

minimalizmus

Ako zmysluplne žiť



premedia

minimalizmus

Ako zmysluplne žiť

premedia

Joshua Fields Millburn & Ryan Nicodemus

minimalizmus

Ako zmysluplne žiť

premedia

Joshua Fields Millburn a Ryan Nicodemus
minimalizmus

Prvé vydanie, www.premedia.sk

Copyright © Joshua Fields Millburn & Ryan Nicodemus

All rights reserved

Translation © Zuzana Demjánová, 2019

Slovak edition © Vydavateľstvo Premedia

ISBN 978-80-8159-697-1

Pre Chloe a Erica

*Šťastnými alebo nešťastnými nás nerobia veci,
ale naše predstavy o nich.*

Epiktétos

obsah

predslov	ste naozaj šťastní?	9
prvá kapitola	náš príchod	17
druhá kapitola	zdravie	47
tretia kapitola	vzťahy	69
štvrtá kapitola	záľuby	93
piata kapitola	osobnostný rast	123
šiesta kapitola	spoločenská angažovanosť	133
siedma kapitola	sútok	147

„Ako minimalisti začíname materiálnymi
statkami a potom, keď sa zbavíme
prebytku, sústredíme sa na najdôležitejšie
aspekty života: zdravie, vzťahy,
záľuby, osobnostný rast a spoločenskú
angažovanosť. Týchto päť hodnôt tvorí
základ zmysluplného života.”

predslov

**ste
naozaj
šťastní?**

Stručný úvod

Konformitou sa mnohí pokúšajú svojpomocne vyliečiť. Nie si šťastný? Kúp si toto. Kúp si tamto. Kúp si čokoľvek. Drž krok s bohatými, mocnými a krásnymi. Veď predsa môžeš byť ako oni, nie?

Samozrejme, toto nie je cesta. Všetci to vieme, a predsa sa o to opakovane pokúšame. Snažíme sa o to deň čo deň. Pokúšame sa udržať krok, porovnávame sa s ostatnými, prispôsobujeme sa očakávaniam spoločnosti. Vlastným pričinením sa dostávame pod obrovský tlak, lebo sa usilujeme byť niečím – alebo niekým –, kým nie sme.

V dejinách nenájdeme obdobie, v ktorom by boli ľudia pod takým tlakom ako my teraz. Vidíme to v televízii: obrazovku ovládli modelky tenké ako špáradlo a drsní „najsexi muži planéty“. Takto by ste mali vyzerieť. Počúvate to v rádiu: samolúbe, rozšafné rapové hviezdy, ktoré sa rozvážajú v terénnych autách, a popoví speváci so šampanským v ruke. Takto by ste si mali užívať. Vidíte to na pracovisku, kolegovia ohovárajú jeho aj ju a – božeuchovaj – vás. Ak chcete bývať v najvyššom dome v meste, treba ostatné zrovnať so zemou.

Tlačia na nás zo všetkých strán.

Alebo nie?

Pravda je taká, že takmer všetok tlak si vyrábame sami. Iste, ovplyvňujú ho vonkajšie faktory, ale to neznamená, že sa musíte chytiť návnady. Nemusíte podľahnúť týmto vplyvom, pretože aj keby ste boli bohatí, mocní a krásni, neboli by ste šťastní. Šťastie pramení zvnútra, z vás, zo zmysluplného života. Stačí si to len uvedomiť – a my vám s tým pomôžeme. Touto knihou.

O minimalistoch

Táto kniha je v podstate o vás a o tom, ako môžete žiť zmysluplný život. Najprv niečo o nás. Sme dvaja tridsiatnici Joshua Fields Millburn a Ryan Nicodemus a naše články o zmysluplnom živote, na ktorý toho naozaj netreba veľa, zverejňujeme na webovej stránke *TheMinimalists.com*. Sledujú ju vyše štyri milióny čitateľov. Písali o nás v denníkoch *Wall Street Journal*, *New York Times*, *USA Today*, časopisoch *Forbes*, *Times* a *People*, hovorilo sa o nás aj v televíznej šou *Today* či v iných médiách. Pracovali sme pre veľkú spoločnosť, viedli sme početné skupiny ľudí, školili sme ich a pomáhali sme im rozvíjať sa a rásť – profesionálne aj ľudsky.

Kedysi dávno sme boli úspešní mladí profesionáli. Žili sme v Daytone, v štáte Ohio. Neboli sme však naozaj šťastní. Boli sme najlepšie kamaráti na prahu tridsiatky, obaja sme zarábali šesťciferné sumy, mali sme veľké domy, drahé oblečenie, množstvo zábaviek – prebytok všetkého. Napriek tomu sme

neboli spokojní, naše životy nás nenapĺňali. Zistili sme, že sedemdesiat až osemdesiat odpracovaných hodín týždenne a kupovanie ďalších vecí túto prázdnotu nezaplní. Naopak, zväčšovali ju. Vzali sme teda život pevne do svojich rúk a sústredili sme sa len na dôležité veci. Riadili sme sa zásadami minimalizmu.

Kniha vznikala dlho. Na prvej verzii sme začali pracovať v roku 2010 a dokončili sme ju v marci 2011. Bol to 300-stranový návod s názvom *Minimalizmus za 21 dní*. Môže mať tristo strán kniha o tom, ako zredukovať nadbytok? Ten paradox bol takmer hmatateľný. Nechápte nás zle, bola to dobrá kniha, oveľa lepšia ako väčšina táranín na internete. Keďže sme si však nemysleli, že je výborná – a pretože nebola stručná, ako to vyžadovala téma –, spravili sme, čo by spravil každý zodpovedný autor: celý projekt sme zastavili, zverejnili sme zoštíhlenú verziu *Minimalizmu za 21 dní* na našej webovej stránke (*minimalists/21days*) a začali sme odznova. Bolo to ťažké, ale boli sme presvedčení, že len takto môžeme vytvoriť zmysluplný text.

Výsledkom našej snahy bola kniha *Minimalizmus. Ako zmysluplne žiť*, ktorú v roku 2011 vydalo vydavateľstvo Asymmetrical Press. Odvtedy sa toho veľa stalo a veľa sme sa naučili. A výsledkom je kniha, ktorú teraz čítate: druhé vydanie *Minimalizmu*. Kým sme začali pracovať na druhom vydaní, znovu sme si prečítali prvé vydanie knihy a prekvapilo nás, ako veľmi sa osvedčili princípy, ktoré v nej

opisujeme. Na každom verejnom čítaní, pri každom rozhovore či diskusii s čitateľmi sa opakovane vraciame k piatim hodnotám uvedeným v tejto knihe. Nebudeme zahlcovať stránky opisovaním toho, čo sa udialo za uplynulých päť rokov (to sme spravili v knihe spomienok *Everything That Remains*¹ a v zbierke esejí *Essential*²). Chceme však venovať väčší priestor piatim hodnotám.

Na našej webovej stránke nájdete všestranný a voľne prístupný návod, ako začať s minimalizmom, aj články, ktoré pravidelne aktualizujeme. Skúmame minimalizmus do hĺbky, pri praktických radách ako jednoduchšie žiť zachádzame do detailov. Túto knihu sme napísali s rovnakým úmyslom – má byť praktická (určite nemienime mrhať vaším časom). Chceme vám ponúknuť recept na uvedomelý život, ktorý môžete prispôbiť svojmu životnému štýlu. Hoci by ste túto knihu iste prečítali za deň alebo dva, je rozdelená do siedmich „chodov“, ktoré by bolo vhodnejšie tráviť počas celého týždňa, čo deň, to jedna kapitola.

Obsah knihy sa líši od toho, čo nájdete na našej webovej stránke či v iných knihách. Zatiaľ čo webová stránka dokumentuje našu cestu k minimalizmu a snahu o osobnostný rast, v knihe sa venujeme minimalizmu iným spôsobom: do hĺbky rozoberáme päť hodnôt pre zmysluplný život. Navyše v nej nájdete aj niečo o nás vrátane bolestných udalostí, ktoré nás priviedli k minimalizmu.

1 Všetko, čo pretrvá

2 Podstata

Knihu sme rozčlenili a napísali tak, aby vám pomohla zamyslieť sa nad svojím životom. Má vám pomôcť zrieknuť sa starého života a nastúpiť na cestu nového. Má vám pomôcť uvedomiť si, že sa môžete zmeniť, môžete sa rozhodnúť, kým chcete byť. Lepším človekom – zanieteným, milujúcim, súcitným, disciplinovaným. Ak chcete túto knihu naplno využiť, žiadame vás, aby ste si ju nielen prečítali, ale aby ste splnili tieto tri veci:

Prečítajte si ju viackrát. Prvé čítanie vás naštartuje, ale opätovným prečítaním odsekov, ktoré sa vám zdajú najrelevantnejšie, získate energiu, aby ste začali konať a zmenili svoj život.

Robte si poznámky. Na rozdiel od článkov na našej webovej stránke, túto knihu nestačí prečítať raz. Nie je to žiadna suchá teória. Chceme, aby ste z nej vyťažili čo najviac. Zvýraznite si jednotlivé pasáže a robte si poznámky a zoznamy, ku ktorým sa budete môcť vrátiť.

Pristúpte k činom. Toto je najdôležitejší bod. Ak si knihu prečítate, no nič nespravíte, len ste márnili čas. Je fajn informácie absorbovať, ale život vám zmenia iba činy. Nebudeme toho od vás chcieť naraz veľa. Len aby ste mierne upravili svoj životný štýl. Časom totiž tieto drobné úpravy vyústia do výraznej zmeny.

Ako minimalisti začíname materiálnymi statkami a potom, keď sa zbavíme prebytku, sústredíme sa na najdôležitejšie aspekty života: zdravie, vzťahy, záľuby, osobnostný rast a spoločenskú angažovanosť. Týchto päť hodnôt tvorí základ zmysluplného života.

A napokon: je dôležité poznamenať, že hoci sa s vami na týchto stránkach delíme o svoje (spolu) šesťdesiatročné skúsenosti, nemáme odpovede na všetky otázky. O stratégiách, experimentoch a príbehoch, o ktorých sa tu dočítate, sme sa dozvedeli z nespočetných prameňov: počnúc Elizabeth Gilbertovou a končiac Tonym Robinsonom. Spája ich jedno: sú to metódy, ktoré pomohli nám i tisíckam iných ľudí. Hoci sme rozdielni, túžime po tom istom: po zmysluplnom živote.

„Na tejto zemi je nám dopriaty len obmedzený čas. Môžeme ho stráviť zarábaním peňazí alebo nejakým zmysluplným spôsobom – to druhé nemusí u niekoho nutne vylučovať to prvé, ale vytrvalá honba za bohatstvom nevedie k zmysluplnému životu.“

prvá kapitola

**náš
příchod**

Ste šťastní?

Zhromažďovanie materiálnych statkov vám šťastie nezaručí. Všetci to vieme a predsa to robíme. Skutočné šťastie pramení z toho, kto ste a kým ste sa stali. Pramení zvnútra. A naopak – aj nespokojnosť je výsledkom toho, kým ste sa stali.

Ak chcete život prežiť ako priemerný človek, táto kniha nie je určená vám, lebo väčšina ľudí nie je šťastná. To však neznamená, že aj vy musíte byť nešťastní. Nemusíte sa zmieriť s priemerným životom len preto, že sa s ním zmierilo vaše okolie.

Prirodzene, nejde o šťastie – ide o zmysluplný život. Musíme prestať hľadať šťastie a namiesto toho musíme začať hľadať zmysel. Ak sú činy v súlade s našimi dlhodobými hodnotami, má zmysel všetko, čo robíme. Takýto uvedomelý spôsob života vám prinesie šťastie. Nebude to žiadne prchavé, vrtkavé šťastie, ale trvalá spokojnosť podporovaná disciplínou a uvedomelým, zámerným konaním. Šťastie je totiž len vedľajším produktom.

Nespokojnosť

V roku 2009 to s nami vyzeralo výborne. Oba sme pracovali pre veľkú telekomunikačnú firmu (Joshua od roku 1999, Ryan od roku 2004) a náš životný štýl by nám mnohí závideli, obaja sme prežívali vlastnú verziu amerického sna. Ale z akéhosi dôvodu (ani jeden z nás mu nevedel prísť

na koreň) sme cítili prázdnotu a celkom určite sme neboli spokojní.

Čas ubiehal a čoraz častejšie sme diskutovali o šťastí. Po každom povýšení v práci, keď sme vyhrali luxusný zájazd alebo nejakú cenu, keď nás chválili, šťastie, ktoré tieto udalosti sprevádzalo, prišlo a pominulo. Čím rýchlejšie prišlo, tým rýchlejšie bolo preč. Snažili sme sa zvýšiť svoju hodnotu tak, že sme chceli „dosiahnuť“ ešte viac. Pracovali sme usilovnejšie, často sme odpracovali dvakrát toľko hodín ako obyčajný Američan – len aby sme si dokázali, že za niečo stojíme.

Bolo to ako kokaínový rauš. Čím viac nás chválili, tým viac sme to potrebovali. Dostali sme sa do bodu, keď sme žili preto, aby sme podávali rekordné výkony.

Boli sme nespokojní. Vedeli sme, že niečo sa musí zmeniť, ale nevedeli sme čo. Spravili sme teda to, čo robí väčšina Američanov: chceli sme si šťastie kúpiť. Hoci sme obaja ročne zarábali slušné šesťciferné sumy a pracovali sme na vysokých pozíciách, míňali sme viac peňazí, než sme zarobili. Kupovali sme si luxusné autá, veľké domy, veľké televízory, elegantný nábytok, drahé dovolenky a všetko, o čom sme boli presvedčení, že nás spraví šťastnými. Vychádzali sme pritom z konzumnej kultúry, ktorú nám vštepovali médiá. No šťastní sme neboli, práve naopak. Nielenže sme sa nezabavili prvotných nepríjemných pocitov, ale na ne sa navrhli ďalšie, keďže sme upadli do dlhov. A keď