetrov odo mňa ležala na nočnom stolíku podstata môjho života: vytlačený zoznam povinností, bzúčiaci telefón, notebook a hrubý diár. Hľba papierov a dva elektronické prístroje každý deň pohlcovali moje srdce, pozornosť a energiu.

Blikajúce červené svetielko smartfónu mučivo pripomínalo, že ani jedno z tých rozptýlení samo od seba neubudne. Informačná presýtenosť, elektronika, nabitý denný program a všetky nezvládnuteľné nároky budú na mňa svorne čakať aj zajtra – aj pozajtra, aj popozajtra... *Raz, jedného dňa*, to boli iba slová,

ktorými som sa bránila pred šialenou realitou, čo mi ovládla život.

Raz, jedného dňa, nahovárala som si, budem mať v zápisníku každý mesiac veľké prázdne strany. Jedného dňa mi bude denný program určovať srdce, nie čvirikanie, pípanie a zvonenie prístrojov. Jedného dňa poviem nie, keď sa budem chystať na predaj koláčov alebo knižný veľtrh, výpravu za čistým pracovným pulcom či dokonalým účesom. Jedného dňa budem súhlasiť so skákaním po dažďových mláčkach, s napochytro zopnutými chvostmi a ďalšou rozprávku na dobrú noc. Jedného dňa sa pozriem do očí svojim deťom a vypočujem si každú slabiku ich milých, pojašených slov. Jedného dňa zaklapnem notebook a pred odchodom z domu pobozkám manžela na rozlúčku. Jedného dňa si spomeniem, ako sa človek cíti, keď sa smeje, hrá, odpočíva a teší zo života. Jedného dňa si nájdem čas na naozaj dôležité veci.

Život s obyčajnými radosťami bol pre mňa v plnej rýchlosti iba snom vzdialeným v nedohľadne. Zakaždým, keď som svojim deťom povedala: „Teraz nie, mamička je zaneprázdnená,“ šanca na zmysluplný, radostný život sa mi ešte väčšmi vzdŕaľovala. Dokonca aj keď som ustatá ležala v posteli a deti si na poschodí obliekali pyžamy a vyberali rozprávku na dobrú noc, predstava pokojného života mi pripadala len ako fantázia.

Keď som tam ležala, priveľmi unavená, aby som vládala plakať, a priveľmi hanblivá na to, aby som žiadala o pomoc, uvedomila som si, v akom zúboženom stave som sa ocitla. Som pochovaná – pochovaná pod ťarchou svojej nesústredenosti. Nežila som, iba som existovala.

Vedela som, že som sa dostala na rázcestie. Mohla som pokračovať po nesústredenej ceste, čoraz väčšmi sa vzdŕaľovať od svojho idylického *jedného dňa*, alebo som mohla začať hrabať – prebýjať sa na vzduch, za nádejou, za životom.

Rozhodla som sa pre druhú možnosť.

Pretože jedného dňa neexistuje, tam sa nedá žiť.

Neodškriepiteľná pravda ma ovalila raz ráno pri behu, krátko nato, ako som si sama priznala, že som pochovaná. Poznanie bolo také bolestivé, až mi naň zareagovalo celé telo, a doslova ma zrazilo na kolená.

Prvý raz som si úprimne odpovedala na otázku, na ktorú som bola roky hrdá: Ako je možné, že všetko zvládam?

Ukrajujem si zo života – len tak všetko zvládam. Ukracujem sa o to, čo je naozaj dôležité; a to, o čo sa ukracujem, sa nikdy viac nevráti.

Tento prelomový okamih ma podnietil vydať sa na cestu za voľnosťou, ktorá mi zmenila život. V tej chvíli som sa obrátila o pomoc k Bohu. Cítila som jeho prítomnosť celý život, predovšetkým ako špeciálna pedagogička aj ako spisovateľka, ale teraz to bolo iné. Vedela som, že svoju rozptýlenosť nemôžem prekonať bez jeho vedenia a posily. Nabitá novou energiou som začala uplatňovať jednoduché postupy, aby som sa zbavila činností, ktoré denne-denne odpúťovali moju pozornosť, a nadviazala láskyplné vzťahy.

S každým krokom som sa prehrabávala čoraz vyššie na povrch. Po každom dotyku svojho dieťaťa, po každom zmysluplnom rozhovore s manželom, po každom pohľade na krásu sveta, ktorý som si pre zaneprázdnenosť dovtedy nevšimala, sa vo mne zmierňovala závislosť od rozptyľujúcich aktivít. Moje úsilie postupne natoľko zosilnelo, že dovtedy rozlietany život sa mi premenil na zmysluplné spolužitie s blízkymi ľuďmi. Už som neodkladala život na neskôr. Prvý raz po dlhom čase som venovala čas, sústredenosť, činnorosť a lásku prítomnosti. A vtedy som zistila, akú silu má život s uvoľnenými rukami.

REVOLÚCIA UVOĽŇUJÚCA RUKY

Zmena sa začína iskričkou poznania vo vašom srdci. A keď sa o nové poznanie s niekým podelíte, možno sa začne šíriť ďalej. Presne to sa stalo, keď som začala písať blogy o svojom každo-

denom boji a víťazstvách, so zámerom dosiahnuť sústredenejší život. Keďže rada učím, píšem a povzbudzujem ľudí, podelila som sa s čitateľmi o úsilie žiť v súčasnom rýchlom a mediálne presýtenom svete vyvíjajúcom nátlak na človeka radostnejšie a prítomnejšie.

Keď sa príbehy z mojej cesty dostali do rúk (a na obrazovky) ľuďom, ktorí sa cítili uväznení vo vlastnej rozptýlenosti, odrazu som na ceste za uvoľnenými rukami získala spolupútnikov. Prostredníctvom stránky na Facebooku pod názvom *The Hands Free Revolution* som čitateľom poskytla rady, ako sa odpútať od rušivých prvkov a nadviazať spojenie s milovanými ľuďmi. Nemala som tušenie, že z nej bude viac než stránka, že sa premení na celé hnutie za zmysluplné využitie techniky a sústredenie na dôležité okamihy v živote. Skupina rozhodnutá odmietnuť spoločenský diktát na uponáhľaný, kusý a nesústredený životný štýl postupne rástla. Stránka *The Hands Free Revolution* zakrátko nielenže sústredila skupinu rovnako zmýšľajúcich ľudí, ale stal sa z nej nástroj na zmysluplné spojenie so životom.

Keď si členovia stránky začali vymieňať zážitky a skúsenosti, zistila som, že o voľný čas nezápasia iba stresované matky. Dupočila som sa o riaditeľovi jednej z päťsto najúspešnejších spoločností, otcovi na materskej dovolenke, osamelej matke žijúcej v útulku pre týrané ženy, žiakovi, ktorý sa vzdelával doma, starej matke, blogerovi aj dospievajúcom chlapcovi – všetci začali uplatňovať taktiky života v sústredenosti a dopracovali sa k výsledkom, ktoré im zmenili život. Vtedy som si uvedomila, že každý si môže uvoľniť ruky. Každý, kto sa cíti zahŕbaný, bez ohľadu na spoločenské postavenie či okolnosti, sa môže zbaviť rozptyľujúcich aktivít a sústrediť na to, čo je naozaj dôležité.

Ak mám nádej ja, má ju každý. Cesta k životu s uvoľnenými rukami je prístupná každému a začína sa jednoduchým pokynom: Daj si pohov.

AKO NA TO

Dvanásť kapitol zahrnutých do tejto knihy opisuje krok za krokom môj postup k sústredenejšiemu životu. Zahŕňa oslobodzujúce postupy, prostredníctvom ktorých som sa zbavila rušivých momentov a dosiahla sústredenejší, plnohodnotnejší život. Obsahujú príbehy z mojej cesty, na ktorých ilustrujem postupné kroky prerodu. Po každom príbehu nasleduje týždenné predsavzatie, ktoré ponúka praktické rady na zakomponovanie uvoľňujúcej aktivity do života. Na konci každej kapitoly sú otázky na zamyslenie nabádajúce na spätný pohľad pred ďalším krokom. Tieto krátke úseky môžeme využívať na úvahy, modlitbu, meditáciu alebo ako pripomenutie pri rozmýšľaní o témach jednotlivých kapitol.

Prerod je naplánovaný na celý rok – každá kapitola na jeden mesiac, hoci vaša cesta môže pokojne nadobudnúť vlastné smerovanie. Môžete postupovať rýchlejšie či pomalšie. Môžete sa rozhodnúť, že začnete denníkom, ktorý vám pomôže prehĺbiť dojmy. Môžete sa vypraviť na cestu s priateľom, členom rodiny alebo v menšej skupine, ktorá vás podporí a poskytne vám spätnú väzbu.

S podnetmi pokojne narábajte podľa vlastného uváženia, podľa toho, čo vyhovuje vám, vašej rodine a vašim okolnostiam. Dúfam, že moju knihu budete používať s láskou, že v nej budú somárské uši a fľaky od kávy, že si ju neprečítate iba raz, ale budete sa k nej dennodenne vracat' s konkrétnym zámerom. Nech sa stane vaším nástrojom na prehrabanie – prehrabanie k životu, ktorý chcete žiť teraz, nie „jedného dňa“. Nech sa uvoľnenie a pochopenie podstatných vecí stane súčasťou vášho života rovnako ako v mojom prípade.

Musím vám však povedať, že môj dom nevyzerá ako kedysi; môj spoločenský kalendár je celkom iný; ani moje šanóny nepripomínajú minulosť; denný program mám celkom odlišný; moje

postavenie super-mamy s hviezdíčkou tiež neplatí. Som jednoduchá iná ako kedysi. Teraz žijem s otvorenými očami, otvoreným srdcom a s otvoreným náručím – a už nikdy sa nechcem vrátiť tam, kde som bola!

Priatelia, život je nato, aby sme ho žili. Nádej je nato, aby sme ju našli. A okamihy sú nato, aby sme ich prežívali. Tak poďme do toho. Podávam vám ruku. Konečne ju mám voľnú.

Rachel

ZÁMER UVOLNIŤ SI RUKY



Uvoľňujem si ruky.

Chcem získavať spomienky, nie robiť si zoznamy povinností.

Chcem cítiť stisk ruky svojho dieťaťa, nie preťaženosť.

Chcem sa zahľbiť do rozhovoru s obľúbenými ľuďmi, nie utopiť sa v mori bezvýznamných emailov.

Chcem sa kochať západom slnka, ktorý mi poskytuje nádej, nie sa zahltiť úlohami, ktoré ma okrádajú o potešenie.

Chcem, aby mi v živote znel smiech a vďačnosť, nie bzučanie mobilu a počítača.

Zriekam sa rušivých momentov, rozptýlení a dokonalosti, chcem žiť jednoducho, celkom jednoducho s tým, čo je naozaj dôležité.

Uvoľňujem si ruky.

1. kapitola

PRIZNAJTE SI, AKÚ CENU PLATÍTE ZA NESÚSTREDENOSŤ

Spoznanie



Jedna z najtragickejších črt ľudskej povahy je, že všetci odkladáme život na neskôr. Snívame o čarovnej ružovej záhrade za obzorom – namiesto toho, aby sme sa tešili z ruží, ktoré nám dnes kvitnú za oknami.

Dale Carnegie

MOŽNO TO SPÔSOBIL VÝRAZ SKLAMANIA na tvárach mojich detí, keď som im často vravela, že nemám čas. Možno to zapríčinili moje povrchné zvítania a chvatné rozlúčky s manželom. Možno to má na svedomí pretrvávajúci nepokoj – pocit, že prichádzam o čosi dôležité. Možno to bola kombinácia všetkých znepokojujúcich faktorov, možno tie ma napokon prinútili položiť si otázku: *Naozaj chcem žiť takto?*

Prvý, najkritickejší krok na tejto ceste je spoznanie. Musela som si priznať, že pre nesústredenosť prichádzam a ďalej budem prichádzať o vzácne životné okamihy. Ťaživý pohľad do vlastného vnútra bol nevyhnutnou podmienkou začiatku prerodu. Keby som najprv nezhodnotila nenapraviteľné škody spôsobené pretechnizovaným a uponáhľaným spôsobom života, neuskutočnila by sa (a nevydržala by) ani moja najúprimnejšia snaha zbaviť sa rozptyľujúcich aktivít.