

Bestseller New York Times a Wall Street Journal

KLÚČOM JE POKOJ



VSTUPNÁ BRÁNA
K SEBAZDOKONALENIU,
DISCIPLÍNE A SÚSTREDENIU

RYAN HOLIDAY

Bestsellerový autor kníh
Prekážka je cesta a Ego je nepriateľ

„Niektorí autori dávajú rady. Ryan Holiday šíri múdrosť. Túto knihu si musíte prečítať.“

— Cal Newport, autor knihy *Digital Minimalism*,
bestsellera novín New York Times

„Nedajte sa pomýliť. Na stránkach tejto nie veľmi rozsiahlej knihy nájdete myšlienku, ktorá vám zmení život: aby sme sa mohli posunúť dopredu, musíme sa naučiť byť pokojní. Ryan Holiday to opäť raz dokázal.“

— Sophia Amoruso, spoluzakladateľka a riaditeľka
spoločnosti Girlboss Media

„Dnešný svet má veľa nástrah – najmä neustále rozptyľovanie a maličerné súboje, ktoré nás nútia konať bez rozmyslu a jasného cieľa. Vďaka majstrovej syntéze východnej a západnej filozofie nás Ryan Holiday v tejto knihe naučí, ako si udržať sústredenú myseľ uprostred niekedy obrovských konfliktov a problémov života dvadsiateho prvého storočia.“

— Robert Greene, autor knihy *The 48 Laws Of Power*,
bestsellera novín New York Times

„Ryan Holiday je jeden z najlepších spisovateľov a mozgov našich čias. V tejto knihe nám poskytuje návod, ako si očistiť myseľ, nechať odpočívnuť dušu a opäť získať svoju silu.“

— Jon Gordon, autor bestsellera *The Energy Bus*

„Ryan Holiday je náš národný poklad a skutočný majster v oblasti osobnostného rozvoja. Vo svojej zatiaľ najdôležitejšej knihe čerpá z klasickej antickej literatúry, ale aj z fenoménov súčasnej kultúry – od pána Rogersa po Tigera Woodsa. Svoje poznatky nám prináša vo forme, ktorú dokáže pochopiť a využiť aj naša horúčkovitá, nesústredená a prekofeínovaná súčasná myseľ. Vrelo ju odporúčam.“

— Steven Pressfield, autor bestsellerov *The War of Art*
a *The Artist's Journey*

„Ryan je motivačný expert, v súčasnosti veľmi vyhľadávaný trénermi národnej futbalovej ligy i olympijskými športovcami, hip-hopovými hviezdami i podnikateľmi zo Silicon Valley. Transformuje diela stúpencov stoicizmu, medzi nimi antických cisárov a štátnikov, do pádných, zrozumiteľných hesiel a stráviteľných anekdot pre ambiciózných nadšencov života dvadsiateho prvého storočia.“

— Alexandra Alter, New York Times

„Holiday je originálny mysliteľ, ktorý rád riskuje.“

— New York Times Book Review

„V živote nedodržiam veľa pravidiel, ale jedno nikdy neporuším: ak Ryan Holiday napíše knihu, prečítam si ju, hneď ako sa mi dostane do rúk.“

— Brian Koppelman, scenárista a režisér filmov
a seriálov *Hráči*, *Porota*, *Dannyho partáči 3* a *Miliardy*

„Ryan Holiday je jeden z najslubnejších mladých spisovateľov svojej generácie.“

— George Raveling, basketbalový tréner uvedený
do Siene slávy, riaditeľ basketbalovej sekcie firmy
Nike

RYAN HOLIDAY

KLÚČOM JE POKOJ

**VSTUPNÁ BRÁNA
K SEBA-ZDOKONALENIU,
DISCIPLÍNE A SÚSTREDENIU**



STILLNESS IS THE KEY

Copyright © 2019 by Ryan Holiday

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Slovak edition © 2021 by Eastone Group, a. s.

Z anglického originálu Ryan Holiday - Stillness Is The Key preložil Pavol Büchler.
V roku 2021 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2021 Pavol Büchler

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a. s.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-421-7

Zápas je úžasný, zadanie skvelé – dosiahnuť
majstrovstvo, slobodu, šťastie a pokoj.

– EPIKTÉTOS

OBSAH

Predslov	IX
Úvod	XIII

I. ČASŤ: MYSEL

DOMÉNA MYSLE	3
ŽIŤ V PRÍTOMNOSTI	12
OBMEDZTE VSTUPY	17
VYČISTITE SI MYSEL	22
SPOMALTE, INTENZÍVNE ROZMÝŠLAJTE	27
ZAČNITE SI PÍSAŤ DENNÍK	32
KULTIVUJTE TICHO	36
VYHLADÁVAJTE MÚDROŠŤ	40
ZÍSKAJTE SEBAISTOTU, VYHÝBAJTE SA EGU	44
NECHAJTE VECIAM VOLNÝ PRIEBEH	49
A ČO ĎALEJ...	53

II. ČASŤ: DUŠA

DOMÉNA DUŠE	57
ZVOĽTE SI MRAVNOSŤ	66
UZDRAVTE DIEŤA V SEBE	71
POZOR NA TO, PO ČOM TÚŽITE	76

DOSTĚ	81
PONORTE SA DO KRÁSY	87
PRIJMITE EXISTENCIU VYŠŠEJ MOCI	92
NADVÁZUJTE VZŤAHY	98
OVLÁDNITE SVOJ HNEV	103
VŠETCI TVORÍME JEDEN CELOK	109
A ČO ĎALEJ...	114

III. ČASŤ: **TELO**

DOMÉNA TELA	119
NAUČTE SA POVEDAŤ NIE	130
CHOĎTE NA PRECHÁDZKU	135
VYTVORTE SI RUTINU	140
ZBAVTE SA ZBYTOČNOSŤÍ	145
VYHLADÁVAJTE SAMOTU	150
BUĎTE ĽUDSKOU BYTOSŤOU	155
CHOĎTE SPAŤ	160
NÁJDITE SI KONÍČKA	165
VYVARUJTE SA ÚNIKOM PRED SKUTOČNOSŤOU	171
BUĎTE ODVÁŽNI	175
NA CESTE K POSLEDNÉMU DEJSTVU	180
DOSLOV	183
<i>A čo ďalej?</i>	185
<i>Poďakovanie</i>	187
<i>Použité zdroje a literatúra</i>	189

PREDSLOV

O dohrávalo sa to na konci prvého storočia nášho letopočtu – Lucius Annaeus Seneca, najvplyvnejšia šedá eminencia Ríma, jeho najväčší žijúci spisovateľ a najbrilantnejší filozof, sa márne snažil pracovať.

Vyrušoval ho uši trhajúci hluk, ktorý k nemu prenikal z ulice pod jeho bytom.

Rím bol vždy hlučným mestom – predstavte si New York počas rekonštrukčných prác –, ale štvrť, v ktorej býval Seneca, ovládla obzvlášť ohlušujúca kakofónia rušivých zvukov. V miestnostiach pod jeho bytom hádzali atléti o zem ťažkými činkami, maséri plieskali po chrbtoch starých tučných mužov, plavci sa špliechali vo vode. Pri vchode do budovy práve s veľkým krikom zadržali vreckového zlodēja. Prechádzajúce koče hrkotali po kamennej dlažbe ulice, z tesárskych dielní sa ozýval buchot kladív, predavači vykrikovali ponuky svojho tovaru. Smejúce sa deti sa hrali, psi štekali.

Ale viac ako hluk pod jeho oknami ťažil Senecu iný fakt – jeho život sa začal rozpadáť. Valila sa naňho jedna kríza za druhou. Zámorské nepokoje ohrozovali jeho financie. Roky mu pribúdali a už to začínal cítiť. Jeho nepriatelia ho odstavili od politického diania a pre nehody s Nerom sa môže celkom ľahko stať, že príde o hlavu – ak sa cisárovi zachce.

Neboli to najlepšie podmienky na prácu, čo si ľahko dokážeme predstaviť aj podľa našich rušných životov. Nevhodné na myslenie, tvorbu, písanie, nevhodné na správne rozhodovanie. Hluk a ruch okolitého sveta mohli človeka doviest k tomu, že „znenávidí vlastný sluch“, ako raz povedal Seneca priateľovi.

A jednako táto scéna fascinuje jeho obdivovateľov už po celé stáročia – z celkom pochopiteľného dôvodu. Ako vlastne dokázal tento muž, obklopený

toľkými nepriaznivými okolnosťami, nielen to, že *neprišiel* o rozum, ale že našiel – niekedy v tej istej hlučnej izbe – dostatok pokoja na to, aby jasne myslel a napísal prenikavé, dokonalo vypracované eseje, ktoré zasiahnu milióny ľudí a dotknú sa pravdy tak, ako to urobil len málokto?

„Posilnil som si nervy proti všetkým podobným veciam,“ vysvetľoval Seneca svojmu priateľovi, ako sa vyrovnal s hlukom. „Prinútil som myseľ, aby sa sústredila a nenechala sa rozptyľovať vecami mimo nej. Všetko okolo môže byť jeden bláziniec, pokiaľ ma nič neruší v mojom vnútri.“

Nie je to presne to, po čom túžime všetci? Taká disciplína! Také sústreďenie! Dokázať sa odstrihnúť od okolia a naplno využiť svoje schopnosti – kedykoľvek, kdekoľvek, napriek všetkým problémom! Aké úžasné by to bolo! Čo všetko by sme dokázali! O čo šťastnejší by sme boli!

Podľa Senecu a ďalších vyznávačov stoickej filozofie, ak by si človek vedel vytvoriť pokoj vo svojom vnútri – ak by dokázal dosiahnuť stav *apatheie*, ako to nazývali –, potom by mohol byť celý svet vo vojne a on by napriek tomu dokázal dobre myslieť, dobre pracovať a dobre sa cítiť. „Môžeš si byť istý, že máš svoj vnútorný pokoj,“ písal Seneca, „ak k tebe neprenikne nijaký hluk, ak ťa nevyruší nijaké slovo, lichotivé či výhražné, ani žiaden prázdny bezvýznamný zvuk bzučiaci okolo teba.“ V tomto stave sa človeka nemôže dotknúť, nemôže ho znepokojiť žiadna emócia, zastaviť žiadna hrozba (dokonca ani činy nepríčetného panovníka), a každý prítomný okamih bude len jeho.

Je to silná myšlienka a jej výnimočnosť ešte viac zdôrazňuje fakt, že takmer všetky ďalšie filozofické smery antického sveta – nech by boli akoľkoľvek rozdielne alebo vzdialené v priestore i čase – došli k rovnakému záveru.

Nezáležalo by na tom, či by ste boli žiakom Konfucia v piatom storočí pred naším letopočtom, alebo študentom gréckeho filozofa Démokrita o sto rokov neskôr, alebo by ste sedeli v Epikurovej záhrade o generáciu neskôr – vždy by ste počúvali rovnako dôrazné volanie po tomto stave pohody, do ktorého nič neprenikne, nič ho nevyruší.

Budhisti nazývajú tento stav *upekkha*, moslimovia *aslama*. Hebrejčina má výraz *hištavut*. Druhá kniha Bhagavadgíty (označovaná tiež za „bibliu hinduizmu“), epická báseň o bojovníkovi Arjunovi, hovorí o *samatvame*,

o „vyrovnanosti mysle – pokoji, ktorý je stále rovnaký“. Gréci nazývajú tento stav *euthymia* a *hesychia*, Epikurejci *ataraxia*. V latinčine je to *aequanimitas*, v angličtine *stillness* – *pokoj*.

Byť pokojný, aj keď je svet okolo vás v jednom víre. Konať rozvážne. Počúvať len to, čo si treba vypočuť. Vytvoriť si pohodu – vonkajšiu i vnútornú – doslova na povel.

Napojiť sa na *tao* a *logos*. Na Svet. Na Cestu.

Budhizmus, stoicizmus, epikureizmus, kresťanstvo, hinduizmus. Je nemožné nájsť filozofickú školu alebo náboženstvo, ktoré by neuctievalo tento vnútorný mier – tento *pokoj* – ako najväčšie dobro a ako kľúč k skvelým výkonom a šťastnému životu.

A keď sa prakticky *všetka* múdrosť antického sveta na niečom zhoduje, len blázon by odmietol počúvať.

ÚVOD

Volanie po pokoji prichádza potichu. Lenže súčasný svet je hlučný. Okrem hrkotu a vravy, intríg a skrytých bojov, ktoré tak dobre poznali ľudia v časoch Senecu, my tu máme aj klaksóny áut, stereo, zvonenie mobilných telefónov, oznamy zo sociálnych médií, zbíjačky na uliciach, lietadlá...

Zaťažujú nás osobné i pracovné problémy. Do oblasti nášho podnikania sa tlačia konkurenti. Na pracovných stoloch sa nám kopia papiere, odkazové schránky počítača máme zahľtené správami. Neustále zostávame v dosahu, čo znamená, že stále musíme niečo riešiť a aktualizovať. Valia sa na nás správy o jednej kríze za druhou zo všetkých obrazoviek, ktoré vlastnime – a máme ich naozaj veľa. Zmáha nás pracovné zaťaženie a zdá sa, že nikdy neskončí. Prejedáme sa a pritom sme podvyživení. Sme prehnane stimulovaní, máme všetko dokonalo naplánované – a pritom sme osamelí.

Kto sa dokáže zastaviť? Kto má čas rozmýšľať? Je tu vôbec niekto neoplyvnený ruchom a nepokojom našej súčasnosti?

Rozsah a naliehavosť našich ťažkostí sú síce celkom súčasné, ale prameňa z odvekého problému. História nám ukazuje, že vždy bolo nesmierne ťažké udržať si pokoj a potlačiť zmätok v nás, spomaliť myseľ, porozumieť svojim emóciám a ovládať svoje telá. Už v roku 1654 Blaise Pascal povedal: „Všetky problémy ľudstva pramenia z toho, že sám človek v miestnosti nedokáže sedieť pokojne.“

Počas evolúcie sa v záujme prežitia vyvinuli u niektorých odlišných druhov – napríklad u vtákov a netopierov – podobné vlastnosti. Rovnako aj rôzne filozofické smery, aj keď nesmierne vzdialené v čase a priestore, dospeli

k tomu istému dôležitému poznaniu: človek potrebuje pokoj, aby sa mohol stať pánom svojho života. Aby dokázal prežiť a rozvíjať sa v každom prostredí, bez ohľadu na to, aké je hlučné a rušné.

To je dôvod, prečo myšlienka pokoja nie je len ďalším nápadom hnutia New Age, alebo doménou mníchov a mudrcov, ale nevyhnutnou potrebou všetkých nás – či už spravujeme investičný fond, hráme o Super Bowl, venujeme sa prielomovému výskumu, alebo sa staráme o rodinu. Je to cesta, dostupná *každému človeku*, ako dosiahnuť osvietenie a dokonalosť, výnimočnosť a šťastie, výkonnosť a pevnosť charakteru.

Pokoj je to, čo potrebuje lukostrelec, keď mieri na cieľ. Pokoj inšpiruje nové myšlienky. Zaostruje perspektívy a odкрýva prepojenia. Spomaľuje loptu, aby sme ju mohli chytiť. Podnecuje predstavivosť, pomáha odolávať vášňam davu, vytvára priestor pre vďačnosť a zázraky. Pokoj nám umožňuje vydržať. Uspieť. Je kľúčom, ktorým geniálni ľudia otvárajú svoje mysle a nám bežným ľuďom umožňuje, aby sme im rozumeli.

Táto kniha sľubuje, že nám pomôže nájsť *ten kľúč*... a vyzýva nás, aby sme sa pokoja nielen zmocnili, ale aby sme ho aj vyžarovali navonok ako hviezda – ako slnko – na svet, ktorý svetlo potrebuje – dnes viac ako kedykoľvek predtým.

Kľúč ku všetkému

V prvých dňoch americkej občianskej vojny existovali stovky rôznych plánov, ako a prostredníctvom koho zabezpečiť víťazstvo Severu. O každom generálovi a každej bitke sa nekonečne a vášnivo debatovalo – všade panovala paranoja a strach, ego a arogancia, a len veľmi málo nádeje.

V tých ťažkých počiatočných chvíľach sa odohrala krásna scéna počas príhovoru Abrahama Lincolna ku skupine generálov a politikov v jeho pracovni v Bielom dome. V tom čase bola väčšina ľudí presvedčená, že vojna sa dá vyhrať len veľkými krvavými bitkami v najväčších mestách krajiny, ako boli Richmond a New Orleans, alebo dokonca v hlavnom meste – vo Washingtone.

Lincoln, ktorý sa vojenskú stratégiu učil z kníh v kongresovej knižnici, rozprestrel na stôl mapu a prekvapujúco označil malé mesto Vicksburg, hlboko na juhu v štáte Mississippi. Toto opevnené mesto vysoko na strmom

zráze nad riekou Mississippi bolo pod kontrolou jednotiek najsilnejších odporcov Severu. Obsadenie mesta im umožnilo nielen kontrolovať plavbu na dôležitej vodnej ceste, ale mesto bolo aj križovatkou významných obchodných ciest, (vrátane železnice, ktorou boli zásobované konfederačné vojská i obrovské otrokárské plantáže na celom juhu).

„Kľúčom je Vicksburg,“ povedal prítomným s istotou muža, ktorý si problém preštudoval tak dôkladne, že ho vedel vysvetliť tým najjednoduchším spôsobom. „Vojnu neukončíme, pokiaľ tento kľúč nebudeme mať vo vrecku.“

Ukázalo sa, že Lincoln mal úplnú pravdu. Ešte to trvalo roky, vyžiadalo si to nesmiernu rozvahu a trpezlivosť, ako aj neoblomnú oddanosť veci, ale stratégia vyznačená v tej miestnosti nakoniec umožnila vyhrať vojnu a navždy ukončiť otrokárstvo v Spojených štátoch. Za všetkými ďalšími dôležitými víťazstvami v občianskej vojne – od Gettysburgu a Shermanovho pochodu k moru až po kapituláciu generála Leeho – stál Lincolnov príkaz generálovi Grantovi z roku 1863, aby obliehal mesto Vicksburg. Jeho dobytie umožnilo rozdeliť Juh na dve časti a získať kontrolu nad dôležitou vodnou cestou. Lincoln svojím rozvážnym, intuitívnym spôsobom – bez toho, aby sa unáhlil a nechal rozptýliť – dokázal vidieť to (a pevne sa toho držať), čo jeho poradcovia, ba dokonca ani jeho nepriatelia, nepostrehli. Pretože vlastnil kľúč, ktorým odomkol víťazstvo napriek všetkým nebezpečným, bláznivým a protichodným prvým plánom.

V živote čelíme zdanlivo obrovskému množstvu problémov, pričom nás nezlučiteľné priority a presvedčenia ťahajú rôznymi smermi. Na ceste k tomu, čo by sme chceli dosiahnuť v osobnom a pracovnom živote, na nás číhajú prekážky a nepriatelia. Martin Luther King Jr. povedal, že v každom človeku sa odohráva zúrivá občianska vojna – medzi dobrými a zlými pohnútkami, medzi ambíciami a zásadami, medzi tým, kým by sme sa mohli stať a ako ťažko sa to dá skutočne dosiahnuť.

V tých bitkách, v tej vojne, je pokoj ako rieka, ako železničná križovatka, od ktorej tak veľa závisí. Je kľúčom k tomu, aby sme:

jasne rozmýšľali;
videli celý obraz situácie;
urobili ťažké rozhodnutia;
ovládali svoje emócie;

stanovili správne ciele;
 zvládli náročné situácie;
 udržali dobré vzťahy;
 pestovali dobré návyky;
 boli výkonní;
 boli vo výbornom fyzickom stave;
 sa cítili spokojní;
 si zapamätali chvíle radosti a smiechu.

Pokoj je kľúčom prakticky ku všetkému.

K tomu, aby sme boli lepšími rodičmi, lepšími umelcami, lepšími podnikateľmi, lepšími športovcami, lepšími vedcami, lepšími ľuďmi. Aby sme dokázali odomknúť všetko, čím by sme v živote mohli byť.

Ten pokoj môžete dosiahnuť aj vy.

Každý, kto sa sústredil tak silno, že zrazu uvidel podstatu problému alebo ho ožiarila inšpirácia, zažil pokoj. Každý, kto sa naplno venoval nejakej veci, kto pocítil hrdosť nad dosiahnutým úspechom, kto vedel, že zo seba vydal všetko, zažil pokoj. Každý, kto sa postavil pred divákov a potom predviedol svoj dlho pripravovaný výkon, zažil pokoj, i keď jeho výkon bol spojený s aktivitou. Každý, kto bol v prítomnosti výnimočného človeka a videl, ako vo chvíli vyriešil problém, ktorý nás trápil celé mesiace, zažil pokoj. Každý, kto šiel v noci sám tichou ulicou, pozoroval padajúci sneh v mäkkom svetle populickej lampy a hrialo ho radostné vedomie, že je nažive, aj ten zažil pokoj.

Uprene hľadiet na prázdnu stránku pred sebou a s prekvapením pozorovať, ako ju zapĺňajú slová dokonalej prózy – nevediac, odkiaľ sa nabrali; stáť na jemnom bielom piesku, hľadiet na oceán a cítiť sa súčasťou niečoho väčšieho, ako sme sami; pokojný večer s milovanou osobou; uspokojenie z toho, že sme niekomu urobili láskavosť; sedieť v tichu so svojimi myšlienkami a možno prvýkrát ich analyzovať... *Pokoj.*

Iste, to, o čom hovoríme, sa nedá celkom presne vyjadriť – ten pokoj, ktorý básnik Rainer Maria Rilke opisuje ako „úplný, dokonalý“, kde je „stlmené všetko náhodné a neisté“...

Lao-c' raz povedal: „Hoci hovoríme o dosiahnutí *tao*, v skutočnosti niet čo dosahovať.“ Alebo si požičajme majstrovi odpoveď žiakovi, ktorý sa pýtal, kde by mohol nájsť zen. „Hľadáš vola, pritom na ňom sedíš,“ povedal majster.

Pokoj ste už niekedy ochutnali. Už ste ho pocítili vo svojej duši. A chceli by ste ho mať viac.

Potrebujete ho mať viac.

To je dôvod, prečo si táto kniha dala za cieľ ukázať, ako možno odhaliť pokoj, ktorý je v nás ukrytý, a ako z neho čerpať. Ako sa napojiť na tú mocnú vrozenú silu a ako ju kultivovať, pretože náš rušný súčasný spôsob života sa postaral o jej atrofiu. Táto kniha sa pokúša odpovedať na nástojčivú otázku dnešnej doby: ak sú tiché chvíle tými najlepšimi okamihmi, ak ich chváli toľko múdrych, čestných ľudí, prečo sú také vzácne?

Nuž, odpoveďou je, že aj keď pokoj prirodzene vlastníme, prístup k nemu nie je ľahký. Musíme skutočne načúvať, aby sme počuli, čo nám hovorí. A aby sme na to volanie mohli odpovedať, musíme mať okrem odhodlania aj určité zručnosti. „Udržať pokoj mysle si vyžaduje mimoriadnu disciplínu, je to výzva, ktorej sa musíš postaviť s tým najväčším nasadením svojho života,“ zapísal si nedávno zosnulý komik Garry Shandling do svojho denníka, keď zápasil s problémami súvisiacimi so slávou, bohatstvom a zdravím.

Na nasledujúcich stránkach nájdete príbehy mužov a žien, ktorí boli presne takí ako vy, ktorí rovnako ako vy zápasili s problémami uprostred ruchu a povinností života. Napriek tomu sa im podarilo nájsť pokoj a „pri-pútať“ si ho. Budete čítať príbehy víťazstiev a skúšok ľudí, ako boli John F. Kennedy a Fred Rogers, Anna Frank a kráľovná Viktória. Nájdete príbehy o Ježišovi a Budhovi, o osobnostiach, ako sú Tiger Woods, Sokrates, Napoleon, skladateľ John Cage, Sadaharu Oh, Rosanne Cash, Dorothy Day, Leonardo da Vinci a Marcus Aurelius.

Budeme čerpať z poézie a románov, filozofických textov a vedeckých výskumov. Využijeme všetky dostupné filozofické školy a obdobia, aby sme našli stratégie, ktoré nám pomôžu usmerniť naše myšlienky, spracovať naše emócie a ovládnuť naše telá. Aby sme mohli robiť menej... a urobili tak viac. Dosiahli viac a potrebovali menej. Cítili sa lepšie a súčasne *boli* lepšími.

Ak chceme dosiahnuť pokoj, musíme sa zamerať na tri domény, na odve-kú trojicu *mysel – telo – duša*.

V každej oblasti sa budeme snažiť čo najviac znížiť ruchy a zmätky, ktoré sú s pokojom nezlučiteľné. Aby sme mohli prestať bojovať so svetom a sami so sebou a namiesto toho si vytvorili trvalý vnútorný i vonkajší mier.

Vy viete, že to je to, čo chcete – a čo si zaslúžite. Veď práve preto ste siahli po tejto knihe.

Takže poďme spolu odpovedať na toto volanie. Poďme nájsť ten pokoj, ktorý hľadáme.

I. ČASŤ



MYSEĽ • DUŠA • TELO

Krišna, myseľ je nepokojná, unáhlená a svojvoľná, ťažko sa dá viesť: ovládnuť myseľ je rovnako ťažké ako ovládnuť samotný vietor.

– BHAGAVADGÍTA