



Recept na šťastie

- na tieto 3 veci si musíte nájsť čas!

Položili ste si niekedy otázku, či ste šťastná a ako šťastie nájsť? Využili sme jedinečnú možnosť a spýtali sa na to tibetského duchovného a budhistického majstra Rinpoche Tulka Lámu Lobsanga. Jeho odpovede vás dostanú!



→ Šťastná žena, šťastná celá rodina.
Nepoznám ženu, ktorá by to nechcela. Tvrďte, že šťastnými sa rodíme, ako to šťastie počas života nestratí?

– Je niekoľko vecí, ktoré nás robia šťastnými. Prvá je vzťah. Vzťah k jedlu. Vzťah k spánku. A vzťah k láske! Keď máte zdravý vzťah k spánku, ste šťastná. Keď máte dobrý vzťah k jedlu, ste šťastnejšia. A keď máte zdravý vzťah s láskou, ste ešte šťastnejšia. Takže, keď chcete byť šťastné, potrebujete čas na jedlo, spánok, lásku a seba samú.

Pri tolkých povinnostach, čo ženy majú, to nie je vždy také jednoduché...

– Nezáleží na tom, aká ste zaneprázdená. Na tieto tri veci si musíte nájsť čas. Inak stratíte zmysel života. Ale ľudia nevedia rozlíšiť, čo je a čo nie je dôležité. Často považujeme za najsúrnejšie to, čo vôbec nie je dôležité. Máme tak veľa súrnych vecí, ktorých dávame prioritu, že zabúdame, čo je dôležité. No to, čo je súrne, neznamená, že je dôležité. Dôležité je jedlo, spánok a láska k rodine a priateľom. Nič nie je dôležitejšie ako toto. Ale ľudia tomu nepripisujú dôležitosť a potom majú krízu šťastia.

Takže, keď hovoríme, že na tieto veci nemáme čas, je to len výhovorka?

– Áno aj nie. (smiech) Ale uvedomte si, že času nebude nikdy viac. Vždy bude len ten istý. No vždy je tu možnosť urobiť si viac času. To je rozdiel! Stále chceme viac času, ale nikdy sa nesnažíme urobiť si ho viac. Rozumiete, čo tým myslím? Pracujte na tom, aby ste mali čas, lebo viac samotného času k vám nepríde.

» Manželstvo nie je cesta, ako si udržať lásku.
To láска je cesta, ako si udržať manželstvo. «



Text: MONIKA CHYBOVÁ, foto: DAJA TURNER, Shutterstock

**Ked' sме pri tom čase,
kam sa časom vytráca
to šťastné dieťa z nás?**

– Uvediem príklad. Zrodí sa šťastné dieťa, no postupne sa z neho stane trpiace. Čím viac pracuje na tom, aby bolo šťastné, tým menej je. Ak sa narodíte ako šťastné dieťa, potrebujete súčiatiacu matku. Lebo súcit je matkou šťastia. Múdrost jeho otcom. Naopak, sebectvo je matkou utrpenia detí a sebaľutost' ich otcom. A tak máte na výber – chcete zrodiť šťastné, alebo trpiace dieťa? Ak šťastné, dajte si pozor, aby ste mu vybrali správnu matku a správneho otca. Všetci predsa chceme byť šťastní.

Na začiatku vzťahu

**si myslíme, že ten druhý je správny.
Ako to udržať, aby na konci neboli boj
o deti a majetky?**

– Láska a závislosť sú veľmi blízko seba. Opýtajte sa najskôr samy seba – je toto láska, či závislosť? Ľubite muža, no ste na ňom závislá. Čo sa stane? Láska znamená dávať. Priprútanost' brat. Obe vás na začiatku robia šťastnou, no na konci je veľký rozdiel! Dávať bez toho,

Rinpoche Tulku Láma Lobsang

Budhistický majster, vysoko rešpektovaný doktor tibetskéj medicíny a astrologie. Je autorom kníh Tajné cvičenia tibetských mníchov, Budhizmus v každodennom živote, Burnout Syndrom (Syndróm vyhorenia), 108 otázok a odpovedí. Osem principov transformácie mysle, Láska a zdravie či Liečenie a diagnostika. Sotva 40-ročný moderný posol múdrosti starého Tibetu má okrem zmyslu pre humor aj mnohých bojových zručností ešte jednu schopnosť – za pár minút si vás dokáže dokonale „načítať“.

EXKLUZÍVNE
*od našej
redaktorky
Moniky*



**» Zmeňte seba, pomôžete iným.
Pomáhajte iným, zmeníte seba. «**

že by ste si chceli niečo vziať, vás urobí šťastnou navždy. Nikdy tým nič nestratíte. No keď začnete brať, na začiatku ste šťastná. Uprostred je to 50 ku 50, ale na konci čaká dvojínásobné utrpenie. Preto sa nesústredte na manželstvo, ale na lásku. Manželstvo nie je cesta, ako lásku udržať. Láska je cesta, ako udržať manželstvo. Ľudia sa však tak sústredia na sobáš, že tú lásku nechajú bomkom. Už tam nie je. Čo ich potom má držať spolu, keď veria viac v manželstvo ako v lásku? Bez lásky neverím v manželstvo. Preto by ľudia mali praktizovať lásku. To znamená dávať. Len dávať...

seba je niekedy len krôčik k sebectvu.

– Ked' chcete byť šťastná a nechcete trpieť, je to sebectvo? Zapamätajte si – keď o sebe premýšlite, nie je to sebectvo. Tak ako dávanie a pomáhanie iným tiež nie je vždy súcitom. Zmeňte seba neznamená, že sa stanete sebecká. Lenbo zmena seba samého je cesta, ako pomáhať iným. Je to prvý krok. Keď pomáhať iným, to vás tiež automaticky mení. Vidíte, každá stratégia vyhráva. To nie je sebecké. Meniť iných, to nám nepomáha. Pomáhať len sám sebe zase

**» Ak je niečo súrne,
neznamená to, že je
to aj dôležité. «**

**Dokedy, ked' niekedy ten druhý len
berie a berie... Kde je tá hranica?**

– Láska je v mysli, nie v materiálnych veciach. Čím viac dávame myšľou a dušou, tým viac dostávame. Tu je toho na rozdávanie dosť, nikdy nemusíme prestať. Limitovani sme len pri materiálnych veciach. Materiálne nikdy nedávaj všetko. Áno, ak máš 100 áut a nechceš ich, tak dávaj. Ale aj tak nemôžeš dať všetko, lebo v tomto smere nikdy nebudeš mať dosť.

**Človek má meniť seba, nie iných, ak
chce byť šťastný. No zameriať sa na**

**Ak sa sústredíte
na lásku, nemôžete
prehrať.**

nezmení iných. Toto je zlá cesta. Prirodzené je zmeniť seba, tým pomáhať iným. Pomáhanie iným mení teba. To je zákon prírody.

**Občas na nás doľahne smútok. Ako sa
rýchlo potešíť aj bez čokolády?**

– Ked' ste zrazu smutná, sadnite si niekam. Vystrite chrbát, uvoľnite sa a sústredte sa na dych. Cítte ho. Ešte viac sa uvoľnite. Asi na 5 až 10 minút. Po nich uvidíte, aká veľká zmena nastala. Nemusíte urobiť NIČ! To je presne to, čo potrebujete urobiť. Nič. Relaxovať. V smútku a hneve je totiž naša mysel ako bahnitá mútina vody. Tá, keď sa nehybe, sama sa vyčistí. Usadne. Preto je toto tá najrýchlejšia cesta, ako znovu nájsť svoje šťastie a rovnováhu. ■

