

Zlikviduj svoj hnev prv, ako hnev zlikviduje teba

J.P. Vaswani

Len pre súkromné použitie

Úvod prekladateľa

J.P. Vaswani (2.8.1918) filozof, spisovateľ, vydavateľ časopisov, skvelý rečník, ekumenista, ale aj vedec, učiteľ a vychovávateľ si získava srdcia čitateľov svojím milým, jedinečným prístupom, ktorým sa vie prihovoriť všetkým generáciám svojich čitateľov.

Svojim prístupom nenásilia rozvíja odkaz starých majstrov Indie, alebo aj posolstvo ahimsy, nenásilia, ktoré prinášal obci ľudstva po celý život podobne ako Mahátma Gándhí.

Je rovnako výborným znalcom východnej i západnej spirituality a uznávanou osobnosťou v búraní mostov medzi Východom a Západom.

Propaguje nielen intelektuálne schopnosti, ale aj remeselné zručnosti. Za najdôležitejšie však považuje tréning srdca – jeho rozširovanie sa pre lásku a službu druhým, ktoré pokladá za najdôležitejšie veci pre dnešný svet. Predkladaná kniha je výber z jeho prednášok, ktorými sa prihovára mladým aj starým, kresťanom, moslimom, hinduistom... všetkým ľuďom dobrej vôle, ktorí sa chcú o svojej povahe a chápaní blížneho dozvedieť niečo viac.

Jeho krédo znie: „Keď chceš byť šťastný, rob šťastnými druhých!“

Jedným zo silných účinkov materializácie a vzrastajúceho konzumizmu je neklud, nervozita, ktoré častokrát vedú ku hnevu a nešťastiu. Strata priorít v živote človeka, keď sa človek namiesto duchovnej duše stále viac sústreďuje na fyzické telo, vedie ku chaosu, nepokoju, dezintegrácii osobnosti, a bez odstránenia príčiny (obrátiť sa do vnútra) k zbytočnému užívaniu liekov so stále potrebným silnejším účinkom, ale aj mnohými vedľajšími účinkami.

Takto si moderný človek z nepozornosti a zlého rozmýšľania môže „vypestovať“ naozaj vážny zdravotný problém. Riešenie? Zastaviť sa a hľadať lekára v Zdroji (ktorým je Boh) a v sebe.

Zloba. Aké sú dôsledky tejto zhubnej vlastnosti a aké vzácne dary človek môže získať, keď si z hnevu urobí svojho sluhu? Čítajte a vytešujte sa z nádherných príbehov a srdečnej múdrosti!

Pokiaľ ste ustarostení a zavalení problémami a stresmi, nechajte túto knihu na seba účinkovať ako drahocenný liek. Dávkovanie odporúčam prvý rok – prečítať knižočku raz mesačne a ďalšie roky aspoň dvakrát do roka.

V prípade akútneho stavu kritického stresu, depresie alebo rozčúlenia odporúčam tento liek užiť okamžite!!! Úžitok je nadčasový.

Obsah

1.	Zlikviduj svoj hnev prv, ako hnev zlikviduje teba	3
	To všetko kvôli jednému jedinému naja pajsja!	3
	Ty si len otrok môjho otroka!	4
	Rozširujúci sa požiar	5
	Čas na hnev?	6
	12 praktických rád	7
2.	Zázrak porozumenia	11
	Najťaživejšia úbohosť (uponáhľanej nevedomosti)	11
	Rozhovor hluchých	12
	7 praktických rád	13
3.	Kúzlo odpustenia	17
	Hnev nezastavíš hnevom	17
	Zabudnite na to, čo zabudol aj Boh	18
	Svedectvá veľkých osobností	19
	Cesta k odpusteniu – štyri etapy	21
	10 praktických rád	22
4.	Terapia smiechom	27
	Liečebné účinky smiechu	27
	Smiechom k zdraviu	28
	Potvrdenie lekárov	28
	Neuveriteľné prípade	29
	Smeje sa Boh?	30
	9 praktických rád	31
	Diablov nástroj	34
5.	Usmievanie a aj smiech, nie sú predsa žiadny hriech	35
	Keď nemáš nič na rozdávanie, dávaj svoj úsmev	35
	Trvalý úsmev	35
	Nešťastný milionár	36
	Tajomstvo šťastia	36
	Ako prekonať strach a hnev	36
	Základné kamene života	37
	Muž, ktorý zostal zasypaný v bani	37

Zlikviduj svoj hnev prv, ako hnev zlikviduje teba

Hnev je ničivejší ako oheň a zhubnejší ako zemetrasenie. Vo veľkej zlosti a s vážnymi následkami bojujú medzi sebou jednotlivci. Vo zvade stoja proti sebe národy a navždy zmizne tisícky mladých, vzácných a nádejných životov.
Hnev však môžete ovládať!

Prvá kapitola

To všetko kvôli jednému jedinému naja pajsu!

Tento príbeh sa stal v šesťdesiatych rokoch v Dilli, práve v období, keď začala platiť nová mena – naja pajs. Staré mince sa postupne sťahovali z obehu. Obe platidlá však stále platili.

Ktorési ráno kúpil Jamna Singh od zeleninára paradajky za dve anna a zaplatil za ne mincou v hodnote štyri anna.

Obchodník mu dal žiadaný tovar a v hodnote dvoch anna mu vrátil dvanásť naja pajsu.

Jamna Singh sa naštvál. Protestoval, že minca za štyri anna má hodnotu dvadsiatich piatich naja pajsu a za dve anna dostal iba dvanásť pajsu a teda by mal dostať ešte jeden naja pajs.

Nahnevavý tón Jamna Singha kupca nazlostil a tak mrzuto odpovedal: „Dal som vám predsa paradajky za dve anna, za dvanásť naja pajsu!“

Zlosť viedla ešte k väčšej hádke. Jamna Singh kričal: „Si podvodník! Myslíš si, že som hlupák? Čakám, že mi dáš ešte jeden naja pajs!“

Nahnevavý obchodník mu zakričal späť: „Dal som ti, čo som dlžil. Chod' preč, ty...! Mal som tu už veľa takých, ako si ty! Nebudeš ma zastrašovať!“

Hádka vrcholila. Jamna Singh vytiahol svoju dýku a smrteľne bodol kupca.

Obchodník na mieste zomrel. Jamna Singhu zatkla polícia a neskôr ho obžalovali z vraždy a odsúdili na smrť.

To celé kvôli jednému naja pajsu (v hodnote stotiny rupie a troch tisícín amerického dolára!).

Je pravda, že hnev je ničivejší ako oheň a zhubnejší ako zemetrasenie. Vo veľkej zlosti a vážnymi následkami bojujú medzi sebou jednotlivci. Vo zvade stoja proti sebe národy a navždy zmizne tisícky mladých, vzácných a nádejných životov.

Gautama Buddha sa svojho času dozvedel, že dvaja králi chystajú armády do vojny na brehoch rieky Rohini. Hneď sa ponáhlal do oblasti zistiť, čo je vo veci. Príčina sporu bola veľmi jednoduchá. Obaja králi chceli vlastniť vodu rieky Rohini.

Požiadali ich o stretnutie a spýtal sa ich: „Veľmi si ceníte vodu?“ Obidvaja povedali: „Ctihodný Buddha, voda nie je veľmi cenná!“

Buddha sa ďalej pýtal: „A ako si ceníte kráľa?“ „Kráľ má veľmi veľkú hodnotu,“ obaja odpovedali. „A ako si ceníte svoje kráľovné?“ pokračoval v otázkach ctihodný. „Kráľovné sú nám veľmi drahé,“ povedali obaja králi, „milujeme ich nadovšetko.“

„A čo vaši vojaci, vážite si ich?“ pýtal na záver ctihodný každého kráľa. A obidvaja odpovedali: „Našich vojakov si veľmi ceníme, život každého z nich je nám veľmi drahý.“

Na to im Buddha prehlásil: „Múdri králi, prečo by ste sa mali navzájom zničiť? Prečo chcete zabiť seba a svoje milované kráľovné, svojich vojakov, ktorých životy pokladáte za také dôležité? Kvôli tej obyčajnej vode, ktorá tečie do mora! Nie je lepší mier, ako vzájomné vraždenie?“

A keď si králi vypočuli ctihodného, ich bojovnosť opadla. Spory nakoniec vyriešili priateľsky a tak zachránili tisícky drahocenných životov.

Druhá kapitola

Ty si len otrok môjho otroka!

Spýtali sa mudrca: „Čím sa líši človek od zvierat'a?“

„Sebaovládaním,“ odpovedal mudrc.

Zviera podlieha svojim pudom, nedokáže sa ovládať. Človek však, keď chce, môže svoje vášne, chůtky, rozkoše, svoju nenávisť a žiadostivosť ovládať. Úlohou človeka je, aby ovládal svoje vášne a pudy a nie aby pudy a vášne ovládali jeho. Žiaľ, veľa ľudí sú otrokmi svojich želaní, žiadostí a zvieracích pudov.

Vo svätej knihe sikhov nazvanej Sukhmani sa píše: Kartóta psahu ke, mannuš džár, čo znamená: „Mnohí z nás majú ľudskú tvár, ale naše životy nie sú oveľa lepšie, ako životy zvierat.“

Stalo sa, že akýsi študent stretol žobráka, ktorý bol oblečený do handier a nohy mal zaprášené, ale tvár mal žiarivú a oči mu svietili od radosti.

Študenta tak zaujala žobrákova tvár, že sa ho opýtal: „Povedz mi, kto si?“

„Ja som kráľ,“ odpovedal.

Študent sa zasmial. „Kde je tvoje kráľovstvo a kto sú tvoji poddaní?“ opýtal sa.

„Moje kráľovstvo je vo mne,“ odpovedal žobrák. „Som vládcom svojich nálad a pocitov, vládcom svojim zmyslom a rozumu.“

Koľko ľudí môže pravdivo povedať, že ovláda svoju zlosť, túžbu a ďalšie emócie? Mnohí z nás na tom nie sú lepšie ako zvieratká. Tak je to, máme ľudskú tvár, ale náš život nie je o nič lepší, ako život zvierat'a. Prihodi sa ti nejaká maličkosť a hneď sa rozčúliš alebo vybuchneš. Nieкто ti niečo škaredé povie a ty očerveníš od hnevu. Obchody ti nejdú tak dobre ako pred nedávnom a hneď máš narušený spánok. Ak náhle prídeš o niekoho blízkeho, strácaš svoju vieru v Boha. Takýmto životom sa správa mnoho z nás.

Keď sa Alexander Dobyvateľ vracal z Indie, spomenul si, že ho jeho poddaní prosili, aby priviedol z výpravy jogína. Začal teda nejakého hľadať. Nakoniec našiel jedného, ako sedí v lese v tichej meditácii. Alexander podišiel k nemu, a ticho si sadol naproti.

Keď jogín otvoril oči, Alexander uvidel v jeho očiach akési tajuplné svetlo. Opýtal sa jogína: „Nechceš ísť so mnou? Dám ti všetko, čo si zažiadaš. Vyčlením ti časť paláca a dám ti sluhov, ktorí budú okamžite plniť tvoje rozkazy.“

Jogín sa usmial: „Nepotrebujem nič,“ odvetil. „Nepotrebujem žiadnych sluhov a vôbec netúžim ísť s tebou.“

Také strohé a priame odmietnutie Alexandra nahnevalo. Poriadne sa rozzúrnil. Vytasil meč a povedal: „Vieš o tom, že ťa môžem rozsekať na kúsky? Som Alexander, dobyvateľ celého sveta!“

Jogín sa opäť usmial a potichu povedal: „Povedal si dve lži: Prvá, že ma môžeš rozsekať na kúsky. Nie, mňa na kúsky nemôžeš rozsekať. Môžeš zahubiť len toto materiálne telo – dočasné šaty, ktoré teraz nosím. Ale ja som večný, nesmrteľný a nekonečný. A druhá lož. Hovoríš, že si dobyvateľ celého sveta. Ale ja sa ťa pýtam: Vieš že si iba otrok môjho otroka?“

Prekvapený Alexander povedal: „Nerozumiem tvojim slovám.“

Jogín mu vysvetlil: „Som pánom svojho hnevu, pretože ho ovládam, ale ty si jeho otrokom. Ako ľahko sa vieš rozhnevať! Teda si otrokom môjho otroka!“

Íránsky kráľ požiadal učenca: „Povedz, aká je podstata ľudského života jednoduchými slovami.“ Učenec týždeň premýšľal, potom sa stretol s kráľom a povedal: „Kráľu, v týchto niekoľkých slovách je podstata celého ľudského života: človek sa narodí, vyrastie, zosobáša sa, má deti a umrie!“

Že by však toto bolo všetko, čo robí ľudský život skutočným ľudským životom? Tieto slová vyjadrujú len zvieraciú stránku ľudskej existencie, ale človek predsa nie je zviera. Pravdou je, že človek aj zviera sa narodí. Človek aj zviera vyrastá. Človek sa sobáša. Nie je isté, či sa zvieratá sobášia, ale viem najmenej o jednom prípade, keď zvieratá sa stali legálne manželmi. Dostal som raz od veľmi bohatého muža svadobné oznámenie, ktorým pozýval svojich známych na svadbu jeho psa

a sučky, ktorá patrila inému bohatému mužovi. Svadobný obrad sa mal konať v krištáľovej plesovej sále päťhviezdičkového hotela. Nie som si istý, či si boli verní do smrti, ale taký svadobný obrad sa skutočne stal.

Ak ďalej porovnáваме: ľudia majú deti, aj zvieratá majú mláďatá. Človek zomiera, aj zvieratá zomierajú. Možno však človeka považovať len za zviera? Skutočne len to zvieracie tvorí ľudský život? Nie je tu niečo vyššie, čím je človek jedinečný? Ak by sme chceli pokročiť od štádia zvierat'a ku človeku, musíme si osvojiť sebaovládanie.

Kedysi prišiel do mesta svätec a za niekoľko dní si získal hlbokú úctu mnohých ľudí. Vyjadrovali sa o ňom s uznaním: „Je taký kľudný a mierny,“ hovorili. „Taký jemný a milý. Ten človek je trpezlivosť sama!“ Nikto ho nevidel rozhnevať sa.

Akýsi mladý muž sa o tom dozvedel a navštívil ho spolu so svojim kamarátmi. Chcel ho otestovať v jeho pravej trpezlivosti. Mladík sa ho opýtal: „Sádhu, potrebujem oheň, nemáš nejaký?“ „Mladý muž,“ odpovedal svätec, „nemám oheň. Nepotrebuje ho. Žijem len z toho, čo dostanem ako almužnu.“

Kamaráti mladíka sa so svätcom začali rozprávať o duchovných veciach. Zrazu ich mladík prerušil a opýtal sa: „Sádhu, nedal by si mi oheň?“

A zbožný muž mu opäť vľúdne odvetil: „Dieťa moje, povedal som ti už, že vo svojom živote nemám oheň. Nepotrebujem ho.“

Tak to išlo ďalej. Mladý muž svätca vyrušoval tak dlho, až ten chlapík stratil sebaovládanie a rozhneval sa: „Ešte raz ma skús prerušiť!“ rozkričal sa. „Zmizni z môjho domu, inak ťa budem musieť vyhodit’!“

Mladý muž s potešením zatlieskal a povedal: „Sádhu, to je presne tento oheň, čo som chcel!“

Tretia kapitola

Rozširujúci sa požiar

Hnev je ako nezvládnutý oheň, ako lesný požiar, ktorý sa šíri z kríka na krík, zo stromu na strom, pričom spaľuje všetko, čo je v jeho dosahu. V Indii na to jestvuje jedna ľudová múdrosť, ktorá hovorí:

„Hnev spôsobuje veľa žiaľu, je to veľký hriešnik.

Najskôr zapáli myseľ pôvodcu hnevu, potom rozšíri oheň aj na iných.“

Hnev spúšťa reťazový efekt. Niektorí nahnevajú mňa a ja to musím zo seba dostať a preniesť na niekoho iného, inak to bude stále vo mne bodáť. Ten niektorí to tiež zo seba dostane a hodí to na niekoho ďalšieho. A reťazový efekt pokračuje. Šéf sa neoprávnene nahnevá na svojho podriadeného, ten chudák však mu to nemôže nijako vrátiť. Všetok ten hnev ho vnútorne kvári a tak keď sa vráti domov, vykričí sa na svoju ženu. Žena sa nahnevá na slúžku, slúžka na svoje dieťa a to zas na túlavého psa. Reťazový efekt pokračuje. Oheň sa rozširuje.

Všetci sa tvária, že sú láskaví a dobrí, ale pritom, každý v sebe skrýva veľa slabostí a nedokonalostí. Jedno hindské príslovie hovorí: „Keď si nahnevaný, vypláva na povrch veľa tvojich nedostatkov a chýb.“ Prejaví sa tvoje najhoršie ego. Z toho vyplýva: Zlikvidujte hnev skôr, ako hnev zlikviduje vás.

Vypočujte si príbeh o veľmi zaľúbenej ruskej dvojici. Aj po viacerých rokoch po svadbe ich láska bola stále silná. Dohodli sa, že každé ráno manžel vstane a pripraví čaj ešte prv, ako sa zobudí jeho žena. Prinesie jej čaj do postele a zašepká jej do ucha: „Miláčik, čajík!“ A žena vstane do rána plného lásky.

Lásku je potrebné pestovať, to platí pre všetkých, vždy a všade. Život bez nádychu romantiky a nehy je suchý ako púštny piesok. Mnohé ženy si častokrát sťažujú, že ich manželia považujú za niečo príliš samozrejmé a nevenujú im tú správnu, jemnú pozornosť. Tak by to nemalo byť. Dnes večer, keď sa vrátite domov z práce, choďte k manželke a zašepkajte jej do ucha: „Miláčik, znamenáš

pre mňa tak veľmi veľa!“ A uvidíte, ako sa jej z vďaky rozžiaria oči. Prebudíte v nej novú radosť. Také je to jednoduché, len to vyskúšajte!

Čítal som, že istý slávny anglický básnik nikdy nepochválil ani slovíčkom svoju ženu. Počas života ju stále kritizoval, vyčítal jej chyby, ktoré robila. Náhle však jeho žena umrela. Básnik zaplakal: „Ach, keby si mi aspoň drobnôstkou zjavila, bol by som na tvoju oslavu písal báseň za básňou a oslavoval ťa a vyjadril svoju veľkú vďaku za všetko, čo si pre mňa robila!“

Ako nám bol niekto drahý spoznáme až vtedy, keď umrie. Vtedy mu kladieme na hrob vence a vzdávame poctu na spomienkových oslavách. Urobme pre svojich milovaných niečo ešte vtedy, kým sú medzi nami.

Dnes večer, keď sa vrátite domov, skúste prekvapiť svojich blízkych a prejavte im, ako veľmi ich máte radi.

Slávny iluzionista Houdini veľmi miloval svoju manželku. Každý deň si našiel čas, aby jej napísal ľúbostný list. Či bol s ňou, alebo na cestách v rôznych mestách, od roku 1913 až do svojej smrti neuplynul jediný deň, aby nenapísal aspoň niekoľko milujúcich slov.

Láska sa musí pestovať, ale taktiež človek nemá byť od nikoho závislý. Všetko trápenie pochádza zo závislosti. Nikoho si neprisvojujte a vy patríte len Bohu. V tom spočíva tajomstvo umenia žiť. Sám prichádzaš na tento svet a sám z neho budeš odchádzať. V období medzi tým dávajte ľuďom, ktorí skrížia vaše životné cesty toľko lásky, koľko viete dať. Dávajte lásku všetkým a odpúšťajte zlo, ktoré vám druhí robili. Dávajte lásku všetkým a nevracajte útoky a ohováranie.

Veľkého rímskeho básnika Torquata Tassa sa pýtali, prečo sa nepomstil mužovi, ktorý ho vážne poranil. Básnik odpovedal: „Nechcem ho zničiť. Je tu však jedna vec, ktorú by som chcel od neho dostať.“

„Jeho česť, zdravie, ženu?“ pýtali sa ho.

„Nie,“ odpovedal Tasso. „To čo chcem získať, môžem získať len láskavosťou, trpezlivosťou, zhovievavosťou. Chcel by som ho zbaviť jeho zlej vôle.“ To je spôsob, ako sa dá hnev zničiť skôr, ako hnev zničí vás.

Pokračujme v príbehu ruskej dvojice. Každý večer, keď sa manžel vracal z úradu, jeho žena na neho čakala vo dverách domu a vítala ho. Objali sa, potom vošli dovnútra a hovorili o všetkom, čo sa stalo počas celého dňa.

Raz sa stalo, že jeho predstavený sa bezdôvodne rozhneval na toho muža kvôli akejsi práci, ktorá vraj nebola správne urobená. Muž sa cítil hlboko zranený. Keď sa večer vracal z práce domov, videl svoju manželku stáť čakajúcu vo dverách, ale vôbec si ju nevšimol. Keď vošiel do domu, spýtala sa: „Deje sa niečo, miláčik? Stalo sa niečo? Povedz mi to, aby si na to nemusel viac myslieť!“

Rozhnevaný manžel sa na ňu vykričal: „Prečo musíš stále rozprávať? Buď ticho, prosím ťa! Nechcem už počúvať ten tvoj hlúpy hlas ani chvíľu!“

Jeho manželku ako keby omráčili. Kvet lásky zvädol a ona si sľúbila, že so svojim manželom už nikdy neprehovorí. „Nechce počuť môj hlúpy hlas? Tak ho teda nebude počuť.“ A tak to trvalo štyridsať rokov. Manžel to samozrejme trpko ľutoval a neustále prosil o odpustenie. Avšak rana v manželkinom srdci, ktorú spôsobili ostré, nahnevané slová, bola veľmi hlboká. Nevedela sa už nikdy prinútiť k tomu, aby so svojim manželom prehovorila. Keď bol muž na smrteľnej posteli, žiadal ju: „Veľmi ťa prosím, povedz mi aspoň jedno slovíčko odpustenia, aby som mohol pokojne umrieť.“ Avšak žena bola bezmocná, slová jednoducho nechceli prejsť cez jej pery.

Štvrtá kapitola

Čas na hnev?

Jedna z prvých poznatkov, ktoré sa učili všetci žiaci starovekej Indie, bola: „Satyam vada, krodham maakuru“. Znamená to: „Vždy hovor pravdu, ale nikdy sa nenechaj uniesť.“ To je poznatok, ktorý si musí vštepiť každý žiak. Vždy hovor pravdu, ale nech je tvoj hnev akýkoľvek silný, nikdy sa nenechaj uniesť zlobou. Zvládni svoju zlobu skôr, ako zničí tvoj pokoj a šťastie.

Keď je hnev niečo ako diablov nástroj, prečo ho Boh stvoril? Jednoducho z takého dôvodu, aby sme sa mohli hnevať sami na seba, pretože človek stále odvracia svoju tvár od svetla a stáva sa obeťou žiadostivosti, nevraživosti a chamtivosti. Hnev je zbraň, ktorú sme dostali, aby sme sa zdokonaľovali, namiesto toho však zlobu smerujeme na druhých a tým im ubližujeme.

Akási žena si sťažovala Vaswanimu: „Modlila som sa k Bohu, aby mi daroval krajší život, ale on ma nevypočul.“

Vaswani sa jej opýtal: „A použila si palicu?“

Žena bola šokovaná: „Ako by som mohla Boha udrieť palicou?“

A Vaswani odpovedal: „Nie Jeho. Udri poriadne seba!“

Zlosť je zbraň s dvomi stranami. Jeden hnev odčerpáva energiu, berie pokoj a šťastie a tvorí napätie (a choroby). Ale ten druhý hnev je pozitívny a predstavuje tvorivú životnú silu. Dá sa totiž nahnevať „spravodlivo“. Rodič sa predsa občas musí nahnevať na dieťa pre jeho dobro. Aj učiteľ sa musí niekedy na žiaka nahnevať pre jeho dobro. A zamestnávateľ sa niekedy musí nahnevať na zamestnancov pre dobro firmy.

Ježiš sa nahneval na ľudí v chráme, keď zistil, že ňom predávajú vtákov a zvieratá. Nahnevane sa na nich rozkričal: „Čo ste to urobili? Premenili ste dom môjho Otca na tržnicu!“ To je príklad spravodlivého hnevu.

Ak uvidíte na ulici chlapa, ktorý obťažuje ženu, alebo zle zaobchádza so zvieratkom, máte právo sa nahnevať. Hnev sa stáva spravodlivým a oprávneným, ak bránite práva niekoho druhého bez akejkoľvek sebeckej pohnútky.

Piata kapitola

12 praktických rád

1.rada: Najlepší a najspoľahlivejší spôsob ako ovládať svoj hnev, je osvojiť si sebauvedomenie

Ako náhle si uvedomíte, kto ste, nikdy sa nenahneváte. Keď sa zjednocujete so svoji fyzickým telom, v ktorom len dočasne prebývate, sa stáva to, že nad vami získava vládu hnev. Keď si však uvedomíte, že ste súčasťou kozmického „JA“ a toto JA je vo vás, vo mne, v každom človeku, ako sa môžete nazlosťiť? Keď pochopíte, že všetci sme súčasťou Jediného, nikdy sa už nemôžete nahnevať. Keď vidím seba v tebe, ako sa potom na teba môžem hnevať? Jediným riešením všetkých našich problémov je sebauvedomenie.

Ticho si sadnite a položte si jednoduchú otázku: „Kto som?“ Z hĺbky vášho bytia sa postupne začne vynárať odpoveď. Spoznáte, že nie ste len fyzické telo, v ktorom žijete. Že nie ste ani premenlivá myseľ. Fyzické telo je nástrojom, šatami, ktoré nosíte, a myseľ je ďalší nástroj, ktorý ste dostali, aby ste mohli robiť svoju prácu v hmotnom svete. Nie ste len fyzickým telom, nie ste iba myslením, alebo citmi. Si TO! Sebauvedomenie a hnev nemôžu žiť spolu na jednom mieste, rovnako ako spolu nemôžu vedľa seba jestvovať svetlo a tma.

2.rada: Zdokonaľuj svoje sebaovládanie. Uvedom si, aký nebezpečný je pocit hnevu.

Ak sa rozhneváte, možno nezraníte osobu, na ktorú sa zlostíte, ale určite tým ublížite sebe. Hovorí sa, že človek je svojim vlastným priateľom aj nepriateľom. Pokiaľ podľahnete svojej zlosti, stávate sa svojim nepriateľom. Keď nezraníte druhého, určite tým ublížite sám sebe.

Zdokonaľujte svoje sebaovládanie. Zajtra ráno, alebo už dnes večer pred spánkom, si povedzte: „Predo mnou je voľba – byť nahnevaný, alebo byť pokojný.“ Vyberte si. A keď sa rozhodnete, dodržiavajte to.

Akýsi chlapík mal časté návaly hnevu. Vedel sa rozčúliť kvôli každej maličkosti. Po čase si okolie všimlo, že sa zmenil. Stal sa pokojný a zmierlivý. Nič ho nevyviedlo z miery. Keď sa ho ľudia spýtali, čo spôsobilo tú zmenu, odpovedal: „Každé ráno, keď sa zobudím, spomeniem si: Tento nový

deň prišiel z nepoškvrnených rúk nášho Pána. Môžem si zvoliť – byť nazlostený, alebo pokojný. A ja si vyberiem byť pokojný. Počas dňa si pripomínam, že som sa takto rozhodol a že sa tak musím držať. Nech sa stane čokoľvek, nesmiem aspoň dnešný deň stratiť bdelosť. Možno sa ľudia ku mne nebudú správať slušne, alebo zámery nepôjdu tak, ako som chcel, ale dnes sa jednoducho nenazlostím. Večer sa s potešením na to celé spätne pozriem. Možno sa nazlostím zajtra, ale dnes určite nie.“

Zdokonaľujte sa v svojom sebaovládaní, zosilňujte svoju vôľu nerozčuľovať sa a pestovať pokoj. Zajtra ráno, keď sa zobudíte, pripomeňte si: „Dnes si môžem zvoliť – byť nazlostený, alebo pokojný.“ Vyberte si. Keď sa raz rozhodnete, držte sa toho.

3.rada: Radujte sa a tešte sa, nech vám Boh prinesie čokoľvek.

Už ste niekedy rozmýšľali nad príčinami hnevu? Koreňom zlosti je naše chcenie, naše nízke ego, ktoré chce, aby sa všetko dialo podľa neho. Chceme, aby sa niečo urobilo presne týmto spôsobom, ale ono sa to deje inak. Tak sa nazlostím. Len čo niečo naruší naše plány, človek sa začne hnevať. Základom každého hnevu je naše egoistické chcenie. Večer som chcel práve toto jedlo a žiadne iné. Keďže sa pripravilo niečo iné, nazlostím sa. Keď však pochopíme, že všetko okolo nás sa deje Božím zámerom a že Božia vôľa znamená pre človeka najväčšie dobro, nenazlostili by sme sa. Naučili by sme sa prijímať veci také, aké sú. Avšak to môžem urobiť iba keď začnem cvičiť ticho mysle. Každý deň si sadnite do ticha mysle a chcenia, uvedomte si, že nespadne ani list bez toho, aby to nechcel Boh a že Boží zámer je pre nás skutočné dobro. Nemusí sa to tak zdať na prvý pohľad. Keď začneme cvičiť a vytrváme, dosiahneme taký stupeň harmónie, že nás už nič nevzruší a nenahnevá.

Božie zámery nám môžu byť, alebo aj nemusia byť zrejmé. Nikdy však nesmieme zabúdať na to, že vo všetkom dianí okolo nás je ukryté niečo dobré. Zoberme teda každý životný príbeh, či dobrý alebo zlý, slovami: „Prijíмам!“ Potom pre nás už nebude ťažké zvládať svoj hnev.

4.rada: Keď chcete zvládať svoju hnevľivosť, obracajte sa o pomoc na vyššiu moc, keďže o nej nič bližšie nevieme, nazvime ju Boh.

Kedysi v minulosti som sa často rozčuľoval. Nahnevali ma úplné drobnosti. Skúšal som všetko možné, aby som svoj hnev dokázal zvládať, ale vždy sa mi to podarilo na dva alebo tri dni. Potom náhle sa moje potláčané emócie jednoducho predrali na povrch a ja som sa rozčúlil pre nejakú hlúposť. Bolo mi to veľmi ľúto a plakal som. Tak to pokračovalo, kým som sa nevyžaloval svojmu milovanému učiteľovi Vaswanimu. A on mi poradil: „Zbav sa toho pyšného presvedčenia, že môžeš bez pomoci vyhrať nad svojou prirodzenosťou. Choď a pros Boha o pomoc! Aj nemožné sa stane skutočnosťou!“ Vyskúšal som to a ono to fungovalo!

Boh je naša matka aj náš otec. V takýchto prípadoch pomáha vzývať materský aspekt Boha a povedať: „Ma! Prichádzam k tebe v tomto bezútešnom stave bezmocnosti. Sto krát som sa o to pokúšal a nikdy sa mi to nepodarilo. Nedokážem to sám. Iba s tvojou múdrosťou a silou som schopný čeliť každej situácii a vyhrať toto úsilie! Avšak toto víťazstvo nie je moje, ale celé je tvoje! Sláva ti, buď pozdravená!“ Vyskúšajte to a zistíte, že to pomáha. Opakujte v duchu čo najčastejšie modlitby k Bohu – Matke, ako sa len dá a s Božou Milosťou onedlho dosiahnete výsledky.

5.rada: Vyhýbajte sa pokušeniam.

Vždy, keď zistíte, že ste v situácii, kedy sa môžete ľahko rozhnevať, radšej sa jej zrieknite.

Kedysi Júliovi Cézarovi priniesli listy, v ktorých ho jeden z jeho nepriateľov urážal. „Keby som to prečítal,“ povedal Cézar, „len by som sa zbytočne nahneval. Tomu mužovi by to neuškodilo, ale určite by to uškodilo mne!“ Rozkázal, aby sa tie papiere spálili. Aj vám radím, vyvarujte sa rozčuľujúcich príležitostí.

6.rada: Zrieknite sa hnevu.

Uponáhľanosť je matkou hnevu, podobne ako nenávisť je jej otcom. Nech už robíte čokoľvek, neunáhľite sa. Vyhnite sa prepracovanosti a rozhodnutiam v stave únavy. Vykonávajte svoju prácu pokojne a mierumilovne. Prepracovanosť často vedie k rozčuľovaniu.

Akýsi človek si vždy ráno po zobudení napísal na list papiera zoznam vecí, ktoré musí počas dňa urobiť. Zväčša to bol dlhý zoznam a tak sa tento pán prirodzene cítil vyčerpaný. Nie kvôli tomu, že by aj vždy urobil to, čo si predsavzal. Niektoré veci presúval do zoznamu na druhý deň. Všetok čas však žil v presvedčení, že má neustále pred sebou kvantum práce. A teda vždy a znovu strácal nervy a trpezlivosť.

Raz ho v úrade navštívil istý človek, ktorého privítal so svojim bežným nahnevaným výzorom tváre. Ten človek zas bez slov odišiel z miestnosti a neskôr o tom povedal svojmu priateľovi: „Chcel som mu odovzdať za výbornú prácu, ktorú vykonáva jeho inštitúcia, šek v hodnote 50 tisíc rupií.“ Ten uponáhľaný a rozčuľený človek sa nikdy nedozvedel o tom, čo prepásol. (Takto k nám chodia aj anjelské bytosti, ktoré nemajú komu odovzdať milosti a dary, ktoré človek môže sčasti zažívať už vo fyzickom tele).

Je tu však aj druhý príklad laboranta, ktorý dostal za úlohu za 1 deň analyzovať 175 vzoriek. Nadriadený mu prejavil sústrasť: „Dnes budete musieť urobiť rozbor 175 vzoriek, takže určite budete z toho poriadne unavený!“

Laborant v kľude povedal: „Pane, môžem analyzovať naraz len jednu vzorku. Teda sa sústreďujem len tú, ktorú mám v rukách. Nemám sa prečo cítiť unavený!“

7.rada: Hovorenie je striebro, mlčanie zlato! Vždy, keď cítite nebezpečenstvo hnevu, radšej buďte ticho, nehovorte!

Za svätcom prišla žena so sťažnosťou: „Vždy, keď s manželom nesúhlasím, bije ma!“

Svätec jej prikázal doniesť fľašu vody: „To je môj posvätený dar,“ povedal.

„Kedy má tú vodu manžel užívať?“ spýtala sa žena.

„Tá voda nie je pre tvojho manžela,“ vysvetlil jej svätec. „Kedykoľvek si uvedomíš, že so svojim manželom nesúhlasíš, zober si z fľašky vodu do úst a drž ju tam! Keď budeš mať v ústach vodu, nebudeš sa hádať a problém s násilím skončí!“

Mnoho našich problémov sa vyrieši, keď sa naučíme v správny čas mlčať. Pokúšame sa veci vysvetľovať a práve vtedy sa stávajú zložitejšie. V akejsi starej, múdrej knihe sa píše: „Všetky vaše odpovede sú úžasné, výborné, ale súčasne ťažko zrozumiteľné.“ Pravda má svoje vlastné metódy spoznávania a ona vie, kedy nastane pre ňu ten správny čas.

Mlčte, nehovorte. Aspoň dve hodiny denne pestujte mlčanlivosť (úst, citov, aj mysle). Keď spoznáte chuť ticha, už nebudete chcieť hovoriť, až keď na to nebudete mať skutočnú príčinu. Mlčte a keď niečo poviete, hovorte mätko, mierumilovne, jemne.

8.rada: Keď nevieš byť ticho, ak si nazlostný, pospevuj si jednoduchú pesničku.

Môže to byť čokoľvek, hoc aj nejaká detská melódia. Keď si začnete pospevovať, zlosť vás rýchlo opustí. Môžete taktiež použiť posvätnú slabiku Óm, všestranný liek. Sústavné opakovanie tohto posvätného mena Božieho vás naplní pokojom, radosťou a inšpiráciou. Alebo začnite zhlboka a rovnomerne nadychovať a dlhšie vydychovať (4 doby nádych, 4 doby výdych), tak sa upokojíte, nabijete energiou a zrelaxujete.

9.rada: Keď si nazlostný, napi sa 1 alebo 2 poháre studenej vody, zrýchlene sa poprechádzaj sa, alebo si krátko zabehaj.

Dôležité je spáliť negatívnu pocitovú energiu, ktorá pri zlosti vzniká. Keď sa táto negatívna energia spáli, hnev ťa sám prejde.

10.rada: Počítaj do desať. Keď cítiš veľmi silný nával zlosti, počítaj do 100.

Rozhnevaný Július Cézar predtým, ako niečo povedal, zopakoval si celú latinskú abecedu.

11.rada: Čo váš zmysel pre humor?

Humor vie človeka zachrániť pred veľmi ťažkými situáciami. Istá dvojica žila v manželstve desať rokov. Raz sa nasrdený manžel postťažoval svojmu priateľovi: „Keď sme sa zobrali, manželka mi nosila papuče a pes štekal. Dnes je to naopak: pes mi nosí papuče a žena na mňa šteká!“

Jeho manželka zachytila tie slová, ale nenahnevala sa. So zmyslom pre humor poradila manželovi: „Miláčik, prečo sa sťažuješ? Služby sú predsa tie isté!“

12.rada: Pokús sa pochopiť toho druhého.

Prv, ako sa nazlostíte na niekoho, predstavte sa na jeho mieste a skúste sa vžiť do jeho postavenia. Častokrát robíme unáhlené závery, ktoré sú zväčša pomýlené. Kráľ Šalamún sa modlieval, aby mu dal Boh srdce plné chápanosti a porozumenia.

Človek, ktorý sa vie vcítiť do druhých sa len tak nenahnevá. O takom človeku píše aj Bhagavadgíta:

Mimo osobný prospech, nedotknutý protikladmi dobra a zla,
je povznesený nad závisť a je rovnako pokojný v úspechu ako v neúspechu.
Taký človek je naozaj slobodný (nad vášnivým otroctvom zvierat'a). (IV,22-23)

Zázrak Porozumenia

Najhorší nedostatok moderného človeka je málo pochopenia. Vyzerá to, že už ani dvaja ľudia sa nevedia navzájom pochopiť. Dnes sa často hovorí o emocionálnej nezhode. Táto slovná kombinácia je výmysel, s ktorým prišli advokáti, aby mohli argumentovať pri manželských rozvodoch. Žiadna emocionálna nezhoda nejestvuje. Je tu len neporozumenie a omyly, ktoré sa dajú napraviť, keď je k tomu dobrá vôľa.

Prvá kapitola

Najtážitejšia úbohosť (uponáhľanej nevedomosti)

Akási žena išla na prechádzku a pri ceste si všimla muža, ktorý okopával záhradu a sedel pri tom v kresle. Prekvapená si pomyslela: „To je ale lenivec!“ Keď sa chvíľku pozornejšie zahľadela na kreslo, všimla si, že vedľa neho ležali dve barle. Uvedomila si, že muž okopávajúci hriadku je chromý invalid. Kritický pohľad sa ihneď zmenil na obdiv a ona chválorečila muža, ktorý napriek svojim obmedzeným schopnostiam bol taký rúči.

Pre ženu to znamenalo životné poučenie, aby nerobila unáhlené závery, keď nepochopila súvislosti, v ktorých sa druhý človek nachádzal. Pochopenie je totiž to najdôležitejšie.

Teraz si povieme príbeh ďalšej ženy. Táto od pouličného predajcu kupovala každý deň čerstvú zeleninu. Chodil pravidelne a nikdy nezmeškal. Raz, práve keď čakala hostí a súrne potrebovala tovar, jej dodávateľ neprišiel. Žena zostala sklamaná a nahnevaná. Na ďalší deň, keď obchodník prišiel vo zvyčajnú dobu, žena sa na neho oborila: „Vy ste ten najnespoľahlivejší predavač, akého som doteraz spoznala! Včera ste ma veľmi sklamal! Veľmi súrne som potrebovala zeleninu a vy ste vôbec neprišiel!“

Keď ukončila svoj rozhorčený prednes, predavač jej zmierlivým hlasom odpovedal: „Prepáčte, že som vám spôsobil mrzutosti. Včera mi náhle zomrela matka a musel som zariadovať pohreb.“

Žena sa zahanbila, že sa tak surovo správala k zeleninárovi. Sľúbila si, že nabudúce prv ako sa tak hrubo rozčúli, najprv zistí a pochopí okolnosti a situáciu druhých ľudí. To čo ľudia najviac potrebujú, je skutočne porozumenie.

Bol jeden duchovný žiak. Raz ako tak sedel na verande svojho domu, prišiel k nemu zdravo vyzerajúci muž a prosil o nejaké jedlo. Duchovný žiak sa naňho pozrel a povedal mu: „Nehanbíš sa žobrať? Taký silný chlap? Mal by si pracovať a zarábať si na živobytie!“ Chlapík s ním nediskutoval, iba tomu duchovnému povedal: „Ďakujem! Nech ti Boh žehná!“

V noci mal tento duchovný človek sen, v ktorom k nemu pristúpil jeho duchovný učiteľ a žiadal ho, aby jedol z mŕtvol, ktorá ležala na dlážke. Žiak nechcel odmietnuť učiteľov príkaz, ale sa opýtal: „Ako môžem jesť mŕtvolu?“ A učiteľ mu povedal: „Dnes ráno si jedol mŕtvolu! Či vieš, že muž, ktorého si tak odsudzoval, bol svätec, ktorý žije v lesoch a vedie život plný odriekania, modlitieb a meditácií? Živí sa len ovocím a korenkami. Každé ráno chodí k rieke, aby si do džbánu nabral vodu. Dnes pri rieke zbadal muža, ako sa topí. Ihneď skočil do vody a zachránil ho. Nasadil mu umelé dýchanie a požiadal ho chvíľu počkať, aby mu priniesol z mesta niečo na zajedenie.“

Koľko mŕtvol ešte ľudia pojedia deň za dňom?

Či nie je pravda, že dnešný svet nutne potrebuje porozumenie? Porozumenie medzi jednotlivými ľuďmi a rodinami, medzi národmi na našej Zemi? Nemôžeme mať medzinárodné pochopenie, pokiaľ sa navzájom nepochopia najprv srdcia ľudí. Rovnako ani nemôžeme mať svetový mier, pokiaľ každý človek nebude mať mier najskôr v sebe samom. Pripomínam slová učiteľa Vaswaniho. Ako môžeme mať na Zemi mier, keď v srdci každého človeka zúri sopka?

Vo svete je najväčšou núdzou nedostatok porozumenia. Zdá sa, že žiadni dvaja ľudia sa navzájom nechápu. Storočie, v ktorom žijeme, je storočím, ktoré neporozumením priamo preteká – nedorozumenie doma, v kluboch, v školách, v univerzitách, v chrámoch aj v kláštoroch. Pripomeňme si slová veľkého iránskeho proroka Zaratustra: „Vedzte, že ani sto chrámov z dreva a kameňa sa nevyrovná jednému človeku, ktorý vás bude chápať! To, čo je dôležité, sú ľudia, ktorí sa snažia druhým ľuďom rozumieť.“

Kráľ Šalamún sa modlil: „Bože! Ty, ktorý si mi dal toľko darov, daj mi prosím ešte jeden. Daj, aby som mal srdce plné chápatosti.“ Pretože tej je najviac treba.

V dnešnej dobe sa rozvíja rozumová inteligencia, vidíme technologický pokrok, veda neustále postupuje dopredu. Ale problémy, ktoré stoja pred našou civilizáciou, sa nedajú vyriešiť iba rozvojom racionálnej inteligencie. Sú potrebné chápajúce, uvedomelé a osvietené duše.

Veda nám dala mnohé dobré veci – užitočné vynálezy, možnosť pohodlného života a rôzne ďalšie výhody. Ale neurobila nič pre to, aby dala ľudstvu ducha porozumenia. To mi pripomína jeden zábavný príbeh zo života veľkého ruského spisovateľa Maxima Gorkého. Raz hovoril k veľkému zhromaždeniu vidiečanov. Hovoril o výhodách vedy. Povedal: „Veda dala človeku krídla, aby mohol lietať ako vták. A veda ho tiež naučila, ako plávať v hĺbinách vôd ako ryba!“ Na to títo jednoduchí, nevzdelaní a negramotní sedliaci vstali a povedali: „Pane, to čo hovoríte, je len čiastočne pravda. Veda dala človeku krídla, aby lietal ako vták a naučila ho tiež potápať sa do hĺbok ako ryba, ale veda ho nenaučila, ako žiť na zemi ako človek, s dobrou vôľou, priateľstvom a v mieri so svojimi blízkymi.“

Veda nám dala veľa úžasných prostriedkov: DDT na zabíjanie hmyzu, 2-4-D na ničenie buriň, formulu 1080 na zabíjanie potkanov. A veda nám tiež dala tú osudnú rovnicu $E=mc^2$, s ktorou je možné zničiť celé národy. Keď vedci rozbili atóm a uvoľnili tú hroznú silu, ktorá je uväznená v každom jadre, jedno z prvých využití tohto objavu bolo vo vojne – smrť a zničenie v Nagasaki a Hirošime. Problém vedy spočíva v možnosti jej zneužitia. Pretože nemáme ducha chápatosti, veda sa stala oveľa viac prekliatím, ako požehnaním.

Druhá kapitola

Rozhovor hluchých

Mladík prišiel za svojim otcom, ktorý bol mudrc. Mladík povedal: „Otče, hľadám poznanie!“ Otec odpovedal: „Moje dieťa, nájdi porozumenie!“

Vzdelanie je dobré a sila je tiež dobrá. Ale bez porozumenia, chápatosti, empatie sa obe vlastnosti, tak poznanie, ako aj sila, premenia na nástroje spoločenského chaosu a deštrukcie. Najprv musíme mať ducha chápatosti. Ale aby sme mohli tohto ducha rozvíjať, je potrebná vôľa ku porozumeniu. Tá je veľmi dôležitá. V mojom srdci musí byť horúca túžba chápať druhých.

Pred niekoľkými rokmi som bol v Švajčiarsku, kde som stretol skvelého muža. Náš problém spočíval v tom, ako sa dohovoriť. Ja neviem po francúzsky a on zasa poznal len niekoľko slov po anglicky. Ale pretože tu bola horúca túžba sa dohovoriť, podarilo sa nám spolu porozumieť. To čo je nevyhnutné, má byť táto túžba.

To je prvá podmienka na rozvoj chápajúceho srdca – musíte mať túžbu porozumieť druhého. Zdanlivo sa to môže zdať veľmi jednoduché, ale dovoľte mi poznamenať, že vôľa k porozumeniu, intenzívna túžba pochopiť, je oveľa vzácnejšia, ako si myslíte. Započúvajte sa do hovoru sveta - rozhovor medzi dvojicami. Často ho nazývam „rozhovor hluchých“. Každý sa snaží, aby presadil svoje vlastné myšlienky, aby sa ospravedlnil, ubránil svoje postavenie, aby sa urobil lepší, než je v skutočnosti. Tu by sme len ťažko našli nejakú túžbu po porozumení.

Spomeňte si na maličkosti, kvôli ktorým sa hádate. Manželka povie, že si musí pred spánkom chvíľku čítať. Manžel však protestuje, že pri rozsvietenom svetle nemôže spať. Žena svetlo rozsvieti, muž ho zhasne. To vedie k hádke, ktorá pokračuje, dokiaľ nie sú obidvaja unavení a nezaspia. Obaja plní zlých myšlienok pripravení sa pri najbližšej príležitosti zas pohádať. Duch porozumenia absentuje.

Žena si pritom môže zaobstarať nočnú, smerovú lampu, ktorá by manžela nevyrušovala v spánku. Je tu však problém ega – a ego sa nikdy nevzdáva.

Muž raňajkoval a uvidel svoju manželku, ako vošla do kúpeľne. Vyzerala nahnevano. Ale potom, keď vyšla von, mala už veľmi dobrú náladu. Muž sa jej opýtal, čo sa stalo a ona odpovedala: „Ale nič, všetko je v poriadku.“

Manžel však trval na svojom: „Očividne tu nie je nič v poriadku. Tak mi to povedz!“

Odpovedala: „Nuž, poviem ti to. Koľkokrát som ti už hovorila, že neznášam, keď zubnú pastu vytláčaš od stredu tuby? Prečo ju nevytláčaš od konca?“

Manžel odpovedal: „Záleží na tom, či ju vytláčam od konca?“

A tak nasleduje hádka, ktorá pokračuje znovu a znovu. Opäť tu chýba duch porozumenia. Pri tom každý problém má svoje riešenie. Žena môže mať napríklad svoju vlastnú zubnú pastu. Ale opäť tu nastupuje problém ega – a ego sa nikdy nevzdáva.

Nedávno ma navštívila jedna dvojica z New Yorku. Žena si postťažovala, že jej manžel je taký zaneprázdnený svojou prácou, že na ňu nemá vôbec čas. Cíti sa zanedbávaná a nedôležitá. Manžel vôbec neprotestoval. Povedal: „To čo moja manželka hovorí, je úplná pravda. Sľubujem, že odteraz pôjdeme každú stredu do kina alebo kdekolvek, kde bude moja manželka chcieť.“ To bol krok správnym smerom. Každú stredu večer idú spolu von, avšak z jeho strany tu vlastne nebol žiadny ozajstný pokus o porozumenie. To, čo jeho žena potrebovala, je porozumenie.

Môžete spolu chodiť von hoci aj každý večer, žiť spolu roky, ale pokiaľ chýba porozumenie, nemôžete sa k sebe dostať bližšie. K tejto situácii dnes dochádza v mnohých výnimočných a inteligentných rodinách. Ľudia z vysokých kruhov, úspešní obchodníci, veľký podnikatelia, vzdelaní profesori – v ich rodinách chýba duch porozumenia. Je to porozumenie, ktoré môže rodinu priviesť bližšie k sebe a stmeliť jej členov tak, že už ju nezničia žiadne osudové krízy.

Dnes sa veľmi hovorí o emocionálnej nezhode, ale ja na nič také neverím. Považujem to za mýtus, ktorý si vymysleli advokáti, aby mali argument pre uskutočnenie rozvodov. Nejestvuje žiadna emocionálna nezhoda. Je tu len neporozumenie a chyby, ktoré sa dajú napraviť, keď je k tomu dobrá vôľa.

Prišla za mnou jedna žena a povedala: „Keď sme spolu chodili na rande, zdalo sa, že sa chápeme. Môj manžel hovoril, že sme zrodení jeden pre druhého. Ale čo sa teraz stalo? A prečo?“ Príčina je jednoduchá. Keď spolu chodili, rozprávali sa navzájom s porozumením, boli navzájom otvorení. Nachádzali veľkú potechu v tom, že sa navzájom rozumejú.

Tretia kapitola

Sedem praktických rád

Teraz by som vám rád odovzdal niekoľko praktických rád, ako rozvíjať ducha porozumenia. Porozumenie vedie ku harmónii a harmónia je základom pre hudbu. Tak ako má stupnica sedem nôt, má aj stupnica porozumenia sedem nôt. Nie je treba používať všetkých sedem rád naraz. Stačí, keď si vyberiete len jednu a budete sa snažiť chovať podľa nej vo všednom živote. Budete bohato odmenení (vnútorným aj vonkajším šťastím).

1.rada: Naučte sa načúvať druhému

Pokiaľ si želáte druhých ľudí lepšie porozumieť, musíte nechať druhú osobu hovoriť, aby ukázal svoj postoj v plnom rozsahu. Neprerušujte ho, keď hovorí. Viete sami, aké je neprijemné, keď vás niekto prerušuje uprostred vysvetľovania. Na rôznych schôdzach som častokrát počúval slová: „Nechaj ma dopovedať!“

Viac načúvajte a menej hovorte. Sme stvorení ku načúvaniu. Preto máme len jedny ústa, ale dvoje uši. Pokiaľ by tu bol zámer, aby sme viac hovorili a menej načúvali, dostali by sme jedno ucho, priamo uprostred a po stranách hlavy dve ústa. Ako smiešne by sme vyzerali! Uvedomte si, že nejestvuje žiadny spôsob, aby sme mohli uši „zatvoriť“ – sú stále otvorené. Čo sa týka slova, ešte ako má

byť vyslovené, musí prekonať dve prekážky – dva rady zobov a naše pery. Poriadne teda premýšľajte, prv ako niečo poviete. Nikdy nezabudnite na to, že nad nevysloveným slovom ste pánom, ale ste otrokom vysloveného slova. Slová, ktoré raz vyslovíte, nikdy viac nemôžete zobrať späť.

Spomínam si na jeden smiešny príbeh. Istý vidiečan prišiel do mesta navštíviť svojich príbuzných. Na indickom vidieku si dodnes čistia zuby drevenými paličkami. Keď ráno vstal, požiadala o drievka. Povedali mu, že v mestách používajú len zubnú pastu. Vidiečan sa nikdy s pastou nestretol. Ako náhle stlačil tubu, vyliezol poriadne dlhý stĺpec pasty. Vidiečana to prekvapilo. „Jestvuje nejaký spôsob, ako dostať zubnú pastu späť?“ opýtal sa. Odpoveď bola: „Nie. Ako náhle pastu vytlačíš, už ju nikdy nedáš späť!“ Podobne je to aj so slovami: keď ich raz povieš nahlas, už nikdy ich nemôžeš zobrať späť.

Buďte dobrými poslucháčmi. Teda počúvajte nielen cez uši, ale aj srdcom. Lepšie ako hovorenie je načúvanie. A lepšie ako načúvanie je vstup do vnútorného ticha.

Jedna svätica z južnej Indie sa modlila: „Bože, čo sa mi to stále robí? Stále hovorím a hovorím, ako keby som mala ústa všade po celom tele! Kedy sa konečne zastavím? Kedy už konečne nastane vnútorné ticho?“

2.rada: Nikdy neponižujte druhého. Nechovajte sa tak, aby sa cítil bezvýznamný. Nekritizujte ho a nehľadajte na ňom chyby.

Nikto nepočúva rád kritiku. Pozerajte na to, čo je v druhých ľuďoch dobré a prečo si ich môžete vážiť. Keď druhých oceňujete, viete v nich prebúdať to najlepšie, čo je v nich. Oceňujte svojich kamarátov, vášho manžela či manželku, svoje deti. Deti nikdy nehrešte. Keď im nadávate, potlačujete v nich životnú silu, ktorú majú pre bytie vo svete.

Opýtal som sa jedného žiaka: „Ako sa voláš, chlapče?“ Odpovedal „V škole mi hovoria Raméš. A doma ma nazývajú Raméš – ne.“

Nerozumel som tomu. Chlapec to vysvetlil: „V škole mi hovoria Raméš. Ale kedykoľvek som doma, vždy mi hovoria: Raméš, nesprávaj sa takto, nehovor stále, neseď tak, nehovor to...!“

Vážte a oceňujte si svoje deti. Uznávajte svojho manžela alebo manželku. Ženy sa mi väčšinou sťažujú: „Bývali časy, kedy mi môj manžel dával veľa dôkazov lásky. Ale tie časy už dávno minuli. Dnes mi už nevenuje pozornosť. Berie ma ako niečo zabezpečené.“

Keď sa dnes večer vrátite domov, povedzte svojej žene: „Miláčik, kde by som bol bez teba?“ Týchto niekoľko prostých slov dokáže zázraky. Keď som bol v Hong Kongu, jednej z prednášok predsedal starosta. Pri sedení som hovoril okrem iného aj túto radu. S týmto mužom sme sa stretli na druhý deň a povedal mi: „Naozaj, tie slová, ktoré ste včera spomínal, dokázali nemožné. Keď som sa večer vrátil domov, povedal som svojej žene: Miláčik, kde by som bol bez teba? Najprv to manželka spracovávala. Jej tvár bola bez výrazu. Ale potom sa postupne jej tvár rozsvetcovala a oči jej začali horieť zvláštnym svetlom. Od toho času sa celá atmosféra nášho domova zmenila!“

3.rada: Pri zistení, že nevychádzate s ostatnými ľuďmi, nehádzte vinu na druhých. Hľadajte chybu sám v sebe.

Je jednoduché obviňovať druhých ľudí, ale nič vám to nepomôže. Keď prídete na to, že veci nejdú tak, ako by mali, opýtajte sa seba: Kde som urobil chybu? A zistíte, že sa vaše vzťahy s druhými ľuďmi ihneď zlepšia.

4.rada: Porozumenie spočíva v postoji pokory.

Len keď sa naučíte pokore, môžete naozaj porozumieť druhému človeku. V slove porozumieť, ktoré sa píše v angličtine understand, vidíme spojenie stáť – pod. Nikto dnes nie je pripravený stáť „pod niekým“. Všetci chcú stáť nad tým druhým a tak vzniká hlavná príčina nedorozumenia – ego. To je dôvod, prečo sa pokorný človek nemôže nikdy nedorozumieť. Nikdy sa nebude nafukovať, nikdy sa nechce ukazovať, že je niečo viac ako ostatní.

Prejavý mnohých z nás sú plné zámena „ja“. Ja som urobil toto, ja som urobil tamto. Ja som dal toto, ja som dosiahol tamto atď. Pokorný človek len zriedkavo používa toto zámeno. Jeho slovné prejavy sú plné zámen „my“ a „ty“.

Mary Andersonová, speváčka kontraalt, často používala zámená „my“ a „jeden“ namiesto osobného „ja“. Keď sa jej opýtali na dôvod, odpovedala: „Prišla som na to, že čím dlhšie žijem, nejestvuje tu ani najmenšia vec, ktorú by človek mohol urobiť sám. Napríklad v práci, kde sa do „procesu“ zapája veľa ľudí, takže „ja“ je významovo nakoniec malé, veľmi maličké.“

Mamka dvojčiek popisovala rozhovor medzi deťmi, ktorý začula. Jedno dvojča povedalo druhému: „Pamätaj si, že ja som ja, zatiaľ čo ty si iba ty!“

Druhé ihneď odpovedalo: „Ja som ja, a ty si len ty!“

To prvé povedalo dôraznejšie: „Či som ti nepovedal, že ja som ja, zatiaľ čo ty si len ty?“

A tak to pokračovalo, až kým sa nezačali ruvať.

Ako často sa v našom každodennom živote chováme inak ako tieto dvojčky? Celý čas tu znie stále rovnako ja, ja, ja... Ego si stále spieva svoju pesničku. Ego je príčinou nedorozumenia – a tiež príčinou mnohých našich problémov a utrpení.

Slávny skladateľ a producent Oscar Hamerstein si dal do vianočného čísla časopisu Variety, kde herci a producenti predvádzajú svoje úspechy, nasledovný inzerát. Nepoukazoval na svoje úspechy. Bol tam zoznam jeho piatich neúspechov a na konci tam bolo veľkými hrubými písmenami napísané: „Stalo sa mi to predtým a môže sa mi to opäť stať.“

Všetky veľké osobnosti dejín žili v pokore. Jedného dňa sa pýtali svätého Františka z Assisi: „Povedz nám, ako je možné, že o teba má záujem celý svet? Nie si pekný. Nie si vzdelaný. Nie si zdravý. Nezastávaš žiadnu dôležitú pozíciu.“

A František im pokorne odpovedal: „To nezáleží na mne. To všetko je milosť Božia.“

A oni sa ho pýtali: „A ako je možné, že zo všetkých ľudí si Boh vybral práve teba a do teba vložil svoju milosť?“

Svätý odpovedal: „Boh hľadal toho najúbohejšieho muža na zemi, komu by mohol preukázať svoju milosť, aby ukázal, čo jeho milosť môže spôsobiť. A nenašiel úbohejšieho muža, ako som ja.“

5.rada: Človek, ktorý má snahu porozumieť, sa s druhými vadí čo najmenej.

Aká veľká je pravda, že nikto ešte nikdy nevyhral hádku! Keď si už myslíte, že ste ju vyhrali, skôr alebo neskôr zistíte, že ste druhú osobu aj tak nepresvedčili! Iba ste ju unavili. Takýmto spôsobom môžete ľahko stratiť priateľa.

Plných štyridsať rokov sa istý človek odmietal stretnúť so svojim jediným bratom. A to len preto, že ten druhý brat radšej „vyhrával“ spory, ako by sa snažil získať u svojho brata lásku a úctu.

6.rada: Chápavý človek vie, že napriek rozdielom sa dá porozumieť. Aj keď nesúhlasí, rešpektuje druhého. Nepestuje klebety a neohovára. Neporovnáva seba alebo druhého s ostatnými. Zabúda na svoje ego. Za tým čo povie, stojí skutky.

Je jednoduché radiť druhým. Je veľmi ľahké povedať svojmu priateľovi urob toto alebo hento. Ale keď sami nebudete robiť to, čo hovoríte, nezískate si nikoho dôveru.

Zachoval sa jeden dojmavý príbeh zo života Mahátma Gándhího. Raz k nemu prišla matka s malým chlapcom a povedala: „Moje dieťa má chorobu ľadvín. Lekári mu povedali, že nesmie soliť, ale on nepočúva. Ale vás má vo veľkej úcte a urobí, čo mu poviete.“

Gándhí povedal žene: „Príď so svojim synom za týždeň!“

Po siedmych dňoch matka so synom prišli k Mahátmovi Gándhí a ten povedal malému chlapcovi, aby si jedlo už nesolil. Chlapec ihneď súhlasil.

Matka bola zmätená. Opýtala sa Gándhího, prečo mu to neporadil už pred týždňom.

Mahátma jej povedal: „Keď si za mnou prišla minulý týždeň, aj ja som si jedlá solil. Povedal som si, že prv ako budem môcť radiť o nesolení druhým, musím to urobiť sám. Celý týždeň som si jedlo nesolil a tak sa teraz cítim povolaný na to, aby som dával takúto radu druhým!“

7.rada: Chápajúci človek vždy hľadá príležitosti, ako by mohol pomôcť druhým ľuďom.

Vo veľkých mestách ako sú Bombaj, Chennai, Kalkata, Londýn, New York, kdekoľvek som bol, všade som videl, že ľudia sú ľahostajní ku potrebám druhých. Môžem vám povedať, čo je opakom lásky? Opakom lásky nie je nenávisť, ale apatia, nevšímavosť voči potrebám ľudí okolo nás. Pokiaľ budete chcieť rozvíjať svoj zmysel pre porozumenie, musíte rozvíjať aj svoju schopnosť pomáhať. Musíte hľadať príležitosti, kde môžete druhým pomáhať.

Chlapec sa opýtal matky: „Mami. Prečo sme tu?“

A ona mu odpovedala: Sme tu preto, aby sme pomáhali druhým.“

Chlapcovi to nestačilo: „A prečo sú tu tí druhí?“

Tí z nás, ktorí si želajú rozvíjať svoju schopnosť porozumieť, sa nemusia pýtať, prečo sú tu druhí. Je treba iba pochopiť, že my sme tu preto, aby sme pomáhali druhým.

Čítal som o istom mladom chlapíkovi, ktorý sa vydal na cestu vlakom. V jeho oddelení bol starý pán, ktorý sa zdal byť veľmi nepokojný. Mladý muž sa zdvihol, posadil sa vedľa neho a opýtal sa, či mu môže nejako pomôcť. Starý pán mu vysvetlil, že skoro ráno dostal telegram, že jeho jediný syn vážne ochorel a bol prevezený do nemocnice, ktorá je v meste, do ktorého vlak príde pravdepodobne niekedy neskoro v noci. „Som nervózny kvôli tomu, ako nájdem tak neskoro v noci tú nemocnicu.“ Mladý muž mu povedal, aby si s tým nerobil starosti: „Býval som v tom meste niekoľko dní a viem presne, kde je tá nemocnica. Vystúpim s vami a dovediem vás k nemocnici a potom sa vrátim na nádražie a počkám si na ďalší vlak!“

To bol človek, ktorý ma ozajstnú schopnosť porozumenia.

Jedna dvojica chcela adoptovať dieťa. Navštívili preto sirotinec. Istý chlapec ich obzvlášť zaujal. Povedali mu: „Keby si išiel bývať k nám, dostal by si obrázkové knihy a hry a sladkosti a hračky a televíziu.“ Ale nezdalo sa, že by to chlapca nejako zvlášť motivovalo.

A tak sa ho opýtali: „Čo by si naozaj chcel ty?“

Odpovedal: „Nepotrebujem hračky, sladkosti, ani hry alebo obrázkové knihy. Jediné, čo potrebujem je niekto, kto by ma chápal!“

Či to nie je želanie každého ľudského srdca? Každý chce niekoho, kto by mu rozumel. Ale práve v tom spočíva najväčšie protirečenie porozumenia. Nebudete pochopení, dokiaľ najprv nezaбудnete na seba, na svoje ego a nebudete sa snažiť porozumieť druhým. Pochopenie, ktoré v sebe budete mať pre druhých, sa vám vráti. Pretože porozumenie sa pohybuje v kruhu. Taký je zákon lásky.

Dnešný svet prechádza obdobím krízy, vo všetkých krajinách sveta sa prehľbuje nepokoj. Národy sa pohybujú v temnej džungli (ignorancie). Túžba po moci, po sláve, či po zlate rastie stále viac a viac. Ľudskosť dnes stojí na hrane priepasti. Je ako sirota, ktorá v noci plače za svetlom. Za svetlom porozumenia, ktoré národy potrebujú. Dospeli sme do štádia, kedy sa musíme podobne ako národy aj jednotlivci naučiť chápať jeden druhého, alebo zahynieme. Žiadna iná voľba neexistuje!

Kúzlo odpustenia

Ten, kto sa neustále zlostí, alebo je častokrát rozhnevaný, sa nevedomky vnútorne ničí.

(Otravuje si jedom svoj vnútorný imunitný systém a nivočí svoj energetický systém).

Kto ale odpúšťa, začína nový život plný pokoja a mieru.

Odpustenie zahŕňa samé v sebe odmenu. A je to skôr odmena pre toho, kto odpúšťa, ako pre toho, komu je odpustené.

Odpustenie pôsobí ako kúzlo. Je to zázračné riešenie mnohých našich problémov.

Kapitola prvá

Hnev nezastavíš hnevom

Počas jedného vystúpenia v americkom Kongrese napadol senátor J.P. Benjamin senátora W.H. Sewarda a pomerne dlho očierňoval jeho osobu. Potom sa vrátil na svoje miesto, rozhnevaný a plný nepriateľstva a očakával protiútok.

Na prekvapenie všetkých prítomných podišiel senátor Seward k svojmu protivníkovi a mierne povedal: „Benjamin, daj pri prosím ťa cigaru. A keď budeš mať svoj príspevok vytlačený, pošli mi dve kópie. Neskôr videli Sewarda, ako žartuje so svojimi kolegami a pofajčieva spokojne cigaru, ktorú dostal od svojho oponenta.

Hnev sa nedá zastaviť hnevom, nenávisť nenávisťou, tú zastaví len odpustenie. Odpustenie je na hnev a nenávisť asi ten najsilnejší protijed. Odpustenie a dobrá vôľa nás dokážu uzmiert' s tými, ktorí nám nech už z akejkoľvek príčiny nie sú priateľsky naklonení. Stačí len chcieť – to je jediné, čo je treba. Zmierenie je obojstranný proces, ale z druhej strany, nikoho do neho nemôžete nútiť. Môžem odpustiť druhému, ale nemôžem od neho chcieť, aby mi za odplatu odpustil aj on.

Odpustenie býva popisované ako „proces, v ktorom sa prestávame na niekoho hnevať alebo niekomu niečo prepáčime“. Pokiaľ sa človek nezbaví hnevu, zraňuje sám seba a vydáva sa tak na cestu duchovnej smrti. Keď sa človek rozhodne, že sa nenechá svojim hnevom vláčiť, vydáva sa na cestu, ktorá vedie k slobodnému a naplnenému životu.

Ten, kto sa neustále zlostí alebo je často nazúrený, nevedomky sa vnútorne ničí. (Rozkladá sa jeho endokrinná sústava, imunitná sústava, energetická sústava...)

Kto ale odpúšťa, vie začať nový život plný pokoja a mieru.

Odpúšťanie je taktiež samé o sebe odmenou. A je oveľa väčšou odmenou pre toho, kto odpúšťa, ako pre toho, ktorému sa odpúšťa.

Odpustenie pôsobí ako kúzlo. Je to zázračné riešenie mnohých našich problémov.

V skutočnosti človek sa sáva lepším v takej miere, v akej je schopný odpúšťať. Tento rys nájdete u všetkých veľkých osobností. Napriek tomu si nemyslím, že by bolo odpustenie výhradne len vlastnosťou „osobností“. Aj jednoduchí ľudia, obyčajní muži a obyčajné ženy, dokázali umenie odpustenia uskutočňovať dokonale.

Raz prepadli zločinci dom, kde žil muž so svojou desaťročnou dcérkou. Otca v bitke zabil. Zločinci ušetrili život dievčaťa, Melánie, ale vypichli jej oči a zostala slepá. O desať rokov neskôr sedela Melánia pri ceste, keď začula kroky a hlas, ktorý ju vystrašil. „Kto si?“ opýtala sa. „Dávajte pozor, som slepá.“

Viem, kto si,“ odpovedal hlas – bol to jeden z tých lupičov. „Som muž, ktorý zabil tvojho otca a teba oslepil. Teraz som sa pokúsil prepadnúť pútnika a on ma postrelil. Umieram. Prosím ťa, odpusť mi.“

Melánia sa roztriasla od zúrivosti, ale ovládla sa, odpustila zločincovi a vyzvala ho, aby sa kajal. Keď muž zomrel, nahmatala jeho oči a jemne ich zatvorila ako milujúca dcéra.

Francúzsky dauphin (v minulosti titul francúzskych korunných princov), syn Ľudovíta XVI, bol vo väzení veľmi kruto prenasledovaný hrubým žalárnikom, jednoducho preto, lebo si dovolil narodiť sa ako syn kráľa.

Raz sa ho žalárnik opýtal: „Čo by si mi urobil, keby si sa dostal na trón a stal sa kráľom Francúzska? Dal by si ma poviesť na šibenicu?“

Osirotený princ odpovedal jednoducho: „Odpustil by som ti!“

Je ťažko si predstaviť, aký by bol život bez ideálu odpúšťania. Ako je pravdivé, že ten, kto neodpustil nepriateľovi, nikdy nezažil jednu z najskvelejších radostí života. Odpúšťajme si navzájom, dokiaľ je ešte čas. Možno raz príde deň, kedy už na to nebudeme mať príležitosť.

Hovorí sa, že dvaja z najväčších spisovateľov 19. storočia M. Thackeray a Ch. Dickens sa stali súpermi a vzájomnými nepriateľmi. Krátko pred Vianočnými sviatkami 1883 sa stretli v Londýne a obaja sa tvárili, že sa nevidia. Potom sa ale naraz Thackeray otočil, chytil Dickensa za ruku a povedal, že už nemôže ďalej znášať ten chlad, čo medzi nimi nastal. Dickens pocítil ľútosť a obaja predošli nepriatelia sa rozlúčili s úsmevom na perách. Stará žiarlivosť bola zabudnutá.

Onedlho potom Thackeray náhle zomrel. Aká veľká útecha to musela byť pre Dickensa, že si nedávno predtým tak úprimne potriasli ruky! Keď chceme niekomu odpustiť alebo hľadáme odpustenie sami, neodkladajte to. Ďalšia príležitosť jednoducho nemusí prísť.

Kapitola druhá

Zabudnite na to, čo zabudol aj Boh

Spolu s duchovným rastom sa odpúšťanie stáva našou druhou prirodzenosťou. Vtedy dokážete odpúšťať dokonca ešte prv, ako niekto o odpustenie poprosí. Je tak preto, lebo sme plní mieru, ktorý prevyšuje a prekonáva „obyčajné“ porozumenie.

Odpúšťanie má moc premieňať. Ku sádhuvu Vaswanimu priviedli dievča, ktorá sa dostala na „zlé chodníčky“. V očiach sa jej leskli slzy ľúlosti. Vaswani je povedal: „Poď ku mne, moje dieťa.“ Dievča pristúpilo bližšie a jej slzy padali na jeho nohy. Osušil dievčaťu slzy a povedal: „Moja milá, zabudnime na to, čo aj Boh už zabudol. Chod' a viac už nehreš!“

Život tej dievčiny s týmto okamihom zmenil. To je čaro odpustenia.

Ktorýsi novinár, ktorého podplatili bohatí nepriatelia sádhua Vaswaniho, napísal lži o ňom a jeho dôležitej a užitočnej práci. Veľa výtlačkov týchto novín sa rozdávalo bezplatne po meste. O nejaký čas neskôr dostala redaktorova žena tuberkulózu. Jej muž si želal dať jej len tú najlepšiu starostlivosť, ale nemal na to dost' financií. Keď sa to dozvedel sádhua Vaswani, doniesol redaktorovi zväzok bankoviek a povedal: „Brat, tu máš trochu peňazí na lieky pre tvoju ženu. Pokiaľ by si kedykoľvek potreboval viac, daj mi na vedomie.“

Redaktor pocítil hlbokú vďačnosť aj ľútosť. Stal sa Vaswaniho nadšeným priaznivcom a až do konca svojho života navštevoval jeho večerné duchovné lekcie (satsangy). Také je čaro odpúšťania.

Robiť chyby je ľudské, odpúšťať je božské. Čím viac sa naučíte odpúšťať, tým bližšie budete k Bohu. Boh je večná sloboda. Písmeno „O“ v slove odpustenie znamená oslobodenie sa. Odpustenie nás oslobodzuje od zranenia, ktoré by nás ináč trápili tak dlho, dokiaľ by sme si tú ťažobu pamätali.

Odjakživa v človeku bojuje láska a nenávisť. Láska požaduje odpustenie, nenávisť zase pomstu – túži odplatiť zlo za zlo. Niekto ma ranil, podviedol, zradil moju dôveru, využil ma, alebo ma ohovoral? Láska mi hovorí, aby som odpustil, ale nenávisť volá po odplate, oko za oko, zub za zub. Pokiaľ v tomto vnútornom boji zvíťazí láska, celkom ľahko viem odpustiť tomu, kto urobil niečo zlé.

Pokiaľ ale je silnejšia nenávisť, bude vo mne stále hľadať spomienka na nespravodlivosť, ktorú mi niekto uskutočnil.

Pred niekoľkými rokmi ma stretol jeden muž. Jeho tvár bola čierna ako uhoľ. Povedal mi: „Tlie vo mne oheň a jeho plamene neuhasnú, dokiaľ nezabijem človeka, ktorý bol nepriamo zodpovedný za smrť môjho otca!“ Áno – nenávisť je oheň, ktorý v človeku neprestáva horieť. Dokáže spáliť všetok váš pokoj a šťastie.

Na druhej strane tu máme príklad Mahátma Gándhího. V roku 1908, keď žil v Južnej Afrike, ho skoro zabil fanatický odporca. Mahátma Gándhí povedal svojim priateľom: „Ten muž nevedel, čo robí. Budem ho milovať a získam si jeho lásku.“ Tento fanatik, ktorý si želal smrť Gándhího, mu o rok neskôr napísal list, v ktorom sa mu ospravedlňoval a vyjadril mu svoj obdiv. Tomu sa hovorí kúzlo odpustenia.

Podobná vec sa stala v živote pápeža Jána Pavla II. Chlapík, ktorý sa volal Muhammad Ali, sa ho v roku 1984 pokúsil zabiť. Pápež po vyzdravení išiel do väzenia Rebibbia v Ríme, aby sa s tým mužom stretol osobne. Stisol ruku tomu, kto na neho vystrelil, chcel ho zabiť a odpustil mu.

Sádhu Vaswani, Mahátma Gándhí a pápež Ján Pavol II boli veľké osobnosti, ktorí zasvätili svoj život ideálu odpustenia. Teraz poviem pár slov o udalosti, ktorá sa stala jednému úplne obyčajnému mužovi. Vo svojej kvetinovej záhrade pristihol zlodca – ešte chlapca. Priplazil sa potichu za neho, chytil ho za rameno a zatriasol ním: „Tak a teraz mi povedz, ktorá je tá najkrajšia kvetina v mojej záhrade!“

Keď chlapec videl, že neutečie, popozeral sa dookola a povedal: „Tamtá ruža, tá je najkrajšia.“ Muž, stále držiac chlapca za rameno, odtrhol tú krásnu kvetinu a podal ju chlapcovi.

Ten sa prevrapený opýtal: „Ty ma nechceš potrestať?“

„Nie,“ odpovedal muž. „Nepotrestám ťa. A budem veriť, že už nikdy žiadnu kvetinu z mojej záhrady neukradneš.“

„Nikdy, pane, dokiaľ budem žiť,“ horlivo na to odpovedal chlapec. „Ale pane, povedzte mi, či pre vás môžem niečo urobiť, čokoľvek. Želal by som si vám slúžiť až do konca života!“

Toto je čaro odpustenia. Odpustenie a prejav lásky si získali zatvrdnuté srdce chlapca a on sa stal ochotným sluhom bohatého muža.

Kapitola tretia

Svedectvá veľkých osobností

Sme pod vplyvom neodpúšťajúceho, zatvrdnutého ega. To si žiada odplatu: oko za oko, zub za zub. Ego nechce odpúšťať. Do akej miery sa teda oslobodíme z vplyvu ega, do takej miery budeme schopní odpúšťať.

Odpustenie bolo základným životným prvkom mnohých veľkých osobností. Pripomeňme si Ježiša. Nikomu neublížil, nikoho nezranil. Naopak liečil, uzdravoval a hlásal posolstvo lásky. Predsa však ho v noci zajali vojaci, usporiadali frašku, ktorú si dovolili nazvať súdom a rozhodli, že má byť ukrižovaný. Ježiš pozrel z kríža na svojich prenasledovateľov a povedal: „Otče, odpusť im, lebo nevedia, čo robia!“

Bo raz jeden svätec, ktorý sa volal Eknath. Bol zosobnením trepezlivosti, vždy pokojný, tichý, vyrovnaný. Akýsi bohatý muž v meste na neho žiarlil a najal si človeka, ktorému sľúbili, že sa mu bohato odmenia, keď sa mu podarí tohto svätca nahnevať.

Na úsvite každý deň sa Eknath chodil kúpať k rieke. Raz, keď sa po rannom kúpeli vracal do svojho bývania, najatý chlapík mu plúvol do tváre.

Eknath sa pokojne vrátil k rieke a dal si novú kúpeľ. Ale znovu na neho po ceste domov ten chlapík plúvol. Sto sedem krát sa opakoval tento bezbožný čin. Eknathova trepezlivosť sa tým samozrejme nevyčerpala. Vrátil sa ku rieke a sto ôsmy krát sa vykúpil v posvätných vodách. V tom okamihu sa srdce najatého muža prebudilo. Keď videl Eknatha, ako ide domov, padol na kolena a prosil:

„Odpusť mi, svätý muž, hlboko som sa previnil!“ A začal vysvetľovať, že bol podplatený istými bohatými ľuďmi, aby sa pokúsil svätého Eknatha rozhnevať. Pokušenie a vidina odmeny bola príliš lákavá, preto sa choval tak nehanebne.

„Mám ti niečo odpustiť?“ ohradil sa Eknath. „Dnešný deň je v mojom živote výnimočný - vykúpil som sa v svätých vodách sto osem krát. Preto sa cítim úžasne!“ A dodal: „Prečo si mi o tej odmene nepovedal skôr? Bol by som predstieral, že sa hnevám, takže by si sa o ňu mohol prihlásiť!“

Ďalší príklad môže byť guru Amardas. Stal sa nástupcom guru Angada. Datu, syn guru Angada, bol ale sklamaný. Myslel si, že bolo jeho právo obsadiť nástupnícke učiteľské miesto. Plný hnevu vošiel ku guru Amardasovi a povedal: „Do včerajška si bol v našom dome len sluha. A dnes si zrazu obsadil učiteľské miesto!“ S týmito slovami kopol starého učiteľa.

Guru sa na neho pozrel súcitným zrakom. „Som už starý a mám tvrdé kosti. Určite si si svoju nohu poranil. Prosím, prepáč mi!“

Také sú svedectvá o svätcoch, služobníkoch božích, ktorí sa objavovali vo všetkých obdobiach a všetkých krajinách sveta.

Mudrc Dajananda, slávny zakladateľ hindskej reformácie Arja Samádz, bol známy svojou odvahou a úprimnosťou. Nebál sa hovoriť pravdu, takže si počas svojho účinkovania vyslúžil nepriateľstvo mnohých vplyvných osôb. Niekoľko jeho nepriateľov podplatilo jeho osobného kuchára (Iaganatha), aby mu do jedla dával pomaly pôsobiaci jed.

Učiteľ Dajananda začal stále viac chorľavieť. Lekári zistili, že tento veľký vodca bol otrávený a že sa už nemá šancu vyzdraviť. Keď sa to Dajananda dozvedel, zavolať si svojho kuchára, dal mu nejaké peniaze a povedal mu: „Uteč do Nepálu, rýchlo uteč, kým je čas. Keď sa moji žiaci dozvedia, čo sa stalo, zabijú ťa!“

Každá veľká osobnosť sa rodí ako svedok ušľachtilého ideálu odpúšťania.

Ďalší príklad môže byť svätá Terézia z Lisieux. Žila v ženskom kláštore – životom plným dobroty, nevinnosti a bohoslužieb, čo prebúdzalo žiarlivosť ostatných sestier. Niektoré z nich jej zmysel pre dobro zneužívali. Čo je, dá sa povedať, všeobecný problém väčšiny ľudí – hovoria mi, že síce treba odpúšťať, ale keď vraj budú v odpúšťaní pokračovať, druhí to zaiste budú zneužívať. Terézia si takých vecí nikdy nevšimla. Išla ešte ďalej. Keď niektorá zo sestier využila jej dobrotu, vedela sa z toho vytešovať.

Bola stále pokorná, aj keď sa jej sestry vysmievali, alebo sa na ňu hnevali. Ktosi zle pochopil jej nevinnosť a označil ju za hlúposť, ale ona si to nevšimla. Išla svojou cestou, ktorej hovorila „malá cesta“. Prišla na to, že dokiaľ sa nestane ničím, dokiaľ úplne nevyprázdni seba samu, nebude ju môcť Pán prijať. Pochopila, že kľúč – ten jediný kľúč ku bráne skutočného „bytia“, je v „ne-bytí“.

Terézia si vždy želala udržiavať svoju celú čistú a upratanú. Počas jej neprítomnosti však niekto do jej cely zanesol špina a prach a urobil tam veľký neporiadok. Ona to zobrala ako vôľu Božiu a ani slovom si nepostažovala.

Obľúbila si jeden malý, pekný džbánok. Naraz však sa džbánok stratil a nahradil ho iný, ktorý bol ťažký a prasknutý. „Tým lepšie,“ povedala si pre seba, „aspoň sa tak oslobodím z pút, ktoré ma zväzujú s vecami.“

Pokiaľ robila niečo pre druhých, nechcela, aby si to niekto všimol. Ochoťne prijala obvinenie, že je dlžníčkou druhých. Nikdy sa nesnažila vysvetliť predstavenej, že vinníkom môže byť niekto iný. Keď bola nespravodlivo obvinená, že rozbila vázu, pobozkala podlahu a sľúbila, že nabudúce bude opatrnejšia. Snažila sa dobre vychádzať so sestrou, ktorá bola ku nej hrubá a drzá: Terézia vydržala vo svojej neustálej trpezlivosti, kým sa táto sestra nestala jej oddanou a milou priateľkou.

Odpustila všetky ublíženia, ktoré boli nespravodlivé, až kým v jej srdci zostala len láska k tým, ktorí sa považovali za jej nepriateľov, ona na nich však vždy pozerala ako na Božie deti. Išla cestou odpustenia, stala sa svätou. Teraz žiari ako radostná hviezda na nebi všetkých mimoriadnych duchovných ľudí.

Kapitola štvrtá

Cesta k odpusteniu – štyri etapy

Aby sme vedeli odpustiť, musíme najprv prejsť cez štyri etapy.

Prvá etapa je obdobie poranenia. Niekto mi ukrivdil, alebo urobil niečo zlé, niekto sa ku mne nesprával férovo a ja to neviem zabudnúť. Pociťujem krivdu. A krivda podporuje vo mne to, že sa neustále k tomu ublíženiu vraciam. Je treba si však uvedomiť, že nie som to ja, kto sa cíti byť poranený, ale je to moje ego (spodné ja – prirodzenosť).

Istá žena stretla svätca a povedala mu, že voči jednej význačnej žene z dediny pociťuje nenávisť. Svätec jej povedal: „Ihneď choď za ňou! Nepokúšaj sa ospravedlniť alebo prepáčiť sama sebe. Povedz jej, že si mala voči nej nepriateľské myšlienky. Staň sa pokornou a pros za odpustenie.“

Žena povedala: „Ja nemôžem. Nemôžem zabudnúť na to, ako mi ublížila.“

Táto žena prechádzala prvou etapou – štádiom poranenia. Tí, kto sú v tomto štádiu, sú pochopteľne plní nenávisti, ale neuvedomujú si, že pestovaním nenávisti v sebe si škodia oveľa viac, ako im ublížil ten, koho nenávidia.

Nenávisť a temné myšlienky, rovnako ako zlosť a trápenie sa, ničia telo, pretože znečisťujú krv (jedovatými hormónmi). Ich hladina stále stúpa, lebo „zlá vôľa je jediná vec, ktorá sa nezlepší, pokiaľ je pestovaná“.

Ublíženie vedie k nenávisti, čo je druhá etapa na ceste k odpusteniu. Človek nevie zabudnúť, ako mu ten druhý ublížil a nevie sa zbaviť nenávistných myšlienok voči nemu. Stávajú sa prípady, že tú osobu tak nenávidí, že si želá, aby trpela tak, ako trpí on sám.

Pani Chiang Kai Šek nenávidela Japoncov. Jej matka bola veľmi pobožná a často sa modlila. Pani Chiang Kai Šek ju raz požiadala: „Prečo sa nepomodlíš k Bohu, aby utopil všetkých Japoncov vo vodách oceánu?“

Jej matka samozrejme odpovedala: „Moja milá, ako by som mohla vysloviť také hrozné želanie?“

Istý maliar stvárnil nenávisť ako starca zošúvereného a bledého ako smrť zvierajúceho v kostnatých pazúroch rúk planúce pochodne a hady, ktorý si svojimi čiernymi zhnitými zubami vytrháva srdce z tela. Keď žiadali maliara, aby im popísal význam symbolov obrazu, povedal: „Nenávisť je ako starac, pretože je to pocit starý ako ľudstvo samé. Je bledý, pretože ten, kto nenávidí, mučí sám seba a vedie veľmi trúchlivý život. Pazúry rúk značia nemilosrdnosť, pochodne a hady vytváranie zväd a škriepok. To že si vytrháva svoje srdce z tela, znamená, že sa sám nivočí.“

Ublíženie vedie k nenávisti, ale potom prichádza tretia etapa – to je fáza uzdravovania. Zo-stupuje na mňa Božia milosť a ja začínam vidieť toho, kto mi ukrivdil v novom svetle. Začínam rozumieť jeho problémom. Moja pamäť sa vyliečila a ja som zasa slobodný.

Za svätcom prišlo dievča a povedalo mu: „Neviem prečo, ale nemôžem ticho sedieť, modliť sa, či meditovať. Som nepokojná a pritom som bývala taká šťastná.“

Svätec sa opýtal: „Ako sa to stalo?“

Dievča odpovedalo: „Myslím, že to súvisí s niekým, koho som istý čas pokladala za priateľku. Ale ona sa ku mne správala veľmi kruto a ja som sa zariekla, že jej nikdy neodpustím a viackrát s ňou nebudem hovoriť. Veľmi ľutujem, čo som vtedy povedala. Od toho obdobia nemám v svojom srdci pokoj. Čo mám robiť?“

Svätec povedal: „Je lepšie porušiť zlý sľub, ako ho dodržiavať. Choď za ňou a popros ju o prepáčenie.“

Na ďalší deň išla dievčina za svojou bývalou priateľkou, vyznala jej svoje minulé zmýšľanie a prosila o odpustenie.

Dievča prepuklo do plaču „Prišla si poprosiť o prepáčenie. To ja, ja by som ťa mala prosiť o prepáčenie, pretože sa veľmi hanbím za to, ako som sa k tebe správala.“ A tak sa obe priateľky zmierili.

Potom prichádza štvrtá etapa cesty odpustenia – to je etapa zblížovania. Snažím sa získať si priateľstvo toho, kto mi ublížil, pozývam ho do svojho života. Zdieľam s ním svoje radosti a lásky a obaja začíname nové a ozdravené priateľstvo.

Keď bol Abrahám Lincoln mladý právnik snažiaci sa presadiť, pracoval na jednom dôležitom prípade. Honorár bol vysoký. Vybral sa do vzdialeného mesta, aby prípad odkonzultoval s viacerými právnikmi. Medzi nimi bol aj Edwin M. Stanton. Keď ten uvidel Lincolna sedieť v čakárni, povedal: „Čo tu robíš henten? Nech ho tu už nevidím! Nechcem, aby ma spájali s takou nemotornou opicou, ako je tento!“

Lincoln sa tváril, že to nepočul. Napriek tomuto incidentu sa stretol so skupinou právnikov a išiel s nimi na súdne pojednávanie. Keď súd začal, právnici Lincolna úplne ignorovali. Vôbec ho nepozvali, aby si mohol sadnúť k ostatným právnikom.

Edwin Stanton perfektne obhájil svojho klienta, jeho argumentácia bola majstrovská. Lincolna to očarilo. Stanton prípad samozrejme vyhral. V tú noc si Lincoln povedal: „Taký spôsob vedenia obhajoby bol pre mňa ako zjavenie. Ešte nikdy som nepočul niečo také dokonalé a tak starostlivo pripravené. Musím sa vrátiť domov študovať právo, začať úplne odznovu, pretože inak to je len nosenie dreva do lesa.“

Roky bežali. Abrahám Lincoln sa stal prezidentom Spojených štátov. Medzi jeho najsilnejších kritikov patrilo Stanton, ktorý ho predtým ťažko urazil a tvrdo ranil. Lincoln však nikdy nezabudol na to, že Stanton je muž brilantnej mysle. Keď nastala situácia, aby bol vybraný niekto na veľmi dôležitú pozíciu ministra vojny, Lincoln vybral Stanton. Iba taký ušľachtilý muž, ako bol Lincoln so schopnosťou odpúšťať, vedel sa povzniesť nad Stantonove osočovanie.

Nadišiel deň, keď sa Lincolnove dni chýlili ku koncu – stal sa obeťou výstrelu atentátnika. Keď Lincoln zomrel, Stanton sklúčený žiaľom, vzdal mu úprimný hold a povedal: „Teraz patrí večnosti!“

Kapitola piata

10 praktických rád

Teraz by som chcel uviesť niekoľko praktických rád, ako ísť cestou odpustenia. Hovorím im „desať prstov odpustenia“.

Prst prvý: Keď vám hocikto ublíži, ihneď sa obráťte na Boha s prosbou: „Bože, pomôž mi, prosím Ťa, zabudnúť na túto bolesť, aby nemohla vstúpiť do môjho srdca a nestala sa hnisavou ranou.“

Prst druhý: Keď vás niekto tak veľmi poraní, že mu to neviete zabudnúť a spomienka sa vám stále dokola vracia a ruší pokoj vašej mysle, uľahčite si vyznaním niekomu duchovne pokročilejšímu alebo napíšte list tomu, na koho ste sa rozhnevali.

V tom liste vyjadrite svoje vnútro. Napíšte naň všetok hnev, ktorý je vo vás. Keď chcete, používajte aj hrubé slová. Keď list napíšete, roztrhajte ho na kúsočky a želajte si pri tom, aby do života človeka, ktorý konal zle, vstúpilo Božie požehnanie.

Za Abrahámom Lincolnom prišiel istý pán a sťažoval si, že sa k nemu niekto zachoval veľmi škaredo a že na to nevie zabudnúť. Lincoln mu poradil: „Čo tak mu napísať list? Do neho mu môžete napísať všetko, čo proti nemu máte. Napíšte to tak tvrdo, ako len dokázate.“

Muž išiel, napísal veľmi ostrý list, potom sa vrátil k Lincolnovi a povedal: „Napísal som ten list, ako ste mi poradil. Teraz ho mám poslať?“

„Samozrejme že nie,“ odpovedal Lincoln. „Teraz ho roztrhajte na kúsky a tie spálte – a na celú tú záležitosť zabudnite!“

Bude oveľa ľahšie zabudnúť, keď si človek uľaví vyznaním.

Prst tretí: Odpustite ostatným, ale rovnako aj sebe!

Mnohí z nás nesú v sebe ťažké náklady viny a to nám berie náš mier. Nikto nie je dokonalý. Každý z nás pravdepodobne urobil v minulosti, nedávno, alebo aj dávnejšie, niečo zlé. Musíme sa kajať, pokiaľ je to možné vyrovnať a vrátiť škody tým, ktorým sme ublížili. Je dôležité sa modliť za múdrosť a silu, aby sme tie isté chyby neopakovali a potom je treba na svoje hriechy zabudnúť.

Istý muž mi povedal, že žili s manželkou veľmi šťastne viac ako pätnásť rokov. Naraz sa ale jeho žena začala vyhýbať spoločnosti, bola smutná a depresívna. Raz ju našiel, ako sedí ticho v rohu a plače. To všetko, povedal, zničilo pohodu domova. Hovoril o tom so svojou ženou, ale vôbec nič to nepomohlo.

Súkromne som sa stretol s jeho manželkou a pochopil som, že ju ťaží pocit viny. Povedal som jej, že Boh je veľký a milosrdný. On odpúšťa, musíme sa naučiť prijímať Jeho odpustenie a pocítiť, že nám bolo odpustené. Musíme odpustiť aj sami sebe!

Táto žena vyznávala náboženstvo šrí Krišnu. Povedal som jej: „Keď budeš niekedy sama doma, choď, sadni si na lotosový kvet k nohám Krišnu a popíš mu všetko podľa pravdy, čo sa stalo. Nestačí mu len povedať, Pane, ty si vševediaci a už vieš o všetkom, čo sa stalo. Podrobne mu popíš veci, ktoré cítiš, že si ich nemala robiť a potom požiadaj o odpustenie – potom, a to je veľmi dôležité – na celú tú záležitosť zabudni.“

„A Krišna mi prepáči všetko, čo som urobila?“ opýtala sa žena.

Povedal som: „Krišna odpúšťa hriechy. Prostredníctvom jeho moci sú hriechy vymazané a my môžeme byť slobodní!“

To je sľub Krišnu. Či nehovorí v Bhagavadgíte: „Príď ku Mne s prosbou o pomoc a ja ťa oslobodím od všetkého otroctva hriechu a utrpenia. O tom nepochybujte!“

Žena to urobila tak, ako som je poradil. Po niekoľkých dňoch som sa stretol s tým párom opäť a ja som sa zaradoval, pretože som videl tvár ženy rozžiarenú. Povedala mi: „Je to preč! Je to preč!“

Prst štvrtý: Nikdy v sebe nepotláčajte nenávisť.

Pokiaľ v sebe pestujete voči niekomu nenávisť, možno to nezraní osobu, ktorá vám ublížila, ale istotne zo zraní vás. Veľa ľudí má telesné potiaže, choroby, problémy, pretože sa v nich nahromadila zlosť voči ľuďom, ktorí im ublížili.

Istá žena trpela silnými reumatickými bolesťami v kolene, nepomáhali žiadne lieky. Bolesť pokračovali a rástli, až kým sa jej neopýtal jeden svätec: „Nemáš náhodou na niekoho vnútornú zlosť?“ Žena zaváhala a potom odpovedala: „Vlastne som nahnevaná na svoju vlastnú sestru, ktorá s ku mne nezachovala pekne.“

Svätec jej na to povedal: „Jedine pokiaľ je odpustiš a keď sa s ňou zmieriš, môžu sa tvoje bolesti rozpustiť.“

Najprv sa to zdalo tej žene ťažké. Keď ale svoju sestru stretla, objala ju a povedala: „Čo je preč, to je preč! Začnime od začiatku!“

Na svoje prekvapenie onedlho potom zistila, že bolesti v kolene zmizli.

Prst piaty: Každý večer, krátko pred spaním, si spomeňte na všetkých, ktorí vám cez deň ublížili alebo ukrivdili. Volajte ku nim menom a hovorte: „Pán X, odpúšťam vám! Slečna Z, odpúšťam vám! Pri tom nech mi pomáha Boh!“

To vám prinesie hlboký a nerušený spánok a príjemné sny.

Istý advokát si sťažoval svätcovi, že nemôže v noci dobre spať. Často sa budí a potom chodí vo svojej izbe sem a tam.

Svätec mu poradil: „Dnes večer, prv ako pôjdeš spať, zavolaj menovite ľudí, ktorí ti spôsobili zle a všetkým odpusť.“

Advokát urobil podľa rady. Zavolať si každú osobu menom a povedal: „Pán A, odpúšťam vám, pani B, odpúšťam vám, slečna C, odpúšťam vám! V tom nech mi pomáha Boh!“

Advokát potom svätcovi povedal, že to bolo prvý raz po niekoľkých rokoch, čo mohol pokojne spať.

Prst šiesty: Odpustenie ako stály zvyk.

Nesmieme sa uspokojiť s tým, že odpustíme raz, dvakrát, alebo trikrát. Musíme odpúšťať toľkokrát, koľkokrát nám bolo ublížené. Boh nám tiež odpúšťa, znovu a znovu. Akokoľvek sme svojhlaví, tvrdohlaví a neposlušní, On nikdy nevyčerpá svoj súcit. Je trepezlivý, dokiaľ sa k Nemu nevrátíme.

V Indonézii som sa stretol s istým pánom. Hovoril o jednom zo svojich asistentov, ktorý na neho donášal na daňový úrad. Potom sa vždy vracal a prosil o odpustenie. „Už som mu odpustil šesťkrát,“ povedal muž. „Koľkokrát mám ešte tomuto chlapovi odpustiť?“

Povedal som mu: „Podobnú otázku dali Ježišovi. Koľkokrát by sme mali odpúšťať? Mali by sme odpúšťať sedemkrát?“ A Ježiš im povedal: Sedemdesiat krát sedem. Myslel tým, že musíme odpúšťať tak často, ako často je potrebné odpúšťať.“

Prst siedmy: A postupme ešte o krok vpred – mali by sme odpustiť ešte predtým, ako nás o odpustenie požiadajú.

Bol to Ježiš, ktorý povedal: „Tomu, kto ťa udrie po líci, nastav aj druhé!“ Taktiež povedal, že pokiaľ vás niekto žiada, aby ste s ním išli jeden kilometer, máte s ním ísť dva.

Táto rada má veľkú liečivú silu. Ten, kto žije podľa týchto zásad, zistí, že zostáva vnútorne spokojný. A nie je práve pokoj dôležitým základom zdravia?

Jeden kvaker (americké menšinové náboženstvo) mal zvadlivého suseda, ktorého krava často chodila do jeho pekne udržiavanej záhrady. Raz ráno viedol znovu kvaker kravu susedovi domov. Keď sa stretli, povedal mu: „Sused, opäť som ti priviedol tvoju kravu. Keď ju ešte raz nájdem v svojej záhrade, tak...“

Ešte kým mohol kvaker dokončiť vetu, vyrútil sa na neho nahnevaný sused: „Čo si myslíš, že urobíš? No, čo urobíš?“

„No, predsa,“ mierne odpovedal kvaker, „odvediem ju k tebe domov ešte raz!“

Od vtedy už kvaker nemal s kravou žiadne problémy.

Prst ôsmy: Keď odpúšťame, musíme tiež zabudnúť.

Ktosi povedal, že môže odpustiť, ale nemôže zabudnúť. To je ale len inak vyslovená skutočnosť „neodpustím“. Skutočné odpustenie je ako zrušený šek – už ho nikdy nikomu nemôžete predložiť.

Raz večer sa po niekoľkých rokoch stretli dvaja starí priatelia a rozhodli sa, že sa spolu navečerajú. Sadli si a hovorili, spomínali na zážitky z predošlých rokov. Nakoniec jeden z nich zistil, že sú tri hodiny ráno. Povedal, že sa už musí ponáhľať domov.

Nasledujúci deň sa opäť stretli a jeden druhého sa pýtali: „Ako to vzala tvoja žena, že si prišiel domov tak neskoro?“ Odpovedal: „Vysvetlil som jej to, pochopila to a všetko bolo úplne v poriadku. A čo na to hovorila tvoja manželka?“

Jeho kamarát odpovedal: „Keď som prišiel domov, moja žena začala byť historická.“ Priateľ povedal: „Myslíš asi hysterická.“

„Nie,“ odpovedal, „myslím historická. Povyťahovala na svetlo všetko zlé, čo sa stalo za posledných tridsať rokov, čo sme spolu!“

Nemali by sme byť historickí. Keď odpustíme, mali by sme zabudnúť. Jeden priateľ Kláry Bartonovej, zakladateľky amerického Červeného kríža, jej raz pripomenul isté kruté veci, ktoré jej pred rokmi niekto urobil. Ale zdalo sa, že si slečna Bartonová na nič také nespomína.

„Ty si to nepamätáš?“ opýtal sa jej priateľ.

„Nie,“ znela odpoveď, „jasne si pamätám, že som na to už zabudla!“

Jeden muž bol na smrteľnej posteli. Niesol v sebe hnev voči jednému priateľovi, ktorý s ním nejednal čestne. Napriek tomu mu chcel ešte predtým, ako zomrie, povedať, že mu odpúšťa. Keď jeho priateľ prišiel, muž ho objal a povedal: „Umieram. Odpúšťam ti všetko, čo sa stalo.“

Jeho priateľ pocítil veľkú úľavu a do očí mu vstúpili slzy. Predtým, ako odišiel, mu umierajúci povedal: „Odpúšťam ti, iba ak zomriem. Keď sa uzdravím, beriem svoje slová späť!“

Prst deviaty: Hovorte priateľsky – aj s tým, na koho sa hneváte.

V skutočnosti musíte trochu „ustúpiť zo svojho stanoviska“, aby ste takej osobe pomohli, aby ste jej mohli byť nejako užitoční. To je spôsob, ako sa môžete stretnúť s Božou milosťou.

George Washington a Peter Miller boli spolužiaci. Jeden sa stal prezidentom Spojených štátov, druhý kazateľom. Petra Millera dlhé roky prenasledoval muž, ktorý sa volal Michael Wittman, ubližoval mu a spôsobil mu veľa ťažkostí. Zrazu sa však Wittman zaplietol to akéhosi zradného podniku a potom bol odsúdený na smrť.

Miller išiel sto kilometrov do Filadelfie, aby sa stretol s Washingtonom. Ten sa ho opýtal: „Čo môžem pre teba urobiť?“

„George, v mene nášho starého priateľstva som prišiel prosiť o milosť pre Michaela Wittmana.“

„Ty môžeš prosiť o čokoľvek, ale práve toto nie,“ povedal Washington. „Toto je príliš škaredý prípad. Nemôžem tvojho priateľa omilostiť.“

„Priateľa?“ zvolal pobúrene Miller. „On je tým najhorším nepriateľom, akého kedy človek mohol mať!“ A popísal priateľovi všetko, čo mu Wittman vyvádza za viac ako dvadsať rokov.

Keď si Washington vypočul príbeh Petrovho prenasledovania, povedal: „To potom vrhá na celý prípad iné svetlo. Neprosíš o život pre svojho priateľa, ale pre toho najhoršieho nepriateľa. Bez pochyb to nie je dielo človeka, ale Božia vôľa. Môžem odmietnuť človeka, ale nie Boha. Tvojmu nepriateľovi teda bez námietok dávam milosť.“

Po bitevnom poli kráčal anglický dôstojník so svojim sluhom. Všimol si zraneného nepriateľského vojaka, ktorý prosil o vodu. „Daj tomu úbohému vojakovi napiť sa z mojej fľaše,“ povedal dôstojník svojmu sluhovi. Ako náhle sa sluha sklonil, aby dal smädnému vojakovi napiť sa, ten na neho ihneď vystrelil.

„A čo mám robiť teraz, pane?“ opýtal sa sluha ustupujúc dozadu.

Dôstojník odpovedal: „Daj mu napriek tomuto opäť vodu!“

Prst desiaty: Zabudnite na seba a skúste osobu, ktorá vám ublížila, skutočne milovať!

Bola raz jedna manželská dvojica – Edith a Carl Taylorovi. Mimoriadne vrúcne sa ľúbili. Aj keď neboli bohatí čo sa týka svetských majetkov, vďaka veľkej láske svojho muža sa Edith pokladala za najšťastnejšiu ženu v meste. Ona a Carl boli zobrať 23 rokov, ale vyzeralo to, ako keby svadbu mali nedávno. Keď Carl vošiel do miestnosti, srdce jej vždy poskočilo od radosti. Carl tiež svoju manželku veľmi miloval. Kedykoľvek bol služobne mimo mesto, písal Edith každú noc milostné listy a tiež jej vždy posielal drobné darčeky. Vo februári 1950 vyslala vláda Carla na niekoľko mesiacov do Okinawy, aby tam pracoval v novom skladisku. Tento raz však Edith nedostávala žiadne ľúbostné listy ani darčeky. Vždy, keď sa pýtala zamestnávateľa, prečo je tak dlho mimo Štátov, dostala odpoveď,

že tam jednoducho musí zostať mesiac alebo dva. Uplynul rok, ale Carl sa nevracal. Jeho listy boli stále viac povrchnejšie a bolo ich čím ďalej menej - láska sa vytrácala.

Po týždňoch odmlky prišiel list. Bolo v ňom napísané: „Milá Edith, želim by som si, aby existoval nejaký ohľadupnejší spôsob, ako ti povedať, že som písal do Mexika ohľadom žiadosti o rozvod. Chcem sa oženiť s jednou japonskou mladou ženou, ktorú milujem. Volá sa Aiko. Je to slúžka, obyčajná žena, ktorá mi všestranne pomáhala.

Prvou reakciou Edith bol šok, potom zúrivý hnev. Mala by bojovať s tým rýchlym papierovým rozvodom? Taká krivda ju priviedla k nenávisti – Edith v sebe živila zlobu a zášť. Nenávidela svojho manžela a tú ženu, pretože jej zničili život. Ale vďaka milosti Božej sa onedlho dostala do tretej etapy – štádia uzdravovania. Pokúšala sa svojho muža nesúdiť, ale porozumieť jeho situácii. Bol veľmi osamelý a jeho srdce bolo pritom plné lásky. A Carl neurobil nič, za čo by sa mal hanbiť. Vybral si radšej rozvod, ako by využil mladú slúžku. Aiko mala 19 rokov, Edith 48. Edith napísala Carlovi a požiadala ho, aby bol s ňou v kontakte, aby je občas napísal a povedal, čo je nové.

Raz jej Carl napísal, že on a Aiko čakajú dieťa. Narodilo sa v roku 1951. Dali jej meno Mária. Potom, v roku 1953 sa im narodilo ďalšie dievčatko Helena. Edith poslala malým dievčatkám darčeky. Carl a Edith si stále písali.

Edith prestalo záležať na živote, len tak ľahostajne prežívala. Pracovala v továrni a zarábala si na holé živobytie. Dúfala, že sa raz ku nej Carl vráti.

Raz dostala list, že Carl zomiera na rakovinu pľúc. Carlove listy posledného obdobia boli plné strachu – nebál sa o seba, ale o Aiko a svoje dve dcéry. Čo sa s nimi stane? Všetky jeho úspory padli na účty za nemocnice. Po jeho smrti nezostane jeho rodine nič.

Edith stálo obrovské úsilie, kým sa rozhodla na niečo vážne. Milovala Carla. Čo by len pre takúto lásku nemohla urobiť! Napísala mu, že pokiaľ si to Aiko bude želať, mohla by adoptovať Máriu a Helenu ako svoje vlastné deti. Vedela, že vo veku 54 bude ťažké byť matkou dvoch malých detí. „Urobím to pre Carla,“ rozhodla sa.

Carl zomrel, Edith sa začala starať o Máriu a Helenu, čo vôbec nebolo jednoduché. Tvrdila, pracovala, aby si zarobila trochu viac a mohla užiť ďalšie dve hladné ústa. Ochorela, ale pracovala ďalej, pretože sa bála, že príde o svoju prácu a zdroj obživy. Jeden deň v práci zamdlela. Dva týždne potom ležala v nemocnici na zápal pľúc. V tejto situácii na nemocničnej posteli sa jej myšlienky zatúlali k Aiko. Ako sa musí cítiť osamelá bez svojich detí. Jej manžel je mŕtvy, deti kdesi v cudzine. Ako sa asi Aiko môže cítiť?

Edith sa dostala až k poslednej etape na ceste odpustenia. Matka musí prísť a byť so svojimi deťmi. Ale bol tu problémový prísťahovalecký zákon – Aiko bola japonská občianka a v tom období sa čakalo na občianstvo aj niekoľko rokov. Edith napísala redaktorovi novín, ktorý vo svojich novinách uverejnil článok, kde popísal celú situáciu. Začali sa vypisovať petície. Kongres urýchlil zvláštny návrh zákona a v august v roku 1957 mohla Aiko konečne prísť do Spojených štátov.

Keď lietadlo pristalo na medzinárodnom letisku v New Yorku, pocítila Edith závan strachu. Čo keď bude nenávidieť ženu, ktorá jej vzala Carla? Aiko bola posledná pasažierka, ktorá vystupovala z lietadla. Nezostúpila zo schodov. Stála tam hore a zvierala zábradlie. Edith si uvedomila, akú paniku asi musí Aiko cítiť. Zobrala odvahu a zavolala menom na Aiko. Dievča bežala dole schodmi až do náručia Edith. V tom kratučkom okamihu, keď sa objímali, sa Edith v duchu modlila: „Bože, pomáhaj mi milovať túto dievčinu, ako keby bola súčasťou toho, že sa Carl vrátil domov. Želala som si, aby sa vrátil. Teraz je tu späť prostredníctvom svojich dcérok a v tejto nežnej dievčine, ktorú miloval. Bože, pomôž mi to zvládnuť!“

Na záver príbehu jednu jednoduchú otázku: „Milé sestry a bratia, povedzte mi, milovali ste niekedy tak ako Edith?“

Pri zomieraní Edith zopakovala slová, ktoré hovorila, keď žili spolu s Carlom: „Som tá najšťastnejšia žena v meste!“

Terapia smiechom

Naše krvné doštičky v sebe majú receptory, ktoré prijímajú signály z mozgu.
Pokiaľ je človek šťastný a spokojný, prenášajú receptory signály šťastia
a tak sa ozdravný proces môže urýchliť.
To je objav modernej vedy: čím viac sa smežeme, tým sme aj zdravší.

Kapitola prvá

Liečebné účinky smiechu

Smiech je súčasne fyzický, duševný aj duchovný liek. Dnešné večerné rozprávanie začneme o liečebných účinkoch smiechu tým, že sa poriadne a od srdca zasmejeme.

Bolo raz jedno mesto a jeho obyvatelia si želali postaviť chrám, pri ňom školu a nemocnicu, kde by sa mohli zadarmo liečiť chudobní ľudia. Odhadovalo sa, že celý podnik bude stáť desať miliónov rupií. Členovia komisie z fondu, ktorý bol na tento projekt zriadený, oslovili veľmi bohatého pána so žiadosťou o príspevok. Boháč bol od prírody lakomý. Povedali mu: „Chceme, aby si bol prvý, kto prispeje na tento projekt Chrámu. Boh Ťa obdaril veľkým bohatstvom. Daj nám aspoň percento z toho, čo bude stáť celý projekt.“

„A koľko to bude?“ opýtal sa boháč.

„Cena celého stavby sa odhaduje na desať miliónov rupií,“ vysvetľovali mu. Jedno percento by bolo sto tisíc rupií.“

Boháč ihneď vytiahol svoju šekovú knižku a vypísal šek na sto tisíc rupií, podal im ho a odišiel. Členovia komisie zostali zarazení. Na takú rýchlu odpoveď neboli pripravení. Mysleli si, že keď budú žiadať sto tisíc rupií, dostanú najviac desať tisíc.

Naraz jeden z nich prišiel na to, že šek nie je podpísaný. Ponáhľali sa za boháčom a povedali: „Pane, stal sa omyl, šek nie je podpísaný.“

„To nie je chyba,“ odpovedal boháč. „V Písme stojí, že dary na dobročinné účely majú byť anonymné. Nech je teda môj dar tiež anonymný.“

Jestvuje veľa spôsobov liečby: alopátia, homeopátia, chromopátia, prírodná liečba. Existuje ajurvédický systém liečenia, je tu joga. A je tu aj spôsob liečby radosťou – tá nás učí, že keď sme stále šťastní a veselí, choroby by sa nám mali vyhýbať. A keď predsa ochoríme, mali by sme sa rýchlo uzdraviť.

Poznám jedného muža, ktorý má 70 rokov. Tvrdí, že nebol chorý ani jediný deň, že nikdy nemusel ísť ku lekárovi. Tajomstvo svojho zdravia pripisuje svojmu radostnému prístupu ku životu.

Možno niektorí z vás čítali Anatómiu choroby od Normana Cousinsa. Kniha popisuje úžasným spôsobom autorov príbeh o tom, ako si doslova „presmial“ svoju cestu k zdraviu, keď bol postihnutý zhoršujúcou sa, ochromujúcou chorobou, o ktorej boli lekári presvedčení, že je nevyliciteľná.

Norman Cousins, americký novinár, prišiel v roku 1964 do vtedajšieho Sovietskeho zväzu na oficiálnu návštevu. Objavila sa uňho horúčka, ktorej sa dlho nevedel zbaviť, dokonca naopak. Odletel späť domov, ale horúčka a bolesti, ktoré mal po celom tele, sa zhoršovali. Behom niekoľkých dní išiel do nemocnice temer neschopný pohnúť nohami. Lekári označili jeho chorobu za vzácnu chorobu, ktorá postihuje väzivové tkanivá. Otvorene hovorili, že pravdepodobnosť na prežitie je jedna ku päťsto. Aby sa uzdravil, musel by sa stať zázrak.

Norman Cousins mal odvážneho ducha, ktorý sa len tak ľahko nevzdával, rozprával v duchu sám so sebou. Hovoril si, že pokiaľ je človek pod tlakom, má príliš veľa starostí, alebo možno žije v obavách a strachu, môže si ľahko ochromiť zdravie.

Prišiel k záveru, že to musí fungovať taktiež naopak: Pokiaľ je človek neustále šťastný, má v sebe dostatok lásky, viery, nádeje, mal by chorobu ľahko prekonávať. Keď človeka likvidujú stres, úzkosť, strach a obavy – viera, nádej, láska a smiech by ho mali zase postaviť na nohy – liečiť.

Cousins sa rozhodol, že bude svojim vlastným lekárom a začal sledovať seriály komédií. Čítal vtipy. Smial sa vždy a znovu. Smial sa tak často, ako sa len dalo. Zanedlho na svoje prekvapenie zistil, že môže prestať užívať lieky a behom niekoľkých mesiacov bol natoľko fit, že sa mohol zúčastniť golfového kurzu a pokračovať v novinárskej činnosti. Lekári boli šokovaní.

Vo svojej knihe hovorí o vnútornej životnej sile, ktorá je v každom z nás. V skutočnosti je táto životná sila vo vnútri každej bunky ľudského tela. Mudrci starovekej Indie sa tým detailne zapodievali. Nazývali túto energiu prána. Energia prány je energia, ktorá podporuje život. Prána je energia vesmíru. Mysel' je nástroj, ktorý ju môže využívať na dobré, ale taktiež môže túto energiu aj márnотratne rozhadzovať. V každodennom živote len málo z nás venuje pozornosť pránickej energii (šakti). Je to možno najmenej pochopená a najmenej využitá sila na Zemi.

Keď bola Anatómia choroby prvý raz vydaná, spôsobila v lekárskejších kruhoch veľké vzrušenie. Dnes si lekári na celom svete začínajú uvedomovať liečebné účinky radosti. Uskutočnilo sa množstvo konferencií a seminárov, kde sa diskutovalo o liečebnom efekte smiechu. Smiechu sa začalo hovoriť „vnútorný jogging“.

Kapitola druhá

Smiechom k zdraviu

Nasledujúci príbeh je o mužovi, ktorý prišiel o zrak, keď mal dva roky. Skoro tridsať rokov žil v úplnej tme. Nemohol sa radovať z krás prírody – nevidel žblnkajúce potôčky, kývanie stromov vo vetre, bohatstvo mnohých odtieňov farieb kvetov, žiaru ranných lúčov a pokoj západu slnka. Keď mal 32 rokov, transplantovali mu rohovku a operácia mu vrátila zrak. Naraz sa ocitol uprostred nového sveta krásy farieb a meniaceho sa žiarivého svetla.

„Aké sú teraz vaše bezprostredné pocity, keď vidíte?“ opýtali sa ho.

„Celé to obdobie, keď som bol v temnote, predstavoval som si, že tváre ľudí okolo mňa sú rozžiarené, plné radosti a šťastia. Teraz, keď sa pozerám okolo seba, vidím, že väčšina ľudí je zachmúrená a nevlúdna. Skoro ani nezazriem nejakú šťastnú, usmievanú tvár. Zistil som, že šťastné a radosť prežívajúce sú len deti. Ale keď vyrastú, ich úsmevy sa kdesi stratia a ich radosť mizne.“

Dnes je veľa lekárov presvedčených o tom, že pokiaľ je človek šťastný a bezstarostný, radostný a spokojný, má pozitívny prístup k životu, choroby sa mu budú vyhýbať. A keď už ochorie, opäť sa onedlho uzdraví. „Smiech,“ hovorí doktor Wilde, „zaisťuje rytmické pohyby brušných svalov, jemne masíruje vnútorné orgány, zlepšuje trávenie a obeh krvi.“

Neurobiológovia a lekári výskumníci z amerických univerzít v Yale, na Harvarde a v Inštitúte neuropsychiatrie ULCA na západe Los Angeles potvrdili, že vďaka usmievaniu, smiechu a prejavom radosti vznikajú v myslí „šťastné vlny“, ktoré vytvárajú neuropeptidy. Tie obnovujú imunitný systém, ktorý je pri predchádzaní pred chorobami a v boji s nimi veľmi dôležitý. Ľudia, ktorí nie sú žiarliví, závidiaci a lakomí, sú zdravší ako tí, ktorí vedú nešťastný, izolovaný život.

Na plagátoch v nemocniciach a klinikách si teraz môžete prečítať nové nadpisy: „Smiechom k zdraviu“, „Smiech môže byť riskantný pre vašu chorobu“, alebo „Radosť je nový zázračný liek.“

Kapitola tretia

Potvrdenie lekárov

Lekári si myslia, že naše krvné doštičky majú v sebe receptory, ktoré prijímajú signály z mozgu. Pokiaľ je človek šťastný a spokojný, prenášajú tieto receptory signálov šťastia a tak sa môže uzdravujúci proces urýchliť. To je objav modernej vedy: čím viac sa smežeme, tým sme aj zdravší. Hovorí sa, že veselí lekári sú lepší ako lieky.

Hovorí sa, že radosť je najväčší motor života. Zmenšuje bolesť, bojuje proti chorobám, zmierňuje utrpenie a všeobecne uľahčuje človeku život.

Smiech začína v pľúcach a v bránici, pričom pečeň, žalúdok a ďalšie vnútorné orgány dostávajú akési rýchle „trasľavé“ vibrácie, ktoré spôsobujú príjemné pocity veľmi podobné tým, ktoré vznikajú pri jazde na koni.

Dokonca ani to najhlbšie dýchanie nedokáže prevetrať pľúca tak dôkladne ako niekoľko sekúnd srdečného smiechu. Celková kapacita pľúc priemerného človeka je asi 3500 cm³ (3,5 l), čo je desaťkrát viac, ako je používané pri dýchaní (0,35-0,5 l jeden bežný nádych). Srdečný smiech spôsobuje, že človek prekypuje životnou silou, pretože zvýšené množstvo vzduchu v pľúcach napomáha oksyličovaniu krvi a celé telo vrátane mozgu je tak zaplavené zvýšeným množstvom kyslíka. Preto sa oplatí smiať sa dlho a intenzívne.

Vypočujte si slová lekárky Greenovej: „V ľudskom tele nie je ani jedno hoc najvzdialenejšie tkanivo, ktoré by necítilo nejaký drobný účinok z pohybov, ktoré spôsobuje srdečný smiech!“

Lekárka Anette Goodheartová, psychologička, ktorá učí terapii smiechom, hovorí, že princíp jej liečby je založený na nasledovnom predpoklade: „Nesmejeme sa preto, že by sme boli šťastní, sme šťastní, pretože sa smejeme.“

Na univerzite v Yale sa potvrdili experimenty, ktoré uskutočnil Garry Schwartz a jeho kolegovia, že prostredníctvom zmeny svalového napätia môže človek zmeniť aj svoju vnútornú náladu. Človek môže meniť svoju náladu hoci aj len tým, že sa pozrie do zrkadla a usmeje sa na seba. Vykúzlite úsmev pred (malým okrúhlym) zrkadlom a hneď sa dostávate z ťažkej depresie. Nesmejte sa len preto, že ste šťastní. Šťastnými sa stávate, keď sa čo najčastejšie smejete.

Lekárka Goodheartová tiež hovorí o tom, že americké ženy sa priemerne dožívajú o osem rokov dlhšie ako muži. Prečo? Dôvodí to tým, že americká spoločnosť uznáva smiech dievčat aj žien, ale muži túto výhodu nemajú. Od Američana – chlapa sa očakáva, že bude vážny a triezvy, ale nie že sa ľahko rozosmeje nad čímkoľvek.

Keď učiteľ Vivekananda prišiel na kongres svetového náboženstva koncom minulého storočia do Ameriky, nevedel pochopiť, prečo majú všetci kňazi a duchovní vážny výzor a myslia si, že je bezbožné smiať sa na verejnosti. Učiteľ Vivekananda bol dieťaťom radosti a bol veľmi spontánny. Pri verejnom vystúpení, keď bola príležitosť na smiech, nepotlačoval ho. Podľa amerických kňazov a duchovných bolo jeho chovanie príliš uvoľnené a neschvaľovali ho. Učiteľ Vivekananda na nich zanaďoval: „Čo sa stále tvárite tak chmúrne? To je otrasné. Pokiaľ máte občas stavy trudnomyselnosti, radšej sa v ten deň zatvorte do svojej izby. Akým právom zaťažujete takú chorotu na svetlo verejnosti?“

To mi pripomína výčitku svätého Františka z Assisi, ktorú povedal svojim žiakom: „Nesmiete sa navonok chovať ako zamyslení svätuškári. Je dôležité mať usmievavý, radostný a vlúdny výzor.“ Teda musíte sa naučiť smiať a smiať a smiať, vždy a opäť.

Ako len som si želal, aby sme mali v našej nemocnici – misijnej nemocnici Budhraniho a učiteľa Vaswaniho – oddelenie smiechu, kde by sa pacienti mohli pozeráť na filmové komédie, mohli si čítať humoristické knihy a komiksy a kde by mohli pozývať hostí, ktorí by rozprávali pacientom vtipy a smiešne humorné príbehy.

Spomínam si, že som v jeden sviatočný deň Muharram (moslimský sviatok) bol v meste Imambara. Stretol som sa tam s pozoruhodným mužom – pánom Agha. Povedal mi: „Vaši priatelia s misie učiteľa Vaswaniho uskutočňujú veľa výbornej práce. Navštevujú sirotu, domovy pre handicapovaných, domovy pre starých a slepých a starajú sa o potreby druhých. Aj ja svojim skromným dielom pomáham ľuďom.“

„A čo robíte?“ opýtal som sa ho.

„Na vystúpeniach v televízii rozosmievam obecnosť.“

Pravdou je, že kto vie rozosmiať ľudí, tak im aj pomáha. Veľa z nás už zabudlo prastaré umenie smiať sa. Takýmto spôsobom si získaval srdcia mladých ľudí aj svätý Ján Bosco.

Kapitola štvrtá

Neuveriteľné prípady

Pán Donald, pacient s diagnózou rakoviny, bol v nemocnici už veľmi dlho. Lekári ho považovali za stratený prípad a boli z neho zúfalí. Nakoniec pána Donalda poslali do Inštitútu UCLA na západe Los Angeles, kde žil v ovzduší radosti a veselí. Snažili sa mu zlepšiť celkovú náladu. Hovori-

li mu anekdoty, vtipy a veselé príbehy. Bol stále v živom a radostnom prostredí plnom života. Tento človek, o ktorom lekári tvrdili, že len ťažko prežije dva tri týždne, sa po šiestich mesiacoch cítil oveľa lepšie a po roku bol skoro zdravý.

Ďalší taký príklad je mladé dievča, ktorá mala tiež rakovinu. Keď ju pripravovali na operačný sál, videla, že zdravotné sestry sú smutné a zamračené. „Vidím, že ste plné ťažkých myšlienok,“ povedala im. „Ale poviem vám, že sa vôbec nechystám zomrieť. Boh má so mnou iné plány. Hovorila som s Ním a toto mi povedal.“

Keď bola na operačnom sále, robila si srandu z lekárov, až kým na ňu nezačali pôsobiť anestetiká. Lekári ju začali operovať a zistili, že rakovina sa natoľko rozšírila, že bolo ďalej zbytočné pokračovať a tak operáciu ukončili.

Keď mladé dievča nadobudlo vedomie, povedali jej, že má najviac šesť mesiacov života. Poradili jej, aby obmedzila pohyb a žila pokojným životom bez väčšieho napätia.

Pacientke sa to nie veľmi páčilo. „Vždy som si želala navštíviť Švajčiarsko,“ povedala. „A aj keby ma to malo zabiť, pôjdem tam! O Švajčiarsku sa hovorí, že je to raj na zemi. Ešte prv, ako sa dostanem do Božieho raja, pozriem sa na krásu tohto pozemského, aby som mohla porovnať, ktorý je lepší.“

Lekári sa snažili jej to vyhovoriť zo všetkých síl. „Námaha cesty do Švajčiarska vás určite zabije,“ vystríhali ju. Keď ale videli, aká je tvrdohlavá, povedali jej: „Švajčiarske klíma a celková zmena vám možno urobia dobre, ale námaha tejto cesty vás môže stáť život.“

Avšak nielen cesta, ale aj švajčiarske podnebie jej veľmi pomohli. Keď začínala cestu, museli ju viesť na invalidnom vozíku. Keď sa vrátila, mala rúžové líca a išla pevným krokom po svojich.

Lekári boli šokovaní. Odvtedy žila šťastne a jej prípad je svedectvom toho, že keď človek žije radostne, nezameriava sa na chorobu a utrpenie, bude mať zdravie a silu, energiu a vitalitu.

Keby sa len ľudia dokázali viac tešiť z drobností, boli bezstarostnejší a šťastní, nebolo by treba toľko nemocníc!

Kapitola piata

Smeje sa Boh?

Lekár, kňaz a virtuóz Albert Schweitzer mal svoju slávnú nemocnicu v rovníkovej Afrike, kde je horúce a vlhké podnebie. Európski lekári, ktorí mu tam pomáhali, na také podnebie neboli zvyknutí, necítili sa dobre a boli často bez nálady. Lekár Schweitzer teda použil na svoj personál liečenie smiechom. Liečba spôsobila na jeho mladých lekároch a zdravotných zázraky, pozdvíhala ich na duchu a upokojovala ich napäté nervy. Každý sa tešil na obdobie obeda, kedy lekár Schweitzer rozprával zábavné príbehy, smiešne anekdoty, alebo prehodil vtipné postrehy.

Všetky veľké osobnosti ľudskej histórie milovali smiech. Sokrates, sv. František z Assisi, svätá Terézia z Avilly, šrí Ramakrišna Paramahansa, šrí Ramana Mahariši, Ramdass, Mahátma Gándhí a sádhu Waswani, aby som menoval aspoň niektorých, tí všetci mali skvelý zmysel pre humor.

Mahátma Gándhí povedal: „Keby som nemal zmysel pre humor, už dávno by som spáchal samovraždu.“

Ramdass povedal: „Nemusel som roniť slzy. K Bohu som sa dostal prostredníctvom smiechu.“

Sádhu Vaswani bol veľmi inteligentný a prejavoval sa iskrivým humorom, vďaka ktorému sme občas vybuchli do búrlivého smiechu. Raz za ním prišiel istý lekár a povedal: „Rozhodol som sa, že sa vzdám svojho lekárskeho pôsobenia a zasvätim všetok svoj čas službe vlasti.“

Sádhu Vaswani nám povedal: „Nie som si istý, či sa on vzdáva svojich pacientov, alebo sa pacienti vzdávajú jeho!“

Inokedy za sádhu Vaswanim prišiel mladý muž a povedal mu: „Hovoríte o Bohu. Ale kde je Boh? Hľadám boha a boh nie je tu!“

Sádhu Vaswani požiadal mladého muža, aby tieto slová napísal na list papiera. Sadhu Vaswani si vzal ceruzku a ticho preškrtoľ slovíčko „nie“ a požiadal mladého muža, aby prečítal, čo sa tam píše. Mladý muž čítal „boh je tu!“

Za sádhu Vaswanim prišiel iný muž a povedal: „Veľa rokov som pomáhal ľuďom. Chcem, aby ma zvolili do parlamentu.“ Sádhu Vaswani pokojne odpovedal. „Odmena za službu je ešte viac služby!“

Svätý František z Assisi hovoril svojmu duchovnému bratovi Friarovi „šašo pánov“.

Svätá Terézia z Avilly mala nádherný zmysel pre humor. Raz išla pomerne veľkú cestu a cítila sa unavená. Ktosi jej ponúkol, že sa môže odvieť na somárovi. Krátko sa na ňom viezla, ale náhle somár skolaboval a padol mŕtvy na zem. Terézia začula Hlas, ktorý jej zašepkal do ucha: „Terézia, takto zaobchádzam s priateľmi.“

Terézia ihneď odpovedala: „Pane, to je ten dôvod, prečo ich máš tak málo!“

Pýtame sa: Smeje sa Boh? A môžeme odpovedať: Áno, Boh sa smeje! Nikdy sa nevysmieva našim slabostiam a nedokonalostiam, našim smútkom, alebo problémom. Ale smeje sa bezbožnému hriešnemu svetu, ktorý si myslí, že môže nivelizovať Jeho existenciu. Smeje sa našim školám a vedeckým inštitúciám, kde sa v mene materiálneho sveta vedie bezbožné vyučovanie. Boh sa smeje, keď niekto z nás poznamená, že môžeme učiť Boha, ako urobiť lepší svet. Jedna bohatá žena rada hovorila: „Želala by som si, aby ma Boh zamestnal ako svoju sekretárku, naučila by som Ho, ako urobiť tento svet lepší a šťastnejší!“

Zdá sa mi, že to bol šrí Ramakrišna Paramahansa, ktorý povedal: „Boh sa smeje, keď počuje lekára uisťovať pacienta, že keď si vezme jeho liek, onedlho sa uzdraví. Boh sa smeje, lebo vie, že ten muž zomrie už najbližšiu noc. Boh sa tiež smeje, keď sa dvaja bratia dohadujú a hovoria, tento majetok je môj a tamten tvoj. Boh sa smeje, pretože vie, že všetok majetok patrí matke zemi.“

Kapitola šiesta

9 praktických rád

Chcel by som vám teraz odovzdať niekoľko praktických rád, ako si človek môže udržať radostnú myseľ.

1.rada: Ráno pri vstávaní s úsmevom pozdravte: „Dobré ráno, Pane!“

Tieto slová sú nadpisom knihy, ktorú napísal jeden americký obchodník. Hovorí, že každé ráno vstáva s týmito slovami v srdci a na perách. Robí to takýmto spôsobom už veľmi dlho a tvrdí, že jeho život tým získal nový smer.

2.rada: Uvedomujte si stále, aby vaša tvár mala vždy úsmev!

Mahátma Gándhí povedal: „Pokiaľ na svojej tvári nemáte úsmev, vaše oblečenie nie je kompletne!“ Hovorí sa – usmievaj sa a budeš mať priateľov – keď sa mračíš, budeš mať len vrásky. Čo by ste chceli mať vy?

Úsmev je nákazlivý. Objaví sa na tvári človeka, na ktorého sa usmievate. Kdekoľvek teda idete, usmievaj sa. Dbajte na to, aby váš úsmev vždy vyjadroval dobro a láskavosť a nikdy výsmech, horkosť, alebo pýchu.

3.rada: Srdečne sa zasmej aspoň trikrát denne – pred raňajkami, pred obedom a pred večerou.

Keď sa ti nedarí rozosmiať sa, pozri sa do zrkadla a rob grimasy a zaškl'ab sa na seba, aby si si uvedomil, že sa netreba brať vážne.

Jedna moja známa rodina sa podľa tohto pravidla správa. Pred večerou každý člen rodiny povie niečo, čo ostatných rozosmeje. Až potom všetci začínajú jesť.

4.rada: Získaj zdravý zmysel pre humor.

Zmysel pre humor ťa uchráni pred mnohými ťažkými situáciami.

Dvaja americkí senátori sa dostali do zvydy. Jeden bol vysoký a mohutný, druhý zas malý a chudý. Ten prvý rozhnevaný povedal: „Keby som chcel, tak ťa prehltnem ako malinu!“

Ten druhý mu s úsmevom kvitoval: „To by si mal potom viac rozumu v bruchu ako v hlave!“

Stalo sa, že proti sebe v chodbe išli dvaja ľudia. Chodba bola príliš úzka, aby mohli okolo seba normálne prejsť. Keď sa stretli, jeden z nich drzo povedal: „Nezavadzaj!“

Ten druhý pokojne odpovedal: „Práve to som chcel povedať aj ja tebe.“

Nato ten prvý pritvrdil: „Bláznom sa neuhnem!“

Ten druhý ticho ustúpil nabok a povedal: „Ja áno!“

O dramatikovi George Bernard Shawovi sa hovorí, že sa raz stretol s krásnou slečnou, ktorá mu povedala: „Váš intelekt je známy na celom svete a ja som zas najkrajšia. Keby sme sa zobrali, mohli by sme spolu mať ideálne dieťa.“

G. B. Shaw odpovedal: „Viete si predstaviť, aké by bolo dieťa, keby dostalo opačné dary – váš intelekt a môj výzor?“

A ešte jeden príbeh o G.B. Shawovi. Shaw bol vysoký a chudý, zatiaľ čo G.K. Chesterton bol malý a tučný. Keď sa títo dvaja stretli zoči voči, Chesterton sa zasmial a povedal: „Keď sa na vás ľudia pozrú, musia si myslieť, že máme v Anglicku hladomor.“

„A keď sa pozrú na vás,“ dobrosrdečne odpovedal Shaw, „budú vedieť, kto ho spôsobil!“

Mark Twain, veľký vtipkár, prišiel raz na prednášku známeho učenca. Keď prednáška skončila, podišiel Mark Twain ku rečníkovi a zablahoželal mu: „Pane, vaša prednáška bola výborná. Verte však, že každé slovo, čo ste povedal, je už zapísané v knihe.“

Ten intelektuál, keďže nemal najmenší zmysel pre humor, sa samozrejme rozčúlil.

„Chcete tým povedať, že som si osvojil prednášku iného autora a že som vám ju doslovne zopakoval?“ opýtal sa nahnevane.

„Práve tak som to nemyslel,“ odpovedal Mark Twain samopašne.

„To by ma teda zaujímalo, aká je to kniha,“ žiadal učenec.

„Onedlho vám ju pošlem, nemajte obavy! odpovedal Mark Twain.

Keď sa učenec vrátil z vystúpenia, bol poriadne rozrušený. Nemal pokoj, kým mu nedoručili tú knihu. Keď ju nakoniec dostal, na svoje začudovanie zistil, že to je slovník!

5.rada: Naučte sa smiať sami zo seba.

Ľudia sa častokrát smejú zvláštnostiam a slabostiam druhých, ale nevedia sa smiať vlastným. Musíte sa naučiť zasmiať sa sami zo seba.

Nie nadarmo sa hovorí, že je príjemné byť s človekom, ktorý sa vie smiať sám zo seba. Používa na svoje slabosti a chyby ten najlepší balzam, aký si len človek môže želať – smiech.

Biskup Fulton Sheen hovorí s jemnou sebaíroniou svietiacou z očí príbeh, ktorý zažil. Navštívil neznáme mesto, kde mal na radnici prednášku. Skoro ráno vyšiel z hotelu a rozhodol sa, že pôjde pešo. Pretože sa tam nevyznal, onedlho zabľúdil. Prišiel k skupine malých detí, ktoré boli pohltené hrou a opýtal sa: „Deti, ako sa dostanem na radnicu?“

Ákýsi chlapec podišiel k nemu a poradil mu smer, kadiaľ sa má uberať a potom sa opýtal: „A prečo idete na radnicu?“

„Aby som povedal prednášku.“

„Prednášku o čom?“

„Bude to prednáška o tom, ako sa dostať do Nebeského Kráľovstva.“

„Chlapec sa veselo zasmial a povedal: „Vy neviete, ako sa dostať na radnicu. Ako teda môžete ukazovať ľuďom cestu do neba?“

Mnohí ľudia si myslíme, že sme vrchol dokonalosti. Pritom každý z nás má toľko zvláštností, ktorým sa môžeme zasmiať.

Keď slávny sochár Daniel Chester tesal sochu Emersona, tento mu sedel ako model každý deň. Raz keď sa na sochu lepšie prizrel, americký mysliteľ povedal: „Čím viac sa tá socha na mňa podobá, tým horšie to vyzerá.“

6.rada: Vždy sa pozeraj na tú svetlú stránku vecí.

Všetko má dve stránky – svetlú a tmavú, alebo povedzme to ináč – tú svetlu a tú menej svetlú.

Istý kráľ mal sen, v ktorom mu vypadali všetky zuby. Chcel, aby ten sen niekto vyložil a tak nechal poslať pre vykladača snov. Ten hľadal v starobylých knihách a potom povedal kráľovi: „Pane, to je asi ten najhorší sen. Znamená, že všetci vaši najbližší – deti, žena, príbuzní – zomrú behom vášho života.“

Kráľ sa veľmi nahneval a rozkázal, aby veštca dali do väzenia.

Zavolali teda iného vykladača. Ten sa pozrel do tých istých starodávnych kníh a povedal: „Kráľu, toto je ten najlepší sen. Znamená že prežiješ všetkých svojich drahých. Nech dlho žije náš kráľ!“

A kráľ sa cítil šťastný a vykladača bohato odmenil. Obidva výklady mali rovnaký význam. Dôležitý je však spôsob, ako sa na vec pozeráte.

7.rada: Berte ako fakt, že Boh starostlivo riadi Kozmos. Má moc nad osudmi ľudí aj národov. Preto sa nikdy nič nemôže udiat' zle. (Zákon náhody – Náhoda neexistuje, alebo Všetko je dobré.)

Toľké veci sa nám dejú a my nedokážeme pochopiť prečo. Naši blízki umierajú, stíhajú nás rôzne nešťastia, prichádzajú kalamity. Keby sme len verili, že Boh je príliš milujúci na to, aby nás trestal a múdry natoľko, aby robil chyby, nemohlo by nás nič vyviesť z rovnováhy. Viera dodáva odvahy. A odvážny človek sa nikdy nevzdáva.

8.rada: Majte svoj osud vo vlastných rukách.

Nenechajte nikoho iného, aby vás manipuloval, buďte svojim vlastným pánom. Je veľa ľudí, ktorí sa ku vám nechovajú slušne, a vy sa cítite zranení a urazení. Ale tým sa práve nechávate ovládať. Nechávate ich tak stať sa vašimi pánmi.

George Washington Carver povedal: „Nikdy sa neznížim natoľko, aby som niekoho nenávidel!“

9.rada: Keď budete šťastní, viete robiť šťastnými aj ľudí okolo vás. Šťastie, ktoré prenášate na druhých, sa vám vracia. Tak to funguje. Takže urobte každý deň aspoň jeden dobrý skutok.

Stretli sme sa s jedným pánom a povedal: „Nemám žiadny svetský majetok a nemôžem venovať peniaze alebo iné veci tým, ktorí to potrebujú. Tak som jednoducho povystrihoval rôzne kreslené seriály, kreslené vtipy a anekdoty a zostavil som ich do akéhosi albumu. Každý večer chodím na detské oddelenie do štátnej nemocnice. A tam čítavam chorým deťom alebo im z albumu ukazujem tie kreslené seriály a veselé karikatúry. Tie malé deti, aj keď majú bolesti a trpia si zabudnú na to a pustia sa do smiechu. Keď sa pozrú na tie karikatúry, zabudnú na utrpenie a schuti sa rozosmejú. Ich oči

žiaria radosťou, pretože na chvíľu zabudnú na svoju chorobu. Ako sa tešia na moje každodenné návštevy!“

Kapitola siedma

Diablov nástroj

Je známy jeden dojímavý príbeh o istom budhistickej mníchovi. Bol synom šľachtica a žil v paláci. Ovplynula ho však náuka Budhu a tak sa zriekol svojho bohatstva a pohodlia a prijal ťažký život žobravého mnícha. Spával na holej zemi a jedol len to, čo si vyžobral ako almužnu od ľudí. Začali ho chytať reumatické bolesti. Najprv si ich nevšimol. Dni však ubiehali a bolesť sa nezmenšovala. Jeho kroky sa stávali stále viac bolestivejšie. Stávalo sa, že nemohol vôbec meditovať. Cítil sa mizerne. Radosť zo života sa stratila. Nech robil, čo robil, nevedel nájsť vnútorný pokoj.

Raz uvidel malé dievčatko, ktorá sa hrala s ostatnými deťmi. Mala barle, ale jej tvár bola čistá radosť. Bola šťastná ako ihravé, slnečné vlnky, ktoré sa kučeravia na vode. A keď ju mních uvidel, sám pred sebou sa zahabil. „To dievčatko má len jednu nohu a je veselé a šťastné,“ povedal si sám pre seba. A ja, budhov žiak, sa trápim kvôli troche bolesti.“

Smútok nesúvisí s tým, čo sa nám stáva navonok, ale s tým, čo sa robí v našom vnútri. Oliver Cromwell, anglický vojvodca, sa s nebezpečím a ťažkosťami musel boriť skoro každý deň, povedal: „Chválím Boha, že som vyzbrojený proti ťažkostiam a že mi bol vždy blízko, keď som sa na neho spoliehal.“ Keď sa nám podarí zachovať si vieru v Boha, vyhneme sa všetkým tým depresiám a sklamaniam.

Človek, ktorý už „pochopil život“, čerpá zo všetkých skúšok osudu a útrapa života silu, ktorú potrebuje, aby mohol slúžiť Bohu a Jeho trpiacemu svetu. Pred človekom s veselou povahou ťažkosti a sklamanie utekajú a strácajú sa.

Vypočujte si príbeh o tom, ako raz diabol oznámil, že končí so svojim pôsobením a že lacno rozpredáva všetky svoje nástroje. Boli nimi: sebe láska, egoizmus, zmyselnosť, nenávisť, zlo, pažravosť, závisť, žiarlivosť, túžba po moci a iné.

Jeden nástroj sa však zdal byť oveľa viac používaný ako iné nástroje. Diabol sa s týmto nástrojom nechcel rozlúčiť a keď, tak len za veľmi vysokú cenu.

Ktosi sa ho opýtal: „Čo je to?“

Diabol odpovedal: „Sú to sklúčenosť a nechť do života.“

„A prečo si ich tak obzvlášť ceníš?“

„Pretože sa ukázali ako mimoriadne užitočné. Keď všetky ostatné nástroje zlyhajú, tak s týmito sa môžem do ľudského srdca votrieť a urobiť čo chcem. Stačí, keď sa mi podarí človeka znechutiť a môžem si s ním robiť, čo sa mi zamane. Použil som tento nástroj skoro na každom človeku, preto sa zdá byť taký opotrebovaný.“

Naozaj sa hovorí, že diabol má dve najobľúbenejšie pasce. Jednou nám zoberie chuť do života a my potom nemôžeme, aspoň určitý čas, pomáhať iným a vtedy prehrávame svoj životný zápas. Tou druhou nás núti pochybovať a ničí našu vieru, ktorá nás viaže k Bohu. Buďte bdelí a dávajte pozor! Nenechajte sa oklamať žiadnou z diablových pascí!

Preto by ste sa mali stále smiať a usmievať sa. Smiech vám ukáže cestu ku zdraviu, šťastiu, harmónii, blahobytu a mieru!

„Ktorý z piatich zmyslov je najdôležitejší?“ opýtal sa ma raz ktosi.

„Ani jeden,“ odpovedal som. „Najdôležitejší je ten šiesty, zmysel pre humor.“

Usmievanie a aj smiech, nie sú predsa žiadny hriech

Beseda s učiteľom J.P. Vaswanim

Nechajme svoje srdce zaplniť láskou – láskou k Bohu, láskou k blížnym,
láskou k našim bratom vtákom a zvieratám.

Keď je naše srdce plné lásky, v našom živote nebude miesto pre smútok.
Budeme patriť ku najšťastnejším ľuďom na zemi.

Keď nemáš nič na rozdávanie, dávaj svoj úsmev

Otázka: Dada, akú myšlienku nám povieš na dnešný deň?

Dada: „Myšlienka dňa je vyjadrená výrokom Mahátma Gándhího: „Nikdy nie si kompletne oblečený, pokiaľ na svojej tvári nemáš úsmev.“

Váš oblek môže byť z najlepšieho materiálu, mohli ho navrhnúť tí najlepší návrhári, ale nie ste poriadne oblečení, pokiaľ nemáte úsmev na tvári.

Náš milovaný učiteľ sádhu Vaswani pri jednej príležitosti povedal: „Mám len jeden jazyk. Ale keby som mal milión jazykov, každým jedným z týchto miliónov by som neustále opakoval jedno slovo: Dávajte! Dávajte! Dávajte!“

Dávať znamená žiť! Tí, čo dávajú, žijú, tí, čo nedávajú, nie sú oveľa lepší ako mŕtve duše.

Dávaj. Áno, dávaj to, čo máš! Dávaj svoj čas a talent, svoje bohatstvo, bankové účty, skúsenosti, múdrosť, znalosť. A keď už nemáš čo dávať, môžeš rozdávať úsmev. A to až dovtedy, kým sa na tvojej tvári neobjaví úsmev, ktorý sa len tak nerozpustí. Smej sa a usmievaj, stále a dokola sa smej!

Trvalý úsmev

Otázka: „Tvoja tvár sa stále usmieva a kdekoľvek ideš, šíriš radosť a smiech. Dada, ako to dokážeš?“

Dada: „Neviem, či sa stále usmievam. Určite sú aj obdobia, kedy sa neusmievam. Ale jedno viem, že pokiaľ človek žije, pohybuje sa a pracuje v nepretržitej, stále milujúcej, žiarivej a usmievajúcej sa prítomnosti Božej Matky, potom jeho tvár bude stále vyžarovať sladký, anjelský úsmev.

Boha zvyčajne vnímame ako nášho Otca, v zmysle: „Otče náš, ktorý si na nebesiach...“ Boh má samozrejme ako mužské, tak aj ženské vlastnosti. Častokrát pristupujem ku Bohu, obraciam sa k Bohu ako k Božskej Matke. Sedím pri jej nohách, pozerám na jej tvár a modlím sa: „Matka moja, nech som celý Tvoj, nech je môj život taký Božský ako Tvoj!“ A keď vyrastieme na úroveň božského života, teda do života, ktorý je skutočne Životom – Životom Božského spoločenstva a súcitu, životom spolu žitia s Najvyšším a súcitu, ktorý je vyjadrený v milujúcej službe najposlednejším a najnúdznejším – až potom sa nám na tvári objaví samovoľný, trvalý, sladký, anjelský úsmev.

Taký úsmev je výrazom vnútornej radosti. Vo vnútri v nás je zdroj radosti a mieru. Radosti, ktorá nepozná ani koniec ani hranice, ktorá dosiahne a prekoná akékoľvek porozumenie a harmóniu. Tým že postupne odhaľujeme túto radosť samovoľne sa nám na tvári prejavuje úsmev.

Keď sa usmievame nútene, nevydrží nám to, úsmev sa vytratí. Úsmev, ktorý vychádza zvnútra, je stály a trvalý. Každý z nás má v sebe zdroj radosti a mieru. Každý z nás je v podstate mierom a radosťou. Nie sme len materiálne telá, ktoré pokladáme za svoju osobnosť. Sme duchovné duše, sme TO.

Mudrci starovekej Indie TO nazývali Sat Čit Ananda. Sat sa častokrát prekladá ako jestvovanie. Ja však radšej používam slovo „stálosť, nekonečnosť“. Každý z nás je „večnosť, nesmrteľnosť“. Smrť sa nás nemôže dotknúť, smrť sa týka len materiálneho tela, ktoré nosíme. Telo je ako odev, ktorý nosíme počas našej existencie na zemi. Čit sa zvyčajne prekladá ako vedomie. Ja ho vykladám

v tvare „je si vedomý“. Ananda je radosť, nekonečná radosť, ktorú vám nikto nemôže vziať, pretože nezávisí na vonkajších podmienkach a veciach.

Ten Najvyšší, ktorý sa tu na zemi objavil pred dvomi tisícmi rokov, povedal: „Ráno nič nevlastním a rovnako ani v noci... líšky majú svoje brlohy a vtáky svoje hniezda, Syn Človeka však nemá miesta, kde by hlavu sklonil... , ale nikto nemá takú radosť, ako ja (v súčinnosti a zhode s Otcom)!“

Toto šťastie je prirodzeným právom každého z nás, detí Božích.

Nešťastný milionár

Otázka: Ako to príde, že aj keď má každý zdroj radosti v sebe, tak veľa ľudí je nešťastných?

Dada: To je skutočnosť, mnohí ľudia sú nešťastní. Nie sú to len chudobní ľudia, ktorí sú nešťastní, ale dokonca aj bohatí ľudia – milionári a multimilionári – sú nešťastní. Stretol som sa s jedným multimilionárom, ktorý mi so slzami v očiach povedal: „Som taký nešťastný, čo mám robiť?“

Poznáam jedného multimilionára z Londýna, má niekoľko milión libier. Do jedného listu mi napísal: „Mám všetko, čo mi svet môže dať. Môžem si dopriať rôzne pôžitky, vlastníctva, moc... Napriek tomu neminie deň, kedy by som nepomyslel na samovraždu.“

Tajomstvo šťastia

Otázka: Všetci túžime po šťastí. Povedz nám, či existuje nejaký návod, aby sme boli naozaj šťastní?

Dada: Pozrime sa na to najskôr z negatívneho hľadiska. Všetci ľudia túžia byť šťastní. Nuž, ale len naozaj veľmi málo je tých, ktorí môžu povedať, že sú skutočne šťastní. Je to kvôli tomu, že sa ľudia nevedia oslobodiť od všetkých tých vecí, ktoré ich robia nešťastnými. Držte sa ich, ako keby to boli vaši najlepší priatelia. Očistite svoje mysle od všetkých vecí, ktoré ničia vaše šťastie.

Jeden zo silných ničiteľov šťastia je nenávisť. Veľa ľudí žíví vo svojom srdci nenávisť. Nenávisť a šťastie nemôžu nikdy žiť vedľa seba, rušia sa navzájom tak ako svetlo a tma.

Keď ťa niekto nenávidí, nenávidíš ho aj ty. Nenávisť silnie. Gautama Budha povedal: „Nenávisť neodstránite nenávisťou, nenávisť rozpustíte láskou.“

Istý človek žil veľmi zhýralým životom. Venoval sa hazardu a ožieral sa. Navštevoval nevestince. Jeho manželka, aby prišla na iné myšlienky a trochu sa upokojila, prišla na večerné stretnutie nášho milovaného učiteľa sádhu Vaswaniho. Jej manželovi sa to nepáčilo a raz prišiel k učiteľovi Vaswanimu a povedal mu: „Keby si len vedel, ako ťa nenávidím!“

Sádhu Vaswani ponorený do stálej prítomnosti lásky, jemnosti a pokory s láskou pozrel do očí muža a povedal mu: „Brat, keby si len vedel, ako ťa milujem!“

Tieto slová zapôsobili ako zázrak. Muž padol k nohám učiteľa Vaswaniho a so slzami v očiach povedal: „Prepáč mi, ty, ktorý kráčaš po stopách Božích, veľmi som sa voči tebe previnil.“

Jeho život sa zmenil. Stal sa z neho nový človek. Od toho dňa sa on, jeho žena aj deti pravidelne zúčastňovali večerných stretnutí. Aká je len pravda, že nenávisť sa neodstráni nenávisťou, ale láskou!

Keď chcete, aby sa vaše šťastie vzťahovalo, musíte mať v srdci lásku. Práve láska robí človeka šťastným.

Ako prekonať strach a hnev

Otázka: Dada, nenávisť je zaiste ničiteľom šťastia. V našom každodennom živote sa sústavne rozčulujeme nad drobnosťami. Niektorí sa ku mne zachová nesprávne, iní ma ignorujú, ďalší ohovára a mňa to rozčuluje a vo mne sa začína prebúdať pocit zlosti. Je aj zlosť ničiteľom šťastia?

Dada: Určite áno, zlosť je veľkým likvidátorom šťastia. V bežnom živote sa stretávame s rôznymi malými starosťami a tie nás otravujú. Táto podráždenosť narúša naše šťastie. Východiskom je uvedomiť si, že čokoľvek sa prihodí, deje sa podľa vôle Božej. A vôľa Božia znamená pre človeka Najvyššie Dobro.

Prihodilo sa vám niečo, čo vám ubližuje? Prihodilo sa niečo, čo ste nechceli, ale sa stalo? Uvedomte si, že to k vám prichádza z milujúcich Božích rúk. Prijmite to ako dar od Pána a nikdy nebudete nahnevaní.

Ďalším likvidátorom šťastia je strach. So strachom prítomným v našich srdciach nemôžete byť nikdy šťastní. Veľký védsky mudrc sa modlil: „Nech nemám strach z priateľa ani nepriateľa. Nech sa nebojím známeho, ani neznámeho!“

Judhištiru, indického bohatera, sa raz opýtali: „Čo chráni človeka pred každým nebezpečenstvom?“ Odpovedal jedným slovom: „Odvaha!“

Odvaha nás chráni pred každým nebezpečenstvom. Preto sa hovorí: Keď stratíš bohatstvo, strácaš málo. Keď stratíš priateľa, strácaš veľa. Ale keď stratíš odvahu, strácaš všetko, čo máš.

Odvaha sa rodí z viery – z viery, že nie si sám. A viera je dar od Boha. Preto sa musíme vždy a stále a znovu modliť za vieru.

Základné kamene života

Otázka: Dada, vo svojich prednáškach zdôrazňuješ veľkú úlohu správneho myslenia. Mohol by si nám niečo povedať o úlohe myšlienky v našom živote?

Dada: Toto je skutočne dôležitá otázka. Zvyčajne našim myšlienkam nevenujeme skoro žiadnu pozornosť. Hovoríme: to bola len myšlienka, čo na nej záleží? Pozor! Myšlienky sú sily. Myšlienky sú ako veci. Myšlienky sú základnými kameňmi života. Pomocou myšlienok budujete svoju budúcnosť. (Výrok slávneho liečiteľa Edgara Cayce – Duch je život, myšlienka je staviteľ, fyzické je výsledkom)

Ľudia sa zvyčajne vyhovávajú na svoju osudovú predurčenosť. Hovoria, že taký je ich osud, že tak im niečo predurčili hviezdy. Zabúdame, že sme tvorcami nášho vlastného osudu. Stavíme si náš osud pomocou našich myšlienok. Každá myšlienka, ktorá prejde našou myslou, je ako tehla, ktorou budujeme osud, budúcnosť. Preto musíme starostlivo zvažovať svoje myšlienky.

Myšlienku, ktorú máme v našej mysli, nasleduje čin. Keď sa myšlienka zameriava na službu druhým, nasleduje takýto skutok. Keď je myšlienka nečistá, povedie k nečistému skutku. Skutok, ktorý robíme opakovane, vedie k vytvoreniu zvyku. A zlý zvyk je hrôzostrašná vec. Zvykov sa zbavuje človek len veľmi ťažko.

Keď spočítame všetky naše návyky, dostaneme náš charakter a ten určuje náš osud. Počiatok je na úrovni mysle – v myšlienke. Preto Benjamin Franklin povedal: „Veľkým objavom našej generácie je to, že zmenou myslenia môžeme zmeniť náš život.“

Mnoho ľudí prostredníctvom svojich myšlienok k sebe priťahuje problémy a nešťastie. Myšlienka má totiž magnetickú – príťažlivú silu. O čom sústavne a trvalo rozmýšľate, to na seba aj priťahnete.

Lekári dnes hovoria o novej chorobe. Nazývajú ju „symptomatická predstavivosť“. Človek má symptómy, ktoré neznamenajú nič vážneho, ale pacient si predstavuje, že dostal akúsi strašnú chorobu. Napríklad žena, ktorú len občas zabolí hlava, si začne predstavovať, že má nádor na mozgu. Alebo muž, ktorého občas bolí brucho, začne rozmýšľať, že má rakovinu čreva.

Takto negatívnym rozmýšľaním a predstavovaním si ľudia tieto choroby priťahujú. Preto musíte byť vo svojich myšlienkach veľmi opatrní.

Muž, ktorý zostal zasypaný v bani

Otázky: Dada, povedal si, že najprv ukážeš negatívny uhol pohľadu. Aký je pozitívny pohľad?

Dada: Pozitívny uhol pohľadu je v tom, že keď chcete byť šťastní, musíte svoje srdce naplniť láskou – láskou k Bohu, láskou ku blíznym, láskou ku naši bratom vtákom a zvieratám. Keď je vaše srdce plné lásky, vo vašom živote nebude miesto pre smútok. Budete patriť ku najšťastnejším ľuďom na zemi.

Spýtali sa veľkej muslimskej svätici Rabii: „Necítiš nenávisť ku satanovi?“

A ona odpovedala: „Moje srdce je také plné lásky, že v ňom nie je miesta pre nenávisť.“

Čítal som o zomierajúcom baníkovi. Zavalený v uhoľnej bani zomieral. Vzal si ceruzku a napísal na malý kúsok papiera posledný odkaz svojej manželke: „Nermúť sa kvôli mne, pretože zomieram ako šťastný človek. Moja láska smeruje k tebe, k deťom a najviac k Bohu. Boh stojí pri mne v tejto nebezpečnej chvíli. Cítim Jeho prítomnosť a preto sa nebojím. Moje srdce je plné šťastia. Odovzdaj moju lásku našim deťom. Staraj sa o ne. Dozri na ne, aby z nich vyrástli ľudia, ktorí nepoznajú strach, ale sú plní odvahy, pochopenia a starostlivosti o svojich blíznym.“

To bol človek, ktorý vedel, čo znamená správne myslenie a správna ľúboť!