

**MALLIKA
CHOPRA**



**MÁ
TRNITÁ
CESTA
K RADOSTI
ZE ŽIVOTA**

Stačí vědět co chcete

DOSLOV DEEPAK CHOPRA

MÁ TRNITÁ CESTA K RADOSTI ZE ŽIVOTA

Mallika Chopra

**MÁ TRNITÁ CESTA
K RADOSTI ZE ŽIVOTA**

MÁ TRNITÁ CESTA K RADOSTI ZE ŽIVOTA

Mallika Chopra

MÁ TRNITÁ
CESTA K RADOSTI
ZE ŽIVOTA

Stačí vědět, co chcete

Doslov Deepak Chopra

Přeložil Petr Sumcov



MALLIKA CHOPRA

LIVING WITH INTENT

Copyright © 2015 by Mallika Chopra

Translation © Petr Sumcov, 2015

Czech edition © Metafora, 2015

All rights reserved

ISBN 978-80-7359-472-5

Věnováno Sumantovi, Taře a Leele
Láska dává všemu smysl,
má láska k vám je přetékající,
bezbřehá, radostná.

PODĚKOVÁNÍ

Trvalo mi dlouho, než jsem emocionálně dozrála k napsání této knihy. Celé roky ve mně rostla a zrála. Vždycky jsem něco nahodila, potom ten návrh prošla, upravila, zahodila a začala úplně znova. Párkrát jsem to na několik měsíců vzdala a pak se znovu začetla do konceptu, přičemž jsem zjistila, že vlastně nevím, co chci říct. Měla jsem ale velmi jasný záměr psát o svých zkušenostech, a časem se to poddalo.

Jsem vděčná investorům naší společnosti Intent za to, že jako dobří andělé věřili v to, co můžeme společně vytvořit. Díky za vaši neuvěřitelnou štědrost, trpělivost a přesvědčení, že prostřednictvím sociálních sítí můžeme zlepšit svět.

Svému týmu ve firmě Intent bych ráda řekla, že mi bylo ctí sledovat, jak uskutečňujete své vlastní záměry, objevujete smysl a přispíváte světu. Alexi Bloomingdale, věřil jsi stejně tvrdošijně jako já, že společně můžeme vytvořit něco smysluplného. Díky, že jsi sdílel mou vizi.

Děkuji naší komunitě, těm, kteří píší naše blogy, čtou je a komentují a sdílejí naše záměry a podporují ostatní. Vnesli jste do firmy Intent nadšení a život, a tím také do mého vlastního života.

Děkuji Carolyn Rangelové, Felicii Rangelové, Geetě Singhové a týmu v Chopra Center. Vaší podpory, kreativních nápadů a vynaložené energie si cením více, než dokážu vyjádřit.

Děkuji Lindě Loewenthalové, mé přítelkyni a literární agentce. Věřilas mi natolik, že jsi do tohoto projektu vložila mnoho hodin vlastního času, stráveného úpravami a opravami textů. Dala jsi mi jistotu, že to přeci jen zvládneme.

Dík patří Heather Jacksonové. Setkaly jsme se jako mladé matky a povídaly si o inspiraci, kterou nám dávala láska k dětem. Je to velká radost znovu spolu pracovat na téhle knížce! Tvé poznámky jsou bezvadné a knize dodaly hloubku a strukturu. Děkuji rovněž Tině Constableové, že mé práci věřila, a také všem členům týmu Harmony, kteří přidali své vlastní kouzlo.

Děkuji Ginny Gravesové. Tato kniha je v podstatě naší společnou prací. Ani už nevím, kde jsou to ještě má slova a kde tvoje, jelikož naše cesty se navzájem hodně podobají. Moc jsem si užívala našich společných rozhovorů u dlouhých a chutných obědů, přemýšlení v tom kouzelném pokoji v San Francisku, a mailování plného nápadů a návrhů tam a zpátky. Vím, že jsi do této knihy vložila svou duši i srdce, a jsem ti za to navždy vděčná. Už se nemohu dočkat, až spolu zase budeme něco podnikat.

Děkuji přítelkyním z naší komunity, se kterými jsme společně pozorovaly, jak rostou naše děti, sdílely jsme své strachy a radosti, slavily narození potomků a truchlily, když některé z nás zemřel někdo z rodičů, přiznávaly si, kdy je toho na nás moc, a prosily ostatní o pomoc. Ať šlo o esemesky o tom, co se právě děje, krátké telefonáty, oslavy narozenin, klábosení u oběda, společné procházky, uklízení, cvičení, probírání nových nápadů na podnikání, zápas o rovnováhu mezi životem a prací, nebo kliknutí na „to se mi líbí“ na Facebooku. Naše společné zážitky mi přinášely pocit sounáležitosti, pohody a štěstí. Díky vám jsem při společných rozhovorech, při spoluprožívání našich nejistot, radostí i touhy najít v životě rovnováhu a smysl dostávala ty nejlepší nápady. Jsem za to všechno nesmírně vděčná vám všem, jsou to už celé roky, co takhle fungujeme.

A pak děkuji své rodině; je pro mne požehnáním, že jsem se narodila do takové, která drží pohromadě a je plná lásky, a že jsem se pak vdala do další, která se stala mou vlastní. Mami a tati, vždy jste věřili v mé nadání a mou práci jste oslavovali – cítím veliký vděk, že mám tak neuvěřitelnou tchyni a tchána. Děkuji svému vlastnímu otci, který mi trpělivě pomáhal rozebírat myšlenky, četl všechny návrhy a poskytoval mi upřímnou zpětnou vazbu. Je to dar, o kterém si mnozí mohou nechat jen zdát. A děkuji mamince, která stále zůstává v mém životě jakousi kotvou úplně ve všem, opravdu ve všem, co dělám. Každý den doufám, že jednou budu jako ty.

Jak už jsem napsala ve věnování, láska dává všemu smysl. A já jsem láskou přímo zaplavena, za což jsem ze srdce vděčná.

ÚVOD

V půl sedmé ráno mě budí pop-music. „I came in like a wrecking ball; I never hit so hard in love...“

Že by to byla Miley Cyrusová? Matně uvažuji, zatímco šátrám po iPhoneu, abych vypnula budík. Má hyperaktivní devítiletá dcerka Leela mění vyzváněcí tón takřka každý den, což v praxi znamená, že mě ze spánku vytrhuje ledaskdo, od zpěvačky Lorde po rappera Drakea. Sice bych si to sama nevybrala, ale to, co Leela nastaví, mne vždycky rozesměje.

Vyskočím z postele, abych vyvenčila Yodu, našeho psa, zatímco děvčata se chystají do školy. Spěcháme. Ráda je doprovázím, jenomže je už pozdě, takže jim jen zamávám z chodníku. Následuje několik hodin, jež jsou hotovým uragánem aktivity: schůzky, někam je třeba zajít, po cestě oběd. Času není nikdy dost a já se pokaždé cítím vinna, že jsem něco musela „ošulit“. Buďto nestihnu zajet do školy pomoci s třídním projektem, nebo musím vynechat pracovní schůzku, aby pomohla ve škole. Kvůli obojímu se cítím provinile, takže se snažím, seč mohu, na obou frontách najednou. Přežívám díky stabilnímu přísunu cukru a kofeinu do těla – spousta čaje, dvojité latté macchiato denně (nebo dvakrát denně) a čokoláda. Tu prostě mít musím.

Jak si tak sedím ve frontě vozidel, sním o blaženém stavu, kdy bych byla každý den dokonale odpočatá a plná energie, napapaná nějakého zdravého jídla a přitom

ještě cvičila. Představuji si, že bych zhubla, shodila těch pět kilo navíc (no dobrá, tak sedm), které s sebou nosím už deset let, a že bych meditovala, abych byla pozornější a tvořivější. Maluji si, jak bych trávila čas s přáteli, užívala si klidného oběda s manželem a mohla jen tak trávit čas se svými dcerami, Tarou a Leelou. Vidím se, jak bych pomáhala v místní komunitě, a tím trochu prospívala světu. Tento obrázek vysněné reality se ale často rychle zboří, jakmile do auta nasednou děti a spěcháme na fotbalový trénink. Povzdechnu si, když si uvědomím, že jsem zapoměla vyzvednout Yodu od člověka, který ho hlídá, a když mi dojde, že ještě bude třeba nakoupit, abych mohla uvařit večeři.

Když ukládám večer děti, jsem vyčerpaná. Ještě se podívám na došlé e-maily, zkontrolovat sociální sítě, prolétnout internet, co je kde nového, a ano, juknout na drby o celebritách. Častěji, než jsem ochotna přiznat, zalézám do postele s otázkou, co jsem vlastně za celý den udělala.

Pečuju dobře o své tělo, mysl a duši?

Přemýšlím, co se děje ve světě, a ráda bych mu byla prospěšnější.

Jaký má můj život smysl a účel? Jak mohu být užitečná? Žiju s nějakým záměrem?

Takovéto otázky si v životě kladu i přesto, že odpovědi na ně plně nerealizuji, nežiji je. Když jsme byli malí, náš otec mého bratra i mě povzbuzoval, abychom každý den začínali s vědomím, co od něj chceme. Měli jsme doma takovou tradici, že po meditaci táta chtěl, abychom citovali část z knihy *Kurz zázraků*:

*Jsem odpovědný za to, co vidím,
volím si pocity, které zažívám,
a stanovuji si cíle, kterých dosáhnu.*

*A cokoli, co se mi zdánlivě přihodí,
jsem si vyžádal a dostal přesně tak, jak jsem si vyžádal.*

Potom nám vždycky položil otázku, která mi dodnes zní v uších:

Co si přejete?

Naše dětské odpovědi tehdy zahrnovaly věci jako nová počítačová hra, vstupenky na Celtics nebo výlet na Havaj. Otec vše trpělivě vyslechl, uznal naše tužby a zpravidla se jemně otázel:

„A co takhle lásku? Soucit? Inspiraci? Smysl?“

Už od velmi útlého věku jsme byli vedeni k tomu, abychom si pro sebe denně přáli vlastnosti, jež do našeho života vnesou pocity štěstí, lásky, bezpečí, energie a smyslu. Touto ranní procedurou jsme začínali každý den, určovali si svůj záměr, touhu nebo sen, jehož chceme dosáhnout, a aktivně jsme pracovali na emocionálním a duchovním vyladění, které povede k jejich dosažení.

Dnes, o mnoho let později, cítím naléhavou potřebu se k tomuto cvičení vrátit. Prvním krokem bylo založení Intent.com. Tato webová stránka dává mně a dalším členům prostor pro sdílení našich tužeb, umožňuje vzájemnou podporu a v konečném důsledku i proměnu našich snů v realitu. Za ta léta jsem přišla na to, že zeptáte-li se lidí, co chtějí, co si *doopravdy* přejí, obvykle se jejich odpověď točí okolo lásky, kontaktů s lidmi, zdraví, smyslu života, inspirace a důležitosti.

Člověka to posílí, když si uvědomí, že není jediný, kdo si klade otázky, zda by nešlo životem jet po rovnější cestě. Když naslouchám lidem okolo sebe – dalším maminkám a tatínkům, kolegům z práce, členům Intent.com nebo návštěvníkům mých přednášek, zjišťuji, že mnohdy děláme příliš mnoho, přitom však cítíme vinu, že stejně neděláme dost a dost dobře, a neustále úpěnlivě čekáme na příchod nového smyslu života. Lidé si často nevyhrazují čas sami pro sebe, protože se honí za svými ambicemi nebo se starají o druhé. A stejně jako já mají neustále přepnuto na režim „nonstop“ péče o děti.

Jsem přesvědčena, že existuje naděje pro nás všechny, kteří chceme vést smysluplnější život s větším množstvím inspirace a radosti. Když si uvědomíme vlastní záměry – semínka našich nejhlubších přání – popíšeme je a jdeme za nimi, pravděpodobnost nalezení cesty ke štěstí, smyslu, a významu pro svět se zvýší. Záměry nám pomáhají tvořit život, jaký chceme. Kromě toho – když si záměr stanovíme vědomě, uvádíme do pohybu proces vedoucí k jeho uskutečnění. Začínáme si uvědomovat, kdo by nám s ním mohl pomoci, využíváme různých setkání a příležitostí. Všímáme si shod okolností, synchronicity, přitahujeme si do života učitele, spojence a průvodce. Začínáme se chovat, jako by se to, co si přejeme, už brzy mělo stát, a ono se to často také skutečně stane.

Tato kniha je kronikou mých záměrů a mého hledání větší dávky životního smyslu, radosti a vyrovnanosti. Doufám, že se s vámi prostřednictvím svého vyprávění budu moci podělit o moudrost, kterou jsem nashromáždila od svých přátel, odborníků i rodiny, a že vás budu moci alespoň trochu inspirovat svými úspěchy (i neúspěchy). Celou knihou se jako červená nit táhne jakási „mapa trasy“, návod, jak se můžeme pohybovat od myšlenky přes akci až k výsledku, a uskutečňovat své záměry. Každá kapitola je věnována jednomu kroku této cesty:

Klíčení
 Všímavost
 Důvěra
 Vyjádření
 Podpora
 Akce

Věřím, že změny, kterými jsem prošla, vás při čtení této knihy nadchnou stejně jako vás budou inspirovat příběhy dalších lidí, zaujmou některé vědecké objevy poslední

doby a povzbudí a posílí různé věci, které si během četby uvědomíte. Doufám zároveň, že se o své záměry a zkušenosti podělíte na Intent.com nebo prostřednictvím naší aplikace Intent.

A nade vše ostatní je mým srdečným přáním, aby tato kniha podnítila celosvětové hovory na téma života se záměrem, hovory, jež dají naději těm, kteří jsou nespokojení, a přinesou povzbuzení těm, kteří by rádi objevili své vlastní touhy. Doufám, že nám takové rozhovory umožní navzájem se podporovat na naší cestě za rovnováhou a smyslem života, přátelstvím a radostí.

KAPITOLA PRVNÍ

CESTA K ZÁMĚRU

Na konferenci právě promlouvám o dobré náladě a zdraví, když vtom mne zasáhne nepříjemná myšlenka: *Kdo si myslíš, že jsi? Vykládáš tady o záměrech a podle svých vlastních nežiješ!* V hledišti sedí asi padesát lidí, povětšinou ženy ve věku pětatřicet a více, a bedlivě naslouchají, jak vysvětluji pojmy zdraví, rovnováha a smysluplný život.

„Záměry jsou vyjádřením toho, čím se chceme stát – fyzicky, emocionálně, duchovně – jako jedinci patřící do rodiny a společnosti, dokonce i jako obyvatelé Matky Země. Záměry představují způsob, s jehož pomocí definujeme, co chceme a s čím chceme, aby nám Vesmír nebo Bůh pomohli. Jsou to semínka, která zaséváme do života, ať už jde o lepší zdraví, vztahy, nebo lásku.“

„Záměry jsou vyjádřením toho,
čím se chceme stát –
fyzicky, emocionálně, duchovně –
jako jedinci patřící do rodiny a společnosti,
dokonce i jako obyvatelé Matky Země.“

Vidím, jak lidé spokojeně pokyvují a zapisují si.

No, alespoň že dávají pozor.

„Ono vlastně,“ pokračuji, „je semínko velmi přiléhavým

přirovnáním. To v sobě totiž obsahuje už celou podstatu toho, čím se může stát. Aby však mohlo vyrůst, musíte je zasadit, zalévat a pečovat o ně. Vědomě se soustředíte na myšlenku a děláte něco pro to, aby se stala skutkem. Podobně jako semínko je i záměr zrnkem plným možností, s překypujícím, neuvěřitelným potenciálem.“

Semínko záměr velice dobře vystihuje. Sází se pod zem a svůj život začíná v temnotě. I naše záměry zapouštějí kořínky v šeré krajině stínů v hlubinách naší mysli, kde vládnu nespokojenost, smutek, strach, ale k nalezení jsou tam rovněž láska, radost a motivace. Tma je kupodivu úrodným prostředím, ve kterém semínko-záměr může začít růst. Tma nás motivuje a inspiruje, abychom usilovali o změnu.

Dál pokračuji ve výkladu a zmiňuji svého otce, na což pochopitelně všichni kývají hlavou. „Můj otec nás učil, že v záměru je ukryt vnitřní mechanismus, pracující na jeho naplnění, podobně jako má semínko uvnitř v sobě vše, co potřebuje k tomu, aby se mohlo stát stromem, květinou, ovocem. Záměr je semínkem vědomí. Semínkem ducha. A vy máte moc jej zasadit.“

Pronáším slova, a přece se v té chvíli cítím od svých myšlenek podivně oddělená. Koncepty, jindy tak drahé mému srdci, mi připadají cizí. Před přednáškou jsem měla zmatečný den. Vyrázila jsem na cestu pozdě a polila si kalhoty kávou. Asi před hodinou jsem si dala obří kus čokolády a teď z toho mám cukrovou kocovinu. Předtím jsem propásla důležitý pracovní telefonát a cítím se sklíčená a otrávená. Obecně vzato si zakládám na tom, že všechno stíhám a jsem všude včas. A pokud se mi to někdy nepodaří, nedokážu si to odpustit. Nejde ale pouze o dnešek. I z širšího hlediska se mi zdá, že doopravdy nežiji se záměrem. Místo abych žila vědomě, nechávám se převálcovat a pak stále něco doháním. Teď tu stojím na pódiu, hovořím a cítím se trochu jako podvodnice. Slově, která

pronáším, stoprocentně věřím, z celého srdce, jenže se podle nich nechovám. Nežiji je.

Potřebuji před tím pocitem utéct, a tak žádám posluchače, aby na okamžik zavřeli oči. Povedu je v krátké meditaci. Po pěti minutách hlubokého dýchání a ticha je vyzvu, aby naslouchali otázkám, které budu klást.

„Nemusíte na ně hledat odpovědi, jednoduše ty otázky prociťujte,“ nabádám je.

„Kdo jsem já?“

„Co chci?“

„Jak mohu být k užitku?“

Tato meditace se netýká jen mých posluchačů, ale i mě samé. Potřebuji se dostat do vlastního středu, dotknout se své vlastní podstaty. Několikrát se zhluboka nadechnu. Cítím nyní ty otázky v každé své buňce. Kdo jsem já? Co chci? Jak mohu být užitečná? Už jsem o nich přemýšlela mnohokrát. Po většinu mého dětství představovaly rodinný rituál, otec nám je neustále pokládal. Teď na pódiu je ale vnímám nějak jinak. Mé vědomí je zakotveno v přítomnosti, v těle, v mysli a duchu a cítím se otevřená a přijímající.

„Kdo jsem já?“
„Co chci?“
„Jak mohu být k užitku?“

Na povrch mi probublávají odpovědi:

KDO JSEM JÁ?

Matka dvou nádherných dcer, manželka, dcera,
sestra, kamarádka.

Podnikatelka, spisovatelka.
Fotbalová máma, což je role, kterou hrají
s nelibostí. Je jako příliš těsné tričko, škrtí a dusí,
i když nevím přesně proč.
Duše, která miluje a chce se cítit milována.

CO CHCI?

Zdraví pro sebe a svou rodinu.
Finanční jistotu.
Lásku, smysl života. *Kde je ale mám vzít?*
Klid, odpočinek, rovnováhu. *Ani jedno z toho není
momentálně proveditelné.*

JAK MOHU BÝT K UŽITKU?

Momentálně jako matka. Dál nevím.
Stačí to?
Je tu něco víc, co by mi dalo hlubší smysl a účel
života?

Dál vedu posluchače meditací a přitom mi v hlavě zní mé vlastní odpovědi. Když žádám přítomné, aby přemítali, kdo jsou, zjišťuji, že jsem skoro od základu ztratila pojem o tom, kdo jsem já, nebo alespoň o tom, kam patřím a co mám se svým životem dělat. Ztratila jsem důležité spojení s vlastní duší.

Tento objev je velmi nepříjemný a musím zápasit, aby má mysl od něj hned někam neutekla. Čím víc ale s těmito myšlenkami zůstávám – jakkoli jsou zneklidňující –, tím více se učím. Naslouchám svému tělu a musím přiznat, že nejsem zrovna nejzdravější. Cítím svou nadváhu, únavu a různé bolesti. I přesto, že se má rodina zabývá duchovními stránkami života, rozhodně nevedu život plný meditace, jógy, očisty, duchovních seminářů a vegetariánského jídla. Má závislost na cukru mne žene do čím dál nezdravějšího chování. Až příliš často chodívám pokradmu uprostřed dne

někam do města, abych si tam koupila nějaké sušenky či dortík, a pak je někde rychle zhltnu, aby to nikdo nevěděl. Ani po ostatních stránkách o sebe příliš nepečuji. Zacvičím si jen tu a tam a dlouho do noci vysedávám nad Facebookem nebo hraji počítačové hry. Vždy si najdu nějakou výmluvu, proč o své zdraví víc nedbám, jenomže je mi jasné, že všechny mé vytáčky jsou chabé jako průklepový papír a slouží pouze jako zástěrka pro mou neochotu podniknout kroky k náročným změnám. Má dcera Leela po mně zálibu ve sladkostech zdědila a už se jí také rozjíždějí podobné neblahé stravovací návyky. Jak tak o tom přemýšlím, chápu, že mi zrcadlí mé vlastní chování. Tím pádem mne zachvacuje takřka univerzální pocit všech matek: vina.

Vedu posluchače k poslední z otázek mého otce, a zjišťuji, že jsem ještě zmatenější a otupělejší – tedy pokud je to ještě vůbec možné. *Jak mohu být užitečná?* Víím, že bych ráda dělala něco víc, jenomže upřímně řečeno nemám ani páru o tom, co by ono „něco“ mělo být, a jsem už příliš unavená na to, abych o tom přemýšlela a vynakládala svou energii. Celá léta jsem strávila v jednom kole mezi prací a rodinou. Teď se mi točí hlava a jsem dezorientovaná. Chci z toho vystoupit.

Má to tak každý, snažím se uklidňovat samu sebe. Nejsm jediná. Ponechávám mysl trochu víc volnosti, aby zkusila zjistit, jak bych se mohla cítit lépe. Vybavuje se mi období, kdy jsem psala své první dvě knihy. Holky byly tenkrát ještě malé a psaní mi pomáhalo formulovat vlastní myšlenky o rodičovství a mateřství. Co kdybych napsala knihu o záměru, což by mi pomohlo na cestě a ukázalo kudy vpřed?

Čím víc o tom přemýšlím, tím víc smyslu mi to dává. A tak v tuto chvíli, před hromadou meditujících lidí, si umiňuji svůj záměr, že takovou knihu doopravdy napíši, a také že budu hledat oporu u lidí, kteří mne inspirují a jdou po podobné cestě.