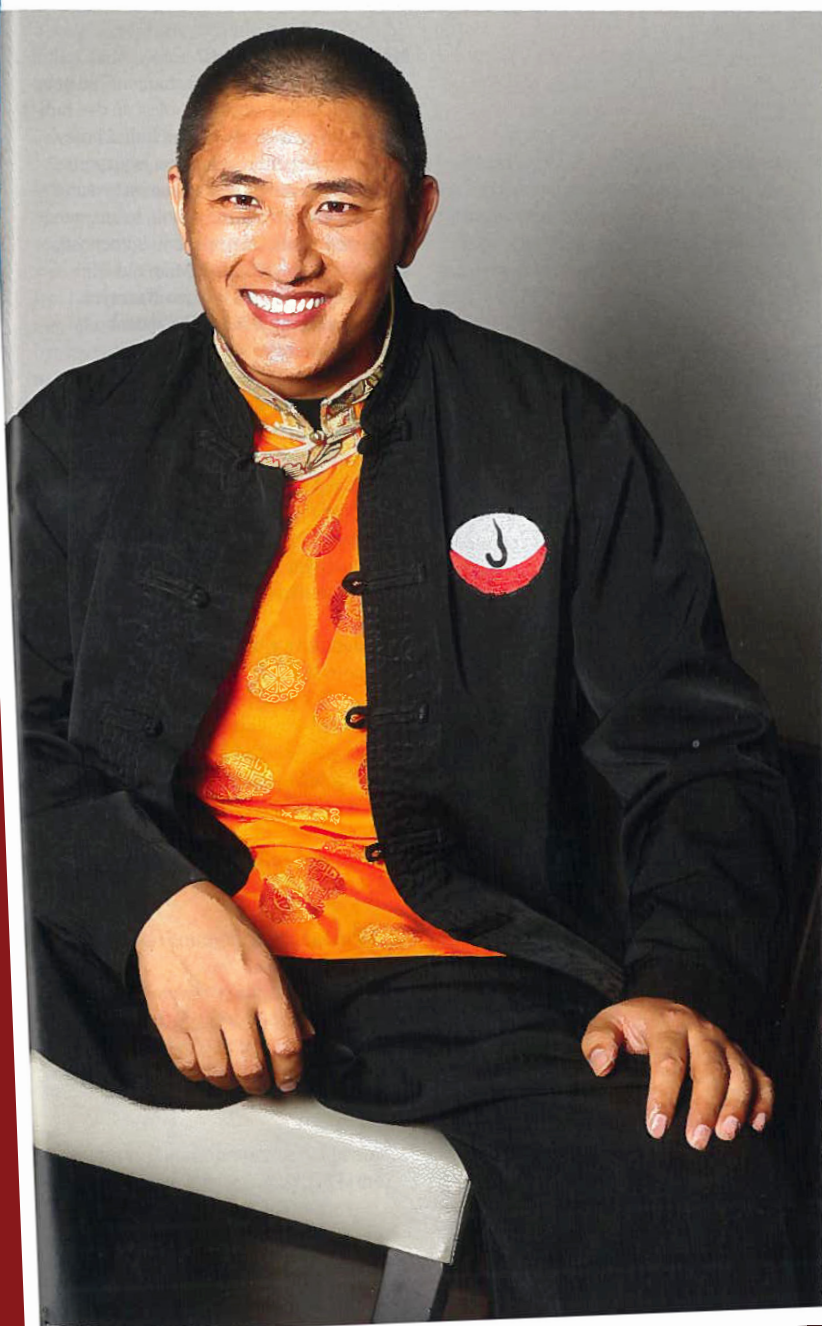


# Šťastie je len naše rozhodnutie



Všetci môžeme byť zdraví, štíhli a šťastní. Vďaka problémom, na ktoré sa radi sťažujeme. Čím viac problémov máme, tým sme k skutočnému šťastiu bližšie. Tvrdí tibetský duchovný vodca Tulku Lama Lobsang (33)

#### Prečo je na svete toľko civilizačných chorôb?

Má to dlhodobú príčinu – ignorantstvo. Sú tu však aj dočasné príčiny: sme emočne nevyvážení a spôsob, akým žijeme, je proti prirodzenosti. Proti prírode. Inteligentné vymoženosti doby spôsobili, že naše telo zle-nivelo. Stáva sa menej inteligentné, lebo už nemusí spracovávať toľko informácií a riešiť toľko vecí. Technika to urobí zaň. Je to nepo-chybne dobré, pre telo až príliš dobré.

#### Čo s tým môžeme robiť?

Musíme si to uvedomiť. A potom jedlom, cvičením a spôsobom myslenia alebo meditá-ciami sa musíme postarať o svoje telo. Aby bolo inteligentné a užitočné. Náš mozog je in-teligentný a vyvinutý, ale telo pracuje ako robot. Mozgu nestíha, nastáva nerovnováha, a teda problém.

#### Ak by sme to dokázali, boli by sme všetci zdraví?

Každý má možnosť stať sa zdravším. Ale len dočasne. Keby chcel byť niekto zdravý a šťastný absolútne, je len jeden spôsob – ne-ignorovať. V budhistickej filozofii veríme, ➤





Tulku Lama Lobsang sa narodil vo farmárskej rodine v dedine Šiva Ngabha na úpätí Himalájí, v severovýchodnej provincii Tibetu. Vyrastal s piatimi súrodencami a matku neustále prekvapoval odvážnymi hrami. Mal veľké šťastie, keď si chcel zalietať a skočil s dáždnikom z tretieho poschodia. Nič sa mu nestalo.

Ako šesťročného ho tibetskí učenci prijali do miestneho kláštora. Bola to pocta tak preňho, ako i pre celú rodinu. Tulku sa mohol vzdelávať, prijímať najstaršie tibetské tajomstvá.

Keď mal trinásť rokov, veštbá ho označila za 8. reinkarnáciu, znovuzrodenie lámu Tulku Nyentseho. To mu umožnilo ďalej sa vzdelávať v astrológii a v medicíne. Čoskoro začal pomáhať ľuďom svojimi liečiteľskými schopnosťami. V sedemnástich odišiel z Tibetu a ďalej sa vzdelával v kláštore v južnej Indii. Sústredil sa na budhistické texty. Odvtedy žije a pôsobí v Nangten Menlangu v severnej Indii. Staré tantrické umenie liečiť odovzdáva aj svojim žiakom v Inštitúte pre tibetskú medicínu, ktorý založil v Dharamsale. Štyria reinkarnovaní lámovia boli jeho osobnými učiteľmi – Tulku Narke, Tulku Serchen, Tulku Kaynyang a Tulku Tsurmon. Dokopy mal Tulku Lama Lobsang 35 hlavných učiteľov.

Od roku 2000 cestuje po západnom svete – po Európe, Amerike i Austrálii. Vedie semináre o tibetskej medicíne, astrológii, budhistických témach a najstaršej náuke o pohybe, cvičení Lu Yong. Jeho zvláštna schopnosť v liečiteľskom umení, prirodzená srdečnosť a úprimný „nákazlivý“ úsmev z neho robia vzácného sprostredkovateľa tradícií tibetského budhizmu.

[www.tulkulamalobsang.org](http://www.tulkulamalobsang.org)

že sa dá dostať z ignorantstva, hoci nikto nevie, ako. Ale už to, že veríme, je naša šanca.

#### Stačí sa rozhodnúť a budeme šťastnejší?

Áno. Sme normálne ľudské bytosti a je iba jeden spôsob, ako byť šťastný. Ako sa vyčistiť. Rozhodnutie. Ale vy sa nerozhodnete, a to je tá najväčšia chyba. A ak sa aj rozhodnete, ešte stále sa môžete rozhodnúť zle. Ale to je už menšia chyba, ako keď sa nerozhodnete vôbec.

#### Môžeme žiť bez bolesti?

To, že budeme šťastní, neznamená, že nebudeme cítiť bolesť. Šťastie a bolesť sú dve radikálne odlišné veci, ale mnoho ľudí si bolesť zamieňa s utrpením. Ale to nie je utrpenie, hoci to tak vyzerá. Ľudia sa snažia vymaniť z bolesti, ale keď vás nič nebolí, neznamená to, že ste šťastní. Utrpenie je v skutočnosti spôsob myslenia. Príklad: Mám rád čili. Spôsobuje bolesť, ale robí ma šťastným. A preto aj šťastie je len určitý spôsob rozhodnutia.

#### Ale nikto sa nerozhodne, že chce rakovinu.

Správne. To, že nechcete, je istý spôsob chcenia. Príliš sa sústreďíte na to, čo nechcete, a to nie je dobrý spôsob, ako sa problému zbaviť. Nikto nechce. A to môže byť ešte horšie, ako keby všetci chceli. Hovoríme: keď dávame, určitým spôsobom dostávame a keď dostávame, vlastne strácame.

#### Ak jeden dáva a druhý dostáva, môžeme byť spolu šťastní?

Byť spolu šťastní je veľmi pekná idea, ale veľmi ťažká. Potrebujete byť šťastní a to je spôsob, ako urobíte šťastnými iných. Dosiahnuť to spoločne sa zrejme nedá. Šťastie tu je, len si ho musí každý sám uvedomiť.

#### V Tibete si to ľudia viac uvedomujú?

Nie.

#### My sa to tam však chodíme učiť. Je to len výnosná turistika?

Neveríme, že je niečo správne a niečo nie. Neučíme, ako sa dá praktizovať dobré a ako sa máme vzdať zlého. Musíte vidieť, čítať, učiť sa, o čom to všetko je. To vám pomôže nájsť správnu cestu.

#### Máme aj my na západe šancu zmeniť sa?

Som si istý, že máte, lebo máte viac a viac

problémov, a tak máte aj viac šancí. Problémy pomáhajú nájsť inú cestu. Jedného dňa, keď už budeme mať konečne dosť problémov, vzdáme sa svojho smeru a budeme pripravení ísť inou cestou.

#### **Prestaneme sa naháňať za peniazmi? Vraj nás to zničí.**

Chápem, že potrebujete peniaze, lebo živíte rodinu, platíte hypotéky, staráte sa o veľa vecí. Ak sa však zároveň nebudete starať aj o seba, o svoje telo, ochoriete. A bude jedno, koľko máte peňazí. Všetky by ste ich vymenili za zdravie.

#### **Je ešte niečo, čo by sme mali urobiť?**

Stále sa porovnávate, snažíte sa byť rovnakí. Príklad: Idem na Západe do obchodu a vidím všetky jablká rovnakej veľkosti. To nie je prirodzené, to je proti prírode. Nerovnosti sú v poriadku. Niečo robím lepšie ja, niečo ty. Ja jem takisto veľa ako on, ale on priberie a ja nie, lebo mám silnejšie telo. Ľudia nemôžu byť rovnakí. Bolo by to asi pekné, ale je to nemožné.

## **Neexistuje zdravé a zdravšie jedlo**

Mnohí ľudia jedia zdravo, a predsa ochorejú. Ja jem všetko. Aj mäso. Akurát vodu pijem len prevarenú a teplú. Vyhýbam sa sladkostiam. Od sladkostí sa môže stať človek závislý a to je veľmi nebezpečné. Keď tak, dám si trochu medu.

Netreba jesť ani podľa hodín, ani podľa chuti. Najedzte sa len vtedy, keď má váš organizmus skutočný hlad. A skončíte vo chvíli, keď ste nasýtení. Vaše telo vám povie, že má dosť, len ho počúvajte.

Mnoho ľudí tvrdí, že nič nejde, a predsa priberajú. Tomu neverím. Základom zdravej štíhlosti je mať s jedlom dobrý vzťah. Ak začnete jedlo nenávidieť a prestanete jesť, budete chorí. S kilami stratíte aj energiu a dostanete depresie.

To, čo mnohokrát ľudia podceňujú, sú raňajky. Raňajky treba jesť. A tiež obed. Ale je dôležité nikdy nejesť večeru. Večera robí niečo pre vaše telo, ale nerobí nič pre vašu myseľ. Načo nám je, keď ideme spať? To nedáva zmysel! Ak nebudete jesť večeru šesť mesiacov, ale budete raňajkovať a obedovať, čo len chcete, schudnete. Budete zdravo štíhli veľmi pekným spôsobom. V určitom momente sa vaše telo dostane do rovnováhy s vašou myslou a chudnutie sa zastaví. Vtedy je dôležité začať cvičiť. Stačí päť minút denne, ale pravidelne, a udržíte sa.

#### **Vyčítate nám aj to, že sa príliš sústredíme na budúcnosť. Čo je na tom zlé?**

Mali by ste sa viac upriamiť na prítomnosť. A rešpektovať minulosť. Príklad: Príliš veľa pozornosti venujete svojim deťom. Keď pozvete mamu na obed a sedí pri stole aj vaše dieťa, najprv naložte jedlo dieťaťu. Pritom, ono vám ešte nič nedalo, vaša mama vám dala život. Neznamená to, že máte rodičov

výlučne poslúchať. Moja mama nevie čítať a ja nepočúvam jej rady, ale bezhranične ju milujem. Čím viac lásky dáte ľuďom, tým budete šťastnejší. Majte radi priateľov i nepriateľov, a zvlášť tých. Keby vám nedali pocítiť nešťastie, necítili by ste ani šťastie. ■

text **Veronika DANIČOVÁ**  
foto **Michal SMRČOK**