



LUKÁŠ PIPEK

# ŽIVOT BEZ PRÍBEHU

*Čo sa skrýva za hranicami mysle?*



**ŽIVOT**

**BEZ**

**PRÍBEHU**

**Čo sa skrýva**

**za hranicami mysle?**

## **ŽIVOT BEZ PRÍBEHU**

Čo sa skrýva za hranicami mysle?

Lukáš Piperek

Titulná fotografia: Denisa Svrčková

© Lukáš Piperek, 2021

Objednávka knihy:  
[www.lukaspiperek.sk](http://www.lukaspiperek.sk)

Vydané vlastným nákladom

Prvé vydanie

ISBN (epub) 978–80–570–3073–7

ISBN (mobi) 978–80–570–3074–4

Ďakujem môjmu otcovi Palimu, že mi dôveroval aj vo chvíľach, keď so mnou nesúhlasil.

Ďakujem mojej mame Magdaléne, že mi ukázala, čo to znamená povýšiť záujmy svojich blízkych nad tie svoje.

Ďakujem mojej sestre Katke, ktorá mi ukázala, že je možné tešiť sa z maličkostí.

Ďakujem mojej manželke Lucke za to, že u nás doma rozsieva lásku.

Ďakujem mojim deťom, Alžbetke a Andrejkovi, ktorí sú žijúcim príkladom toho, o čom v tejto knihe píšem.

Ďakujem Martinovi Jotovovi za to, že mi ukázal priamu cestu k zázraku života.

Ďakujem Michalovi Kopčanovi, ktorý ma ako prvý inšpiroval k poznaniu princípov ľudského prežívania.

Ďakujem ľuďom, ktorí boli pre mňa skutočnými lídrami. Konkrétne Roman Sýkora, Karol Ponesz, Jiří Urban a Miroslav Kepák.

Ďakujem tým, ktorí mi nastavujú zrkadlo.

Ďakujem všetkým, ktorí ma inšpirujú.

Ďakujem vám za to, že držíte túto knihu.

## Predslov

Existuje mnoho spôsobov ako pomáhať ľuďom okolo seba, svojej rodine, kamarátom alebo klientom, ktorí prišli na koučovacie sedenie. Pomoc na seba najčastejšie berie podobu rád, ako vyriešiť nejaký problém, ako sa rozhodnúť a ako zmeniť vonkajšie okolnosti života. Niekedy prichádza ako stratégia či technika, návod a nový postup. A všetko sa obvykle točí okolo toho, čo a ako robiť a čomu sa naopak vyhnúť.

Lukášova kniha je ale iná. Vychádza z toho, že skutočnú zmenu v živote dokáže najlepšie priniesť nové porozumenie toho, ako svet naozaj funguje. Pochopenie nielen na úrovni intelektu, ale zosobnené uvedomenie vychádzajúce z vlastného prežitku. Jeden taký vhlád do podstaty života dokáže premeniť celé naše ľudské prežívanie. Ľudia ako zázrakom prestávajú utápať svoje problémy v alkohole, zachránia svoje, už zdanlivo, neopraviteľné vzťahy, dokážu prekonať svoje zaryté predsudky a zvyky a začnú tvoriť ďaleko za hranicou toho, čo považovali za možné. Nájdu nebývalú úroveň šťastia, lásky samého k sebe i životu, neuveriteľnú tvorivosť i výkonnosť, pocit bezpodmienečného klúdu a naplnenia.

Za posledné roky som na vlastné oči videl toľko premien, že už ma neprekvapujú, akokoľvek stále zostávajú kúzelné a pohľad do očí človeka, ktorý prezrel z hlbokkej depresie a navrátil sa s elánom do prúdu života, nikdy nezovšednie.

Lukášova kniha ukazuje smerom k našej hlbšej podstate, ktorá je naplnená neuveriteľným potenciálom. Je dostupná každému, pretože je naším základom. Nevyžaduje techniky, stratégie, ani kontrolu myslenia či emócií. Jej objavenie je len otázkou toho, či sa niekto pozrie. A to je aj úlohou tejto knihy. Inšpirovať čitateľov, aby sa sami pozreli, či to, čo Lukáš popisuje, je pravda. Nepridáva žiadne nové presvedčenia a vieru. Len nabáda: „kuknite sa sami“.

Ak jeho ponuku prijmete, nájdete to, čo naozaj hľadáte. Nikto v skutočnosti nechce nové stratégie a návody. Túžime po tom, čo nám tieto rôzne prostriedky majú priniesť. Duševný pokoj. Sebadôveru. Zmysel. Lásku. Šťastie. A pritom toto všetko je naším základným nastavením, našou esenciou, ktorá sa skrýva pod nánosom myšlienok a presvedčení. Lukášova kniha ponúka spôsob, ako skrz tento závoj prezrieť a objaviť sám seba. A zistiť, že to je to jediné, čo sme celý život hľadali.

Prajem krásne zoznamovanie sa samého so sebou.

S láskou

Martin Jotov, riaditeľ nanotechnologickej spoločnosti, transformačný kouč a učiteľ, spoluzakladateľ neziskovej organizácie The Human Potential Academy

## Úvod

Keby mi čo i len pred 3 rokmi niekto povedal, že raz napíšem knihu, neveril by som mu. Nikdy som takú potrebu nemal a hlavne nikdy som si nemyslel, že by to niekoho zaujímalo.

Ale to neviem ani teraz. A napriek tomu som ju napísal. Hoci ani to nie je celkom tak. Pravdivejšie by bolo povedať, že kniha sa písala sama, akurát k tomu využila moje ruky. Poznáme to asi všetci. Tá skúsenosť, keď sa veci dejú samé. Všetko nám ide akosi od ruky, nemusíme sa priveľmi snažiť a zároveň nás to ohromne baví. Väčšinou je to pre nás veľký zážitok, z ktorého si nepamätáme všetky detaily, len vieme, že to stálo za to.

A čo ak práve tak funguje život? Čo ak on sám je režisérom, hercom a divákom zároveň? Čo by sa zmenilo, keby sme mu dali dôveru a prestali sa mu do toho starať?

To môže byť pre mnohých strašidelná predstava, ale to je v poriadku. Od narodenia sme nazbierali množstvo presvedčení, z ktorých väčšina nie je pravdivých, no dávajú nám akýsi pocit istoty. Je preto veľmi ťažké sa ich len tak vzdať. Presvedčenie o tom, že je to všetko na mne, je jedným z nich.

Na nasledujúcich stranách nás malý sprievodca prevedie cestou, v ktorej budeme oddeľovať to, čo je pravdivé, od toho, čo si myslíme, že je pravdivé.

Ako pri každom dobrodružstve, aj tu zažijeme vzrušenie, ale aj strach. Napätie aj úľavu. No ak budeme mať dostatok túžby a odvahy prejsť si všetkým, objavíme slobodu, pokoj, šťastie a ich nezávislosť od finančnej situácie, minulosti, sociálneho statusu alebo schopností.

Táto kniha nie je návodom. Nečakajte žiadne postupy, ktoré vám povedia, čo máte robiť. Jej cieľom je postrčiť vás, aby ste sa pozreli, čo je skutočným zdrojom stresu, nenaplnenia, alebo výsledkov nespĺňajúcich vaše očakávania. Slová vnímajte ako smerovú tabuľu, ukazujúcu na miesto, kde objavíte potenciál na produktívny život. Či už si pod produktívnym životom predstavíte pokoj, šťastie, lásku alebo vysokú výkonnosť v akejkoľvek oblasti.

### 1. kapitola (Nezvyčajné stretnutie)

Mali ste niekedy živý sen? Sen, z ktorého keď sa ráno prebudíte, tak neviete, či sa vám to len snívало alebo sa to naozaj stalo?

Ja som taký nedávno mal a teraz vám ho vyrozprávam.

Bol slnečný jarný deň. Hoci to často nerobím, čosi vo mne mi hovorilo, aby som sa išiel poprechádzať. Nemal som dopredu smer, ktorým mám ísť. Len som vyšiel von a nechal to plynúť.

Na môj vkus veľmi nezvyčajné. Keďže môj život sa od malička spája so športom, neskôr s obchodovaním, som zvyknutý mať jasný cieľ, stanovenú destináciu, kde mám ísť a dôvod, prečo tam mám ísť.

Tentokrát som to nechal na svoje nohy. Kdekoľvek ma odnesú, je to miesto, na ktoré sa mám dostať. A tak aj bolo. Dovedli ma na lúku pri lese, nie až tak ďaleko od miesta, kde bývam. Je odtiaľ krásny výhľad na mesto. Každodenné problémy sa odtiaľ zdajú malé a nepodstatné. V tej chvíli som ešte netušil, že po tom, čo na tomto mieste zažijem, sa môj pohľad na problémy zmení oveľa radikálnejšie.

Keď som sa priblížil k malej drevenej lavičke, ktorá bola otočená na mesto, zbadal som tam sedieť dieťa. Mohlo mať asi 3 roky. Prisadol som si k nemu a hlavou mi vrtala otázka, ako je možné, že je tu takto samé. Po chvíli váhania som sa ho opýtal...

Ja: „Čo tu robíš?“

Dieťa: „Pozorujem ako sa tento kvet stále otáča za slnkom. Je to ako keby spolu tancovali. Slnko ho vedie a kvet nasleduje. Sú dokonale zladení. Najlepšie na tom je, že to nemuseli nacvičovať. Jednoducho to vedia.“

Poznáte ten pocit, keď máte v sebe akoby dvoch? Jeden vám niečo vraví a ten druhý mu protirečí. Tak ja som mal v tejto chvíli dokonca troch.

Prvý mi vravel, že je viac ako divné počuť dieťa takto rozprávať. Druhý hlas mi hovoril, že takéto reči sú len snahou hľadať zázraky tam, kde nie sú. Je to síce pekné, ale to patrí do poézie alebo do spirituálnych kruhov. Mňa tieto veci nezaujímajú. Ja musím riešiť skutočný život, skutočné problémy.

A pomedzi tieto dva hlasy som počul aj tretí. Aj keď, nemožno to nazvať hlasom. Bol to pocit. Pocit zvedavosti. Akoby som vnímal, že v tom, čo hovorí, je pravda. Pre môj intelekt jeho slová neboli vôbec prelomové, ale niekde pod tým všetkým som vnímal ich pravdivosť. Bol som zmätený a zvedavý zároveň.

Ja: „Je zvláštne, že dieťa ako ty, rozpráva o týchto veciach. Kto vlastne si?“

Dieťa: „Oveľa zvláštnejšie je to, že po minúte rozprávania chceš vedieť, kto som a ty sám si si túto otázku nepoložil za celý svoj život. Ty sám nevieš kto si.“

Ja: „Akože neviem, kto som? Je to predsa jasné. Volám sa Lukáš, mám 32 rokov a som mentálny kouč.“

Dieťa: „To je všetko, čo mi o sebe povieš?“

Ja: „Neviem, čo presne chceš počuť. Hrával som hokej, bol som kapitán juniorského tímu. Neskôr som zastával obchodnícku pozíciu. Aktuálne som hrdý otec a manžel. Vystihuje ma cieľavedomosť, ale niekedy mám pochybnosti, či sa mi moje plány podarí naplniť. Okrem toho stále veľa športujem, rád sa učím nové veci a nemám rád nelogické argumenty.“

Dieťa: „To je pekný príbeh, ale nikam sme sa neposunuli.“

Ja: „Čo tým myslíš? Nebol som zrozumiteľný?“

Dieťa: „Nie, zrozumiteľný si bol a rozprával si pekne, akurát si neodpovedal na otázku. To sa vám dospelým stáva často. Odpovedáte z pamäti, lebo si myslíte, že už poznáte odpoveď.“

Ja: „Tak teraz ja nerozumiem tebe. Akože som neodpovedal na otázku?“

Dieťa: „Nateraz to nechajme tak. Možno, keď sa budeme rozprávať ďalej, odpoveď nájdeš.“

Ja: „Ale prečo by som sa mal s tebou rozprávať? Tvoje odpovede sú pre mňa mäťúce a za ten čas som sa nič poriadne nedozvedel.“

Dieťa: „V tom je celý problém. Očakávaš, že sa odo mňa musíš niečo dozvedieť. Preto mojím odpoveďami nerozumieš. Ale tu nie sme v škole. Ja ti nebudem dávať informácie. Moje odpovede ťa majú naviesť k tomu, aby si sa pozrel sám, či to, čo hovorím, je naozaj pravda. A to si vyžaduje úplne iný spôsob počúvania, na aký ste vy dospeláci zvyknutí.“

Ak chceš nájsť odpovede na svoje otázky, pre ktoré si sem prišiel, hoci o tom nevieš, musíme povedať niečo o tom, čo to znamená skutočne počúvať.

V prvom rade, nemaj očakávania, pretože nikto ťa nemôže nič naučiť. Učenie k tebe nepríde zvonku. Učenie sa deje v tebe.

Keď sa učíme my deti, nič neočakávame. Len pozorujeme a keď to vyplynie zo situácie, reagujeme. Nemáme dopredu žiadnu agendu. Aj preto sa učíme tak rýchlo.

Očakávanie je myšlienka. Je to predstava toho, čo by sa malo stať. Lenže, po prvé, predstava nie je realita. Realita sa odohráva nezávisle na našich predstavách. A po druhé, predstava, ako väčšina ďalších myšlienok, vychádza z tvojich aktuálnych presvedčení, preto je obmedzená. Ako povedal



Henry Ford: „Keby som sa ľudí opýtal, čo chcú, povedali by, rýchlejšieho koňa.“ Ľudia vtedy ešte nepoznali auto, preto si nevedeli predstaviť, že by mohol existovať nejaký lepší dopravný prostriedok ako je kôň. Vychádzali zo svojich aktuálnych presvedčení a to ich obmedzovalo v tom, čo považovali za možné.“

Ja: „Historik a filozof Oswald Spengler povedal, že pri pohľade do histórie môže vyhlásiť, že 2% populácie sú tvorcami základných myšlienok a presvedčení, ktoré potom zvyšných 98 % ľudí len nasleduje.“

Dieťa: „Čo si o tom myslíš ty?“

Ja: „Ja sám ešte neviem. Ale je pravda, že ak sa pozrieme do histórie, naozaj si všimneme, že dohady a presvedčenia, ktoré sa kedysi považovali za fakt a presný popis toho ako svet, príroda, vesmír alebo ľudské telo fungujú, sa časom ukázali ako mylné. Bolo obdobie, keď si ľudia mysleli, že Zem je plochá, alebo že je stredom vesmíru a všetko sa točí okolo nej.

Alebo keď v roku 1854 vyčíňala v Londýne cholera. Bola to najobávanejšia choroba storočia a ľudia si mysleli, že sa prenáša zápachajúcim vzduchom. Nemôžeme sa čudovať. Z rieky Temža sa niesol hrozný zápach, preto ho ľudia logicky považovali za zdroj nákazy.

V tom období sa v Londýne darilo obchodníkom s kvetmi. Ľudia ich nosili všade so sebou, aby ich vôňa ochránila od zápachu, ktorý im môže spôsobiť cholera.

Teraz sa nám to už môže zdať smiešne, pretože vieme, že väčšina chorôb, ako aj cholera, je spôsobená baktériami.

To však ľudia v tej dobe nevedeli. A preto nech mali so sebou aj celú kyticu kvetov, nedokázali zabrániť nakazeniu. Ani im nenapadlo, že zdroj ochorenia môže byť v kontaminovanej vode, až kým neprišli ľudia ako John Snow alebo Louis Pasteur a objavili, že choroba je spôsobená baktériami. Organizmy, ktoré dovtedy nikto nevidel.“

Dieťa: „**Každý nový objav vznikol vtedy, keď ľudia prekročili hranicu svojich presvedčení. Keď mali chuť a odvahu veci skúmať a nespoliehať sa na to, čo už niekto povedal predtým.**

Ako toto všetko súvisí s naším rozhovorom? To, čo teraz voláš realita, je zrkadlo tvojich presvedčení. Preto, ak chceš zmeniť to, ako sa ti realita javí, musíš byť ochotný spochybniť všetky presvedčenia, ktoré máš. Musíš mať odvahu pozrieť sa, či sú veci skutočne také, ako sa nám zdajú a neveriť ničomu, čo si sám nemôžeš overiť. To za teba neurobí nikto.“

Ja: „Ale ja musím riešiť skutočné problémy. Musím zháňať klientov, platiť účty, užiť rodinu, byť dobrý otec a manžel.“

Dieťa: „Pozri sa, čo je napísané na tejto lavičke z opačnej strany. Tam nájdeš odpoveď na tvoju otázku.“

*„Nemôžeme vyriešiť problémy s rovnakým spôsobom myslenia, aký sme použili, keď sme ich vytvorili.“* Albert Einstein

Ja: „Chceš tým povedať, že moje problémy nie sú také, ako sa mi zdajú?“

Dieťa: „Presvedčenia vytvárajú realitu. V tom je sila myšlienky. Dokážeme si prežívať niečo, čo nie je skutočné mimo našej vlastnej predstavy. Samozrejme, že problémy sa ti zdajú ako skutočné. Aj sen sa ti zdá skutočný, keď nevieš, že sníváš. A je to tak v poriadku.“

Ja ti len chcem ukázať, že je veľký rozdiel medzi tým, aké sa veci zdajú byť a aké veci naozaj sú.

To, na čo budem počas nášho rozhovoru poukazovať, bude naštrbovať mnoho presvedčení, ktoré teraz považuješ za pravdu. Mysel sa tomu môže brániť, čo je úplne normálne. Keď postavíš dom a potom sa pozeráš, ako ti ho niekto búra, prirodzenou reakciou by bolo vyvinúť všetku snahu na to, aby si ho zachránil. Lenže čo ak by sa pod základmi tvojho domu nachádzal poklad v obrovskej hodnote?

Mysel si vystavala dom presvedčení, formujúcich realitu, ktorú vnímaš. Keď začneme tento dom búrať, môže sa brániť strachom, skepticizmom, odmietaním a odporom. Môžeš ma počas rozhovoru začať nenávidieť. To neznamená, že sa deje niečo zlé. Je len na tebe, či vydržíš a objavíš poklad, ktorý sa skrýva za hranicami tvojich presvedčení.

Podstatné nie je to, čo hovorím, ale pozeráť sa smerom, ktorým tieto slová poukazujú. Je len jeden jediný spôsob, ako si môžeš overiť pravdivosť mojich slov, a to je tvoja vlastná, priama skúsenosť.“

Ja: „Ak tomu dobre rozumiem, keď chcem svet okolo seba vnímať inak, potrebujem zmeniť svoje presvedčenia.“

Dieťa: „Myslíš vymeniť jedno presvedčenie za druhé? Nie. Aký by to malo význam? Akékoľvek presvedčenie je obmedzujúce.“

Mohli by sme síce povedať, že niektorí ľudia majú pozitívnejšie presvedčenia ako iní, ale stále je to len presvedčenie. Stále je to obmedzenie. Dám ti príklad.