

FREDERIK TATARKA

Lekcia

367 PRÍBEHOV A ZAMYSLENÍ
NA KAŽDÝ DEŇ



Lekcia

367 PŘÍBEHOV A ZAMYSLENÍ NA KAŽDÝ DEŇ

Autor Frederik Tatarka

Názov knihy Lekcia: 367 příběhov zamyslení na každý deň

Vydavateľstvo Euboia Group s.r.o.

ISBN 978-80-973594-7-8

Knihu venujem vám, áno vám a som rád, že sa k vám dostala, pretože sa k vám aj dostať mala. Doprajte si čas nato, aby ste poznali všetky jej príbehy, ktoré neustále pulzujú svetom. Doprajte si čas, aby ste pri jej čítaní rozkvitli. Venujem vám ju s láskou, tak si, prosím, doprajte denne štipku času, aby ste ju čítali s vášňou, listovali v nej s túžbou a každý impulz brali ako LEKCIU, pretože život je aj tak jeden veľký príbeh nabitý lekciami! Majte oči otvorené a čistá myseľ, šťastné srdce i úsmev plný lásky sa určite čoskoro dostavia!

Najťažšia lekcia je pochopiť, že nikto ti nedá pocit šťastia. A zároveň, že ty niesi zodpovedný za šťastie druhých. Si voľný. Šťastie je tvojou povahou a vždy to tak bolo.

Takže buď ako slnko, svieť. Nečakaj na iné svetlo, nehľadaj výhovorky, aby si ukázal svoj charakter.

Necíť sa zodpovedný za druhých, ktorí nikdy neobjavili svoje svetlo. Svieť. Uč príkladom. Kráčaj po svojej ceste s odvahou. A keď ostatní sú smutní, alebo závidia ti tvoje svetlo, ak ťa súdia, útočia na teba, prijmi ich do centra tvojho vesmíru, je to v poriadku. Je to ich práca zmieriť sa s tým, je to ich cesta. Želaj im to najlepšie a kráčaj. A keď sa prestaneš pokúšať zachrániť iných, keď prestaneš byť mamou či otcom, ktorých nikdy nemali, môžeš ich mať naozaj rád. Môžeš byť naozaj neporaziteľný. Môžeš ich milovať dosť na to, aby si ich pustil, pretože láska má vôňu slobody.

Jeff Foster

Obsah

Úvod	7
Január	10
Február	43
Marec	75
April	110
Máj	144
Jún	178
Júl	211
August	247
September	281
Október	315
November	353
December	389
Bonus	423
Záver	428
Pod'akovanie	429
Ilustrácie	430

Úvod

Hovorí sa, že najkrajšie príbehy sú tie, ktoré nás spájajú. A práve v tejto knižke nájdete širokú paletu príbehov, ktoré nielenže nás spájajú, ale pravdepodobne môžu formovať a definovať aj naše životy. Držiteľ Nobelovej ceny za ekonómiu Daniel Kahneman raz poznamenal: „Všetci potrebujeme príbehy.“ Tento pán trafil klinec po hlavičke. Veď len v našich srdciach často prebývajú tie najúžasnejšie príbehy, ktoré nás robia lepšími. Príbehy odvahy a nepoddajnosti pred výzvami života. Príbehy prekvapení a nečakaných obrátov osudu. Príbehy nezabudnuteľných dobrodružstiev a zážitkov. Sú to všetky jedinečné okamihy a spomienky tak hlboké, že ovplyvňujú celý zvyšok nášho života. Príbehy sú jednoducho našou neoddeliteľnou súčasťou už od narodenia, ba dokonca sú jedným z najstarších prvkov ľudskej komunikácie. Nielenže sú pre náš mozog ľahšie spracovateľné, ale vďaka nim sú aj informácie a dáta pre nás ľahšie zapamätateľné. Nejednen výskum potvrdzuje, že vďaka príbehom môžeme zmeniť naše správanie, ovplyvňovať naše rozhodovanie, či dokonca motivovať našu osobnosť. Príbehy sú teda jedným slovom život a ako vraví Helen Keller: „Život je sériu lekcii, ktoré treba prežiť, aby sme ich mohli pochopiť.“

O čom je kniha?

V tejto knihe nájdete poučné príbehy zo všetkých kútov sveta, pričom v každom sa ukrýva cenná lekcia. Sú od rôznych známych i neznámych autorov, spisovateľov, moderných filozofov, učiteľov, vedcov, lekárov, športovcov, ale zväčša aj od obyčajných ľudí. Krátke či dlhšie príbehy vás majú nielen motivovať k lepším zajtrajškom, ale predovšetkým vám majú pomôcť zamyslieť sa nad vašim každodenným životom. V niekoľkých riadkoch nájdete múdrosť, pravdu, poučenie a cenné lekcie, ktoré vám dokážu ukázať správny smer na vašej ceste životom. Ak však dovolíte, aby tieto lekcie mohli vstúpiť do vášho života a kráčať popri vás, tak vám garantujem, že na tejto ceste vás dokážu nielen zoceliť, vychovať a naučiť správne rozhodovaniu a konaniu, ale predovšetkým budú vašou inšpiráciou a motiváciou nevzdávať sa ani v ťažkých životných chvíľach. Každý príbeh skrýva v sebe lekcii, ktorej význam vás môže doslova obohatiť nesmiernym bohatstvom. Ale pamätajte, že ani to, čo nájdete, ani to, čo si pritiahnete, vám nepatrí. Jediné lekcii, ktorú sa počas hľadania naučíte a uvedomenie, ktoré dosiahnete, vám môžu patriť navždy.

Po každom príbehu nasleduje krátka úvaha, pričom sa vytvára priestor na zamyslenie sa nad sebou samým, svojím životom, svojím konaním a rozhodovaním. Často si vašu pozornosť zaslúži aj výzva k uskutočneniu nejakej zmeny alebo k vykonaniu nejakého podnetu v daný kalendárny deň.

Prečo som knihu napísal?

Nápad napísať knihu prišiel veľmi spontánne, avšak v prvom rade som sa snažil zaplniť stránky zaujímavými životnými príbehmi ľudí, ktoré môžu inšpirovať alebo pomôcť iným pri riešení niektorých životných situácií, alebo len tak, o tom, aký je skutočný život naozaj zaujímavý a pestrý. Aj keď je to obšúchaná fráza, najzvláštnjšie príbehy píše sám život, o čom sa môžete presvedčiť aj v tejto knihe plnej ponaučení a lekcií. Možno som sa do istej miery inšpiroval myšlienkou: Napíš knihu, akú by si si ty sám chcel prečítať. Ak si teda čo i len jeden človek nájde v knihe jednu vetu, ktorá mu pomôže v osobnom, pracovnom, duchovnom či spoločenskom živote, svoju misiu považujem za splnenú.

Prečo by ste si mali knihu prečítať?

Pretože v nej nájdete jednoduchú, no hlbokú múdrosť, ktorá vám otvorí oči pre každodenné zázraky okolo vás. Toto nie je kniha o sláve, peniazoch alebo bohatstve. Toto je kniha o pravých hodnotách, ktoré dávajú nášmu životu zmysel a naplnenie. Je o láske, ktorá je základom nášho bytia, o vďačnosti, ktorá mení náš pohľad na svet, o odvahe, ktorá nás posúva vpred napriek všetkým prekážkam. Jej stránky sú plné životných príbehov, ktoré vás inšpirujú a povzbudia. Nájdete tu osudy ľudí, ktorí čelili nástrahám osudu so silou a odhodlaním, lekcie, ktoré ich premenili na hrdinov a príbehy, ktoré sú vskutku nezabudnuteľné. Prečítate si o chvíľach, ktoré vám prelomia srdce a zároveň vás naplnia vďačnosťou za každý drahocenný okamih, ktorý ste mali šťastie zažiť. Naučíte sa oceniť maličkosti a byť vďační za to, čo máte, namiesto toho, čo nemáte. Táto kniha vám neposkytne odpovede na všetky otázky, pretože život je neustálym procesom učenia sa. No prinesie vám inšpiráciu a podporu, aby ste vstali po každom páde a šli ďalej s láskou a odvahou v srdci. Ak túžite po hlbšom pohľade na váš život, ak chcete objaviť kúzlo v každom okamihu, ak hľadáte pravé hodnoty, ktoré vás urobia šťastnými, potom je táto kniha pre vás. Lekcie, ktoré sa v nej skrývajú, vám ukážu smer k skutočnému šťastiu a naplneniu. Tak neváhajte, listujte v tejto jedinečnej knihe a pustite sa na cestu objavovania životných lekcií. Som si istý, že na konci tejto cesty budete obohatení a inšpirovaní a že sa vaše srdce zaplní hlbokou vďačnosťou za každú jednu lekciiu, ktorú ste si osvojili.

Nech je vám táto kniha vo chvíľach samoty spoločníkom, vo chvíľach smútku radosťou, vo chvíľach spomienok úsmevom, vo chvíľach odlúčenia nádejou, vo chvíľach faloše pravdou, vo chvíľach tmy svetlom, vo chvíľach beznádeje inšpiráciou a vo chvíľach zlých rozhodnutí lekciiou!



Michael Jordan

Jedna z najlepších dokumentárnych sérií, aké som kedy videl, je určite The Last Dance (Posledné predstavenie). Michael Jordan v tomto dokumentárnom seriáli otvorene rozpráva o svojom živote a kariére. Ako dieťa mal často problém so svojou výškou, pretože bol na basketbal príliš nízky. Ako 15-ročný plakal, keď sa nedostal do basketbalového tímu, avšak namiesto toho, aby sa vzdal, ho jeho mama presvedčila, nech sa snaží ďalej. Svoje neúspechy využil ako motiváciu. Vo veku 21 rokov vstúpil do NBA ako hráč Chicago Bulls. So svojím tímom vyhral 6-krát šampionát. Dnes je Michael známy ako najlepší hráč basketbalu. Sám o sebe raz povedal: „Viac ako 9000-krát som netrafil. Prehral som viac ako 300 zápasov. 26-krát mi verili, že získam finálny bod, ale netrafil som. Stále dokola som zlyhával. A to je dôvod, prečo som uspel.“

Mnohokrát si podvedome myslíme, že chyby, zlyhania a prekážky nepatria k životu. Až priveľmi často žijeme v obrovskom tlaku z toho, že v ničom nemôžeme pochybiť. A ak sa už niečo také stane, automaticky sa začneme podceňovať a nezdravo obviňovať. Uniká nám však jedna vec, že nič nie je dokonalé a perfektné. Tak ako má všetko svoje chybičky krásy, tak aj my ich máme, tak ako niekto zlyháva či už v pracovnom alebo osobnom živote, tak aj my raz za čas zlyháme. Nie je to nič zlé, zlyhania sú prirodzenou súčasťou našich životov. Nebojme sa zlyhať či urobiť chybu, pretože každý neúspech nás posúva vpred a dáva nám príležitosť sa zlepšovať. Každý máme v sebe neuveriteľnú silu a sebavedomie, ktoré môžu prekvitať, ak im dáme šancu. Dajme šancu týmto našim krásnym vlastnostiam a zároveň sa pokúsme byť aj inšpiráciou jeden pre druhého. Nehanbime sa navzájom povzbudiť a podporiť na našich vlastných cestách k úspechu. Keď uvidíme neúspech, zlyhania či prekážky v životoch ostatných, buďme im oporou a povzbudením, aby sa nevzdávali a pokračovali ďalej. Veď všetci by sme mali byť súčasťou toho istého tímu, tímu ľudí, ktorí sa neustále podporujú a povzbudzujú na dosiahnutie vlastných cieľov a snov. Buďme si preto vždy vedomí toho, že úspech nie je iba o výherných momentoch, je aj o podpore, povzbudení, ale predovšetkým o našej schopnosti prekonať prekážky, poučiť sa z chýb, vzdať sa strachu a veriť vo vlastné schopnosti. Verte si a dokážete čokoľvek! A vôbec sa nemusíte obávať chýb, prekážok či zlyhaní, pretože vás na vašej ceste iba vyformujú tak, akoby ste si ani v tom najlepšom sne nedokázali predstaviť. Takže sa dnes slobodne nadýchnite a uvedomte si, že nemusíte na každú situáciu reagovať stopercentne a bezchybne, pretože robiť chyby je nielen potrebné, ale niekedy aj nevyhnuté k tomu, aby sa úspech naozaj dostavil.

***„Ten, kto nikdy neurobil chybu,
nikdy nič nové neskúsil.“***

Albert Einstein

Súciť v práci

Začiatkom tohto týždňa som vytvoril novú pracovnú skúsenosť. Ráno som sa spýtal kolegu, či sa má dobre. Začal sa sťažovať a komentovať svoj deň negatívne. Cítil som v jeho mysli nejaké tmavé mraky a on sa ma chystal vtiahnuť do svojich negatívnych myšlienok. Reagoval som celkom pokojne, potľapkal som ho po chrbte, vzal som list papiera a na jeho vrch napísal „Vďačnosť“. Nakreslil som 3 kruhy a požiadal som ho, aby počas dňa premýšľal o 3 pozitívnych veciach a potom sa ku mne vrátil, keď vyplní hárok. Pred večerným odchodom prišiel k stolu s listom, nielen s 3, ale s 5 pozitívnymi myšlienkami na svoj deň. Jeho tvár sa úplne zmenila a ja som v jeho mysli pocítil jasnú oblohu. Bol som naozaj dojatý. Cítil som, ako tento malý spontánny akt, tieto 2 minúty pozornosti, ktoré som mu dal ráno, zmenili jeho deň...na to najlepšie!

Hovorí sa, že niekedy stačí malé postrčenie, aby sa dali veci do pohybu. Ľudia sa však boja spraviť prvý krok. Ukážte im, že vám na nich záleží a pokúste sa ich aj dnes nenápadne postrčiť či nasmerovať tak, aby robili správne veci, respektíve, aby sa o ne aspoň pokúsili. V konečnom dôsledku ukázať súciť neznamená ukázať slabosť, ale naopak, znamená to prejať vrchol a podstatu nášho človečenstva. Prajem vám, aby ste dokázali každý deň vynaložiť určité úsilie k tomu, aby súciť a empatia mali vždy miesto vo vašom srdci, pretože iba tak máte šancu stať sa láskavejším človekom.

„Najcennejší dar, ktorý môžeme komukoľvek ponúknuť, je naša pozornosť. Keď pozornosťou zahrnieme tých, ktorých milujeme, rozkvitnú ako kvety.“

Thich Nhat Hanh

Byt

Bývali sme na 4. poschodí. Už dva roky sa môj otec usiloval podať žiadosť o prízemný byt, aby uľahčil výstup mojej mame, ktorá po druhom pôrode utrpela komplikácie. Bolo jej povedané, aby si odpočinula namiesto toho, aby sa každý deň štverala po schodoch. Našťastie, práve v tom čase bola prihláška môjho otca schválená. Obaja boli nadšení, že sa presťahujú do prízemného bytu v samostatnej budove, ktorá bola bližšie k otcovej kancelárii. Bez strácania času urobili v sobotu veľký krok. Mama bola veľmi nadšená.

Nasledujúci pondelok, keď sa môj otec vrátil z práce a chystal sa vstúpiť do domu, videl starú dámu a jej manžela, ako sa snažia dostať invalidný vozík zo schodov. Bol šokovaný a dojatý zároveň. Keď im bežal pomôcť, stará pani povedala: „Neboj sa, synu, sme na to zvyknutí. Robíme to posledných 15 rokov pre našu postihnutú dcéru. Boh ti žehnaj za pomoc.“

Jej smutné, ale milé slová bodli otca do srdca ako tisíc ihl. Nasledujúcu sobotu si moji rodičia vymenili byt so starým párom a vrátili sa na štvrté poschodie v budove. Stále mám v pamäti, že zakaždým, keď sa starý manželský pár stretol s mojím otcom, pozerali na neho s požehnaním a v slzách šepkali „Anjel!“ A tiež mi povedali: „Máš za otca anjela!“ Vždy mi to vtlačilo slzy hrdosti do očí...dokonca aj teraz, keď to píšem.

Každý z nás môže byť pre druhých anjelom a nepotrebujeme nato ani svätožiara. Úplne postačí kúsok lásky z nášho srdca, čas a túžba pomáhať. Som si istý, že ste už počuli o takých skutkoch láskavosti, ktoré vás nič nestoja, ale pre inú osobu často znamenajú veľkú životnú udalosť. Takéto skutky láskavosti môžu zahŕňať akékoľvek jednoduché gesto, ktoré rozjasní deň niekoho iného. Snažte sa preto vždy niekoho rozveseliť, napríklad aj obyčajnými láskavými slovami, ako sú napríklad tieto: „Som šťastný, že si môj kamarát. Starká, mám ťa veľmi rád. Braček, vždy ma poteší tvoj úsmev! Vážim si, že si pre mňa vždy nájdeš čas. Si dobrá priateľka. Dnes vyzeráš úžasne. Tvoj outfit je perfektný...“ Buďte aj dnes láskavejší k ľuďom, ktorých stretnete a nezabudnite, že láskavé slová môžete vždy venovať komukoľvek a kedykoľvek.

„Láskavé slová môžu byť stručné a ľahko sa vyslovia, no ich ozveny sú nekonečné.“

Matka Tereza

L'udský súd

Mladý pár, ktorý cestoval vo vlaku, so záujmom pozoroval 24-ročného muža a jeho otca. Mladý muž sa nadšene pozeral z okna a po chvíľke s eufóriou v hlase vykrikol: „Otec, pozri sa! Stromy sa nás snažia dobehnúť.“

Jeho otec sa šťastne usmieval a v očiach sa mu raz za čas zaleskli slzy. Mladý pár však otcovo šťastie neprežíval. Hľadeli na mladíkové detinské správanie skôr s ľútosťou.

„Otec, oblaky nás prenasledujú!“ smial sa chlapec a otec zdieľal jeho pocity. Boli šťastní z maličkosti, z niečoho, čo mladý pár považoval za hlúposť.

„Prečo nezoberiete svojho syna k dobrému doktorovi?“ opýtali sa zrazu.

Starý muž sa na nich usmial so slzami šťastia: „To som už spravil. Práve od neho ideme. Môj syn bol od narodenia slepý a práve dnes sa mu vrátil zrak.“

Žijeme v dobe, v ktorej ešte nepoznáme človeka, ale už vieme, aký je. A ako sme to zistili? Predsa pozrieme a vidíme. Alebo počul/-a som, aký je. S takýmito formulkami sa pravdepodobne už každý stretol x-krát. Je to móda 21. storočia, kedy človeka súdime na prvý pohľad alebo z počutia, prípadne podľa vzhľadu alebo oblečenia. Kam ten svet speje, však? Naša povrchnosť a urýchlenosť, ako si o niekom dokážeme v priebehu pár minút urobiť úsudok, sú niekedy až vyrážajúce dych. Pochopenie je to, čo každý človek skutočne potrebuje. Nato, aby sme mohli a dokázali pochopiť niečie konanie, musíme sa na veci naučiť pozeráť z nadvhľadu, ktorý nám niekedy tak veľmi chýba. Majte preto aj dnes na pamäti, že každá jedna osoba na tejto planéte má svoj príbeh. Nesúďte ľudí predtým, ako ich dobre spoznáte. Často vás totiž pravda môže prekvapiť viac, než si myslíte.

***„Dávajte si pozor na zlodejov radosti:
klebety, kritiku, sťažovanie sa, hľadanie chýb
a negatívny, odsudzujúci postoj.“***

Joyce Meyerová

Krik

Jedného dňa položil učiteľ svojim žiakom otázku: „Prečo ľudia na seba kričia?“ „Kričia preto, lebo si myslia, že ich nikto nepočúva,“ odpovedal nesmelý prvý. „Nie, kričia preto, aby presadili svoj názor pred inými,“ rýchlo dodal druhý. „Kričia preto, lebo chcú mať u druhých rešpekt,“ dôrazne poznamenal ďalší. „A možno kričia preto, lebo sa dali obráť o pokoj, ktorý im teraz chýba,“ povedal napokon posledný.

„Prečo však niekedy kričia, aj keď s nimi súhlasíme?“ opýtal sa profesor. A žiaci znova hľadali odpoveď, ktorá by bola vo všetkých ohľadoch správna, no márne. Vtedy profesor povedal: „Viete, prečo ľudia na seba kričia? Je to preto, lebo keď sa na seba hnevajú, ich srdcia sa od seba príliš vzdialili. A ak sa chcú počuť, musia na seba kričať. Čím sú nahnevanejší, tým silnejšie. Lebo skutočne rozumieť je možné iba srdcom.“ Po chvíli ticha učiteľ dodal: „Všimnite si, čo sa stane, keď sa dvaja ľudia do seba zaľúbia. Nekričia, hovoria veľmi potichu. To preto, lebo vzdialenosť medzi ich srdcami je veľmi malá. Niekedy sú si tak blízko, že ani nehovoria, iba šepkajú. A keď je láska najintenzívnejšia, nemusia ani šepkať, stačí, keď sa na seba pozerajú. Ich srdcia si vtedy rozumejú aj bez slov. To sa deje medzi dvoma ľuďmi, ktorí sa ľúbia. Preto keď sa s niekým rozprávate, nedopusťte, aby sa vaše srdcia od seba vzdialili. A keď si s druhým človekom nebudete rozumieť, nikdy nehovorte slová, ktoré by mohli vaše srdcia ešte viac oddialiť. Pretože potom raz môže prísť deň, keď bude vzdialenosť taká veľká, že už nenájdete k sebe cestu späť.“

Krik, hádky, nepochopenie, hnev, plač, urážky či túžba mať posledné slovo. Aj takto by sa dala definovať realita partnerského vzťahu, v ktorom je očividne nejaký problém. Snažme sa však vždy uprednostniť rozum pred vášňami a komunikujme v pokoji a s porozumením, ale predovšetkým s láskou v srdci, pretože úlohou každého jedného z nás je naučiť sa, ako rozšíriť lásku na všetkých a všetko, čo nás obklopuje. Možno aj tým, že si nabudúce skúsime zahryznúť do jazyka alebo necháme druhú osobu vykričať sa a keď sa upokojí, jednoducho ju objímeme. Mlčaním a zachovaním pokoja totižto ukážeme, že vieme udržať nadhľad a zároveň môžeme aj postrehnúť veci, ktoré druhú osobu naozaj trápia. Takto si potom dokážeme určité veci nielen rýchlo vykomunikovať, ale aj sa objasniť s láskou v srdci, ktorá tam vždy určite niekde je. Nezabudnite nato, že dnesok je len raz, tak namiesto kriku, hádok a urážok vložte doň úsmev, krásu a predovšetkým lásku!

***„Keby sa dalo krikom niečo dosiahnuť,
somár by každý deň vystaval osem domov.“***

slovenské príslovie

Pokoj

V jeden zimný deň sa stalo niečo, čo ma rozladilo, tlačili sa mi slzy do očí a hneval som sa. Incident ma vyviedol z rovnováhy a narušil môj vnútorný pokoj. Pre nastolenie pokoja som si obliekol zimné vybavenie, obul lyžiarky, chytil lyže a išiel na zjazdovku. Lyžoval som pomalým stabilným tempom. Počúval som vrzganie snehu pod lyžami a vietor predúvajúci holými vetvami stromov. Bol som k sebe úprimný, uznal som, že sa hnevám a môžem to nechať tak. Pri každom prejazde lesom som cítil, ako sa mi vracia vnútorný pokoj. Začal som vnímať spev vtákov. Všimol som si, že vietor mi v niektorých oblastiach zasypal stopy a vytvoril tak čistý štít. Cítil som silu svojich rúk a nôh, keď spolupracovali, aby sa z lyžovania stal príjemný zážitok. Cítil som liečivú silu bytia v prírode. Odpustil som si, že som reagoval hnevom, veď to nemalo aj tak žiadny význam. Odpustil som tým, ktorí mi dali dôvod, aby som stratil nervy. Moje srdce sa naplnilo svetlom a láskou ku všetkému, čo existuje.

V dnešnej hektickej dobe plnej nepokoja, hluku a stresu môže byť ťažké nájsť si chvíľu na oddych. No práve teraz je ten správny čas na zastavenie sa a zamyslenie. Zastavte sa, pozrite okolo seba a uvedomte si, že životný štýl, ktorý vediete, nemusí prinášať to, čo si skutočne želáte. Možno ste si doteraz neuvedomili, že je treba venovať väčšiu pozornosť vnútornému pokoji, ktorý tak veľmi chýba nielen v našich srdciach, ale aj v našich vzťahoch. Naučme sa dosiahnuť vnútorný pokoj možno aj tým, že dokážeme odpustiť, pretože to je často cesta, ktorú stojí za to absolvovať. Počas nej objavíme nielen súlad tela a duše, ale najmä lásku k sebe samým a k ľuďom okolo nás. Nepodľahnime preto rýchlemu tempu, ktoré nás často strháva do víru povinností, stresu, hnevu či uštipačných slov. Radšej si dovoľme efektívne prečistiť našu myseľ od myšlienok, ktoré nás trápia, obmedzujú či oslabujú. Ak sa dokážeme už dnes potešiť oddychom, turistikou alebo pobytom v prírode, tak dáme šancu aj našim myšlienkam, aby mohli voľne plynúť, zatiaľ čo nás bude uzdravovať čarovný dotyk prírody. Verte, že čas strávený v tichom zelenom prostredí vám zaručene prospeje, aby ste dokázali vyventilovať negatívne emócie a vytvorili si miesto pre novú energiu a radosť. Nechajte sa teda inšpirovať prírodou, jej pokojom a harmóniou. Keď nabudúce uvidíte stromy, kvety či začujete jemné žblnkotanie vody, spomeňte si, že žiť v pokoji a láskyplnom vnímaní sveta okolo vás začína vždy voľbou. Vašou voľbou, ktorou môžete priniesť zmeny nielen do vášho života, ale aj do sveta celkovo. Prajem vám, aby pokoj prebýval vo vašich srdciach, pretože to, aký bude dnešný svet, závisí predovšetkým od vášho pokojného srdca.

***„Pokoj a spokojnosť človeka nie je mimo neho,
ale v ňom samom.“***

Anton Pavlovič Čechov

Smola alebo šťastie?

Pred mnohými rokmi žil jeden starý farmár, ktorý mal jediného syna a starého koňa. Jedného dňa sa však koň dostal z ohrady a utiekol do hôr.

„Čože? Ušiel ti koň?“ pýtali sa susedia. „To je ale smola!“

„Smola alebo šťastie? Ktovie...“ odvetil starý muž.

O týždeň neskôr sa koň vrátil do ohrady, aby sa napil a najedol. A priviedol so sebou aj stádo dvanástich divokých koní. Farmárov syn to uvidel a rýchlo utekal zavrieť ohradu. Keď sa to susedia dopočuli, nemohli tomu uveriť. Okamžite svojmu susedovi gratulovali: „Trinášť koní?! To je neuveriteľné! Ty máš ale šťastie!“

Ale starý farmár len opäť zopakoval: „Šťastie alebo smola? To nikdy neviete.“

O niekoľko dní na to sa farmárov syn rozhodol, že divoké kone skrotí a pokúsil sa osedlať jedného z nich. Ako však vysadal na jeho chrbát, koň ho nešťastne zhodil. Mladý farmár spadol a zlomil si nohu. Ešte v ten večer sa susedia ponáhľali k farmárovi, aby ho poľutovali a povedali mu: „To je ale obrovská smola!“

Ale múdry starček znova len povedal: „Smola či šťastie? Ktovie...“

A mal pravdu. O niekoľko dní všetkých mladých zdravých mužov odvedli bojovať na vojnu. Z nej sa už mnohí k svojim rodinám nikdy nevrátili. Farmárov syn sa vďaka svojej zlomenej nohe zachránil a zostal so svojím otcom. Bola to teda smola alebo šťastie? Ktovie...

Často nám hlavou prebehne myšlienka na niekoho, koho dobre poznáme alebo koho sme videli len kdesi v médiách. Hovoríme si, aké má len obrovské šťastie. Máme pocit, že má viac financií, má krajšiu partnerku alebo vrodené nadanie, preto je jeho život iste ľahší. No je to skutočné šťastie? To nikto z nás naozaj nevie. Musíme si uvedomiť, že vždy nájdeme niekoho, kto vyniká viac, kto má viac a kto dosahuje viac. To platí aj pre tých, čo sa sami považujú za najlepších. Život má veľa aspektov a pri porovnávaní s ostatnými často prehliadame jeho rôznorodosť. Niektorí možno majú luxusné auto a vysoký plat, no jeho rodinný život či vzťahy môžu byť komplikované. Iní môžu zaznamenať profesionálny úspech a slávu, ale trpia nedostatkom pravých priateľov. Ďalší sa možno tešia zo stabilného vzťahu a rodiny, ale musela obetovať svoje kariérne ambície. Je to smola alebo šťastie? Naučte sa už dnes neporovnávať s nikým, len so svojím minulým JA, pretože tam krásne uvidíte, či dávate progres, stagnujete alebo nedajbože cúvate. Takýto pohľad vám vždy pomôže lepšie pochopiť vašu cestu a rásť.

**„Neraz šťastie býva hotovým nešťastím
a nešťastie šťastím.“**

slovenské príslovie

Kalendár 2024

Dnes som kúpil zopár kalendárov ako darčeky pre priateľov a rodinu od mojej obľúbenej charity, kde sa každá minca mýňa na záchranu, rehabilitáciu a návrat chrtov z núdze k životu. Ako povedal veľký Mahátmá Gándhí: „Veľkosť národa a jeho morálny pokrok sa dá posúdiť podľa toho, ako sa zaobchádza s jeho zvieratami.“ Chrtý sú neuveriteľné psy, ale sú veľmi nepochopené. Nielenže sú rýchle ako blesk, ale sú aj oddané, zvedavé, inteligentné a zaslúžia si teplé, milujúce domovy ako zvyšok psieho sveta. Raz mi bolo povedané, že chrtý sú dôkazom toho, že kedysi existovali draci – sú stále rovnako magickí, len stratili svoje krídla. Spomínaná charita je nezisková skupina, ktorej často niečo darujem a všetka ich milujúca, altruistická práca pomáha týmto úžasným psom prejsť z tratí na pohovky ľudí. Teším sa, že zavesím jeden z 2024 kalendárov doma a ostatné dám priateľom a rodine.

Podporiť dobrú vec je vždy obdivuhodný čin. Nielenže budete mať dobrý pocit z toho, že ste niekomu pomohli, ale s vašou ochotou a podporou ste aj vy o čosi osobnostne vyrástli. Vlastne celý svet je založený na raste. Nerastú len stromy a kvety, ale i my, ľudia. Všetci neustále rastieme a zdokonaľujeme nielen telo, ale i myseľ a srdce. Možno si už dnes počas vášho rastu uvedomíte, že len dávaním a obetovaním sa pre iných váš život naberá iný rozmer. A možno to už dávno viete a dnes ste si len potrebovali pripomenúť, že ľudskosť spočíva hlavne v tom, že dokážeme pomáhať iným akýmkoľvek spôsobom. Prajem vám, aby láska, ochota, podpora a pochvala boli tými atribútmi, ktorými naplníte vašu túžbu pomáhať a byť nápomocní kedykoľvek a kdekoľvek.

„Ochrana zvierat je výchova k ľudskosti.“

Albert Schweitzer

Rozhovor na WC

Sedím si celkom sám na záchode a robím, čo sa tam robiť má. Zrazu počujem odvedľa:

„Ahoj, ako sa ti darí?“

Celkom určite nie som človek, ktorý by si začínal rozhovory na pánskom WC a ani neviem ako mi napadlo odpovedať: „Dará sa mi celkom perfektne.“

Ten vedľa sa ma opýtal: „A čo robíš?“

Čo je toto za bláznivú otázku! Určite je to trochu zvláštne, ale odpovedám mu:

„No...myslím, že to isté čo ty!“

Tak sa skúsím s tým poponáhľať, keď odrazu počujem ďalšiu otázku: „Smiem prísť k tebe?“

Dobre, táto otázka bola naozaj zvláštna. Myslel som ale len na to, ako hovor priateľsky ukončiť. „Nieeee, teraz som naozaj veľmi zaneprázdnený.“

A potom počujem, ako ten vedľa hovorí: „Ty, počúvaj ma, zavolám ti neskôr ešte raz. Vedľa sedí nejaký idiot a stále mi odpovedá na moje otázky.“

Trapasy sú jednoducho neoddeliteľnou súčasťou našich životov. Nech sa snažíme akokoľvek, občas sa nejaký ten trapas prítrafi aj nám. Existujú ľudia, ktorí sú na ne priam magnetom, a potom sú aj takí, ktorí sa jednoducho v ňom ocitnú či už neočakávane, nechcene alebo zavinením druhej osoby. V takomto momente sa človek cíti neprijemne, hanbí sa, myslí si, že niečo urobil zle a najradšej by sa prepadol od hanby. Obvykle takýto moment nastáva v tú najnevhodnejšiu dobu, kedy sa každý snaží byť bez chyby a perfektný. Ak sa nabudúce dostaví nejaký trapas, alebo sa v ňom ocitnete nečakane, majte na pamäti, že je to iba okamih, niekedy kratší ako pár sekúnd, po ktorom síce často prichádza trápny pocit, ale s odstupom času budú aj tie dnešné trapasy o pár dní len spomienkou, na ktorej sa budete veselo baviť a smiať.

„Prekonajte to smiechom!“

Giovanni Boccaccio

Skutky láskavosti

Na začiatku nového roka som:

- párkrát vyprala a vyžehlila veľa bielizne pre moju svokru, ktorá je už chvíľu uviaznutá v nemocnici po zlomenine bedra a potom po mozgovej príhode,
- poslala balík s vecami a darom peňazí na podporu projektu Lorny Byrneovej,
- obdarovala muža, ktorý predáva časopis pre bezdomovcov peniazmi a vianočnou tortou z pekárne,
- ponúkla vtákom tukové guľky, na ktorých radi hodujú,
- vyrobila sviečky, ktoré šetria životné prostredie,
- podporila umelcov na platforme webových stránok, ktorí navrhujú veci zakúpením dvoch skvelých šatiek,
- povedala malú modlitbu za výjazd sanitiek....

A stále som odhodlaná pokračovať v týchto malých skutkoch láskavosti. Skúste to aj vy!

Výzva na dnes je jasná, urobiť niečo, čo ste nikdy do dnešného dňa neurobili, či už to bude objatie, ktoré niekomu darujete alebo peniaze, jedlo, oblečenie, rozhodnutie je už na vás. Pokojne však môžete dnes začať aj s láskyplným úsmevom, stačí ho len niekomu darovať, tak nato, prosím, nezabudnite. Darujte svoje šťastie, nádej a lásku prostredníctvom úsmevu už dnes.

***„Kde je láskavosť, tam veľmi rýchlo rastie
svätosť. Ešte nikdy som nepočula, žeby láskavé
duše zišli z cesty. Svetu chýba predovšetkým
nežnosť a láskavosť.“***

Matka Tereza

Posolstvo prsteňa

Jeden kráľ kedysi povedal múdrym dvoranom: „Nariadil som, aby mi vyrobili nádherný prsteň s najkrajším diamantom na svete. Chcem do prsteňa ukryť posolstvo, ktoré by mne, mojim potomkom a potomkom mojich potomkov pomáhalo vo chvíľach úplného zúfalstva. Musí ísť o krátke posolstvo, aby sa zmestilo pod diamant.“ Istý stavec, ktorého si kráľ veľmi vážil, napísal to posolstvo, ale povedal: „Teraz ho nečítaj. Nechaj ho ukryté v prstene. Prečítaj si ho, keď sa všetko zrúti a nenájdeš východisko z danej situácie.“ Príležitosť nenechala na seba dlho čakať. Krajinu napadlo cudzie vojsko a kráľ prišiel o svoju krajinu. Utekal pred svojimi prenasledovateľmi, ale zrazu sa pred ním otvorila priepasť. Keby skočil, bol by s ním koniec. No nemohol sa ani vrátiť, pretože nepriateľ uzavrel cestu. Počul dupot koní. Nemohol pokračovať ani vpred, ani dozadu. Zrazu si spomenul na prsteň. Keď ho otvoril, vytiahol papier a našiel krátku posolstvo, ktoré mu vyrazilo dych: „Raz to pominie.“ Okolo kráľa sa rozprestrel veľký ticho. Nepriatelia sa museli stratiť v lese alebo si spietli cestu, no bolo isté, že dupot koní postupne ustával. Kráľ pocítil voči starcovi hlbokú vďačnosť. Slová mali na neho zázračný účinok. Pozbieral svoje vojsko a dobyl naspäť svoje kráľovstvo. Keď sa víťazoslávne vrátil do hlavného mesta, ľudia ho oslavovali, všade znela hudba, tancovalo sa a kráľ bol na seba veľmi pyšný. Vedľa neho stál stavec a povedal mu: „Aj táto chvíľa sa hodí. Znovu si prečítaj posolstvo prsteňa.“ „Čo tým chceš povedať? Zvíťazil som, ľud oslavuje môj návrat, nie som zúfalý, ani sa nenachádzam v bezvýchodiskovej situácii.“ Stavec sa na neho vážne zahľadel: „Posolstvo nie je napísané len pre porazeného, ale aj pre víťaza. Nie je len pre posledného, ale aj pre prvého. Prečítaj si ho.“ Kráľ otvoril prsteň a čítal: „Raz to pominie.“ Jeho pýcha a ego sa rozplynuli v pokoji, ktorý pocítil.

Keď sa ocitneme v ťažkostiach a zdá sa nám, že sme uväznení v bezvýchodiskovej situácii, je dôležité si uvedomiť, že nič netrvá večne. Postupom času aj tie najväčšie problémy, starosti a bolesti ustupujú a miznú. Len si spomeňte na všetky prekážky a problémy, ktoré ste už v minulosti prekonali. Na tie chvíle, kedy ste si mysleli, že už nevládnete ďalej, no napriek tomu ste našli v sebe silu a vytrvalosť, aby ste sa postavili proti všetkým nástrahám. Všimnite si, že aj tie najťažšie obdobia vašej minulosti sa postupne zmenili a pominuli. Raz to pominie – tri zázračné slová, ktoré nám často dávajú nádej a povzbudenie, že aj terajšie problémy a nepríjemnosti prejdú. Sú ako pripomienka, že sme schopní prekonať ťažkosti a zotaviť sa z akýchkoľvek nepriaznivých situácií. Ak vám život prináša nepríjemnosti, pamätajte si, že raz to pominie. Zostaňte silní a dôverujte vo svoju schopnosť prekonať všetko, čo vás stretáva. Možno sa teraz niekomu z vás zdá, že svet je plný temnoty, ale nezabúdajte, že slnko vždy vyjde a prináša nové svetlo a nádej. Raz to pominie, a keď sa tak stane, budete si uvedomovať, že ste sa posunuli vpred, stali ste sa silnejšími a múdrejšími. Nechajte túto myšlienku preniknúť hlboko do vášho vnútra a nech vám slúži ako zdroj sily a nádeje vo všetkých situáciách, ktoré vás možno už aj dnes čakajú.

**„Každý deň skončí niečo, pre čo je človek
smutný, ale každý deň sa zrodí niečo, pre čo je
hodno žiť a zápasiť.“**

Hérakleitos

Zachránený jazyk

Elias Canetti je u nás takmer neznámy nositeľ Nobelovej ceny za literatúru z roku 1981. Cenu dostal za pomerne krátke texty nesúce veľké významy, aforizmy. Do pozornosti dávam jeden jeho úryvok z diela Zachránený jazyk:

Dievča nesúce ma na rukách so mnou vychádza z dverí. Podlaha je červená, naľavo dole vedie schodisko, takisto červené. Oproti nám sa otvárajú dvere, vychádza z nich muž a približuje sa ku mne s prívetivým úsmevom. Pristúpi tesne ku mne, zastaví sa a povie: „Ukáž jazyk!“ Vyplazím jazyk, muž siahne do vrečka a vytiahne vreckový nôž. Otvorí ho a priblíži čepeľ až tesne k môjmu jazyku. „Teraz ti odrežeme jazyk,“ povie. Neodvažujem sa zavrieť ústa. Muž sa vzápätí dotkne čepeľou môjho jazyka. Ale v poslednej chvíli stiahne nôž späť a povie: „Dnes ešte nie, až zajtra.“ Sklapne nôž a strčí si ho do vrečka.

Náš jazyk je skutočne fascinujúci orgán. Okrem toho, že nám pomáha pri jedení a vďaka nemu dokážeme rozlišovať rôzne chute, napovie nám veľa aj o zdravotnom stave človeka. Ako tvrdia odborníci: ľudský jazyk rovná sa zrkadlo zdravia. Avšak najdôležitejšou vlastnosťou je, že dokážeme vďaka nemu rozprávať a vytvárať reč. Všetci poznáme ten moment, keď povieme niečo, čo sme nechceli alebo naopak, keď povieme všetko, čo sme chceli a náš jazyk stále neprestáva a pokračuje v reči, niekedy až nad rámec dovoleného. Často sa nám teda stáva, že náš jazyk je rýchlejší ako naša myšlienka a ako hovorí slovenské príslovie: „Rana mečom sa zahojí, nie však rana jazykom.“ Preto sa aj dnes snažme venovať väčšiu pozornosť tomu, čo povieme a ako budeme používať svoj jazyk. Predsalen, nikto z nás by oň nechcel prísť, alebo sa azda mýlim?

„Častejšie používaj uši ako jazyk.“

Seneca

Tancovať za každého počasia

Bolo pol deviatej, pracovné dopoludnie už v plnom prúde, keď prišiel postarší pán, osemdesiatnik, vyberať z prsta stehy. Povedal, že sa ponáhľa, že má už na deviatu dohodnuté niečo ďalšie. Videl som, aký je nervózny. Požiadaval som ho, aby si sadol. Vedel som, že sa na neho niekto pozrie sotva skôr ako o hodinu. Stále však sledoval hodinky. Keďže som práve nemal pacienta, rozhodol som sa pozrieť na tú jeho ranu. Zistil som, že je dobre zahojená, prekonzultoval som to s jedným lekárom a zaobstaral som si všetko potrebné na odstránenie stehov a previazanie rany. Kým som bol takto zamestnaný, spýtal som sa ho, či sa tak veľmi ponáhľa kvôli návšteve u iného lekára. Odpovedal, že vôbec nie, že potrebuje ísť do sanatória, aby sa naraňajkoval so svojou ženou. Tak som sa opýtal na jej zdravie. Povedal, že je tam už dlhšiu dobu a že má Alzheimeru. Ako sme sa rozprávali, pýtal som sa ho, či by ju vyviedlo z rovnováhy, keby prišiel trochu neskôr. Odvetil, že jeho žena už dlho nevie, kto je a že ho už päť rokov nespoznáva. To ma prekvapilo, pýtam sa: „A vy tam napriek tomu dochádzate každé ráno, aj keď nevie, kto ste?“ Usmial sa, potľapkal ma po ruke a povedal: „Ona ma už nepozná, ale ja stále viem, kto je ona!“ Keď odchádzal, musel som zadržať slzy. Na ruke som mal husiu kožu a pomyslel som si: Tak takúto lásku by som chcel v živote mať.

Všetko okolo nás, celý tento svet preniknutý zvukmi, farbami a rôznymi udalosťami sa zdá byť spojený jednou neviditeľnou silou, ktorej názov je láska. Keď sa len pozrieme kúsok do minulosti, uvidíme, že všetky veľké činy, umenie, objavy a vzťahy boli poháňané tou istou silou, láskou. Mohli by sme povedať, že láska je vlastne tým, čo dáva zmysel každému nášmu dňu, čo naplňuje naše srdcia radosťou a čo spája nás všetkých v jednotnej harmónii. Nielenže nás často motivuje k tomu, aby sme robili zázraky a prekonávali prekážky, ale mnohokrát nás zdvíha, keď sme na dne a osvetľuje cestu, keď sa nachádzame v temnote. Ak sa pozrieme hlbšie, naozaj zistíme, že láska nás obklopuje v mnohých podobách. Či už v priateľstve, rodinných väzbách, láskyplných gestách a v každej úprimnej interakcii s inými ľuďmi. Je to dar, ktorý drží tento svet pohromade. Preto sa nenechajme odlákať povrchnými vecami, ale hľadáme a šírieme lásku, kdekoľvek sme. Uvedomme si, že máme v sebe schopnosť dať a prijať lásku. Tento dar sa nenachádza v obchodoch a ani ho nemožno premeniť na peniaze. Tento dar je v každom z nás. Každý úsmev, každé gesto láskavosti, každý prejav starostlivosti, to všetko má schopnosť meniť svet okolo nás. Veď každý krok, ktorý robíme s láskou, nám prináša nielen pokoj a radosť, ale aj naplňuje náš život významom. Snažme sa preto čerpať silu z lásky, ktorá nás obklopuje každý deň. A skutočne prežívajme náš drahocenný život naplno a s láskou, pretože má obmedzenú dobu platnosti. Nezabudnite ani dnes nato, že máte opäť možnosť otvoriť svoje srdce a nechať z neho vyvierať lásku. Ak to dokázete, prinesiete mnohým ľuďom radosť, ale i životne dôležité kvapky lásky, šťastia a nádeje.

***„Jediná vec, ktorej nikdy nemáme dosť, je láska;
a jediná vec, ktorej nikdy nedávame dosť, je láska.“***

Henry Miller

Tmavá miestnosť

Raz som bol v Indii s dvoma kolegami a partiou cudzincov. Realizovali sme tam odbornú prezentáciu. Nečakane vypadol elektrický prúd. Zostali sme v tme v tmavej hale bez okien. Bolo mi to tak trápne, pretože sme sem pozvali všetkých týchto ľudí. Išlo o verejné vystúpenie a my sme s tým nemohli nič urobiť. Náš mikrofón bol preč. Nebolo svetlo. Všetci tu sedia v tme a ja som sa len modlil: „Pane Bože, pomôž.“ Viete, keď vypadne elektrický prúd, máte pocit, že by ste to mali mať pod kontrolou, pretože organizujete udalosť. Bolo mi trápne, stále sme pokračovali, rozprávali potme a dúfali, že ľudia zostanú. Bolo to naozaj smiešne. Zrazu muž vzadu zapol svetlo zo svojho telefónu. Dvaja ďalší ľudia tiež. Traja ľudia. Potom prišlo na rad celé publikum. Každý na nás svietil svojím telefónom. Svetlo osvetľovalo celú halu. A tak som vytiahol telefón a odfotil všetkých, ako na mňa svietia svetlo. Bola to najkrajšia scéna – pocit, že sme v tom všetci spolu. Že to nie je chyba nikoho, sme tu všetci a všetci sa navzájom podporujeme. Bol to ten najkrajší pocit lásky od cudzincov, aký som kedy zažil.

Zvykne sa hovoriť, že jeden bez druhého neprežijeme, čo je fakt, pretože spoločnosť je závislá na jednotlivcovi a ten priamo na nej. Ako hovoril nemecký básnik Johannes Robert Becher: „Človek potrebuje človeka, aby sa stal človekom.“ Nejednakrát si aj my myslíme, že dokážeme všetko sami a nepotrebujeme nikoho, avšak takéto zmýšľanie nás predsalen časom presvedčí o opak. Každý z nás totiž potrebuje pomoc, povzbudenie, podporu, či dokonca mnohokrát aj inšpiráciu a motiváciu nevzdať sa. Musíme sa naučiť byť ľuďmi, o ktorých sa druhí môžu nielen oprieť, ale doslova sa môžu vďaka nám odraziť od zeme. Buďme chápaní, buďme nápomocní, buďme ako jedna rodina a navzájom sa podporujme, pretože tam, kde je podpora, ochota a pochopenie, tam je často aj láska, cit a porozumenie. Prajem vám, aby ste dokázali byť svetlom pre druhých ľudí, pretože pomôcť niekomu zažiť je viac, ako by ste mali žiariť iba vy sami!

„Prines svetlo a tma zmizne sama od seba.“

Erasmus Rotterdamský

Experiment

Na stanici metra vo Washingtone DC sa postavil muž a začal hrať na husliach. Bolo studené januárové ráno. Hral asi 45 minút Bachove skladby. V tom čase, pretože bola špička, prešli stanicou metra tisíce ľudí. Po troch minútach od prvých tónov prešiel okolo muž v strednom veku. Na pár minút sa zastavil, potom sa ponáhlal ďalej. O minútu neskôr dostal huslista svoj prvý dolár. Nejaká žena mu hodila peniaze do škatuľky a bez zastavenia pokračovala v chôdzi. Neskôr sa niekto oprel o stenu a počúval, kým sa nepozrel na hodinky a neodišiel, zrejme sa ponáhlal do práce. Najviac pozornosti huslistovi venoval asi trojročný chlapec. Matka ho ťahala za sebou, ale dieťa sa zastavilo a pozeralo na muzikanta. Nakoniec matka syna postrčila, pokračoval v chôdzi, ale stále sa obzeral. Toto sa opakovalo s niekoľkými inými deťmi a všetci rodičia, bez výnimky, ich nútili pokračovať v chôdzi. Za celých 45 minút hry sa na chvíľku zastavilo iba šesť ľudí. Asi dvadsiati mu dali peniaze bez toho, aby spomalili svoj krok. Vybral 32 dolárov. Keď skončil a nastalo ticho, nikto si to nevšimol. Nikto nezatlieskal, nikto hráča nespoznal. Nikto nevedel, že tým huslistom bol Joshua Bell, jeden z najlepších hudobníkov na svete. Hral jednu z najťažších skladieb, ktoré boli kedy zložené, na husliach za 3,5 milióna dolárov. Dva dni predtým vypredal Joshua Bell divadlo v Bostone za priemernú cenu lístka 100 dolárov.

Inkognito hru Joshuu Bella na stanici metra zorganizoval denník Washington Post ako súčasť experimentu o vnímaní, vkuse a prioritách ľudí. Zadanie znelo: Dokážeme vnímať krásu na bežnom, obyčajnom mieste v nevhodnom čase? Dokážeme sa zastaviť a oceniť ju? Rozpoznáme aj v neadekvátnych súvislostiach talent? Jedným z možných záverov tohto experimentu je, že ak nemáme chvíľku zastaviť sa a počúvať jedného z najlepších hudobníkov hrajúceho jednu z najlepších a zároveň najťažších skladieb, koľko ďalších vecí nám uniká?“

V dnešnom modernom svete plnom rôznych instantných potešení sa stávame čoraz viac otrokmi sociálnych sietí, pri ktorých si podvedome myslíme, že sme stále viac „in“ a dokonalí. Vyzerá to niekedy tak, že prideme zo školy alebo z práce domov a potom do polnoci surfujeme na Facebooku či Instagrame alebo trávime čas na iných aplikáciách. Lajky, zdieľania, komentáre a rôzne typy emotikonov sa stávajú čoraz viac povinným rituálom pred spaním. Klipkajúce oči pod žiarou modrého displaya nám dávajú jasne najavo, že je načas ísť spať, ale my aj tak ešte svojim internetovým priateľom píšeme nekonečné správy o tom, aký sme mali deň, koho sme stretli, kde sme boli nakupovať, až nakoniec zaspíme s mobilom v ruke. Potom niet divu, že keď sa uskutoční takýto experiment, tak ľudia v strese, depresii a chaose, ktorý sa v nich z takto prežitých dní odohráva, nedokážu oceniť a ani rozoznať chvíľku umenia, ktoré by malo vlastne byť človeku balzamom na dušu. Dnešný svet sa stáva čoraz viac pomýleným miestom, pretože ľudia už prestali mať chuť nielen na umenie, ale aj na prechádzky v prírode a keď už, tak sa snažia čo najrýchlejšie vyjsť na nejaký vrchol, urobiť milión fotiek a utekajú spať domov k internetu. Dnešní ľudia prestávajú prežívať prítomný okamih a radosť z neho, stávajú sa stále viac slepými a hluchými k okolitým krásam umenia, prírody

a existencie. Nebuďme im podobní, ale snažme sa mať oči otvorené, uši vyčistené, telo pripravené a myseľ pokojnú, pretože len vtedy dokážeme vidieť, počuť, cítiť, vnímať, oceniť a poďakovať za všetko, čo nám život prináša.

„Niektorí ľudia nežijú v prítomnosti, ale sa veľmi horlivo pripravujú, ako keby mali žiť nejaký iný život, nie prítomný, a čas zatiaľ uniká.“

Antifón



Domov

Dominik Tatarka bol výraznou spisovateľskou, neskôr aj disidentskou osobnosťou. Viacerí autori sa zhodujú, že typická na ňom bola jeho bytostná demokratickosť, schopnosť viesť dialóg, pevnosť charakteru a nezlomná viera v pravdu a slobodu človeka. V knihe Človek na cestách píše: „Keď sa rýchlik rozbieha do diaľky, nech aspoň telegrafné stĺpy stoja na mieste. Inak by nastal hrozný chaos v našej hlave, kto stojí a kto sa dal do pohybu.“

Každý z nás potrebuje mať istotu. Istotu, že sa niečo hýbe alebo posúva, istotu, že niečo je pravdivé, respektíve overené a predovšetkým istotu, že kdesi môžeme byť doma. Človek má rád istoty. Väčšina ľudí miluje ten pocit, že ich čosi isté a určité čaká. Či už je to rodina, priatelia, pes alebo dokonca vrch, jednoducho nejaký bod, ktorý nám poskytne potrebnú istotu, že sa môžeme na čosi alebo kohosi spoľahnúť. Najzákladnejšia, najočakávanejšia a najvýznamnejšia je však istota domova. Predstavte si, že sedíte na pohodlnom gauči a cítite sa úplne skvele. Toto je váš útulný prístav, miesto, kde patríte. Domov je totiž zdrojom istoty, radosti, eufórie a lásky. Spomeňte si na ten okamih, keď odomykáte dvere a za vami zostáva hektický svet, v ktorom sa denne pohybujete. Len čo prekročíte prah dverí, nabehnú vám vyššie spomínané pocity a vám je v ten moment nad svetlo jasné, že všetky cesty vedú domov, kde sú spolupatričnosť a láska tými najvyššími hodnotami. Chráňte si preto váš domov a nezabudnite s láskou ďakovať aj za ľudí v ňom, pretože práve vďaka nim sa stáva váš domov útulným miestom plným lásky, harmónie a istoty, kam sa vždy môžete vrátiť. Dnes je ten deň, kedy si konečne môžete uvedomiť, akú hodnotu má váš domov. Pevne verím, že už to však dávno viete a dnes ste si iba pripomenuli túto nádhernú pravdu.

***„Bud'te vd'ační za domov, ktorý máte, a vedzte,
že v tejto chvíli máte všetko, čo potrebujete.“***

Erasmus Rotterdamský

Falošná správa

Počas druhého novembrového víkendu (2022) sa na sociálnych sieťach stal virálnym príspevok, ktorý informoval o plánovanej poprave 15-tisíc ľudí v Iráne. Malo ísť o protestujúcich zadržaných počas nepokojov v uliciach. Správu ako prvý priniesol nemenovaný spravodajský týždenník. Jeho obsah zakrátko prebrali ďalšie spravodajské stanice a vzbudil pozornosť aj na sociálnych sieťach. Príspevok s touto informáciou zdieľali počas dvoch dní tisícky znepokojených užívateľov Instagramu. Oficiálne vyjadrenia k udalosti spolu s danými článkami boli v nasledujúcich dňoch odstránené alebo ich obsah autori upravili. Ukázalo sa totiž, že pôvodné informácie boli zveličené a nezakladali sa na pravde.

Internet je plný správ, ktoré nás informujú o všetkom, čo sa deje okolo nás, ale aj na druhej strane zemegule. Mnohokrát sa tieto správy striedajú behom pár sekúnd a valia sa na nás v obrovských vlnách, pri ktorých nemáme ani štipku času poriadne sa nadýchnuť. A keď už nás zaplavia a získajú našu pozornosť, tak nielenže nás oberú o čas, ale niekedy aj o zdravý sedliacky rozum. Tým, ako tieto správy k nám prichádzajú, teda rýchlo ako vlna za vlnou, nestačíme ich často všetky spracovať a vytriediť. Niekedy nie sme schopní ich ani vyhodnotiť ako relevantné alebo nerelevantné, pretože o pár minút prichádzajú ďalšie a ďalšie, až sa nakoniec v tom začneme strácať. Mediálny svet sa stal stravou, ktorú konzumujeme bez toho, aby sme premýšľali. Naučme sa však rozlišovať a overovať informácie, ktoré k nám prúdia. Nedajme sa zmanipulovať a oklamať tým, čo je nám často prezentované a omieľané tisíckrát dookola. Pokúsme sa aj dnes na chvíľu odtrhnúť od vplyvu masových médií a dovoľme si byť niekoľko dní bez televízie, mobilu či internetu. Nie ako útek pred realitou, ale ako oslobodenie od neustáleho prúdu informácií, ktorý nás zaplavuje. Dokážeme to? Dokážeme ešte žiť niekoľko dní v roku bez televízie, mobilu či internetu? Aj dnešný deň nám dáva znova možnosť prehodnotiť, čo je pre nás skutočne dôležité. Máme príležitosť vybrať si len tie informácie, ktoré nás skutočne zaujímajú a inšpirujú, ale máme možnosť aj odkloniť našu myseľ a pozornosť od tohto nikdy nekončiaceho prúdu informácií. Tak vyberajme múdro a s láskou v srdci, pretože nájsť rovnováhu medzi byť informovaný a byť nadmerne zahltený je výzvou pre každého jedného z nás.

„Ak nečítate noviny, ste neinformovaní. Ak si prečítate noviny, máte nesprávne informácie.“

Mark Twain

Sloboda

Starý kňaz prišiel v jedno nedeľné ráno do kostola a doniesol so sebou hrdzavú, skrivenú starú vtáčiu klietku, ktorú položil vedľa oltára. Viacerí ľudia v údive zdvihli obočie, keď prehovoril...

Včera som sa prechádzal po meste a uvidel oproti chlapca, ktorý niesol túto klietku. Boli v nej tri malé vtáčiky trasúce sa chladom a strachom. Zastavil som ho a spýtal sa: „Čo to tam máš, synak?“

„Len pár starých vtákov,“ odpovedal.

„Čo chceš s nimi robiť?“

„Zobrať ich domov a hrať sa s nimi. Budem ich dráždiť, aby sa pobili. Stavím sa, že to bude zábavné.“

„Ale skôr či neskôr ich budeš mať dosť a prestane ťa to baviť. Čo urobíš potom?“

„Ale, mám aj zopár mačiek,“ povedalo malé chlapčisko. „Rady si na nich pochutia.“

Keď som na moment onemel, zašepkal som: „Koľko chceš za tie vtáky, synak?“

„Čo?! A na čo by vám boli, pán farár? Sú to len obyčajné vtáky z poľa. Ani nespievajú – a vôbec nie sú pekné!“

„Koľko?“ znova som sa spýtal.

Chlapec si ma premeral, akoby som bol bláznivý a povedal: „1000 korún!“

Siahol som do vrečka a odpočítal peniaze. Na konci aleje, kde bol strom, som klietku otvoril a klopaním na mriežku klietky presvedčil vtáčiky, aby vyleteli.

V našom každodennom živote sa mnohokrát stávame rukojemníkmi negatívnych myšlienok, ktoré nám šepkajú do uší a snažia sa nás ovládať. Všetky tie obavy, pochybnosti a strachy sa snažia nájsť miesto vo vnútri nás. Avšak často zabúdame na to, že my máme vo svojich rukách moc zmeniť tento scenár. Môžeme sa postaviť na odpor a odmietnuť ich prijať do svojho vnútra. Skutočná sila totiž spočíva v tom, že si vyberieme inú cestu. Vyberieme si cestu radosti, lásky a pokoja. Pomôžme, keď vieme. Vyriešme, čo dokážeme. Stačí tak málo. Každý deň hľadať to dobré, to láskavé, to zmysluplné. Aj keď to bude len milión maličkostí, ktoré nám každý večer dajú nádherný ucelený obraz krásneho a zmysluplného dňa, tak verte, že ten deň stál zato. Jedno milé gesto, jedno úprimné slovo lásky či jedno pochválenie niekoho za úspech môžu naozaj vytvoriť rozdiel. Snažte sa, aby tieto drobnosti tvorili farebné ornamente vašich dní a vytvárali vám nádherný obraz života. Vdýchnite už dnes slobodu a nechajte tento dych preniknúť každým kúskom vašej bytosti.

***„Lepšie zomrieť v boji za slobodu ako byť
väzňom do konca svojho života.“***

Bob Marley

PREČO BY STE SI MALI KNIHU PREČÍTAŤ?

Pretože v nej nájdete jednoduchú, no hlbokú múdrosť, ktorá vám otvorí oči pre každodenné zázraky okolo vás. Toto nie je kniha o sláve, peniazoch alebo bohatstve. Toto je kniha o pravých hodnotách, ktoré dávajú nášmu životu zmysel a naplnenie. Je o láske, ktorá je základom nášho bytia, o vďačnosti, ktorá mení náš pohľad na svet, o odvahe, ktorá nás posúva vpred napriek všetkým prekážkam. Jej stránky sú plné životných príbehov, ktoré vás inšpirujú a povzbudia. Nájdete tu osudy ľudí, ktorí čelili nástrahám osudu so silou a odhodlaním, lekcie, ktoré ich premenili na hrdinov a príbehy, ktoré sú vskutku nezabudnuteľné. Prečítate si o chvíľach, ktoré vám prelomia srdce a zároveň vás naplnia vďačnosťou za každý drahocenný okamih, ktorý ste mali šťastie zažiť. Naučíte sa oceniť maličkosti a byť vďační za to, čo máte, namiesto toho, čo nemáte. Táto kniha vám neposkytne odpovede na všetky otázky, pretože život je neustálym procesom učenia sa. No prinesie vám inšpiráciu a podporu, aby ste vstali po každom páde a šli ďalej s láskou a odvahou v srdci. Ak túžite po hlbšom pohľade na váš život, ak chcete objaviť kúzlo v každom okamihu, ak hľadáte pravé hodnoty, ktoré vás urobia šťastnými, potom je táto kniha pre vás. Lekcie, ktoré sa v nej skrývajú, vám ukážu smer k skutočnému šťastiu a naplneniu. Tak neváhajte, listujte v tejto jedinečnej knihe a pustite sa na cestu objavovania životných lekcii. Som si istý, že na konci tejto cesty budete obohatení a inšpirovaní a že sa vaše srdce zaplní hlbokou vďačnosťou za každú jednu lekcii, ktorú ste si osvojili.

Nech je vám táto kniha vo chvíľach samoty spoločníkom, vo chvíľach smútku radostou, vo chvíľach spomienok úsmevom, vo chvíľach odlúčenia nádejou, vo chvíľach faloše pravdou, vo chvíľach tmy svetlom, vo chvíľach beznádeje inšpiráciou a vo chvíľach zlých rozhodnutí lekciiou!