



radosť

*šťastie,
ktoré
vychádza
zvnútra*

OSHO

NOVÝ SPÔSOB ŽITIA

OSHO

radost'

*šťastie,
ktoré
vychádza
zvnútra*



Copyright © 2008 OSHO International Foundation, www.osho.com/copyrights
Slovak edition © 2016 by Eastone Group, a. s. All rights reserved.
Original English title: JOY: THE HAPPINESS THAT COMES FROM WITHIN, by Osho;
Osho International Foundation.

OSHO je registrovanou značkou Osho International Foundation, www.osho.com/trademarks.

Materiál v tejto knihe je výberom z viacerých Oshových prednášok pred živým publikom. Všetky Oshove prednášky boli v úplnej podobe publikované knižne a sú tiež k dispozícii ako audionahrávky. Originálne audionahrávky a kompletný textový archív je prístupný online v OSHO Library, www.osho.com.

Z anglického originálu *Osho – Joy: The Happiness that Comes from Within*
preložila Mgr. Alica Činčárová.

V roku 2016 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2016 Mgr. Alica Činčárová
Jazyková korektúra: Mgr. Ivana Fábryová
Layout: Studio Eastone

Tlač: Nikara, Krupina

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok na účely recenzie a kritiky žiadna časť sa nesmie reprodukovať v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-299-2

Obsah

PREDSLOV	VII
ČO JE ŠŤASTIE?	1
<i>Záleží na vás</i>	1
<i>Prázdne ruky</i>	14
V HONBE ZA ŠŤASTÍM	19
<i>Základná dvojakosť</i>	19
<i>Nie povaha, ale vedomie</i>	23
<i>Honba za dúhou</i>	26
<i>Korene utrpenia</i>	35
Z AGÓNIE DO EXTÁZY	41
<i>Chlieb a hry</i>	43
<i>Extáza je rebelská</i>	44
<i>Bytie a stávanie sa</i>	54
POCHOPENIE KOREŇOV UTRPENIA	61
<i>Odpovede na otázky</i>	61
<i>Prečo je také ťažké odpustiť a prestať lipnúť na ranách z dávnej minulosti?</i>	68
<i>Prečo je také ťažké odpustiť a prestať lipnúť na dávnych ublíženiach?</i>	71
<i>Prečo robím z komára somára?</i>	73
<i>Prečo mi je stále tak nanič?</i>	
<i>Nemôžete ma toho zbaviť?</i>	79
<i>Ale ťažko sa to prijíma – nešťastie že si spôsobujem sám?</i>	79

<i>Prečo každý predstiera, že je niekto, kým nie je? Čo je za tým?</i>	83
<i>Ako byť sám sebou?</i>	85
<i>Mal by sa človek najprv naučiť zžiť so svojou osamelosťou, kým nadviaže vzťah s niekým iným?</i>	108
<i>Cítim sa v pasci. Keď myslím na to, že všetko, čo robím, je len nezmyselným zhonom, moju frustráciu z nudy to iba zvýši. Čo presne je nuda?</i>	114
<i>Mohli by ste sa vyjadriť aj k problémom s drogami? Prečo vlastne ľudia užívajú drogy?</i>	119
<i>Prečo neustále fantazírujem o budúcnosti?</i>	128
ŽITE V RADOSTI	139
VIAC INFORMÁCIÍ	151
O AUTOROVI	153
O MEDITAČNOM STREDISKU	157

PREDSLOV



Dovoľte mi na úvod povedať krátky vtip.

„Môj lekár trval na tom, aby som vás navštívil,“ hovorí pacient psychiatrovi. „Ktovie prečo – som šťastne ženatý, mám dobrú prácu, veľa priateľov, žiadne starosti...“

„Hm,“ odvetí psychiater a berie do ruky svoj zápisník, „a ako dlho to už trvá?“

Šťastiu sa ťažko verí. Zdá sa, že človek nemôže byť šťastný. Keď hovoríte o svojej depresii, smútku, utrpení, každý tomu uverí, všetkým to pripadá prirodzené. Keď hovoríte o svojom šťastí, nik vám neverí – pôsobí to neprirodzené. Po štyridsiatich rokoch skúmania ľudskej mysle, spolupracujúc pritom s tisícmi ľuďmi, pozorujúc tisíce narušených myslí, dospel Sigmund Freud k záveru, že šťastie je len fikcia: človek nedokáže byť šťastný. Nanajvýš môžeme veci trochu spríjemniť, to je všetko. Nanajvýš dokážeme byť len trochu menej nešťastní, to je všetko... ale byť šťastní? Takí ľudia nemôžu existovať.


Vyzerá to veľmi pesimisticky... ale nazerať na ľudstvo sa zdá, že presne tak to je, že ide o fakt. Iba ľudské bytosti sú nešťastné. Niečo hlboko v ich vnútri sa pokazilo.

Hovorím to z vlastnej skúsenosti: ľudské bytosti môžu byť veľmi šťastné, šťastnejšie než vtáky, šťastnejšie než stromy, šťastnejšie než hviezdy – lebo ľudia majú niečo, čo nemá ani strom, ani vták, ani hviezda. Majú vedomie.

Lenže keď máte vedomie, existujú dve možnosti: môžete byť buď šťastní, alebo nešťastní. Je to vaša voľba. Stromy sú jednoducho šťastné preto,

lebo nemôžu byť nešťastné. Ich šťastie nie je ich voľbou; *musia* byť šťastné. Nevedia, ako byť nešťastné. Nemajú žiadnu inú alternatívu. Vtáky štebotajúce v korunách stromov nie sú šťastné preto, lebo si to zvolili – ich šťastie vyplýva z toho, že nepoznajú iný spôsob bytia. Ich šťastie je nevedomé – je jednoducho prirodzené.

Ľudské bytosti môžu byť veľmi šťastné a veľmi nešťastné – a je na nich, čo si zvolia. Takáto sloboda je riskantná a veľmi nebezpečná, lebo *vy* ste za svoje rozhodnutie zodpovední.



Ľudské bytosti môžu byť veľmi šťastné a veľmi nešťastné – a je na nich, čo si zvolia. Takáto sloboda je riskantná a veľmi nebezpečná, lebo *vy* ste za svoje rozhodnutie zodpovední.

A s touto slobodou sa niečo stalo, niečo sa pokazilo. Akoby sa človek postavil na hlavu.

Ľudia hľadajú meditáciu. Meditácia je potrebná iba preto, lebo ste sa nerozhodli, že budete šťastní. Keby ste sa rozhodli, že budete šťastní, nepotrebuje žiadnu meditáciu. Meditácia je liečivá: ak ste chorí, potrebujete liek. Keď ste si zvolili šťastie, keď ste sa rozhodli, že budete šťastní, nepotrebuje meditáciu. Meditácia sa začne sama od seba.

Existuje mnoho náboženstiev, lebo mnoho ľudí je nešťastných. Šťastný človek náboženstvo nepotrebuje. Šťastný človek nepotrebuje svätyniu ani

kostol – lebo pre šťastného človeka je svätyňou celý vesmír, celá existencia je kostol. Šťastný človek sa nevenuje pobožným činnostiam, lebo celý jeho život je zbožný. Ak ste šťastní, potom čokoľvek, čo robíte, je modlitba – z vašej práce sa stane bohoslužba. Váš samotný dych jej dodáva intenzívnu nádheru a grációznosť.

Šťastie nastáva vtedy, keď tvoríte súzvuk so svojim životom, keď ste s ním v takej harmónii, že nech robíte čokoľvek, všetko vám prináša radosť. Potom náhle zistíte, že meditácia vás nasleduje. Ak milujete prácu, ktorú robíte, ak milujete to, ako žijete, potom ste meditatívni. Nič vás nerozptyľuje. Ak vás niečo rozptyľuje, potom to jednoducho svedčí o tom, že vás dané veci skutočne nezaujímajú.

Učítelia hovoria deťom: „Dávajte pozor! Buďte pozorné!“ Ale ony *sú* pozorné, ibaže pozornosť venujú niečomu inému. Vonku pri škole si ide vtáčik vyspievať svoje srdce – a dieťa mu venuje svoju pozornosť.

Nik nemôže povedať, že nie je pozorný, nik nemôže tvrdiť, že nie je meditatívny, nik nemôže hovoriť, že sa hlboko nesústredí – ono sa sústredí! V skutočnosti úplne zabudlo na učiteľa a matematický príklad, ktorý píše na tabuľu. Dieťa si nič z toho nevšima, je úplne posadnuté vtáčikom a melódiou. Lenže učiteľ povie: „Dávaj pozor! Čo to robíš? Nenechaj sa rozptyľovať!“ Ale v skutočnosti je to práve učiteľ, kto rozptyľuje dieťa! Dieťa *je* pozorné – deje sa to prirodzene. Počúva vtáčika a je šťastný. Učiteľ ho rozptyľuje. Keď učiteľ povie: „Nedávaš pozor“, jednoducho vysloví lož! Dieťa dávalo pozor. Vták ho zaujal viac, čo sa s tým dá robiť? Učiteľ nebol taký zaujímavý, príklad nebol taký lákavý.



Šťastný človek
náboženstvo
nepotrebuje. Šťastný
človek nepotrebuje
svätyňu ani kostol
– lebo pre šťastného
človeka je svätyňou
celý vesmír, celá
existencia je kostol.

Nie sme na tejto zemi preto, aby sa z nás stali matematici. Vták by nezaul iba málo detí. Jeho spev by mohol byť hlasnejší a hlasnejší a aj tak budú pozorne sledovať, čo je na tabuli. V takom prípade je matematika pre ne to pravé. Pokiaľ ide o matematiku, predstavuje pre ne meditáciu, prirodzene meditatívny stav.

Rozptyľujú nás neprirodzené záujmy: peniaze, naša poveseť, moc. Počúvanie spevu vtáka nám peniaze neprinesie. Ani moc, ani prestíž. Pozorovanie motýľa nám nepomôže ekonomicky, politicky ani sociálne. Na týchto veciach sa nedá profitovať – ale robia nás šťastnými.

Skutočný človek naberie odvahy a robí to, čo ho činí šťastným. Ak zostane chudobný, tak bude chudobný; nesťažuje sa, necíti nevraživosť. Hovorí: „Zvolil som si vlastnú cestu – vybral som si vtáky, motýle a kvety. Nemôžem byť bohatý, ale to je v poriadku! Som bohatý, lebo som šťastný.“ Ľudia sú však rozháraní.

Prečítal som si:

Na brehu rieky niekoľko hodín sedel starý Ted bez toho, aby si niečo zahryzol. Vypil niekoľko fliaš piva, slnko páľilo a on zadriemal. Nebol vôbec pripravený na to, keď mu na háčiku skončila vitálna ryba a potiahla lanko na udici, čo ho zobudilo. Úplne ho to vyviedlo z rovnováhy a skôr než sa spamätal, skončil v rieke.

Celé dianie so záujmom pozoroval malý chlapec. Keď sa muž snažil dostať z rieky, otočil sa k otcovi a spýtal sa: „Oci, chytá ten muž rybu alebo ryba chytá toho muža?“

Človek je celý akoby hore nohami. Ryba vás chytá a ťahá vás a nie vy chytáte rybu. Kedykoľvek uvidíte peniaze, už to nie ste vy, nie ste sami sebou. Keď vidíte moc, prestíž, nie ste sami sebou. Kedykoľvek cítite počesťnosť a váženosť, nie ste sami sebou. Okamžite na všetko zabudnete – zabudnete na pravé hodnoty svojho života, svojho šťastia, svojej radosti,

svojho potešenia. Vždy si vyberiete niečo zvonku a zaplatíte za to niečím zvnútra. Zvonku získavate a zvnútra strácate.

Ale čo s tým narobíte? Aj keby vám pri nohách ležal celý svet, ale vy ste stratili seba, dokonca aj keby ste si podmanili všetko bohatstvo sveta, ale stratili ste svoj vnútorný poklad, načo vám bude vaše bohatstvo? Je to trápenie.

Ak sa môžete naučiť jednu vec, malo by to byť to, ako byť pozorný, bdely, ako si uvedomovať svoju vnútornú motiváciu a svoj vnútorný osud. Nikdy to nezabúdajte, inak sa stanete nešťastní.

A keď ste nešťastní, ľudia povedia: „Medituj a budeš šťastný.“ Hovoria: „Modli sa a budeš šťastný; zjdi do chrámu, buď pobožný, staň sa kresťanom či hinduistom a budeš šťastný.“ Ale to je nezmysel. Buď šťastný a meditácia príde sama. Buď šťastný a budeš pobožný. Základným stavom je šťastie.

Lenže ľudia sa stávajú pobožnými, keď sú nešťastní – potom je ich náboženstvo falošné. Skúste pochopiť, prečo ste nešťastní. Chodí za mnou mnoho ľudí, hovoria, že sú nešťastní, a chcú, aby som im poradil nejakú meditáciu. Najprv im však vysvetlím, že základom je, aby pochopili, prečo sú nešťastní. Ak neodstránite hlavné príčiny vášho nešťastia, meditácia vám veľmi nepomôže – lebo hlavné príčiny pretrvávajú.

Nieкто by mohol byť skvelým tanečníkom, ale namiesto toho sedí v kancelárii a triedi zložky. Tam nemá možnosť tancovať. Nieкто by sa mohol tešiť z tanca pod hviezdami, ale namiesto toho hromadí peniaze na účte v banke. A títo ľudia hovoria, že sú nešťastní: „Porad mi nejakú meditáciu.“ Môžem im poradiť – ale čo by tým dosiahli? Čo by táto



Aj keby vám pri
nohách ležal celý svet,
ale vy ste stratili seba,
dokonca aj keby ste
si podmanili všetko
bohatstvo sveta,
ale stratili ste svoj
vnútorný poklad,
načo vám bude vaše
bohatstvo?

meditácia mala zmeniť? Zostanú rovnakí, budú hromadiť peniaze a súťažiť na trhu. Meditácia im môže pomôcť uvoľniť sa, aby mohli byť v týchto nezmysloch ešte lepší.

Môžete opakovať svoju mantru, môžete robiť určitú meditáciu. Tu a tam vám to možno trochu pomôže – ale pomôže vám to najmä zostať tým, kým ste. To nie je transformácia.

Preto je môj prístup určený tým, ktorí sú odvážni a trúfali. Je pre odvážlivcov pripravených zmeniť svoje zažité spôsoby, svoj vzorec života, pre tých, ktorí sú pripravení vložiť do toho všetko – lebo v skutočnosti nemáte nič, čo by ste do toho mohli vložiť a riskovať, že o to prídete, iba svoje nešťastie, svoje trápenie. Ale ľudia lipnú dokonca aj na tom.

Raz som počul:

Čata vojakov zelenáčov sa po celodennom pochode na horúcom slnku vráti do ubytovne v odlahlom výcvikovom tábore. „To je teda život!“ postáva sa jeden z nich. „Všetko je na míle ďaleko, seržant si myslí, že je Hun Attila, žiadne ženy, alkohol, nulová šanca na opušťák – a navyše mám o dve čísla menšie topánky.“

„Ale veď tie nosiť nemusíš,“ ozve sa susedný vojak. „Prečo si ich nevymeniš?“

„Ani náhodou!“ odvetí zelenáč. „Veď ich vyzutie je jediným potešením, ktoré mám!“

Takže čo vkladáte do hry? O čo môžete prísť? Iba o svoje utrpenie. Jediné potešenie, ktoré máte, je o ňom hovoriť. Len sa pozrite na ľudí, keď hovoria o svojom trápení, akí sú šťastní! Ešte za to aj platia: chodia za psychológmi, aby hovorili o svojom utrpení – a platia za to! Nieкто ich pozorne počúva a oni sú veľmi šťastní. Ľudia neustále hovoria o svojom trápení, znova a znova. Dokonca ho zveličujú, prikrášľujú a robia ho väčším. Robia ho väčším než život. Prečo? Nemajú o čo prísť, len o svoje trápenie, ale ľudia lipnú na tom, čo poznajú, čo im je dôverne známe. Trápenie je

všetko, čo poznajú, to je ich život. Nemajú čo stratiť, ale boja sa o to prísť.

Podľa mňa sú na prvom mieste šťastie a radosť. Najdôležitejší je oslavný prístup. Život oslavujúca filozofia je na prvom mieste. Radujte sa! Ak vás neteší práca, zmeňte ju. Nečakajte! Lebo keď čakáte, čakáte na Godota a Godot nikdy nepríde. Keď čakáte, plytváte životom. Tak na koho, na čo ešte čakáte?

Ak dospejete do štádia, že si uvedomíte, že trpíte v určitom životnom vzorci, všetky staré náuky vám povedia, že chyba je vo vás – ja by som rád povedal, že chybný je vzorec. Pokúste sa pochopiť ten rozdiel. Chyba nie je vo vás, iba vo vzorci, nesprávny je váš spôsob života. Motivácie, ktoré ste sa naučili a osvojili si, nie sú vaše vlastné – nenapĺňajú váš osud. Idú proti vám.

Pamätajte si: nik nemôže rozhodovať za vás. Všetky prikázania, všetky nariadenia a princípy správania sa vás ochromujú a mrzacia. Musíte sa rozhodovať sami, musíte vziať život do svojich rúk. Inak život bude neustále klopať na vaše dvere, ale vy tam nikdy nebudete – vždy budete niekde inde.

Ak sa z vás má stať tanečník, život vchádza cez tie dvere, lebo si myslí, že už ste sa ním dávno stali. Klope na tie dvere, ale vy tam nie ste – ste bankárom v banke. Ako má život vedieť, že ste sa stali bankárom? Život k vám prichádza takým spôsobom, ako to chceli vaše prirodzené sklony. Pozná len vašu adresu – ale vy tam nikdy nie ste, ste inde a skrývate sa za maskou niekoho iného, máte na sebe cudzí odev a cudzie meno. Existencia vás neustále hľadá. Pozná vaše meno, ale vy ste ho zabudli. Pozná vašu adresu, ale vy ste tam nikdy nebývali. Nechali ste sa rozptyľovať svetom.



Nemáte o čo prísť, len o svoje trápenie, ale ľudia lipnú na tom, čo poznajú, čo im je dôverne známe.

*„Minulú noc sa mi snívalo, že som bol dieťa,“ hovorí Joe Alovi,
„a mal som voľný lístok na všetky atrakcie Disneylandu. Páni, ako*

náramne som si to užil! Nemusel som si vyberať, na ktoré pôjdem – šiel som na všetky!“

„To je zaujímavé,“ poznamená priateľ. „Aj mne sa zdal živý sen. Snívalo sa mi o nádhornej blondíne, ktorá mi zaklopala na dvere a veľmi po mne túžila. A práve, keď sme začínali, vošla ďalšia návštevníčka, nádherná, dobre stavaná brunetka a chcela ma tiež!“

„Páni,“ vzdychne Joe. „Ako rád by som tam bol s vami. Prečo si mi nezavolať?“

„Volal som ti,“ odvetí Al, „ale tvoja mama povedala, že si v Disneylande.“

Váš osud vás môže nájsť len jedným spôsobom, a tým je váš vnútorný rozkvet, to, ako vás existencia chce mať. Kým neobjavíte vlastnú spontánnosť, kým nenájdete svoj živel, nemôžete byť šťastní. A ak nemôžete byť šťastní, nemôžete byť ani meditatívni. Prečo vôbec táto myšlienka, že meditácia prináša šťastie, skrsne v mysli človeka? V skutočnosti je to tak, že kedykoľvek spoznáte šťastného človeka, vždy spoznáte meditatívnu myseľ – tieto dve veci spolu súvisia. Keď nájdete osobu obklopenú krásnym, meditatívnym prostredím, vždy zistíte, že je aj veľmi šťastná – vibrujúca a vyžarujúca blaho. Súvisí to spolu.

Ludia si myslia, že šťastie prichádza spolu s meditáciou. Ale je to presne naopak. Meditatívni ste vtedy, keď ste šťastní. Avšak byť šťastným je ťažké, ale naučiť sa meditovať ľahké. Byť šťastným predstavuje drastickú zmenu spôsobu života – prudkú zmenu, lebo času nie je nazvyš. Náhlu zmenu, prerušenie kontinuity, prerušenie kontinuity s minulosťou. Náhle zahrmenie – staré pre vás zomrie a vy začnete úplne od začiatku.

Znova začnete žiť svoj život tak, ako by ste žili, keby vám nik nenaútil svoje vzorce – ani vaši rodičia, ani spoločnosť, ani štát. Tak, ako by ste žili, ako by ste museli žiť, keby vás nik nerozptyľoval. Lenže vás rozptyľovali. Musíte sa zbaviť týchto vzorcov správania, ktoré vám nanútili, a musíte nájsť vlastný vnútorný plameň.