



*moja pohoda*

KAŽDÝ OKAMIH ZÁŽITKOM







*„A ako je na tom tvoja pohoda?“*

Celková pohoda, životný pocit naplnenosti alebo šťastia závisí od mnohých faktorov ako vzťahy, zdravie, seberealizácia, schopnosť zvládať hlavne ťažké a zložité situácie a pod.

Napríklad väčšina vzťahov je odrazom nášho vzťahu k sebe samému. Celkovo náš vnútorný život predurčuje náš vonkajší. Keď je človek šťastný, napr. zaľúbený, tak mu všetko pripadá idylické a krásne. Keď je človek nešťastný, zdá sa mu celý svet tragický.

Keď prežívame nepohodu a nemáme jasnú myseľ, vtedy sa celý náš život zdá byť problematický, bez zmyslu. Potom naším konaním spôsobujeme utrpenie, a to nielen sebe, ale i ostatným. Nešťastní ľudia svojím postojom, správaním, „vyžarovaním“ prenášajú nepohodu na ostatných. Naopak, šťastní ľudia sa delia so svojím šťastím. Navonok vyžarujú vždy len to, čo je vo vnútri.

*„Myslenie a konanie vytvárajú celý náš život  
– sú to nitky, z ktorých tkáme svoj životný príbeh“*

Každý čin má pôvod v myšlienke. Najskôr pracuje myseľ a následne telo. Keď je myseľ jasná, i naše konanie je jasné. Keď je myseľ plná strachu, i naše konanie je také.

Myslenie a konanie vytvárajú celý náš život – sú to nitky, z ktorých tkáme svoj životný príbeh. Keď sa nepostaráme o harmóniu našej mysle, nemôžeme očakávať pohodu ani vo svojom živote. Preto ak chceš niečo vo svojom živote zmeniť, začni s vlastnou myslou. Čo ale myseľ vlastne je?

Myseľ nie je súhrnom jej predmetov: myšlienok, emócií, skúseností, očakávaní, túžob, ale je skôr priestorom, kde sa to všetko prejavuje. Problém nastáva, keď sa stotožníme s predmetmi vlastnej mysle, ktoré sa neustále menia a často skresľujú skutočnosť, pravdu – ako taký „prach na zrkadle“ mysle.



*„Život je celistvý len vtedy, keď vonkajšia situácia a vnútorný svet sa jednotia v harmónii pravdy daného momentu.“*

Pocit nespokojnosti je výsledkom „trenia“ medzi našimi klamnými očakávaniami a realitou, pravdou. Preto je dôležité nepútať sa na predmety mysle, ale bdieť a s jasnou myslou vnímať. Neskreslene ako čisté zrkadlo odrážať každý okamih nášho života. Život je celistvý len vtedy, keď vonkajšia situácia a vnútorný svet sa jednotia v harmónii pravdy daného momentu.

Intelektuálne pochopenie tohto mechanizmu však tvojmu životu nepomôže. Dôležitý je tréning, určité cvičenie, ktoré ťa takto naučí konať v každej situácii tvojho života.

## *„Čo je to, čo práve teraz vníma zmysel tohto textu?“*

Tréning predstavuje skúmanie toho, čo naša myseľ je – čo/kto vlastne som. Čo je tým posledným ohnivkom v reťazci uvedomovania si seba samého? Čo je to, čo práve teraz vníma zmysel tohto textu?

Na prvý pohľad sa každému môže zdať úplne jasné, čo je to „ja“. Avšak už pri trochu hlbšom zamyslení narazíme na bariéru. Je to podobné ako s časom: každý ho nejakým spôsobom vníma, ale pri hlbšom skúmaní jeho podstaty aj najväčší vedci zlyhávajú. Rovnako je to aj s podstatou nášho „ja“. Toto „ja“ všetci dennodenne zažívame, dennodenne ho vnímame, ale nik nechápe jeho podstatu.

Existujú jednoduché a účinné techniky, ktoré nám môžu pomôcť preniknúť až k jeho samotnej podstate. Cesta však nevedie cez myslenie ani cez chápanie, a preto sa to nedá ani vysvetliť, ani pomenovať. Dá sa to jedine zažiť. Preto žiadna kniha ani žiadne učenie ti to nedokáže sprostredkovať. A práve priamy zážitok vlastnej podstaty je cieľom tréningu. Umožňuje nám vyjasniť myseľ tak, že sme schopní „nazrieť“ až do jej podstaty. Takto sa vyjasní aj vnímanie reality, ktoré nám dá skutočnú slobodu rozhodovania v každom momente nášho života oslobodenú od strachu, hnevu, predsudkov a iracionálnych túžob, s ktorými sme sa dovtedy klamne stotožňovali. Takto sa z našej mysle konečne stáva dobrý sluha a nie zlý pán. Stáva sa z nej úžasne fungujúci nástroj k šťastnejšiemu životu.



Aby sme sa však k tomuto dopracovali, je potrebné pravidelné cvičenie. Podobne ako pri fyzickom cvičení aj myseľ len postupne a usilovným tréningom získava jasnosť a rovnováhu.

Zážitok našej pravej podstaty nám otvára zážitok pôvodnej jednoty, jednoty pred všetkým rozlišovaním, pred každou dualitou, čiže ešte „pred mysléním“. Táto podstata je rovnaká pre všetkých ľudí, pre všetky bytosti, pre celý vesmír. Kto ju naozaj zažije až do špiku svojich kostí, zažije aj jednotu s celým svetom. Myseľ a podstata sa v tom momente zjednocujú a prirodzene sa objavuje pravé šťastie, láska a súcť pre všetky bytosti.

Naše cvičenie je cestou objavovania svojej skutočnej podstaty a vnáša do nášho života jasnosť a múdrosť. Jasné vnímanie situácie nám umožní správne konať tak, aby to smerovalo aj k prospechu ostatných. Takéto konanie odráža univerzálnu múdrosť a vedie k pocitu naplneného života.



*moja pohoda*

Možno je ten správny čas  
na pohodovú zmenu aj pre teba



Tešíme sa na stretnutie a spoločné cvičenie

[www.mojapohoda.sk](http://www.mojapohoda.sk)    [info@mojapohoda.sk](mailto:info@mojapohoda.sk)

