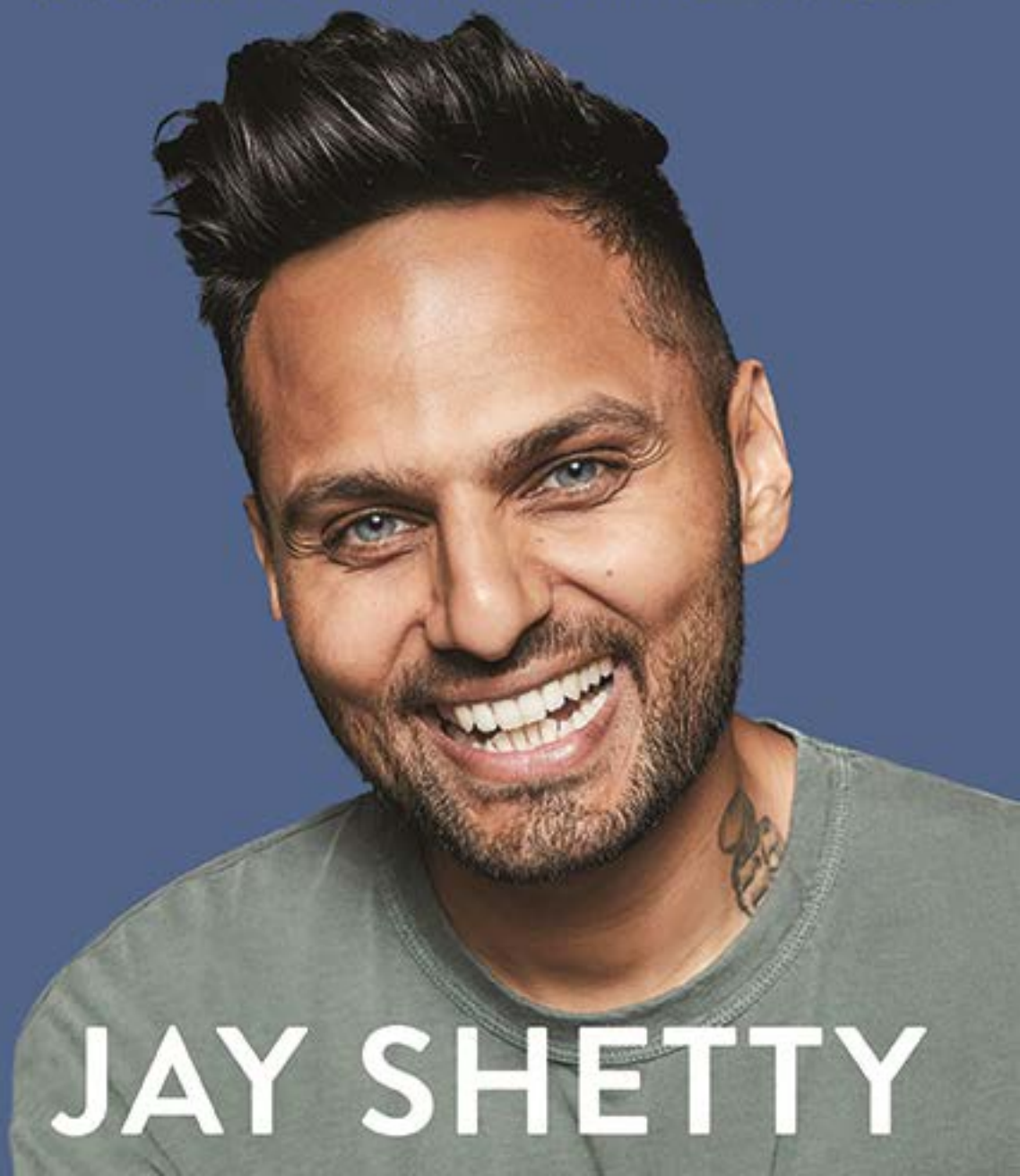


MYSLI JAKO MNICH

CVIČ SVOU MYSL KAŽDÝ DEN, ABYS DOSÁHL VNITŘNÍHO KLIDU A SVÝCH CÍLŮ



JAY SHETTY

**MYSLI
JAKO MNICH**

MYSLI JAKO MNICH

CVIČ SVOU MYSL KAŽDÝ DEN, ABYS DOSÁHL KLIDU A SVÝCH CÍLŮ

JAY SHETTY

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

Czech edition © Fortuna Libri Publishing, Praha 2021
Translation © Nicole Škorpilová 2021

Vydalo nakladatelství Fortuna Libri Publishing.
www.fortunalibri.cz

Odpovědný redaktor Ladislav Niklíček
Jazykový korektor Ondřej Pfeffer

První vydání

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, ukládána
v jakémkoliv vyhledávacím systému nebo přenášena
v jakékoliv formě ani elektronickými, mechanickými, kopírovacími,
nahrávacími a jinými prostředky bez předchozího souhlasu majitele práv.

ISBN 978-80-7546-331-9

*Mé ženě,
která je víc mnichem,
než kdy budu já.*

Obsah

Úvod	ix
------	----

ČÁST PRVNÍ **NECHTE TO PLAVAT**

1. IDENTITA	3
<i>Jsem tím, čím si myslím, že jsem</i>	
2. NEGATIVITA	20
<i>Břicho ničemů bude mít nedostatek</i>	
3. STRACH	46
<i>Vítejte v hotelu Země</i>	
4. ZÁMĚR	65
<i>Oslepen zlatem</i>	
 <i>MEDITACE: dech</i>	 84

ČÁST DRUHÁ VYVÍJEJTE SE

5. ÚČEL	93
<i>Přirozenost štíra</i>	
6. RUTINA	123
<i>Místo má energii; čas má paměť</i>	
7. MYSL	145
<i>Vozatájovo dilema</i>	
8. EGO	173
<i>Chyt' mě, když to dokážeš</i>	
 <i>MEDITACE: vizualizace</i>	 197

ČÁST TŘETÍ DÁVEJTE

9. VDĚČNOST	205
<i>Nejmocnější droga na světě</i>	
10. VZTAHY	222
<i>Lidé se dívají</i>	
11. SLUŽBA DRUHÝM	254
<i>Sázejte stromy, pod něž už sami neusednete</i>	
 <i>MEDITACE: liturgický zpěv</i>	 270
 <i>Závěr</i>	 275
<i>Dodatek: Vědecký osobnostní test</i>	283
<i>Poděkování</i>	289
<i>Slovo autora</i>	293
<i>Poznámky</i>	295
<i>Další kroky</i>	314

Úvod

Chceš-li novou myšlenku, přečti starou knihu.

– připisováno Ivanu Pavlovovi (mimo jiné)

Když mi bylo osmnáct a studoval jsem v prváku na londýnské Ekonomické fakultě, zeptal se mě kamarád, jestli bych s ním nešel na přednášku jednoho mnicha.

„Proč bych měl chtít poslouchat nějakého mnicha?“ nechápal jsem.

Na univerzitě jsem chodil na přednášky generálních ředitelů, celebrit a jiných úspěšných lidí a žádný mnich mě nezajímal. Raději jsem poslouchal lidi, kteří skutečně něco *dokázali*. Můj kamarád se ale nenechal jen tak odbýt, a tak jsem nakonec řekl: „Pokud pak půjdeme do baru, jdu do toho.“

„Zamilovat se“ je výraz, který se obvykle užívá ve spojitosti s romantickým vztahem. Ale toho večera, když jsem poslouchal mnicha, který mluvil o svých zkušenostech, jsem se zamiloval. Ten třicátník na podiu pocházel z Indie. Měl oholenou hlavu a na sobě šafránově žlutý šat. Byl inteligentní, výmluvný a charismatický. Hovořil o principu „nesobecké oběti“. Když řekl, že bychom měli sázet stromy, pod kterými už sami nikdy neusedneme, ucítil jsem, jak mi tělem projelo dosud nepoznané vzrušení.

Ještě větší dojem na mě udělalo, když jsem se dozvěděl, že studoval na IIT v Bombaji, což je indická obdoba MIT a je stejně těžké se tam dostat. Studium ale vyměnil za možnost stát se mnichem a odpoutat se od všeho, za čím jsme se s mými přáteli honili. Buď byl blázen, nebo na něco kápl.

Celý život jsem byl fascinovaný lidmi, kteří dokázali z ničeho vytvořit úspěšné podnikání – příběhy typu „z vandráka boháčem“. V tuhle chvíli jsem byl ale poprvé v přítomnosti někoho, kdo udělal úmyslně pravý opak. vzdal se života, po němž bychom – jak mi bylo řečeno – měli *všichni* toužit. A místo toho, aby se z takového „selhání“ hroutil, vypadal vesele, sebevědomě a vyrovnaně. Vlastně vypadal mnohem šťastněji než kdokoli, koho jsem kdy poznal. A ve svých osmnácti letech už jsem poznal spoustu bohatých lidí. Poslouchal jsem ty, kdo byli slavní, mocní, dobře vypadali nebo všechno dohromady. Ale nemyslím si, že by někdo z nich byl skutečně šťastný.

Po přednášce jsem si prorazil davem posluchačů cestu přímo k němu, abych mu řekl, jak je úžasný a jak moc mě inspiroval. „Mohl bych s vámi strávit víc času?“ zeptal jsem se. Najednou jsem totiž pocítil neodbytnou potřebu obklopit se lidmi, s nimiž sdílím hodnoty, a ne věci.

A on mi odpověděl, že tento týden přednáší po celé Británii a že mě rád na svých akcích uvidí. A tak jsem je navštěvoval.

Můj první dojem z tohoto mnicha, jmenoval se Gauranga Das, byl, že dělá něco opravdu dobře, a později jsem zjistil, že ten dojem lze vědecky dokázat. V roce 2002 přijel totiž z oblasti nedaleko Káthmándú v Nepálu na wisconsinskou univerzitu Madison tibetský mnich Yongey Mingyur Rinpoče a tamější výzkumníci se s ním dohodli, že budou sledovat činnost jeho mozku během meditace. Na hlavu mu nasadili něco, co se podobalo koupací čepici (EEG), z níž trčelo více než 250 drobných drátků a na každém z nich byl senzor, který mu laboratorní technik připevnil k pokožce hlavy. Do začátku studie už měl mnich za sebou šedesát dva tisíc hodin meditačních cvičení.

Tým vědců, mnozí z nich sami zkušené meditující, ho sledoval z kontrolní místnosti, zatímco on započal meditační protokol, který výzkumníci

navrhli – střídání jedné minuty meditace zaměřené na soucit s třiceti sekundami odpočinku. Na pokyn překladatele zopakoval tento cyklus čtyřikrát za sebou. A výzkumníci nevěřili svým očím, protože téměř přesně v okamžiku, kdy začal mnich meditovat, zaregistrovalo EEG náhlý a silný nárůst aktivity. Vědci se podle naměřených hodnot domnívali, že se mnich musel přinejmenším pohnout, ale dobře viděli, že zůstal po celou dobu naprosto nehybný.

Pozoruhodná však nebyla jen stálost mnichovy mozkové aktivity – zajímavá byla jeho schopnost opakovaně „přepínat“ z aktivity na odpočinek a naopak –, ale také to, že nepotřeboval žádný čas na „rozehřátí“. Pokud meditujete, nebo se alespoň snažíte uklidnit svůj mozek, pak víte, že většinou zabere nějaký čas utiřit průvod rozptylujících myšlenek, které si to maširují vaší myslí. Zdálo se, že Rinpoče žádný takový přechodný čas nepotřebuje. Dokonce to vypadalo, že je schopný dostat se do a z meditačního stavu tak snadno, jako by zmáčkl knoflík. Více než deset let po této výchozí studii ukázaly skeny mnichova mozku, že vykazuje méně znaků stárnutí než jeho vrstevníci. Výzkumníci prohlásili, že má mozek o deset let mladšího člověka.

Vědci, kteří později skenovali mozek buddhistického mnicha Matthieua Ricarda, ho označili za „nejšťastnějšího muže světa“, protože při tom naměřili nejvyšší úroveň mozkových vln gama – ty se pojí s pozorností, pamětí a štěstím –, *kteřou kdy věda zaznamenala*. Mohlo by se zdát, že někdo, kdo je mimo tabulky, je jednoduše anomálie, ale Ricard nebyl ani zdaleka sám. U dalších jednadvaceti mnichů se při skenování jejich mozků při různých meditacích ukázalo, že dosahují vyšší úrovně a delšího trvání mozkových vln gama (dokonce i během spánku), než je tomu u lidí, kteří meditaci neprovozují.

Proč bychom tedy měli myslet jako mniši? Pokud byste toužili ovládnout basketbalové hřiště, pravděpodobně se obrátíte na Michaela Jordana; pokud chcete být inovátor, můžete si vzít příklad z Elona Muska; můžete studovat Beyoncé, abyste se naučili vystupovat. Co když ale chcete naučit svůj mozek najít klid, rozvážnost a cíl? Pak jsou těmi pravými mniši.

Bratr David Steindl-Rast, benediktýnský mnich, který spoluzaložil gratefulness.org (online svatyně, kde můžete vyživovat a prohlubovat své vědomí o vděčnosti; pozn. překl.), napsal: „Laik, který se vědomě zaměřuje na to, aby žil konstantně v přítomnosti, je mnich.“

Mniši dokážou odolávat svým vášním, vyhnout se kritizování, jsou v míru se svou bolestí a úzkostí, umí tlumit své ego a budovat životy, které mají cíl a smysl. Proč bychom se neměli učit od těch nejkliďnějších, nejšťastnějších a nejcílevědomějších lidí na světě? Možná si myslíte, že pro mnichy je snadné žít v míru, být v klidu a pohodě. Schovávají se v klidném prostředí, kde se nemusejí vypořádat s prací a problémy s partnery a s dopravní špičkou. Možná vás napadá: *Jak mi pomůže uvažovat jako mnich v moderním světě?*

Tak zaprvé, mniši se nerodí jako mniši. Jsou to lidé z různých vrstev společnosti, kteří se rozhodli změnit. Matthieu Ricard, „nejšťastnější muž na světě“, byl v předchozím životě biologem; Andy Puddicombe byl spoluzakladatelem meditační aplikace Headspace, který původně vystudoval cirkusová umění; znám mnichy, kteří pracovali ve finančnictví nebo byli členy rockové kapely. Vyrůstali ve školách, v malých městech nebo metropolích stejně jako vy. Nemusíte si doma zapalovat svíčky, chodit bosí, nebo sdílet fotografie, jak děláte tři pozice na vrcholu hory. Stát se mnichem znamená osvojit si myšlení, kterému se dokáže naučit každý.

Stejně jako většina dnešních mnichů jsem ani já nevyrostl v ášramu. Převážnou část dětství jsem strávil děláním „nemnišských“ věcí. Byl jsem poslušné dítě zhruba do čtrnácti let. Vyrosl jsem v severním Londýně se svými rodiči a mladší sestrou. Jsem z indické rodiny střední třídy. Jako hodně rodičů i ti mi se soustředili na moje vzdělání a snažili se mi dát šanci na co nejlepší budoucnost. Byl jsem bezproblémový, ve škole jsem si vedl dobře a dělal jsem, co jsem mohl, aby byli všichni šťastní.

Jenže když jsem nastoupil na druhý stupeň, úplně jsem obrátil. Jako malý jsem byl zvláštní a byl jsem kvůli tomu šikanovaný, ale teď jsem ze sebe tohle břímě shodil a začal hrát fotbal a ragby. Zaměřil jsem se na předměty, kterým tradiční indiští rodiče zrovna neholdují, jako je umění, design nebo filozofie. Všechno by bylo v pohodě, kdybych se k tomu všemu

nezačal obklopotvat nesprávnými lidmi. Zapletl jsem se do spousty špatných věcí. Experimentoval jsem s drogami. Pral se. Hodně jsem pil. Ne-prospíval jsem. Na střední mě třikrát podmínečně vyloučili. Nakonec mě požádali, abych odešel.

„Změním se,“ sliboval jsem. „Když mi dovolíte zůstat, změním se.“ Škola mi vyhověla a já se to snažil napravit.

Na univerzitě jsem si začal uvědomovat hodnotu tvrdé práce, obětování, disciplíny, vytrvalosti při plnění cílů. Problém byl, že jsem ve skutečnosti žádné cíle neměl, kromě toho najít si dobrou práci, jednoho dne se oženit a možná založit rodinu – takové ty běžné věci. Tušil jsem, že existuje něco hlubšího, ale nevěděl jsem, co to je.

Někdy tou dobou přišel na mou školu přednášet Gauranga Das a já byl připravený objevovat nové myšlenky, nový model života, cestu, kterou jeden každý z nás ztratil (včetně mě) a kterou jsem předpokládal, že znovu najdu. Chtěl jsem růst jako člověk. Nechtěl jsem znát pokoru nebo slitování a soucit jen jako abstraktní koncepty, chtěl jsem je žít. Nechtěl jsem vědět o disciplíně, charakteru a zásadovosti jen z knih. Chtěl jsem je žít.

Po další čtyři roky jsem žil ve dvou odlišných světech, přebíhal jsem mezi bary a steakhousy a meditací a spaním na zemi. V Londýně jsem studoval management se zaměřením na behaviorální vědy a jako stážista pracoval ve velké firmě a trávil čas s přáteli a rodinou. A na druhou stranu jsem v ášramu v Bombaji studoval starověké texty a většinu vánočních i letních prázdnin jsem trávil s mnichy. Moje hodnoty se postupně posouvaly. Zjistil jsem, že jsem rád *obklopen* mnichy. Ve skutečnosti jsem se chtěl pohroužit do uvažování mnichů. Čím dál víc se mi zdála práce, kterou jsem vykonával v korporátním světě, bezvýznamná. Jaký to mělo smysl, když jsem tak nemohl nikoho pozitivně ovlivnit?

Když jsem absolvoval na univerzitě, vyměnil jsem své obleky za roucho a připojil se k ášramu, kde jsme spali na zemi a žili mimo vnější svět. Žil jsem a cestoval mezi Indií, Velkou Británií a Evropou. Každý den jsem celé hodiny meditoval a studoval prastaré rukopisy. Měl jsem příležitost sloužit se svými kolegy mnichy, pomoci s transformací ášramu ve vesnici

kousek od Bombaje v ekologické a duchovní útočiště (Govardhan Eco-village) a dobrovolničit v programu, který distribuuje přes milion jídel denně (Annamrita).

Když se dokážu naučit myslet jako mnich já, dokáže to každý.

Hinduističtí mniši, které jsem studoval, vychází z véd jako základních textů. (Název pochází ze sanskrtského slova *veda*, což znamená vědění. Sanskrt je starý jazyk, který je předchůdcem mnoha jazyků, jimiž se dnes mluví v jižní Asii.) Dalo by se namítnout, že tato filozofie stojí na prastarých sbírkách písemností, které vznikly – v oblasti, jež pokrývá část dnešního Pákistánu a severozápadní Indie – už alespoň tři tisíce let předtím; tvoří základ hinduismu.

Stejně jako Homérovy eposy i védy se původně šířily orálně a až později se sepsaly, ale kvůli křehkosti materiálů (palmových listů a březové kůry!) je většina dochovaných dokumentů stará jen pár stovek let. Vědy zahrnují chvalozpěvy, historické příběhy, básně, modlitby, žalmy, slavnostní rituály a rady do každodenního života.

V životě i v téhle knize často odkazuju k Bhagavadgítě (což znamená „Píseň Vznešeného“). Je volně založena na upanišadách, písemnostech z let 800–400 př. n. l. Bhagavadgíta je považována za druh univerzálního a nadčasového návodu, jak žít. Příběh nepojednává o mnichovi a nespojuje s duchovním. Vypráví o ženatém muži, který je mimo jiné také talentovaný lučištník. Nebyl určený pro jedno jediné náboženství nebo region – nýbrž celému lidstvu. Eknath Easwaran, duchovní autor a profesor, který přeložil spoustu indických posvátných textů, včetně Bhagavadgíty, to nazval „největším darem, který Indové světu přinesli“. V roce 1845 napsal Ralph Waldo Emerson ve svém časopise: „Vděčím – můj přítel a já vděčíme – Bhagavadgítě za krásné časy [*sic*]. Byla to jedna z prvních knih; bylo to, jako by k nám promlouvala říše, nic malého nebo bezvýznamného, nýbrž velkého, poklidného, stálého, hlas dávné inteligence, který v jiné době a v jiném ovzduší uvažoval a tím vyřešil stejné pochybnosti, kterým čelíme i my.“ Říká se, že o Gítě se toho napsalo více než o jakékoli jiné písemnosti.

Jedním z cílů této knihy je pomoci vám propojit se s touhle nadčasovou moudrostí, spolu s dalšími prastarými učeními, která byla základem mého mnišského vzdělávání – a která mají značný význam pro výzvy, kterým čelíme každý den.

Když jsem studoval filozofii mnichů, nejvíce mě zasáhlo zjištění, že za poslední tři tisíce let se lidstvo nijak nezměnilo. Ano, jsme vyšší a také se zvyšuje průměrná délka života, ale byl jsem překvapen a ohromen, když jsem zjistil, že filozofie mnichů mluví o odpuštění, energii, úmyslech, životu s cílem a dalších tématech způsobem, který dnes rezonuje stejně jako v dobách, kdy byly sepsány.

A jak uvidíte v této knize, moudrost mnichů lze do značné míry podpořit vědou. Po tisíciletí mniši věří, že meditace a otevřená mysl jsou blahodárné, vděčnost vám prospívá a služba vás učiní šťastnější. Tohle a ještě víc se naučíte v této knize. Vyvinuli postupy kolem těchto myšlenek dávno před tím, než je mohla moderní věda znázornit nebo potvrdit.

Albert Einstein řekl: „Pokud něco nedokážete jednoduše vysvětlit, pak tomu dostatečně nerozumíte.“ Když jsem pochopil, jak významné jsou moje lekce pro život v moderním světě, chtěl jsem se do toho ponořit ještě hlouběji, abych to mohl sdílet i s ostatními lidmi.

Tři roky po tom, co jsem se přistěhoval do Bombaje, mi můj učitel Gauranga Das řekl, že věří, že když opustím ášram a budu to, co jsem se naučil, sdílet se světem, budu mnohem přínosnější. Bylo těžké stát se mnichem a ještě těžší bylo odejít. Ale aplikovat moudrost života mimo ášram – to byla ta nejtěžší část – jsem považoval za poslední zkoušku. Každý den jsem se přesvědčoval o tom, že mnišský způsob uvažování skutečně funguje – že starodávná moudrost je pro dnešní dobu až překvapivě podstatná. A to je důvod, proč ji sdílím.

I dnes o sobě uvažuju jako o mnichovi, ačkoli o sobě od chvíle, co jsem si vzal svou ženu, obvykle mluvím jako o „bývalém“ mnichovi, protože mniši nemají povoleno se ženit. Žiju v Los Angeles, o němž lidé říkají, že je to jedno z hlavních měst materialismu, povrchnosti, snů a celkově pokrytectví. Ale nač žít na místě, které už je osvícené? Nyní v tomhle

světě a v této knize sdílím, co jsem si odnesl ze života, který jsem žil, a co jsem se naučil. Tato kniha není nic sektářského. Nejde o žádnou záludnou konverzační strategii. Přísahám! Můžu vám slíbit, že pokud se zapojíte a budete praktikovat to, co vám prezentuju, najdete skutečný význam, vášeň a smysl života.

Nikdy neexistovalo tolik nespokojených lidí jako dnes – nebo soustředěných na neúnavné hledání „štěstí“. Naše kultura a média nás krmí představami a koncepty, jací bychom měli být, zatímco nám předkládá modely úspěchu. Sláva, peníze, luxus, sex – ale ve finále nás nic z toho nečiní spokojenými. Jednoduše máme tendenci hledat víc a víc, je to začarovaný kruh, který vede k frustraci, rozčarování, nespokojenosti, neštěstí a vyčerpání.

Rád bych nastínil rozdíl mezi uvažováním mnicha a tím, co se obvykle nazývá opičí mysl. Naše myšlenky nás dokážou stejně dobře dostat na vrchol jako stáhnout ke dnu. V dnešní době všichni bojujeme s přílišným přemýšlením, prokrastinací a úzkostí, což jsou výsledky zmíněné opičí mysli. Opičí mysl má za následek bezcílné přeskakování z myšlenky na myšlenku, od výzvy k výzvě, aniž by to vedlo k nějakému řešení. Můžeme se ale povýšit na uvažování mnicha, prokopat se až ke kořenům toho, co chceme, a podniknout pro náš růst realizovatelné kroky. Mnišské myšlení nás pozvedne a vysvobodí od zmatenosti a rozptylování a pomůže nám myslet jasně, najít význam a směr.

OPIČÍ MYSL

Je zahlcená mnoha problémy
 Bezcílně proplová životem
 Vysvětluje, srovnává, kritizuje
 Příliš přemýšlí a prokrastinuje
 Rozptyluje ji mnoho maličkostí
 Krátkodobé uspokojení
 Náročná a nároková
 Propadá chvilkovým rozmarům
 Zveličuje negativa a strachy
 Sebestředná a posedlá

MYSL MNICHA

Zabývá se jádrem pudla
 Žije úmyslně a vědomě
 Je soucitná, pečuje, spolupracuje
 Analyzuje a pojmenuje problém
 Je disciplinovaná
 Dlouhodobý užitek
 Nadšená, odhodlaná, trpělivá
 Soustředí se na svou misi, vizi nebo cíl
 Pracuje na odbourání negativ a strachů
 Sebezdokonaluje se pro druhé

Multitasking	Věnuje se jednomu úkolu
Ovládaná hněvem, obavami a strachem	Moudře zapojuje a ovládá energii
Dělá cokoli, při čem se cítí dobře	Usiluje o sebekontrolu a dokonalé ovládnání
Vyhledává požitek	Vyhledává smysl
Hledá dočasná řešení	Hledá skutečná řešení

„Myslet jako mnich“ předpokládá jiný způsob pohledu a přístupu k životu. Jistý druh vzpoury, odstupu, znovuobjevení, smyslu, soustředění, disciplíny – a služby. Cílem mnišského uvažování je osvobodit život od ega, závisti, chtíče, úzkosti, vzteku, hořkosti, přítěže. Osvojit si mnišské myšlení je dle mého názoru nejen možné – je nezbytné. Nemáme jinou možnost. Potřebujeme najít klid a mír.

Živě si pamatuju svůj první den ve škole mnichů. Měl jsem oholenou hlavu, ale ještě jsem nenosil roucho a pořád bylo znát, že pocházím z Londýna. Všiml jsem si malého chlapce – mnicha – nemohlo mu být víc než deset let –, který učil skupinku pětiletých. Obklopovala ho úžasná aura a čišela z něj vyrovnanost a sebedůvěra dospělého.

„Co děláte?“ zeptal jsem se ho.

„Zrovna mají svou úplně první lekci,“ odpověděl a pak se mě zeptal: „Co jste se první den ve škole učil *vy*?“

„Já začínal abecedou a čísly. Co se učí *oni*?“

„První, co je učíme, je, jak správně dýchat.“

„Proč?“ zeptal jsem se.

„Protože dýchání je jediná věc, která vás provází od prvního momentu, co se narodíte, až do chvíle, kdy zemřete. Všichni vaši přátelé, vaše rodina, země, kde žijete, to všechno se dá změnit. Jediné, co zůstává s vámi, je váš dech.“

A pak tento desetiletý mnich dodal: „Když jste ve stresu, co se změní? Váš dech. Když jste naštvaný, co se změní? Váš dech. Při každé emoci se nám mění dýchání. Když se naučíte regulovat a zvládat vlastní dech, dokážete zvládnout jakoukoli životní situaci.“

A tak jsem se naučil to vůbec nejdůležitější: soustředit se na kořeny problému, nikoli na listy stromu nebo příznaky problému. A při přímém pozorování jsem pochopil, že každý se může stát mnichem, i když je mu teprve pět nebo deset let.

Když se narodíme, ze všeho nejdřív začneme dýchat. Ale jak se život stává pro tohoto novorozence komplikovanější, klidně sedět a dýchat je čím dál větší výzva. Rád bych vám v této knize ukázal, jak se můžete stát mnichem – půjdeme až ke kořenům věcí, dostaneme se hluboko k sebeanalýze. Skrze naši zvědavost, myšlenky, úsilí a odhalení najdeme mír, klid a cíl. Doufám, že vás za pomoci moudrosti, které jsem se naučil od mentorů v ášramu, tím vším provedu.

Na následujících stranách vás čekají tři kroky, které je třeba udělat, aby se člověk přizpůsobil uvažování mnicha. Prvně se zaměříme na to, abychom odbourali vnější vlivy, vnitřní překážky a strachy, které nás v životě brzdí. Můžete to brát jako úklid, kterým dáte sami sobě prostor k růstu. Dalším krokem bude růst. Pomůžu vám přetvořit život, abyste dokázali činit rozhodnutí účelně a sebevědomě. Nakonec se pustíme do objevování světa mimo nás, šíření a sdílení našeho pocitu vděčnosti a prohlubování vztahů. Budeme se dělit o naše dary a lásku a objevovat skutečnou radost a překvapivé výhody služby druhým.

V průběhu vám představím tři odlišné typy meditace, které doporučuji zahrnout do vašich cvičení: práce s dechem, vizualizace a zvuk. Každý z těchto tří druhů má své výhody, ale lze jednoduše říct, že práce s dechem přináší fyzické výhody – přináší mír a rovnováhu, pomůže vám se uklidnit; vizualizace má psychologický efekt – pomůže vám smířit se s minulostí a připravit se na budoucnost; zpěv má vliv na duši – spojí nás s nejhlubším nitrem našeho já a s vesmírem, což povede k opravdovému pročištění.

Abyste z této knihy něco měli, nemusíte nutně meditovat, ale pokud se do toho pustíte, nástroje, které vám k tomu poskytnu, se vám budou opravdu hodit. Přeháněl bych, kdybych tvrdil, že je tato kniha celá o meditaci – je to přemítání o našich hodnotách, cílech a o tom, v co věříme, jak činit rozhodnutí, jak bystřit svou mysl, a o tom, jak si vybírat lidi a jak

s nimi komunikovat. Dosažení takového hlubokého sebeuvědomění je cílem a odměnou meditace.

Co by si o tom asi pomyslel mnich? To je možná otázka, která vás právě napadá – a možná se mýlím –, ale to se dozvíte až na konci knihy.