

# ROZMÝŠĽAJ AKO MNÍCH

CVIČ SI MYSEĽ A DOSIAHNEŠ VNÚTORNÝ POKOJ AJ SVOJE CIELE



# JAY SHETTY

**ROZMÝŠĽAJ  
AKO MNÍCH**



# ROZMÝŠĽAJ AKO MNÍCH

CVIČ SI MYSEĽ A DOSIAHNEŠ VNÚTORNÝ POKOJ AJ SVOJE CIELE

JAY SHETTY

 Fortuna  
Libri

Original title: Jay Shetty: THINK LIKE A MONK  
Copyright © Jay Shetty 2020  
Published by Simon & Schuster, Inc., New York 2020.  
Jacket design by Jackie Seow  
Jacket photograph by Steve Erle  
Translation © Ela Mrvová, 2021  
Slovak edition © Fortuna Libri, Bratislava 2021

Vydalo vydavateľstvo Fortuna Libri.

[www.fortunalibri.sk](http://www.fortunalibri.sk)

Redakčná a jazyková úprava Anna Šikulová

Prvé vydanie

Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani rozširovať akýmkoľvek spôsobom, či už elektronicky, mechanicky, fotografickou reprodukciou, alebo inými prostriedkami, bez písomného súhlasu majiteľov práv.

ISBN 978-80-573-0057-1

*Venujem svojej žene,  
ktorá je mníškou viac,  
než ja kedy budem mníchom.*



# Obsah

Úvod	ix
------	----

## PRVÁ ČASŤ UVOĽNENIE

1. IDENTITA	3
<i>Som taký, aký si myslím, že som</i>	
2. NEGATIVITA	20
<i>Kráľ zla cíti hlad</i>	
3. STRACH	46
<i>Vitajte v hoteli Zem!</i>	
4. ZÁMER	65
<i>Oslepený zlatom</i>	
 <i>MEDITÁCIA: Dych</i>	 84



**DRUHÁ ČASŤ**  
**RAST**

5. ÚČEL	93
<i>Povaha škorpióna</i>	
6. REŽIM	123
<i>Miesto má energiu, čas má pamäť</i>	
7. MYSEL'	145
<i>Dilema pohoniča</i>	
8. EGO	172
<i>Chyt' ma, ak to dokážeš</i>	
 <i>MEDITÁCIA: Vizualizácia</i>	 196

**TRETIA ČASŤ**  
**DAR**

9. VĎAČNOSŤ	205
<i>Najsilnejšia droga na svete</i>	
10. VZŤAHY	222
<i>Ľudia nás pozorujú</i>	
11. SLUŽBA	254
<i>Sadzte stromy, pod ktorými nebudete sedieť</i>	
 <i>MEDITÁCIA: Spev</i>	 270
 <i>Záver</i>	 275
<i>Príloha: Osobnostný test podľa vedy</i>	283
<i>Podakovanie</i>	289
<i>Autorská poznámka</i>	293
<i>Použité zdroje</i>	295
<i>Ďalšie kroky</i>	314

## Úvod

*Nové myšlienky sa najlepšie hľadajú v starých knihách.*

Výrok sa pripisuje Ivanovi Pavlovovi (okrem mnohých ďalších)

Keď som mal osemnásť rokov a bol som v prvom ročníku na vysokej škole, na Cass Business School v Londýne, zavolať ma kamarát na prednášku akéhosi mnícha.

Nepozdávalo sa mi to. „Prečo by som mal počúvať mníchov?“

Chodieval som na prednášky celebrít, rôznych významných riaditeľov a prezidentov spoločností či iných úspešných ľudí, ale na prednášku mnícha? Vôbec ma to nezaujímalo. Viac sa mi páčili spíkri, ktorí naozaj niečo *dosiabli*.

Kamarát sa však nechcel dať odbiť, trval na tom, aby sme šli, a tak som napokon pristal. „Ak si potom pôjdeme niekam sadnúť, tak dobre, som za.“ O *zamilovaní* hovoríme takmer výlučne len v súvislosti s lúboštným vzťahom. No, úprimne povedané, keď som sa v ten večer započúval do skúseností toho mnícha, *zamiloval som sa*. Na pódiu stál asi tridsaťročný Ind s vyholenou hlavou, v oranžovom rúchu. Inteligentný, presvedčivý, charizmatický. Rozoberal zásadu „nezištnej obety“. Keď povedal, že by sme mali sadiť stromy, hoci nebudeme pod nimi, v ich tieni, sedieť, pocítil som akési známe vnútorné nadšenie.

A môj obdiv ešte vzrástol, keď som zistil, že chodil na IIT v Bombaji. IIT je niečo ako americký Massachusetský technologický inštitút, známy ako MIT, a je to jedna z najprestížnejších škôl v Spojených štátoch. MIT a IIT majú spoločne to, že do tejto školy sa dá naozaj ťažko dostať. On sa však rozhodol, že štúdium zanechá, a rozhodol sa, že bude z neho mních, nezáležalo mu na ničom z toho, o čo sme sa ja a moji známi tak usilovne snažili. Musel sa buď zblázniť, alebo tým sledoval niečo naozaj výnimočné.

Vždy ma fascinovali ľudia, ktorí z ničoho dokázali urobiť niečo, príbehy o tom, ako sa z bedárov stali boháči. Nikdy som však nestretol niekoho, kto by túžil dosiahnuť opak. Dobrovoľne sa vzdal života, o ktorom nás všetci presviedčali, že po ňom treba túžiť. No nevnímal to ako neúspech a netrúpil sa tým, práve naopak, bol šťastný, vyrovnaný a spokojný. Zo všetkých ľudí, ktorých som kedy stretol, pôsobil najvyrovnanejšie. Mal som osemnásť rokov a poznal som mnoho nevšedne bohatých ľudí. A počul som historiky mnohých známych, silných či inak zaujímavých osobností. No ani na jedného z nich by som nepovedal, že bol skutočne šťastný.

Po skončení prednášky som sa k nemu predral pomedzi ľudí, aby som mu povedal, že jeho prednáška bola veľmi inšpiratívna. Zrazu som však začul, ako mi z úst vyhrkla otázka: „Ako by som s vami mohol stráviť viac času?“ Cítil som nutkanie, aby okolo mňa boli ľudia, ktorí vyznávajú rovnaké hodnoty ako ja, nezaujímali ma ľudia, ktorí vlastnili veci, po ktorých som túžil.

Mních mi oznámil, že celý nasledujúci týždeň bude vystupovať po Británii a na všetkých jeho vystúpeniach som vítaný. A tak som ho nasledoval.

Prvý dojem z mnícha menom Gauranga Das bol taký, že celkom isto robí niečo správne. A môj prvý dojem, ako som neskôr zistil, potvrdzujú aj vedecké štúdie. Tibetský mních Yongey Mingyur Rinpoche z Káthmandu pricestoval v roku 2002 na Univerzitu Wisconsin-Madison s úmyslom podrobiť sa výskumu počas meditácie. Vedci mu na hlavu nasadili čiapku podobnú, ako sa dáva na vyšetreniach pri encefalografii, s viac než 200 drôtikmi. Na každom drôtku bol senzor, ktorý mu pripevnili na pokožku na hlave. V čase výskumu mal mních za svoj doterajší život odmeditovaných okolo 62-tisíc hodín.

Tím vedcov – niektorí z nich sami príležitostne meditovali – ho pozoroval z vedľajšej miestnosti. Mních začal meditovať podľa rozpisu zostaveného

vedeckým tímom. Minútovú meditáciu o súcite prerušoval tridsaťsekundovými prestávkami. Túto sériu meditácie a odpočinku zopakoval štyri razy za sebou. Vedci sa naňho užasnuti dívali. V momente, keď začal meditovať, zachytil EEG enormný nárast aktivity. Taký výrazný výkyv musel znamenať jedine to, že mních zmenil pozíciu alebo sa pohol nejakým iným spôsobom, no keďže ho mali stále pred sebou, vedeli, že sa ani nepohol.

Pozoruhodné nebolo len opakované vypnutie a zapnutie mozgovej činnosti, prechádzajúc z aktívnej do odpočinkovej fázy, ale aj to, že vôbec nepotreboval čas na rozbeh, nejakú rozcvičku, rozohriatie. Ak ste už niekedy meditovali alebo aspoň sem-tam sa snažíte dosiahnuť pokojnú myseľ, isto viete, že väčšinou chvíľu trvá, kým sa nám podarí utíšiť sled rušivých myšlienok. Rinpoče podľa všetkého žiadne také prechodné obdobie nepotreboval. Z hlbokého stavu meditácie sa dokázal vypnúť a vrátiť sa doň v okamihu, akoby mal nejaký čarovný vypínač. Po viac než desiatich rokoch od uskutočnenia tohto výskumu odhalili podrobné skeny Rinpočeho mozgu podstatne menej prejavov starnutia než u jeho rovesníkov. Podľa výskumníkov bol jeho mozog na úrovni človeka mladšieho o desať rokov.

Vedci, ktorí skúmali mozog buddhistického mnícha Matthieua Ricarda, ho označili za najšťastnejšieho človeka na svete – namerali totiž uňho najvyššie hodnoty vlín gama, ktoré súvisia s pozornosťou, pamäťou a so šťastím. Išlo o najvyššie hodnoty, aké kedy boli človeku namerané. Jedného mnícha vymykajúceho sa z priemeru možno považovať za niečo výnimočné, ale Ricard nebol jediný. Vedci pozorovali aj mozog ďalších 21 mníchov počas rôznych druhov meditácií a namerali u nich výrazne vyššie hodnoty vlín gama, ktoré okrem toho pretrvávali omnoho dlhšie (dokonca aj počas spánku) ako u ľudí, ktorí nemeditovali.

Prečo by sme sa mali snažiť myslieť ako mnísi? Keby ste sa chceli stať hviezdou na basketbalovom ihrisku, mohli by ste si brať príklad od Michaela Jordana; keby ste túžili stať sa priekopníkom v inováciách, mohol by vám byť vzorom Elon Musk; keby ste hľadali idol v sfére umeleckej produkcie či vystupovania, mohla by byť pre vás podnetná Beyoncé. A ak si túžite vycvičiť mozog tak, aby vedel nájsť pokoj, spokojnosť a zmysel? V tom sú najlepší mnísi.

Podľa benediktínskeho mnícha brata Davida Steinda-Rasta, spoluzakladateľa portálu [gratefulness.org](http://gratefulness.org), „Človek, ktorý sa vedome usiluje byť stále prítomný v súčasnosti, je mních.“

Mnísi vedia odolávať pokušeniu, zdržať sa kritizovania, vyrovnávať sa s bolesťou či úzkosťou, vedia utíšiť svoje ego a vedú život prekypujúci cieľom a zmyslom. Prečo sa neučiť práve od nich – od najspokojnejších, najšťastnejších ľudí na svete, žijúcich zmysluplný život? Možno sa vám zdá, že pre mnícha predsa musí byť jednoduché udržať si pokojný, vyrovnaný a uvoľnený stav mysle. Veď žijú v ústraní, v pokojnom prostredí, netrápia ich pracovné povinnosti a partnerské problémy, netrčia niekde v zápchach. A možno si sami kladiete otázku, ako by nastavenie mysle podľa vzoru mnícha mohlo pomôcť modernému človeku v dnešnom svete?

Predovšetkým si treba uvedomiť, že mnísi sa ako mnísi nenarodili. Pochádzajú z rôznych zázemí a cestu transformácie si zvolili sami. Matthieu Ricard, už spomínaný najšťastnejší človek na svete, pracoval predtým ako biológ. Andy Puddicomb, spoluzakladateľ meditačnej aplikácie Headspace, mal byť cirkusový eskamotér. Poznám mníchov, ktorí sa venovali finančníctvu alebo hrali v rockovej kapele. Nemusíte mať v celom byte pozapalované sviečky, chodiť bosý a fotiť sa v pozícii stromu niekde na kopci. Premena na mnícha spočíva predovšetkým v nastavení mysle, a to nastavenie si môže osvojiť každý.

Podobne ako väčšina dnešných mníchov ani ja som nevyrástol v ašrame. Celé detstvo som sa venoval aktivitám, ktoré so smerovaním mnícha nijako nesúviseli. Až do štrnástich rokov som bol poslušné dieťa. Vyrastal som v severnom Londýne s rodičmi a mladšou sestrou. Pochádzam z indickej rodiny zo strednej vrstvy. Ako mnohí iní rodičia aj moji rodičia sa snažili poskytnúť nám čo najlepšie vzdelanie, aby sme mali pevný základ do budúcnosti. Vyhybal som sa problémom, v škole sa mi darilo a snažil som sa, aby každý v mojom okolí bol spokojný.

Na strednej škole som sa však z tejto cesty odchyľil. Ako dieťa som bol dosť tučný a v škole sa mi za to vysmievali. Schudol som a začal som hrať futbal a ragby. Prejavil som záujem o predmety, ktoré tradične orientované indickej rodiny nepodporovali – napríklad o umenie, dizajn či filozofiu. To by bolo ešte celkom v poriadku, ale okrem toho som sa zaplietol aj s nesprávnymi

ľuďmi. Holdovali sme rôznym nerestiam. Experimenty s drogami, bitky, alkohol... A nedopadlo to veru dobre. Na strednej škole ma trikrát podmie-  
nečne vylúčili, až ma napokon vedenie školy požiadalo, aby som prestúpil na  
inú školu.

„Zmením sa,“ dušoval som sa. „Ak mi dovolíte zostať na tejto škole, zme-  
ním sa.“ Zo školy ma nevylúčili a ja som svoje meno očistil.

Až na vysokej škole som si konečne začal vážiť hodnotu tvrdej práce, obety,  
disciplíny a vytrvalosti pri dosahovaní cieľov. Problém však spočíval v tom, že  
v tom čase som nemal žiadny skutočný cieľ, chcel som si iba nájsť prácu, oženit  
sa, založiť si rodinu, nič nezvyčajné... Tušil som, že existuje aj niečo hlbšie, ale  
nevedel som, čo by to mohlo byť.

Keď k nám do školy prišiel Guaranga Das, bol som pripravený skúmať  
nové myšlienky, nový model života, cestu, ktorá by smerovala inam, než sa  
všetci, vrátane mňa, plánovali vydať. Chcel som rásť ako človek. Túžil som spo-  
znať pokoru, súciť či empatiu nielen ako abstraktné pojmy, chcel som ich pre-  
žiť. Disciplínu, integritu a charakter som nechcel poznať iba z literatúry, chcel  
som ich zažiť.

Nasledujúce štyri roky som pendloval medzi dvoma rôznymi svetmi, na  
jednej strane boli bary a reštaurácie, na druhej strane meditácie a spávanie na  
zemi. Žil som v Londýne a študoval som manažment so zameraním na beha-  
viorálnu vedu, praxoval som v úspešnej poradenskej firme a čas som trávil s ro-  
dinou a priateľmi. V bombajskom ašrame som čítal a študoval starodávne texty  
a väčšinu vianočných a letných prázdnin som trávil s mníchmi. Moje hodnoty  
sa postupne menili. Zistil som, že chcem žiť obklopený mníchmi a túžim pre-  
niknúť a ponoriť sa do ich nastavenia mysle. Práca v korporátnom svete, ktorej  
som sa venoval, pre mňa postupne strácala zmysel. Aký to má význam, ak taká  
práca nikoho pozitívne neovplyvní?

Keď som skončil vysokú školu, vymenil som oblek za rúcho a vstúpil som  
do ašramu, spávali sme na zemi a fungovali sme len s nevyhnutným minimom  
vecí. Žil a cestoval som po Indii, po Spojenom kráľovstve, po Európe. Denne  
som meditoval celé hodiny a študoval som staré spisy. Mal som možnosť spolu  
s ďalšími mníchmi pomáhať pri premene ašramu na ekologické spirituálne du-  
chovné sídlo (Govardhan Ecovillage) v jednej dedine neďaleko Bombaja a ako

dobrovoľník som pomáhal v rámci potravinového programu, ktorý distribuuje viac ako milión jedál denne (Annamrita).

Ak sa dokážem naučiť myslieť ako mních ja, tak to dokáže každý.

Hinduistickí mnísi, ktorých som študoval, používajú ako základné texty védy. (Názov pochádza zo sanskritu, kde pojem *veda* označoval *poznanie*. Sanskrit je starodávny jazyk, predchodca väčšiny jazykov, ktorými sa dnes hovorí v južnej Ázii.) Možno sa vám žiada protirečiť, že celá filozofia sa nezačala práve touto zbierkou starých textov pochádzajúcich z oblasti dnešného Pakistanu a severozápadnej Indie pred vyše tritisíc rokmi, ale práve ony tvoria základ hinduizmu.

Podobne ako Homérove eposy aj védy sa spočiatku šírili ústne a spísané boli až neskôr, no pre krehkosť materiálov, na ktoré boli zaznamenávané (palmové listy či brezová kôra), väčšina zachovaných dokumentov má len pár stoviek rokov. Védy obsahujú hymny, historické príbehy, básne, modlitby, piesne, obradné rituály a rady do každodenného života.

V živote i v tejto knihe sa často vraciam k Bhagavadgíte, čo znamená *Božia pieseň*. Ide o text voľne rozvádzajúci upanišády, spisy pochádzajúce približne z obdobia 800 až 400 rokov pred našim letopočtom. Bhagavadgíta sa považuje za akýsi univerzálny jazyk a nadčasový manuál pre život. Príbeh nehovorí o žiadnom mníchovi ani nemá spirituálny kontext. Hovorí o manželovi, nadanom lukostrelcovi. Nemá byť zameraný na nejaké konkrétne náboženstvo či zemepisnú oblasť, týka sa totiž každého. Eknath Easwaran, duchovný autor, profesor, ktorý preložil množstvo posvätných indických textov vrátane Bhagavadgíty, ho nazval „tým najvzácnejším darom, čo dala India svetu“.

Ralph Waldo Emerson o ňom vo svojom denníku z roku 1845 napísal: „Som vďačný svojmu priateľovi a som vďačný za výnimočný deň, za Bhagavadgítu. Bola to jedna z prvých kníh, bolo to, akoby sa nám prihovárala celá ríša, ani náznakom nie malá či nehodná, ale obrovská, vyvážená, konzistentná, hlas dávneho umu, rezonujúci v inom veku a podnebí, odhaľujúci tie isté otázky, ktoré kvária i nás.“ O Bhagavadgíte jestvuje údajne viac zmienok než o ktoromkoľvek inom spise.

Jedným z cieľov tejto knihy je pomôcť, aby ste našli spojenie s jej nadčasovou múdrosťou a rovnako aj s múdrosťou iných starobyklých učení tvoriacich

základ môjho vzdelania ako mnícha. Každá z nich sa totiž okrem iného dá pozoruhodne uplatniť aj vo vzťahu k problémom a úlohám, pred ktorými dnes všetci stojíme.

Pri štúdiu duchovnej filozofie mníchov ma najviac prekvapilo, ako málo sa ľudstvo za posledných tritisíc rokov zmenilo. Iste, v priemere sme dnes o čosi vyšší a dožívame sa o niekoľko rokov viac, no zaskočilo i nadchlo ma poznanie, že učenie mníchov sa zaoberalo odpustením, energiou, úmyslami, zmysluplným životom a ďalšími témami, ktoré sú stále rovnako aktuálne, ako boli očividne aj v časoch, keď dané texty vznikali.

Ešte pôsobivejšie je, že múdrosť mníchov do veľkej miery potvrdzuje aj veda, na čo viac ráz poukážem aj v tejto knihe. Mnísi celé tisíceročia verili, že meditácia a duchaprítomnosť sú užitočné, že vďačnosť je užitočná, že služba druhým nás robí šťastnými, a verili aj vo všeličo iné, o čom sa dočítate v tejto knihe. Dávno predtým než moderná veda dokázala niečo odhaliť či potvrdiť, mnísi si vytvorili cvičenia a postupy založené práve na týchto myšlienkach.

Albert Einstein sa raz vyjadril, že „ak niečo nedokážete vysvetliť jednoducho, tak tomu poriadne nerozumiete“. Keď som pochopil, aké dôležité by mohli byť pre dnešný svet poznatky, ktoré som získal, túžil som do poznania preniknúť hlbšie, aby som ho mohol šíriť ostatným.

Tri roky potom, ako som sa presťahoval do Bombaja, mi môj učiteľ Gauringa Das povedal, že je presvedčený, že svetu preukážem väčšiu službu a budem oveľa užitočnejší, ak odídem z ašramu a budem rozprávať o tom, čo som sa tam naučil. Tri roky som žil ako mních a bola to pre mňa životná lekcija, bola to škola života. Stal som sa mníchom, a nebolo to jednoduché, no ešte ťažšie bolo odísť. Využiť získané vedomosti mimo ašramu, to mala byť najťažšia záverečná skúška. Každým dňom sa znovu a znovu presvedčam o tom, že myslieť ako mních sa opláti, že starobylá múdrosť je neuveriteľne aktuálna aj dnes, a práve preto sa chcem so všetkým podeliť.

Za mnícha sa považujem aj dnes, no väčšinou o sebe hovorím ako o „bývalom mníchovi“, lebo som sa oženil, a mnísi to nemajú povolené. Žijem v Los Angeles, považovanom za hlavné mesto materializmu, pretvácky, ilúzií a pochybností. No aký zmysel by malo žiť tam, kde už došlo k osvieteniu? A tak



dnes vo svete aj prostredníctvom tejto knihy šírim poznanie a skúsenosti zo života, ktorý som viedol v kláštore, a zo svojho štúdia. Táto kniha nie je sektárska. Nejde o záludnú manipuláciu smerujúcu k tomu, aby niekto na niečo konvertoval. Prisahám! A zároveň sľubujem, že ak sa skutočne oddáte tomu, čo vám odprezentujem, a budete sa tomu venovať, nájdete zmysel života, nájdete vášň a smerovanie.

Ľudstvo možno ešte nikdy nebolo také nespokojné a také posadnuté houbou za šťastím, ako to pozorujeme dnes. Kultúra a médiá nás krmia predstavou o tom, akí by sme mali byť, a vyzdvihujú idoly symbolizujúce úspech tých, čo niečo dokázali. Sláva, peniaze, lesk, sex – no v skutočnosti nás nič z toho naozaj neuspokojí. Budeme stále len hľadať a hľadať, až sa ocitneme v bludnom kruhu vedúcom k frustrácii, dezilúzii, nespokojnosti, nešťastiu a vyčerpaniu.

Mysel mníchov rád porovnávam s myslou, ktorá býva často označovaná ako myseľ opice. Vlastná myseľ nás môže buď pozdvihnúť, alebo nás stiahne na dno. Mnohí sa trápime s prílišným analyzovaním, s prokrastináciou či úzkosťou koreniacou práve v tejto opičej mysli. Myseľ opice bezcieľne preskakuje z jednej myšlienky na druhú, od jednej úlohy k druhej, a nič poriadne nevyrieši. No môžeme sa pozdvihnúť na úroveň mníchov, odhaliť korene toho, po čom skutočne túžime, a prostredníctvom realizovateľných krokov docieľiť vlastný rast. Myslením mníchov sa odrazíme od zmätku a rozptýlenia, nájdeme jasnosť, zmysel a smer.

### **MYSEĽ OPICE**

Rozptýlená na všetky strany  
 Stačí jej rola pozorovateľa  
 Sťažuje sa, porovnáva a kritizuje  
 Priveľa analyzuje a prokrastinuje  
 Dá sa vyrušiť maličkosťami  
 Usiluje sa o rýchly zisk  
 Domáha sa, dožaduje sa  
 Je vrtošivá  
 Zdôrazňuje negatíva a obavy  
 Sebastredná, posadnutá sama sebou

### **MYSEĽ MNÍCHA**

Zameraná na koreň problému  
 Žije vedome a úmyselne  
 Súcitná, starostlivá a spolupracujúca  
 Analyzuje a koná  
 Disciplinovaná  
 Dlhodobý rast  
 Nadšenie, odhodlanie a trpezlivosť  
 Verná vízií, misii, cieľu  
 Odstraňuje negatíva a obavy  
 Zameraná na službu druhým

Multitasking	Zameraná na jednu úlohu
Ovládaná hnevom, strachom a obavami	Ovláda sa a energiu mína s rozvahou
Venuje sa tomu, čo jej je príjemné	Snaha o sebaovládanie
Vyhľadáva potešenie	Vyhľadáva zmysel
Hľadá dočasné riešenia	Vyhľadáva skutočné riešenia

Kniha *Rozmyšľaj ako mních* predstavuje iný spôsob nazerania na život, odlišný prístup k životu. Predstavuje cestu vzbury, odpútania, znovuobjavenia, zmyslu, zamerania, disciplíny a napokon služby. Cieľ mysle mnícha spočíva v živote neovládanom vlastným egom, závišťou, túžbou, úzkosťou, hnevom, zatrpknutosťou. Nazdávam sa, že človek si môže osvojiť tento typ myslenia – je to nielen možné, ale je aj potrebné a nevyhnutné. Inú možnosť nemáme. Potrebujeme pokoj, stíšenie a mier.

Živo si pamätám na svoj prvý deň v mníšskej škole. Práve som si oholil hlavu, ale ešte som nenosil rúcho, stále som vyzeral ako chalan z Londýna. Všimol som si jedného mnícha, bol to ešte chlapec, mohol mať zo desať rokov, a práve čosi učil skupinku približne päťročných chlapcov. Obklopovala ho úžasná aura, vyžarovala z neho rovnováha a sebadôvera dospelého človeka.

„Čo robíte?“ prihovril som sa im.

„Práve sme skončili ich celkom prvú hodinu,“ odvetil a doložil. „Ty si sa čo naučil v svoj prvý deň v škole?“

„My sme začali abecedou a číslami. Čo ste preberali vy?“

„Najprv sa učíme dýchať.“

„Prečo?“

„Pretože dych je s nami nepretržite od narodenia až po smrť. Priatelia, rodina, krajina, kde žijeme, všetko sa mení, jediné, čo ostáva, je náš dych.“

Desaťročný mních pokračoval. „Čo sa zmení, keď sme v strese? Dýchanie. A keď sa hneváme? Zmení sa dýchanie. Všetky pocity a emócie prežívame zmenou dýchania. Ak sa naučíme ovládať dýchanie, ak sa ho naučíme usmerňovať, dokážeme ovládnuť akúkoľvek životnú situáciu.“

Hneď na začiatku som sa naučil azda to najdôležitejšie – zamerať sa na koreň veci, nepozerať na lístky na strome či na príznaky problému. A priamym

pozorovaním som zistil, že mníchom môže byť ktokoľvek, bez ohľadu na to, či má päť alebo desať rokov.

Čo musí človek urobiť hneď po narodení? Musí sa nadýchnuť! No časom, keď sa život stáva čoraz komplikovanejší, je pre nás oveľa náročnejšie len sedieť a dýchať. V tejto knihe by som vás chcel naučiť, ako to robíme my, mnísi – ideme vždy ku koreňu problému, siahame hlboko do sebapoznania. Až vďaka tejto zvedavosti, vďaka tomuto mysleniu, úsiliu a objavovaniu nachádzame pokoj, zmierenie a zmysel života. Dúfam, že s použitím múdrosti svojich učiteľov z ašramu sa mi podarí priviesť vás až tam.

Na nasledujúcich stranách vás prevediem tromi štádiami osvojovania mníšskeho myslenia. Najprv sa musíme oslobodiť, zbaviť sa vonkajších vplyvov, vnútorných prekážok a obáv, ktoré nás brzdia. Tento proces môžete považovať za akúsi očistnú kúru – vďaka nej si vytvoríte priestor na ďalšie rozvíjanie. Potom príde na rad samotné rozvíjanie. Pomôžem vám pretvoriť si život tak, aby ste sa rozhodovali vždy s dôrazom na cieľ, na zámer, účel a dôveru.

Až napokon budeme rozdávať, prenikneme do sveta, ktorý nás presahuje, budeme šíriť vďačnosť a prehlbovať si vzťahy. O dary a lásku sa podelíme s druhými a odhalíme skutočnú radosť a nečakané výhody služby druhým.

Okrem toho vám postupne predstavím tri druhy meditácie, ktoré by ste mali zahrnúť do svojej praxe – práca s dychom, vizualizácia a zvuk. Každá z nich prináša iný benefit, v krátkosti to možno zhrnúť tak, že prácu s dychom využívame najmä na telesné úžitky – aby sme našli pokoj a rovnováhu, aby sme sa upokojili; vizualizáciu využívame najmä na psychologické ciele – aby sme zahojili svoju minulosť a pripravili sa na budúcnosť; spev je užitočný najmä pre našu psychiku – aby sme sa spojili so svojim najhlbším ja a s univerzom, je dôležitý pre skutočnú očistu.

Na to, aby pre vás táto kniha bola užitočná, nemusíte meditovať, ale ak sa predsa len rozhodnete, že meditovať budete, nástroje, ktoré vám sprostredkujem, budú ešte účinnejšie.

Dokonca by som si dovoľil povedať, že celá táto kniha je zvláštny, osobitý druh meditácie – ide o reflexiu všetkého, v čo veríme, reflexiu našich hodnôt

a úmyslov, nášho sebavnímania, rozhodovania, spôsobu, akým si zlepšujeme myslenie, na základe čoho si vyberáme a ako sa správame k druhým. Dosiahnutie takéhoto hlbokého vedomia možno považovať za cieľ a odmenu meditácie.

**Ako by o tom uvažoval mních?** Zrejme to nie je otázka, ktorú si bežne kladiete. A zrejme má poriadne ďaleko k otázkam, ktoré si bežne kladiete. Verím, že po prečítaní tejto knihy si ju začnete klásť.