

NEW YORK TIMES BESTSELLEROVÝ AUTOR

Yung Pueblo

CÍTIŤ SA
L'AHŠIE



*Opustite minulosť,
spojte sa s prítomnosťou
a rozšírte obzor
svojej budúcnosti*

Pochvalné recenzie

„yung pueblo je naozajstný mudrc a nasledovaniahodný líder. Vo svojej novej knihe nádherne ilustruje, ako nájdenie vnútornej harmónie povedie k vytvoreniu pokrokovej spoločnosti založenej na súcite, jasnosti mysle a porozumení. Túto knihu si musí prečítať každý, a to mnohokrát.“

– Vex King, autor bestsellera *Uzdravenie ako cesta k slobode*

„yung pueblo učí, ako zo súcitu urobiť hnaciu silu uzdravovania. Jeho kniha je empatická a múdra a povedie vás na ceste k hlbšiemu vnútornému pochopeniu. Pomôže vám uskutočniť pôsobivé zmeny vo svojom vnútri i vo svete okolo vás. yung pueblo vytvoril základný učebný program, ako sa liečiť napriek skúsenostiam s utrpením.“

– Nedra Glover Tawwab, autorka bestsellera *Nastavte zdravé hranice*

„Krásna výzva na starostlivosť o vlastné srdce: pre každého, kto sa chce učiť a uzdravovať, dosiahnuť šťastný život a byť súčasťou riešenia vo všetkom, na čom záleží.“

– Jack Kornfield, autor knihy *Hľadanie srdca múdrosti a Niet nad prítomnosť*

„Dozvedieť sa o začiatkoch yunga puebla v tejto intímnej knihe je dar. Jeho kniha vám pomôže pochopiť každodenné činnosti, ktorými jeho prehlbujúca sa prax ovplyvnila celú generáciu ľudí. Jeho slová zanechávajú nezmazateľnú stopu – jeho boj so sebazaprením a jeho osobný proces súcitého sebaaprijatia už nenápadne inšpirovali milióny ľudí... pueblovo skromné, no dôrazné učenie vám pomôže emocionálne dozrieť v ústrety neustálym zmenám, čo je v týchto turbulentných časoch životne dôležité.“

– Elena Brower, autorka bestsellera *Art of Attention (Umenie pozornosti)*

„yung pueblo ponúka vhlad do každodenného rozhodovania a praktík, pomocou ktorých môžeme zhodiť bremeno starých návykov a dosiahnuť slobodu spočívajúcu v uvedomelom uvažovaní. V jeho knihe vidíme, že poznanie mysle môže zmeniť človeka, a v konečnom dôsledku aj celú spoločnosť.“

– David Simas, výkonný riaditeľ nadácie Obama Foundation

„Kniha je príbehom jedného muža aj nás všetkých, ktorí sa snažíme stať sa „ľahšími“, aby sme mohli slobodne kráčať životom, nezaťažení ťarchou minulosti ani budúcnosti. Je to inšpiratívny a zároveň praktický návod.“

– Mark Hyman, autor bestsellera *Schudni vďaka tukom*

„Vzácná, hlboká cesta do autorovho vlastného uzdravovania vás inšpiruje k tomu, aby ste sa sami oprostili od minulosti a našli ľahšiu cestu vpred. yung pueblo ako vždy hovorí pravdu jasným a výstižným spôsobom. Táto kniha je skutočný skvost.“

– Sheleana Aiyana, autorka knihy *Becoming the One*

„V ústrety zásadnému životnému okamihu sa yung pueblo rozhodol obrátiť svoju pozornosť dovnútra, čo mu pomohlo vybudovať si nový spôsob myslenia a žitia. Naučil sa, že je schopný skutočnej sebalásky. Kniha líči jeho cestu spôsobom, ktorý sa vás hlboko dotkne, pretože ponúka nádej, že mier pre každého z nás aj pre svet sa skutočne dá dosiahnuť.“

– Sharon Salzberg, autorka kníh *Láskavosť a Pravé šťastie*

Yung Pueblo

CÍTIŤ SA L'AHŠIE

*Opustite minulosť,
spojte sa s prítomnosťou
a rozšírte obzor
svojej budúcnosti*



eastone
BOOKS

LIGHTER

Copyright © 2022 by Diego Perez Lacera

Slovak edition © 2023 by Eastone Group, a.s.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Harmony Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Z anglického originálu *Lighter*, vydaného vydavateľstvom Harmony Books, preložil Martin Šinal. V roku 2023 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2023 Martin Šinal

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.

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

ISBN 978-80-8109-449-1

*Marvinovi,
Allison
a Nathanovi*



OBSAH

Úvod: Mój príbeh	1
1 Sebaláska	11
2 Uzdravovanie sa	25
3 Odpútajte sa	45
4 Nájdite si svoju prax (metódu)	67
5 Ľudské zvyky verzus ľudská prirodzenosť	75
6 Emocionálna zrelosť	89
7 Vzťahy	105
8 Výzvy, ktoré prináša uzdravovanie	133
9 Vnútorne zmeny sa prejavíava navonok	147
10 Svet v rovnováhe	161
11 Nová éra	179
O autorovi	193

vyberte si cestu, ktorá vás osvieti
o ktorej v hĺbke duše viete, že je tá správna
zabudnite na pochybnosti
začnite žiť s odvahou
nenechajte sa brzdiť ideou normálnosti
možno to nebude ľahká cesta
veľké veci si však vyžadujú úsilie
sústredte sa na svoje odhodlanie
sústredte sa na svoje poslanie
staňte sa svojim skutočným ja

nevážime si dosť ľudí, ktorí zažili skutočné utrpenie
a sú k svetu napriek tomu láskaví
nenechať, aby vás útrapy života porazili, je heroická práca
vzdať sa horkosti
a žiť s otvoreným srdcom
napriek tomu všetkému
je obrovský dar pre svet



ÚVOD

Môj príbeh

Zatiaľ čo som ležal na zemi a plakal od strachu a ľútosti, moja myseľ nadobudla ostrosť, ktorá mi prvýkrát umožnila vidieť, ako ďaleko som sa vzdialil od svojho potenciálu – lebo som dovolil, aby mi drogy zabránili vyrovnáť sa s mojím vnútorným smútkom.

Bezohľadne som tlačil svoje telo a myseľ do nebezpečného extrému, až som nakoniec zašiel príďaleko. Bolo to v lete 2011, po ďalšej noci strávenej slepou honbou za pôžitkom a únikom z reality, keď som sa ocitol na zemi a myslel som, že mi asi vybuchne srdce. Mal som vtedy dvadsať-tri rokov a bol som presvedčený, že mám infarkt. Báľ som sa, že zomieram, a zároveň som sa hanbil, že som sa nechal doviest' do tohto bodu.

V mysli som sa vrátil do svojich tínedžerských rokov, keď som pracoval ako aktivista a organizátor pre Boston Youth Organizing Project (BYOP). Spomenul som si, aké prínosné bolo, keď som sa cítil súčasťou skupiny, ktorá pomáha ostatným získať späť svoju silu a zahájiť naozajstnú zmenu. Ako som vlastne sám zišiel z cesty?

Na začiatku som si myslel, že je to celé len o zábave a že mám všetko pod kontrolou. Dnes mi je však jasné, že neustále večierky sa pre mňa stali spôsobom, ako sa vyhnúť času strávenému so sebou samým. Preháňal som to s drogami, aby som otupil bolesť a našiel pred vlastnými pocitmi aspoň dočasné útočisko. Vo vnútri som cítil smútok a úzkosť, ktoré sa dožadovali mojej pozornosti, ale ja som ich neustále ignoroval.

A moja snaha odpútať pozornosť od svojich emócií bola ako múr, ktorý mi bránil uvažovať o dlhodobom vplyve, ktorý drogy mali na moje blaho, na môj život.

Moja myseľ sa sústredila aj na odvahu mojich rodičov a na to, koľko museli obetovať a ako tvrdo museli pracovať, aby mne, môjmu bratovi a malej sestre zabezpečili lepší život v Spojených štátoch. Keď som mal štyri roky, emigrovali sme z nášho domova v Ekvádore. To, že sme boli prisťahovalci, a zároveň úporná snaha presadiť sa na novom mieste – v Bostone –, nás všetkých poznačilo. Z dlhodobého hľadiska to bolo správne rozhodnutie, ale prvých desať a pol roka sme všetci pociťovali silný tlak chudoby, ktorý nás takmer zlomil. Moja matka pracovala ako upratovačka a otec sa zamestnal v supermarkete. Bol to zázrak, že sme ako-tak vyžili, príliš často to však bol neuveriteľný boj, ktorý ich oboch vystavoval obrovskému stresu. Aj keď sme žili jednoduchý život s nulovým luxusom v malom dvojizbovom byte, peniaze nám stále chýbali.

Ako som tak ležal na zemi, stále som si hovoril: „Nechcem takto zomrieť. Nechcem sklamať svojich rodičov. Pracovali tak tvrdo a nezištne a dali mi toľko, že by bolo naozaj hrozné takto zomrieť. Musím žiť a čo najlepšie využiť príležitosť, ktorú mi dali.“

Asi dve hodiny som len ležal a nemohol sa pohnúť, pretože som cítil šok, ktorý prechádzal mojím telom. Modlil som sa a prosil o život, zatiaľ čo moje pocity neustále preskakovali medzi lútosťou a vďačnosťou. Lútosť som cítil nad tým, že som pomaly strácal chuť pomáhať druhým, a že som skôr neprišiel na to, ako správne zvládať svoje vnútorné napätie. Vďačnosť som cítil za silu mojich rodičov a ich schopnosť postarať sa o mňa a mojich súrodencov v náročných podmienkach, za ich obetavosť a neochvejnú lásku. Zo všetkého najviac som cítil obrovské nutkanie primknúť sa k životu a začať odznova, aby som mohol čo najlepšie využiť všetku energiu, ktorú moji rodičia vložili do toho, aby mi dali šancu na lepší život.

Striedanie pocitov lútosť a vďačnosti znovu roznieť oheň života v mojom tele. Po niekoľkých hodinách mi srdce prestalo tak intenzívne biť a už som nemal pocit, že som na pokraji smrti. Moje telo však bolo neuveriteľne krehké a vyčerpané zo snahy zostať medzi živými, no aj

napriek tomu som sa postavil na nohy. Mal som jeden jasný cieľ. Schmatol som všetky „lieky proti bolesti“, ktoré som si sám predpísal, a zahodil som ich. V ten deň som sa hlboko v srdci rozhodol, že prestanem otupovať svoje zmysly a vydám sa na dlhú cestu späť k lepšiemu životu. *Hazardovanie so životom len preto, že som sa bál vlastných emócií, sa skončilo.* Vedel som, že musím vyradiť všetky drogy a začať byť k sebe rýdzo úprimný.

Ešte som síce nechápal, čo sa to vo mne vlastne dialo a prečo som prepadol takým zlým návykom, ale bolo mi jasné, že príčina tohto celého aspoň čiastočne spočíva v tom, že som si klamal o tom, ako sa naozaj cítim. Nevedel som, ako sa nakoniec uzdravím, ale inštinktívne som vedel, že moja cesta vpred musí byť založená na radikálnej úprimnosti, na pevnom odhodlaní prestať si ničiť zdravie nebezpečnými návykovými látkami a na zameraní sa na budovanie nových, zdravších návykov pre svoje telo a myseľ.

Bola to ťažká a dlhá cesta späť k zdraviu, ale zmeny začali postupne prichádzať. Vedel som, že to nebude ľahké, vedel som, že správne návyky budú ako vstup do neznámeho sveta, a vedel som, že jediný spôsob, ako sa tam dostať, bude robiť každý krok odvážne a odhodlane. V každom prípade, už som sa ďalej nechcel skrývať.

Počas rokov, keď som sa o seba vôbec nestaral, som sa cítil nesporne ťažký a vedel som, že potrebujem nájsť zásadný spôsob, ako si pomôcť znova sa cítiť ľahší.“ Začal som skúmaním každej časti svojho života a zameral som sa na to, aby som robil opak toho, čo ma takmer priviedlo k predčasnej smrti: od jedenia potravín, ktoré ma fyzicky posilňovali, cez cvičenie až po venovanie skutočnej pozornosti svojim myšlienkovým vzorcom, aj keď ma vyvádžali z miery. Začal som skúmať svoje vzťahy s priateľmi a rodinou a snažil som sa správať láskavo a trpezlivo vo chvíľach, v ktorých som kedysi ľahko sklúzol do hrubosti a podráždenosti.

V duchu som sa správal ako detektív: kládol som si otázky, aby som hlboko preskúmal a odhalil zdroj svojich problémov. Vždy, keď sa ma pokúšalo ovládnuť nutkanie uniknúť pomocou omamných látok, preniesol som svoje vedomie dovnútra, aby som sa zblízka pozrel na príčiny svojho napätia. Pamätám si, že som počas svojho skúmania našiel obrovské

množstvo smútku, strachu a prázdnoty, ktorá bolestivo túžila po láske. Neskôr som zistil, že to bol priestor, ktorý mohla vyplniť len moja vlastná láska a bezpodmienečný súcit. Nedospel som hneď k odpovediam na všetky svoje otázky, a až keď som začal meditovať, spoznal som skutočný koreň svojho utrpenia. Ale už len to, že som sa nebál nazrieť hlboko do svojho vnútra, uvoľnilo v mojej mysli veľa napätia. Jednoduché prijatie všetkého, čo som našiel, mi pomohlo pocítiť novú ľahkosť, dokonca aj keď som mal zlú náladu. Utekať pred sebou samým ma stálo omnoho viac energie, ako bolo nazbierať odvahu prijať samotu a ticho.

Prvý rok budovania pozitívnych návykov spôsobil v mojom živote obrovský posun. Necítil som sa hneď úžasne a nie každý deň bol dobrý. Väčšinu dní som musel bojovať sám so sebou. Či už šlo o chvíle, keď som zámerne sedel a vnímal emóciu, ktorá ma desila, alebo o každodenné situácie, ako čakanie v chlade na autobus, aby som sa dostal do posilňovne – zostať odhodlaný napredovať nebolo vôbec ľahké. Všetko pre mňa bolo nové a náročné. Počas tohto obdobia bolo veľa vzostupov a pádov, ale moja vytrvalosť neochabovala. Vrátiť sa k bývalému životu už neprichádzalo do úvahy. Návyky, ktoré sa spočiatku zdali byť nemožné, sa pomaly stali mojou druhou prirodzenosťou. A ako čas plynul, pocity šťastia sa stávali bežnejšími a moje srdce sa začalo cítiť silnejšie. Bez ohľadu na to, aké búrlivé boli moje emócie, začali sa medzi nimi náhodne objavovať kúsky radosti. Pokračoval som v praxi nazerania do seba, aby som sa zblízka pozrel na to, čo vo mne buble, a keď sa pozitívne zmeny začali sčítavať, všimol som si, že sa zlepšujú aj moje vzťahy s rodinou a priateľmi. Starý pocit ťažkej, stagnujúcej energie sa začal roztápať. Pred uzdravením som sa vo svojej mysli a srdci cítil ako cudzinec. Postupne tento pocit pominul a ja som sa vo svojom vlastnom bytí konečne začal cítiť doma.

Aj keď som sa už začal udomáčňovať vo svojom novom živote a naďalej som sa učil nové veci, keď mi jeden môj známy v roku 2012 povedal o meditácii Vipassana, intuitívne som vedel, že ju musím skúsiť, aby som svoje uzdravenie posunul na ešte hlbšiu úroveň. Vipassana znamená „vidieť veci také, ako naozaj sú“. Ide o desaťdňové kurzy strávené v tichu, ktoré vás naučia, ako očistiť podvedomie prostredníctvom

sebazpozorovania. Praktizovanie radikálnej úprimnosti vo mne podnieťilo uzdravovanie, ale keď som začal meditovať, otvorili sa vo mne ešte oveľa hlbšie úrovne tohto uzdravovacieho procesu. Keď som v meditácii napredoval a niekoľkokrát do roka som navštevoval kurzy ticha, začal som sa cítiť nielen lepšie, ale aj slobodnejšie. Chvíľu trvalo, kým som dokázal dôsledne meditovať aj doma, ale keď som sa od roku 2015 naplno venoval meditácii každý deň, v mojom duševnom zdraví začali rozkvítať pozitívne zmeny. Do roku 2016 som prestal piť alkohol, fajčiť marihuanu a prijal som životný štýl bez akýchkoľvek omamných látok. Mal som pocit, že z návykových látok mi oťažieva myseľ, zatiaľ čo meditácia mi ju pomáha odľahčiť.

Obrátiť pozornosť do seba a praktizovať meditáciu bolo pre mňa ako intímna a osobná renesancia. Začal som sa toho veľa dozvedať o sebe a o ľudskej mysli. Keď som zatvoril oči, aby som pocítil, čo je skutočne vo mne, otvoril sa mi celý nový vesmír. Nielenže som získal vhľad do svojej osobnej emocionálnej histórie, ale začal som tiež povedome vnímať pominuteľnosť, ktorá je v našom svete všadeprítomná. Moje učenie sa posunulo na novú úroveň, ktorá presahovala bežné vedomosti – vstúpil som do oblasti skutočnej múdrosti. Bol to typ učenia, ktorý prekonal všetko, o čom som kedy čítal: šlo o typ náhľadu, ktorý sa dá získať len priamou skúsenosťou. A zmeny v mojom vnútornom svete mali okamžitý vplyv na môj vonkajší život, najmä pokiaľ ide o počúvanie intuície. V mojom novom pohľade bol svet povýšený na vyššiu úlohu kultivovania prítomnosti, vďaka čomu všetko okolo mňa vyzeralo živšie a sviežejšie. Moje sebedomie sa začalo prebúdzat a väčší pocit vnútornej jasnosti mi pomohol prekonať strach byť sám so svojimi myšlienkami. Moja myseľ jednoducho cítila, že má nový priestor, v ktorom som si mohol zámernejšie vyberať činy, ktoré mi v ťažkých situáciách pripadali najúprimnejšie a najmenej škodlivé.

Na tomto období nebolo nič dokonalé, nedostavil sa žiadny veľký úspech, nijaký pocit úplného uzdravenia alebo úplnej múdrosti. Vôbec som nebol osvietený, ale cítil som sa ľahší. Získal som intímnejší vzťah k svojej ľudskosti a rastúcu schopnosť prijať fakt, že odmietanie zmien len sťažuje život. Hoci moja myseľ už nie je preťažená napätím a naučil

som sa žiť viac v prítomnosti, stále cítim, že som plný nedokonalosti. Cesta k rastu v mojom uzdravení a slobode pokračuje. Dodnes sa cítim ako študent, ktorý má to šťastie, že sa môže učiť z múdrosti, ku ktorej má prístup každý, kto pozoruje realitu v rámci svojho tela.



uzdravovanie sa nie je o tom, aby ste svoj život naplnili pôžitkom
alebo o tom, aby ste už nikdy nezažili ťažké chvíle
ide o to, aby ste boli autentickí
a čelili tomu, čo cítite
aby sa to vo vás škodlivo nehromadilo
precítiť negatívne pocity je lepšie ako
nosiť nespracovanú bolesť všade so sebou

PREČO *YUNG PUEBLO* A PREČO TÁTO KNIHA

Keď som začal meditovať, dve veci mi boli úplne jasné: hlboké uzdravenie je možné a ľudstvo ako celok je ešte veľmi mladé. Keď som sa cítil sužovaný smútkom a úzkosťou, nevedel som si predstaviť, že by sa takáto ťažoba mohla jedného dňa stať ľahšou a zvládnuteľnou. Počas prvého roku svojho pohybu smerom k uzdraveniu a hlavne po tom, ako som neskôr začal svoju meditačnú cestu, ma šokovalo, že sa skutočne môžem cítiť lepšie. Tento nový pocit pohody nebol následkom potláčania mojich emócií alebo produktom nejakého klamu. Podstata mojej duševnej nespokojnosti skutočne slabla, a to konkrétnym a pozorovateľným spôsobom. Došlo k zmene na tej najhlbšej úrovni. Hoci sa každý človek lieči inak, pretože každý z nás má za sebou jedinečný emocionálny príbeh, bolo mi jasné, že uzdravenie je otvorené a dostupné každému, kto ho hľadá. Uzdravenie seba samého je možné prostredníctvom opustenia minulosti a spojenia s prítomnosťou, a to všetko za účelom rozšírenia svojej budúcnosti. Tento proces naberie na obrátkach vtedy, keď sa naučíte praktiky, ktoré korešpondujú so spôsobom, akým je nastavená vaša myseľ.

V priebehu vzdelávania sa mi prostredníctvom meditácie stále vracala myšlienka, že ľudstvo ešte nedospelo. Základné veci, ktoré sa učíme a začíname praktizovať už ako deti – upratať si po sebe, hovoriť pravdu, správať sa k druhým spravodlivo, deliť sa o veci, byť k sebe láskaví, neubližovať si –, sa ešte úspešne neuplatňujú na úrovni spoločnosti. Tieto etické pravidlá nám však ukazujú cestu k dosiahnutiu zdravia a harmónie medzi ľuďmi. Najmä v tomto storočí sa zdá, že sa nachádzame vo výnimočnom okamihu dejín, keď sme pripravení čeliť veľkým výzvam a vyrovnáť sa s mnohými krivdami, ktoré sme si navzájom priamo či nepriamo spôsobili. Táto chvíľa je príležitosťou na hlboký rast našej zrelosti, pomocou ktorej môžeme vybudovať svet, ktorý bude v samej podstate súcitný.

Tieto dve myšlienky sa spájajú v názve *yung pueblo*, čo doslova znamená „mladí ľudia“. Tento pseudonym odráža spoločenský komentár, ktorý poukazuje na blížiaci sa rast a dozrievanie ľudstva. Signalizuje tiež

čas, keď spoločne prestaneme byť ovládaní krátkozrakosťou a egocentrizmom a začneme viac oceňovať našu vzájomnú prepojenosť, ktorá nás nabáda, aby sme sa k sebe správali láskavo a ohľaduplne. Evolúcia spôsobu myslenia a konania ľudstva je poháňaná mnohými faktormi. Jeden z tých najhlavnejších je uzdravenie jednotlivca. Na to, aby sme na svete žili v mieri, nemusia byť všetci ľudia dokonale uzdravení, ale keď bude čoraz viac ľudí v uzdravovaní napredovať, bude sa tento trend stále viac posilňovať, až raz nadobudne silu zmeniť trajektóriu ľudských dejín. Keď sa bude uzdravovať viac ľudí, naše konanie bude cieľavedomejšie, naše rozhodnutia súcitnejšie, naše myslenie jasnejšie a budúcnosť sveta bude svetlejšia.

Táto kniha má slúžiť ako most medzi ideou osobnej a globálnej transformácie. Jej cieľom je ukázať, že obe sú hlboko prepojené a navzájom sa podporujú. Dúfam, že táto kniha poslúži nielen ako inšpirácia, ale aj ako spôsob demystifikácie osobného uzdravenia a jeho prínosov. Hoci sa kniha primárne zameriava na uzdravenie jednotlivca pri jeho ceste od každodenných zvykov hlbšie do svojej prirodzenosti, na svojom konci skúma, aké sú možnosti, keď sa súcit z medziľudskej úrovne presunie do štruktúry našej spoločnosti. Táto kniha skúma spoločné vnímanie a prežívanie, ktoré ľudia zdieľajú, keď idú hlboko do svojho vnútra, bez ohľadu na praktiky, ktoré používajú, aby sa orientovali vo svojom vnútornom svete. Hoci ľudská skúsenosť existuje v širokom spektre, pretkávajú ju niektoré univerzálne črty, ktoré nám môžu pomôcť lepšie pochopiť nielen seba, ale aj svet okolo nás. Dúfam, že posolstvo tejto knihy sa stane jednou z mnohých iniciatív, ktoré podporujú vznik sveta bez násilia.

Meditácia zostáva veľkou súčasťou môjho každodenného života, ale písanie pod pseudonymom *Yung Pueblo* sa pre mňa stalo úžasným nástrojom na spracovanie toho, čo viem o procese uzdravovania sa. Keď som prvýkrát začal zverejňovať svoje texty, dúfal som, že niektoré z nich budú rezonovať s inými ľuďmi, ale nikdy som si nepredstavoval, že toľkí na celom svete nájdu v mojej práci zmysel a útechu. Dôveru, ktorú mi dávate, beriem vážne. A budem s ňou zaobchádzať uvažene.



KAPITOLA 1

Sebaláska

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

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

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

ČO ZNAMENÁ *SEBALÁSKA*?

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

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

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