



# ! Čas ! zpomalit .

... dřív než nám život uteče

TEREZA  
ŠKORUPOVÁ

● — pointa

# Čas zpomalit

Vyšlo také v tištěné verzi

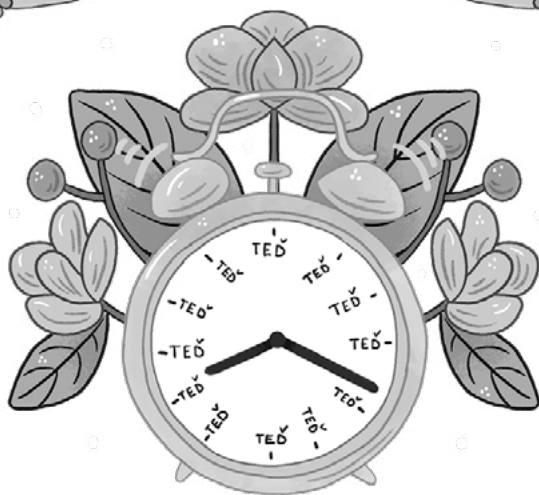
Objednat můžete na  
[www.pointa.cz](http://www.pointa.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

● ■ pointa

Tereza Škorupová  
Čas zpomalit – e-kniha  
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**



# Čas zpomalit.

... dřív než nám život uteče

TEREZA  
ŠKORUPOVÁ

● ■ pointa



*Věnováno mé sestře(nici) Kačence ♥*  
1979–2022



# Poděkování

Ti, kdo mě znají, vědí, že slovo *děkuji* používám ráda a často. A přece nyní, na podzim roku 2022, když poděkování píšu, dlouze přemýšlím, jak začít... jak vystihnout hloubku tohoto poděkování. Bude to znít zvláště, ale v roce 2015, na praxi při studiu, mi hlavou jen tak prolétla myšlenka: „Jednou napíšeš knihu.“ Nerozuměla jsem tomu. Bylo mi 22 let, psaní mě vždy bavilo, ale toto? Ihned přišel na řadu vnitřní kritik, který řekl: „A o čem asi?“ Na to jsem neměla co říct. O dva roky později jsem vážně onemocněla a život začal psát za mě. Později jsem pochopila, proč má nemoc přišla a co mě měla naučit. Mnohé na mně změnila a já jsem jí za to vděčná. To je ono! Každé poděkování, které říkáme, vlastně vyjadřuje, že jsme za něco nebo někomu vděční – takže tedy...

Jsem vděčná za to, že jsem ve svém životě obklopena lidmi, kteří si vyslechnou i mé nejšilenější nápady a ty, které se alespoň letmo slučují s realitou, se s láskou snaží podpořit. To pro mě jako pro Vodnáře znamená život. Jsem vděčná Tobě, Dejvi, za to, že jsi tak fantastický manžel a parták do života! Jsem vděčná také své rodině – děkuji, mami, tati a babi za to, že mi celý život dáváte lásku svým vlastním, jedinečným způsobem a snažíte se mi snést modré z nebe. Stejně vděčná jsem i svým kamarádům, kteří pro mě znamenají totéž jako rodina. Denně ve své práci vidím, že lidé mající po boku dobrého kamaráda, který je podpírá, když se život zdá být příliš těžký, se mají v životě znatelně lépe. Kamarádi, díky vám je můj život neuvěřitelně bohatý. Jsem vděčná i vám všem, kteří jste mě za posledních pět let slyšeli tak trochu nesměle povídat o tom, že bych si přála jednu vydat knihu, a jejichž reakce zahrnovala radost, zájem, zvědavost nebo podporu. Dobře si je pamatuji. Díky každé jedné vaší reakci knihu nyní držíte v ruce. Každý z vás to má navždy u mě.

*DĚKUJI.*

A co stálo na počátku? Odvaha. Myslím, že odvahou nejen začínají v životě ty nejlepší příběhy, ale také, že odvaha je nejlepší kamarádka štěstí. Pěstujte svou odvahu, i těmi zdánlivě nejmenšími činy, abyste o ni nikdy nepřišli.

## **Seznam všech, díky kterým má kniha není jen sen v šuplíku, ale živoucí sen ve fyzické podobě, protože ji finančně podpořili. DĚKUJI VÁM, LIDÉ S DOBRÝM SRDCEM. Nezapomenu.**

David Škorupa, Tomáš a Jana Šimečkovi, Miroslava Šimečková, Kateřina Harazimová, Šárka Vavřilová, Pavel a Martina Škorupovi, Daniel a Natálie Cholevovi, Ing. Stanislav Häuser, CSc., Mgr. Jan Híreš, Marek Matušek, Veronika Machová, Petra Havlíková Daniel Schneider, Lucie Vakoljová, Jan Exnar, Vladimír Maňásek, Lucie Hrbáčová, Anežka Petrásková, Radka Kocůrková, Eliška Helioszová, Martina Pavlínová, Nikola Machálková a Akademie psychologie – Daniel Cabák.

Viera Cholevová, Martin Kössler, Barbora Holušová, Kateřina Čigášová, Tereza Přibilová, Tereza Závadská, Ivana Březná, Jana Nová, Aneta Hudečková, Zita Vrbová, Petra Vachová, L'uboslava Kolbová, Adéla Strakošová, Naďa Šancerová, Barbora Černíčková, Kamila Pacnerová, Kateřina Kubošová, Blanka Mikésková, Kristýna Šajtarová, Aneta Bajgarová, Andrea Köhlerová, Michal Hradil, Radka Pavelková, Kateřina Kirchnerová, Markéta Kučerová, Barbora Jahnová, Radim Čechák, Jakub Kocián, Markéta Šupalová, Denisa Koziolová, Lily Bezoušková, Pavlína Zbořilová, Kateřina Polomská, Michaela Urbanová, Alena Křesťanová, Veronika Lukešová, Petra Omachtová, Klára Lichovníková, Lucie Rusňáková, Kateřina Dastigová, Claudie Rodková, Daniela Hanušková, David Kupec, Vendula Víchová, Eliška Mičulková, Dominika Takáčová, Markéta Zajacová, Marie Kořínková, Ester Gawlasová, Soňa Švancarová, Jana Kaplanová, Jana Nešetová, Kateřina Malá, Hana Vantuchová, Lenka Nemravová, Jana Drobišová, Alžběta Hrádková, Markéta Halatová, Denis Kasan, Eva Bulínová, Dobromila Kroupová, Žaneta Bitnerová, Natálie Kokotková, Diana Kalabisová, Denisa Bravencová, Lenka Lesáková, Ivana Malcharová, Renáta Čižmárová, Renáta Krzywoňová, Jan Rušaj, Marie Kadlečková, Lenka Čivrná, Klára Křepelková, Tereza Bísková, Andrea Vandová, Marek Bubík, Gabriela Galíková, Tomáš Nováček, Sára Samotná, Jaroslava Kučerová, Zdeňka Belicová, Veronika Sikorová, Daniela Mildnerová, Renáta Srbová, Daniela Vašková, Anna Teichmanová, Klára Veselá, Alžběta Loskotová, Ludmila Štemberková, Sylva Jurčičková, Karolína Holešová, Eva Kovářová, Lenka Watzke, Lucie Gilánik, Pavlína Stiborová, Radka Jalůvková, Eva Goldová, Lenka Háse, Lucie Orlová, Blanka Mintonová, Tereza Hrušková, Renata Mrkvičková, Luděk Zálešák, Kristýna Šebestová – Hilbert interiery, Michael Bik, Kateřina Bajgarová, Klára Silonová, Lenka Arbonová, Anna Červeňáková, Zuzana Bulátová In hair studio, Zdeňka Skotnicová, Kristýna Irchová,



Veronika Kolářová, Dagmar Slováková, Veronika Míšková, Pavel Dušek, Barbora Miznerová, Lucka Hřčková, Dagmar Žurovcová, Kateřina Hendrychová, Veronika Machátová, Hela Menzo, Michaela Pištěláková, Nikola Zužová, Sylvie Pekárková, Kateřina Budínová, Karolína Egert, Sabina Chrásková, Barbora Štěpničková, Josef Balek, Marie Imrichová, Milan Luzar, Petra Stržížková Klimešová, Pavlína Pěntáková, Gabriela Hadrava, Lukáš Holeček, Ondřej Smolen, Karolína Kamená, Adéla Božoňová, Kateřina Potůčková, Eva Kokoliová, Sofie Vojnová, Karolína Jiráková, Linda Rounová, Eva Malá, Ivo Franěk, Marta Ortová, Lenka Simková, Jana Růžičková, Kateřina Orságová, Jana Zajíčková, Žaneta Floriánová, Kateřina Buchtová, Zuzana Krejčová, Lucie Večeřová, Jan Klanica, Kristýna Grunerová, Andrea Honzátková, Barbora Štindlová, Michaela Pokorná, Petra Kvěchová, Nikola Dědková, Štěpánka Kamradová, Lucie Orlová, Markéta Klímová, Aneta Štecová, Monika Bambuchová, Jan Šebek, Alžběta Hrádková, Šimon Bukovský, Zuzana Šípková, Vít Krčmář, Nela Pristandová, Kristýna Režňáková, Ludmila Kopřivová, Milena Petráková, Petr Janda, Hana Kalusová, Alena Juračková, Martina Vašíčková, Radka Vránková, Lucie Bednářová, Markéta Pustějovská, Renáta Plouharová, Radka Hrnčířová, Lucie Blahutová, Ondřej Göpfert, Jana Gregrová, Jitka Sokolová, Eliáš Doskočil.

## Předmluva

Hned na úvod bych ráda objasnila **název knihy**. Během let, kdy jsem ji pro vás připravovala, mě velmi bavilo, jak si každý pod pojmem „zpomalit“ představoval něco trochu jiného. Abychom se správně pochopili, kniha není o tom, jak se stát lenochodem. Samozřejmě že fyzicky zpomalit navenek je také důležité (a budeme se to učit), ale kniha pojednává primárně o přenastavení naší mysli, o **zpomalení uvnitř**.

Mé pojetí pomalosti je tedy možná jiné, než si myslíte. Kniha je psána jako **soubor mnoha různých, možná i netradičních pohledů na život**, které mě celý život přirozeně provází anebo vznikly na mé cestě k uzdravení. Hlavním cílem těchto úvah je podporovat duševní zdraví. S tím souvisí, že také pomáhají správně **pěstovat** pomalost např. skrze uvědomění důležitých věcí, na které vlivem rychlosti dnešní doby máme tendenci zapomínat. Pomalost přináší návod, jak si zjednodušit život a ještě si jej více užít. Pomalosti jde o kvalitu, ne kvantitu! Tato životní filozofie mi pomáhá prožívat život šťastně a naplněně tak, jak to s mým

starým nastavením nebylo úplně možné. Samozřejmě to nemusí znamenat, že se moje pohledy na život budou zamlouvat i vám, ale možná vás v něčem inspirují.

V této knize se totiž budeme učit **méně myslet, více vnímat a hlouběji prožívat** věci okolo sebe, v každodenním životě (stále a kdekoli), při každé příležitosti (nejen sem tam večer před spaním), všemi smysly (nejen zraky). Vnímání přítomnosti je totiž **léčivé**, o tom ví své i mnoho východních nauk. Díky pomalosti možná začne být váš život (zase) zajímavější. Možná už něco z ní dávno praktikujete. Téma všímavosti, které se knihou prolíná, pomáhá naší mysli odpoutat se od **nadměrného množství myšlenek**. Nadměrné přemýšlení (overthinking) vnímám jako jednu z hlavních překážek na cestě ke spokojenosti a hojně se s ním setkávám ve své práci psychologa. Kniha má za cíl pomoci nám naše myšlení (i život) zjednodušit a zbavit se destruktivních vzorců myšlení a chování, v kterých nás podporují média, sociální sítě nebo někdy i společnost jako taková. Pomalost se změnit nebojí, vítá je.

Všímavost ovlivňuje také naše **tělo**: zklidní-li se mysl, zklidní se také tělo, které při dnešním shonu bývá hodně v napětí, ale jelikož neuplatňujeme všímavost, často si toho ani nevšimneme. Vnímáme to jako běžný stav, jenže napětí (stres) se štěstím nekamarádí, a se zdravím (ani tím psychickým) už vůbec ne. Zdraví začíná v hlavě. Všímavost je také vysoce duchovní záležitost, kdy můžeme začít cítit **opravdové spojení** s přírodou i světem okolo. Lidé, kteří si umí všímat, prožívají mnohem častěji stavy blaženosti i z obyčejných věcí. Myslím, že vzhledem ke kráse a jedinečnosti života je tato schopnost podmínkou hluboce šťastného a vědomého života. Jen na to přicházíme každý trochu jindy a jinak.

Kniha obsahuje mnoho **sebezpznávacích cvičení**, která navazují na mé úvahy a do nichž můžete doplňovat své myšlenky nebo odpovědi. Tyto pasáže jsou často zaměřeny na uvědomění si vaší vlastní **jedinečnosti**. Mám pocit, že život začne být jízda až v momentě, když si uvědomíme svou výjimečnost. Na konci knihy naleznete **21 úkolů**, které vám mohou pomoci vše, o čem jste četli, aplikovat do vašeho života. Přitom ani nevyžadují čas navíc, nebo ne tolik. Kniha by byla bezcenná, kdyby její **myšlenky nebyly uvedeny v činy**. Někdy až moc přemýšlíme, místo abychom rovnou začali.

Prosím, nezapomínejte, že pomalost je schopnost, kterou jsme kdysi, minimálně **v dětství**, všichni **bravurně ovládali**. Rozhodně než přišly do našeho života

mobilní telefony, tablety apod., které tuto schopnost sice nezničily, ale zúžily ji pouze omezeným směrem. Kdysi jsme se dívali na spoustu věcí jako poprvé, protože jsme je třeba opravdu poprvé viděli. Také jsme svět objevovali všemi svými smysly a někteří z nás byli zvědaví tak, že to rodiče přivádělo k šilenství (někdo strkal do pusy vše nejedlé, někdo se ptal tisíckrát proč...). Byli jsme plně přítomní, všímaví všeho kolem nás, a hlavně šťastní z nejmenších maličkostí. Vše bylo zajímavé (pokud jsme již odmalička nežili v podmínkách, které by nám v tomto přirozeném prožívání bránily).

**Když jsme se tak nějak dozvěděli a uviděli „dost“**, často kolem puberty (dnes už ale vlivem technologií i dříve), **všímavost začala pomalu mizet...** Zapomněli jsme na ni, i když jsme ji jako malí milovali a byli jsme s ní největší kamarádi. Velké děti a dospělí přece mají své povinnosti, nemají čas být vděční, pozorovat, jak se pod čmelákem prohýbá stonek nebo že nebe před letní bouřkou vypadá naprosto neuvěřitelně! Samozřejmě je vývojově přirozené a žádoucí, aby nás v pubertě a adolescenci zajímaly zcela jiné věci, nicméně v dospělosti je velmi žádoucí se k všímavosti vrátit, abychom byli kompletní. **Dospělý, který nezapomíná na svou dětskou, všímavou část**, na vnímání bez hodnocení, v sobě chová **velký poklad**. Jiddu Krishnamurti řekl, že **čistá pozornost bez hodnocení** není jen nejvyšší formou lidské inteligence, ale také vyjádřením lásky k životu.

Jelikož jsme tuto schopnost přirozeně měli, **můžeme si na ni zase rozpomenout – stačí trénovat**. Všímavost je primárně stav bytí. Je to proces trénování mysli, aby začala více vnímat. Budeme se učit zajímat se znovu o svět okolo. Jen jinak než doposud, protože skrze naši racionální stránku je pro nás často těžké si na své „dětské“ vnímání rozpomenout. A my již víme, že myšlení a všímavost moc nejdou dohromady. Indický duchovní učitel a mistr Osho stav všímavosti popisuje následovně: stáváme se danou věcí/činností, protože se jí necháme zcela pohltit. Ať už sekáme trávu, chystáme snídani nebo si čistíme zuby.

Dnes je ale podnětů ke vnímání tolik, že nedokážeme upnout pozornost k jedné věci (nevíme, ke které dříve) a naplno ji vnímat. Velmi snadno se přehltime a nevědomky pocítíme napětí, které vyřešíme tím, že **potřebujeme něco dělat**, vypnout (třeba koukáním na televizi nebo na telefon). Vlivem dnešní doby orientované na výkon se stalo, že sloveso *dělat* začalo být zcela nadřazeno slovesu *být*. Jenže **sloveso být** i podle výzkumů **nejvíce rozhoduje o lidském štěstí**. *Být* pro každého z nás může nabývat různých významů.

Kde prožíváte nejsilněji své opravdové *jsem*? Někdo ve vztahu s milovaným člověkem, někdo o samotě, někdo při cestování, při východu slunce, ve spojení s nějakou oblíbenou věcí... Současná přemíra podnětů způsobuje, že jsme sice stále pozorní, ale nesprávným způsobem. Nejen že nám často zvedá hladinu stresu, ale nenápadně odvádí naši pozornost od opravdu důležitých a krásných věcí. Také podporuje naše **zaměření na výkon**, které způsobuje, že nejsme ve svém životě zcela spokojeni, protože nikdy nemáme dost.

Nicméně vše má svůj čas. Když budeme spěchat, bude to, jako bychom chtěli trhat zralá jablka v červnu. Nebude to možné. **Mindfulness se nedá zažít, budeme-li spěchat.** Do pomalosti, zastavení se, všímavost vkročí sama, aniž se vlastně musíme příliš snažit. Důležité vlastně je přestat se snažit, nic nedělat a poradit si s vnitřním kritikem, který nás z různých důvodů může nutit, abychom nezháleli. Jenže zahálka v češtině znamená vyhýbání se práci, ne odpočinek, abychom sílu na práci nabrali. Vnitřní kritik si plete pojmy (ale o tom později). Zastavit se a jen tak být, bez telefonu, je pro nás homo mobilos dost velká výzva... Ale zkusíme to. Mým, možná zvláštním, ale originálním způsobem.

## Jak knihu číst?

Je to naprosto jednoduché. Jak chcete a odkud chcete. Kniha nemá obsah a vlastně nemá ani kapitoly. Věřte, že měla obojí, mé racionální Já ví, že knihy tyto věci mívají. Jenže když jsem se několik měsíců snažila vše, co v knize mám, napasovat do kapitol, nefungovalo to. **Kniha je jako já – struktura a řád jí moc neříká, ale nakonec to vždy dobře dopadne.** Struktura a řád ve mně zabíjí život. Moje slušné znamení nebude těžké uhodnout...

## O autorce

Ahoj, těší mě! Doopravdy, je mi ctí se s Tebou seznámit. Jedna z mých nejoblíbenějších činností v životě je poznávat lidi okolo – i proto, že každý jsme tak zajímavý a **nikdo z nás nechodí po světě dvakrát.** Proč si vlastně tak často připadáme obvyční nebo nezajímaví? Potkali jste se snad už někde?

Jmenuji se **Tereza a baví mě život**. Mým velkým snem je navštívit Jižní Ameriku, znovu Irsko, častěji se jen tak toulat (i sama), napsat knihu a vůbec dělat plno skvělých věcí, které jsou zde pro nás všechny připraveny (jejich seznam se denně rozšiřuje). Pořádat tematické večery ve stylu konkrétní země, naučit se péct chleba nebo se naučit surfovat. A vše hlavně s mým manželem (který je stejně praštěný) a naší současnou i budoucí rodinou (už se na tebe moc těšíme) a kamarády. Nadále chci pomáhat lidem **být tady na Zemi rádi** (proto jsme přece doopravdy tady).

Čím déle na světě jsem, tím více mám pocit, že člověk může být obklopen těmi nejúžasnějšími věcmi, ale pokud je nedokáže vnitřně ocenit, je to k ničemu. Mimochodem, ocenit cokoli ve spěchu a rychlosti je podle mě nemožné. Je přitom jedno, zda se jedná o oblečení nebo auto. Vodu nebo víno. Myslím, že bychom si měli věcí okolo vážit, jako by byly živé. Všimli jste si, že děti se takto s úctou často chovají i k neživým věcem? Oblíbeného plyšáka nosí všude s sebou, aby mu mohly vše ukázat, nebo pozorují a hladí živé i neživé věci, protože se jim líbí.

Filozofie *Zpomal* mi změnila život. **Na pomalou cestu jsem se vydala po svém zdravotním kolapsu v létě 2017**, kdy mi přestal fungovat imunitní systém a od brady až k patě jsem měla kůži pokrytou krvavým ekzémem. Kůže byla v takovém stavu, že když jsem si chtěla dát nohy do tureckého sedu, praskla mi kůže na nohách (a to byla bolest!). Moje nemoc přišla na návštěvu, přišla mi na pomoc, aby mi restartovala mysl, napravila naprosto destruktivní přístup založený na vysokých nárocích, spěchu a nulovému soucitu, které jsem k sobě měla. A bylo toho samozřejmě víc...

Restartovala také mé tělo, když jsem se rozhodla přejít na převážně **rostlinnou stravu bez cukru**. Bylo mi 23 let, mé tělo však uvnitř působilo jako v důchodovém věku. Kůže mě 24 hodin denně svědila a bolela. Bylo mi tak špatně, že jsem přestala chodit ven a zcela se izolovala. Můj život se ze dne na den zjednodušil a „zobyčejnil“, mohla jsem v podstatě jen sedět a prosit, aby to vše přešlo. Byla to taková bezmoc, že na otázku, zda chci dál takto žít, jsem občas neznala jasnou odpověď. Po období vzteku, beznaděje a potocích slz jsem se rozhodla, že nechci být stále v roli oběti a chci najít na celé situaci něco dobrého.

Jediné, co mi zbývalo, **bylo vnímat, pozorovat, jen tak být, nic nedělat** – a ono se toho okolo mě dělo tolik, tolik, čeho jsem si nikdy nevšimla! Dodnes si pamatuji,

jak jsem z okna pozorovala naši zahradu, stíny, ptáčky... A jelikož se vše odehrávalo venku, kam jsem nemohla, bylo to, jako bych vše viděla poprvé. Najednou bylo vše tak neuvěřitelně krásné, zajímavé – **jako bych svět viděla novými očima**. Lepší než kino! K mému obrovskému překvapení nakonec obyčejnost nebyla nudná, omezující, ale krásná, uklidňující. Život byl najednou tak zajímavý! Uvědomovala jsem si výjimečnost všeho okolo, i to, jak je vše propojené. Poprvé jsem začala v životě vnímat, o co tady vážně jde. Všímavost mě psychicky podržela nad vodou. Více než to, **byla jsem v její jednoduchosti a prostotě naprosto šťastná!**

Vymyslela jsem si v tomto období **úkoly**, které mi pomáhaly cítit se dobře, ať se dělo cokoli. Úkoly trénuji dodnes, i když už jsem zdravá a mohu žít aktivní život, pracovat i sportovat, za což tam nahoru denně děkuji! Tyto úkoly, které najdete na konci knihy, pomáhají napojit se na své smysly a být „jinak“ všímaví ke každodennímu životu. Zamilovala jsem si díky nim pomalost, přestože celý svět stále zrychluje – o to více! Cítím, že potřebuji světu předat důležité poselství tak trochu nevšední, snad i zábavnou formou.

P. S. Díky tomu, že mě život „zastavil“, jsem konečně měla možnost začít si uvědomovat, co mou nemoc způsobilo, a přehodnotit svůj přístup k životu.

### **A to jsem já dnes – ZDRAVÁ(!) a plná života.**



Je mi **29 let**,  
pocházím z **Opavy**,  
žiji v **Ostravě**, kde i pracuji,  
pracuji jako **psycholog** ve své vlastní praxi,  
mám svou práci moc ráda,  
protože mám moc ráda lidi,  
což by nejspíš byl problém, kdyby ne. :)  
A jsem **šťastně vdaná** a stále zamilovaná.

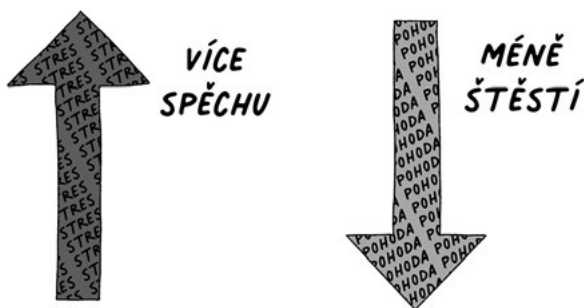
Dnes vnímám věci, kterých jsem si předtím nikdy nevšímala. Vychutnávám si své zdraví. Pohled na přírodu. Mám zážitek z pozorování nebe, dokážu se zaposlouchat do ticha, vychutnávat si obyčejné okamžiky jako koukání z okna. Jsem mnohem spokojenější se svým životem, se sebou i tolerantnější k druhým. **Uvědomuji si mnohem více**

**věcí jak ve svém nitru, tak navenek.** Už se totiž **dokážu dívat.** Jenže předtím to takto nebylo. Když jsem šla kdysi parkem, šla jsem tak rychle, s hlavou plnou myšlenek, že když jsem jej opustila, ani jsem si neuvědomila, že jsem jím prošla. **Nikdy jsem se opravdu nezastavila, takže jsem toho nemohla ani moc vnímat.**

Postupně mi začaly docházet důležité souvislosti, o které jsem se chtěla podělit. Na sobě i na druhých jsem viděla, že **když spěcháme, býváme nespokojení, nenaplnění** (stále nám něco chybí) **a také nemocní.** Často nám to dává najevo naše tělo (jenže tělo nekřičí, ale šeptá) nebo mysl, automatickými destruktivními myšlenkami, které si často myslíme jen v duchu (mají však zásadní vliv). Spěch prostě není pro člověka přirozený. Už si všímáte, že **buď spěcháme, nebo jsme šťastní,** ale obojí najednou není možné? A tak se z původních úkolů, které jsem vymyslela pro sebe, začala stávat celá kniha o pomalém přístupu k životu.

## **Chováme se, jako by v životě šlo o první místo, nikoli o dobrý pocit. Proč?**

Kniha je věnována vám všem, kdo si začínají všimnout, že mezi spěchem a štěstím je nepřímá úměrnost.



Pokud si touto rovnicí nejste jisti, připravila jsem pro vás následující rébus...

### **Už jste někdy viděli...**

... usmívajícího se manažera, který se nervózně kouká na hodinky, protože jde pozdě?

- ... usmívajícího se člověka, který je zavalený prací a neví, co dřív?
- ... usmívajícího se člověka, který běží na autobus?
- ... usmívajícího se člověka, který má spoustu povinností bez jakékoli pauzy?
- ... usmívajícího se člověka, který stojí ve frontě v supermarketu a spěchá?
- ... usmívajícího se člověka, který je v jakékoli stresující situaci?

**No právě. Když spěcháme, rozhodně se necítíme dobře a určitě se nesmějeme** (pokud to není náš obranný mechanismus, což znamená, že náš smích není opravdový).

**Až budete spěchat příště, zkuste vnímat, jak vám vlastně je.**

Naproti tomu, viděli jste někdy spěchat zvířata, **pokud se zrovna na něco netěšila, něčeho se nebála nebo nelovila?**

## Mistři pomalosti



Zvířata jsou mistry a dokonalými učiteli pomalosti a všímavosti! Mají své ideální tempo, umí jej vždy přizpůsobit svým potřebám. Mnoho z nás tuto **schopnost vlivem dnešní rychlé doby ztratilo**. Můžeme se ji ale znovu naučit. Zvířata vědí, že pomalost je natolik důležitá a přirozená, že si ji dopřávají každý den. Viděli jste někdy kočku, která by celý den v kuse lovila myši, aby měla osobní rekord a překonala tak kočku od souseda? Proč? Ví, kolik jí stačí, zná své potřeby. Nenajdete jedině zvíře, ani predátora, který by celý den někam spěchal, něco dělal a ani na



chvíli si nedal pauzu (pokud není v ohrožení). **Pauzy** jsou nutností a milovanou součástí. Stačí se podívat na kočku – miluje své pauzy! Stejně jako psi, i ti nejdivočejší, umí jen tak být, nebo ptáčci, jen tak sedět na drátě a koukat. Každé zvíře to umí, jen my lidé tak nějak zapomínáme.

Zvířata také mají jednu úžasnou vlastnost, a tou je **zvídavost**. To je mimochodem další z velmi důležitých vlastností pro šťastný život. Zvídavost využívají opravdu každodenně. Můžeme ji pozorovat u psů, ale i u holubů nebo brouků, u všech! Rádi poznávají nové věci, rádi zkoumají a jsou velmi zvědaví, a to i přes to, že jejich dny bývají velmi monotónní (např. hledání potravy, jezení stále stejného jídla, stavění úkrytu). Nemají tolik možností, ale i tak dokážou být ve své monotónnosti zvědaví a šťastní.

Měli bychom si uvědomit, jak pestrý a tímto neskutečně bohatý je náš „obyčejný“ každodenní život, a zamilovat se do něj. Jaký dar je třeba jen jít do obchodu a z nakoupených surovin si moct uvařit jídlo z kteréhokoli koutu světa. **Užívat si, že jsme lidé**, se vší pestrostí, kterou nám život nabízí. Všichni v sobě onu zvídavost máme, někdy dobře schovanou. Touha poznávat nová místa, vařit nová jídla, ochutnávat nové potraviny, něco nového si koupit, ale třeba i sledovat Survivor. To vše je ona. Pokud jste ji v sobě dlouho nepěstovali a nic nového nezkusili, je pravděpodobné, že vám brzy začne klesat **životní energie**. Při pěstování zvídavosti, ale i mnoha dalších důležitých věcí, vám může pomoci i tato kniha.

## Slowliving

„Slow-living is living in a more **balanced, meaningful and life-affirming** way.“

„Žít pomalu znamená žít **vyváženějším, smysluplným a život přijímajícím způsobem**.“

## Slowliving ve světě

Kniha **In Praise of Slowness** (Chvála pomalosti) od Carla Honoré:

# Slow living manifest

život zaměřený na **smysluplnost**

**všímavost** jako klíč ke štěstí

**vychutnávání** života plnými douškami

podporuje vnímání **všemi smysly** (ne pouze zrakem, který nadužíváme)

**odpočinek** jako **milá povinnost**, na kterou se těšíme, rozhodně není vnímán jako lenost nebo marnění času

dělat vše **tak dobře a vědomě, jak to jen jde**, místo tak rychle, jak to jen jde

učí nás **vážít si všech věcí**, nechovat se k nim jako by byly na jedno použití

pěstuje dlouhodobě **láskyplný a vděčný pohled na sebe, na druhé i svět okolo nás**

**sníží hladinu stresu**

pěstuje **užší spojení** s věcmi okolo nás

každý den jako dostatečný **důvod k oslavě**

**ekologický a respektující** způsob života

**životní filozofie**, stav mysli a bytí  
všímavost a láska ke **každodennímu životu**

celostní, nadčasový přístup k životu,  
založený na **starodávné moudrosti a spiritualitě**

**odmítá společenský tlak**, že „se stále musí něco dít nebo dělat“

vychutnávání chvil **bez koukání na hodinky**

oslavuje **klid, pomalost, jemnost, pohodu, stabilitu**

oslavuje **jednoduchost** a **rovnováhu** ve všem okolo

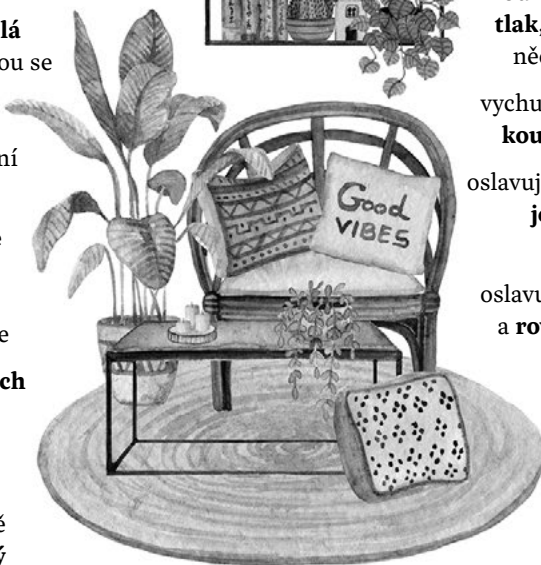
oslavuje **obyčejnost**, všednost a **rutinu**

(nevnímá je jen jako něco, co se musí)

posiluje **duševní zdraví**, pocit duševní pohody je vždy nade vše ostatní

vždy preferuje **kvalitu (hloubku) prožitku** namísto kvantity (množství) prožitků

učí nás dívat se na věci jako kdybychom je viděli **poprvé v životě** – „svět kolem i já = zázrak“



„V dnešní době se náš život dá popsat jako ‚rychlý život‘ místo ‚dobrý život‘. Jíme rychle, pijeme rychle, spíme méně, máme speed dating (rychlé rande), fast food restaurace, čím dál rychlejší auta, kratší doby doručení... Kdo zpomalí, ten zemře – tak nějak působí dnešní doba. Když lidé zpomalují, často ale zjišťují opak – vykonávají činnosti kvalitněji, příjemněji, jí, cvičí, milují se, pracují, žijí lépe a jsou dokonce více produktivní!“ To je paradox, že?

Carlovo uvědomění přišlo, když jeden večer chtěl přečíst synovi pohádku na dobrou noc co nejrychleji. Přeskakoval slova, řádky i stránky. Uvědomil si, že svým jednáním ničí celý příběh i zážitek. **„Rychlost je dimenze, ve které se vzdalujeme od důležitých životních otázek – automaticky se v ní přestáváme ptát: Jsem šťastný? A co mé děti, jsou taky šťastné?“** říká Carl.

„Když žijeme rychle, máme tendenci vnímat věci jen na povrchu, neúplně. Když zpomalíme, najednou se ponoříme hlouběji do čehokoli, co právě děláme. Zážitek nabyde nové kvality. Najednou jsme zároveň ‚donuceni‘ konfrontovat se s tím, co se děje uvnitř nás. To je podle mě jeden z důvodů, proč je pro mnoho lidí tak těžké zpomalit. Rychlost je určitou formou ‚popření‘, je to způsob, jak přehlížet hlubší, zapeklitější témata v našem životě, abychom se nemuseli zaměřovat na otázky typu ‚Kdo jsem‘ a ‚Jaký je můj smysl života‘,“ doplňuje Carl.

„Slowliving rozhodně neznamená dělat vše pomalu, ale v té ‚správné‘ rychlosti a tempu, nespěchat. Slowliving neznamená ‚ztrácet čas‘, naopak jde o to čas získat – tím, že děláme věci, které jsou pro nás důležité nejvíce. Abychom však mohli zpomalit, musíme nejdřív pochopit, proč jsme zrychlili,“ upozorňuje Carl Honoré a vysvětluje: „Ještě v době slunečních hodin, které nefungovaly v noci nebo pod mrakem, lidé jedli, když měli hlad, a spali, když byli ospalí. Teprve s příchodem mechanických hodin, které čas rozsekaly na vteřiny, jsme dopustili, aby čas nad námi převzal kontrolu. Zašli jsme příliš daleko a je čas přehodnotit celý náš způsob života.“ Jste připraveni?



**Kniha Věci, které uvidíte, jen když zpomalíte** od Haemina Sunima:

„Známe svět jen skrze ‚okénko‘ naší mysli. Když je naše mysl příliš zrychlená a hlučná, náš svět se tak pak jeví také. Když je naše mysl poklidná, svět okolo je

poklidný taktéž. To naznačuje, že svět okolo vnímáme podle nastavení naší mysli. Když je naše mysl radostná a plná soucitu, svět okolo nás také a také se tak jeví. Je-li naše mysl plná negativních myšlenek, svět se samozřejmě jeví jako negativní a plný zla. Když se cítíte zahlcení a vystresovaní, pamatujte, že nejste v této chvíli bezmocní – když se zklidní vaše mysl, život okolo se zklidní také.“

„V životě je více ‚obyčejných‘ hodin než těch ‚neobyčejných‘ a ‚výjimečných‘. Čekáme ve frontě v supermarketu, trávíme hodiny dojížděním do práce a do školy, zaléváme své květiny a krmíme mazlíčky. Štěstí znamená vnímat tyto ‚obyčejné‘ chvíle jako radostné a neopakovatelné chvílky.“

Ano, i tyto činnosti jsou život, říkám si. Těmto věcem se nedá vyhnout. Můžeme však něco udělat trochu jinak. Když stojíme v řadě u pokladny, často přemýšlíme, co ještě musíme ten den zvládnout. Pojdme i tuto obyčejnou chvíli prožít v přítomnosti a udělat z ní chvíli příjemnou. Dejme s úsměvem přepážku za svůj nákup, aby to nemusel dělat člověk za námi. Usmějme se na paní prodavačku a zeptejme se, jak se dnes má. Kdo shledává důvod, může někomu kolem sebe něco pochválit. Toto nejsou maličkosti, ale „veličkosti“, jak s oblibou říkávám, které mají vliv na náladu nás všech. Najednou je pak trochu více jedno, že den v práci byl těžký... Pro kohokoli, kdo se s námi v této situaci ocitne.

„Život mnicha je plný obyčejných krás a nečekané radosti. Mniši nachází štěstí ve věcech, které se lidem honícím se za úspěchem a materiálními statky mohou zdát triviální. Pozorování změn ročních období, kvetení magnólií, oslnivé barvy podzimního listí, první sněhové vločky – to vše jim přináší neobyčejnou radost a vděčnost. I obyčejné jídlo uvařené z čerstvých ingrediencí nasbíraných v horách je pro mnicha zdrojem obrovského uspokojení.“



**Všední věci jsou našimi největšími učiteli. Jsou ve své podstatě těmi nejdůležitějšími, protože náš přístup k nim pak ovlivňuje i přístup k těm nevšedním, větším, intenzivnějším jako je například dovolená.** „Pro nevědomého člověka není každý den dobrým dnem, protože se cítí šťasten, jen když se věci dějí tak, jak si přeje, podle svého vnitřního plánu. **Pro vědomého člověka je každý jednotlivý den dobrý, protože ví a cítí, že žádná událost mu nemůže bez jeho svolení vzít jeho moudrost a radost.** Jeho spokojenost tedy není závislá na událostech.“

Místo toho, abychom si užívali jen některé části našeho dne nebo týdne, proč nezkusíme najít něco dobrého na každé z nich a užít si o něco více všechny? Ko-neckonců, jak říká Annie Dillard: „Podle toho, jak trávíme své dny, pak strávíme své životy. Na všem záleží.“

**Čím rychleji žijeme, tím rychleji život utíká.**



## Jeden den, dva přístupy

**První příběh:** Už zase ráno, to ne! Nejsem ani pořádně vyspaná, vždyť jsem šla spát pozdě, nesnáším vstávání! Došla káva, no tak to nám ten den zase pěkně začíná! Nemohla jsem nastartovat auto, křáp jeden! Zrovna, když spěchám! Hm, já vlastně spěchám každý den. Čas je můj nepřítel. Musela jsem jet tramvají, to nenávidím. Dívala jsem se celou cestu do telefonu, aby to co nejrychleji uteklo, ale stejně tam nebylo nic zajímavého, samé špatné zprávy. V práci jsem si hned postěžovala kolegyni, která mi potvrdila, že to je fakt hrozné, jak nekvalitní auta se dnes vyrábějí. Jsou to šmejdy. Přesně tak! Šla jsem si dát do kuchyňky kávu, kolega si chtěl povídat, ale na to já nemám čas! Musím pracovat! V práci to bylo

strašné, jako každý den, a do toho v restauraci zase měli jídlo, které mi vůbec nechutnalo. To snad není pravda, jak může někdo, kdo se vařením živí, uvařit něco takového?! No prostě den na nic! Pak musím na nákup – to je ale otrava, nakupovat jídlo, pořád dokola. Už si představuji, až budu doma. Když jsem doma, neužívám si to, protože si musím chystat jídlo a vařit, a stejně mi přijde, že jím pořád to samé dokola. Těším se, až se večer podívám na televizi. Jenže ani pak se necítím o moc lépe, proč?

**Druhý příběh:** Jít spát dřív byl ten nejlepší nápad! Po letech jsem ráno nikam nespěchala. Ráno jsem zjistila, že jsem zapoměla doplnit kávu – nevádí, dala jsem si ji až v práci a u toho jsem si moc příjemně popovídala s kolegyní. Zajímavé, jak nás káva všechny spojuje. Přitom ještě před sto lety si naši předkové kávu nemohli ani dovolit, pili ji jen bohatí. Mám to ale štěstí, že žiju dnes. Moje auto ráno nestartovalo, ale co, odpoledne zajedu do opravny. I my lidé býváme někdy nemocní. Vždyť já v sobotu taky vypadala, že na mě budou muset použít kabely... Jela jsem tedy tramvají a díky řidiči, který mě vezl, jsem přečetla pět stran nové knížky. V práci se mi moc nedařilo. Zkušenost s takovým klientem je hořká, ale také je to důležitý trénink a příště budu vědět, co dělat. Oběd mi dnes moc nechutnal, tak aspoň příště zkusím jinou restauraci, stejně už jsem dlouho nezkusila nic nového, možná je to znamení. Navíc, proč by se kuchaři mělo v práci každý den dařit, když mně se dnes taky moc nevedlo? Nebo bych si zase měla uvařit nějaký nový recept sama. Jdu na nákup a užívám si, že si můžu vybrat z tolika věcí, aniž musím obdělávat pole a vozit hnůj, jen vezmu a zaplatím. To je štěstí! Cítím vděčnost za to, že máme na naší Zemi takový výběr jídla. Když se mi pak doma nechce vařit, myslím na to, že kdysi ani moc neměli z čeho, ale dnes můžeme jíst jídla z jakéhokoli kousku světa, protože máme přístup snad úplně ke všemu. Neuvěřitelný zážitek, a to ani nemusíme nikam jezdit. Děkuji dnešku za to, že si dokážu více vážit toho, až se mi bude zase dařit. A že díky stylu mého myšlení se můžu kdykoli cítit lépe.

## Jaký je mezi příběhy rozdíl?

**Navenek žádný, uvnitř zásadní!** A o to jde. Obě vaří, mají však zcela jiné oblačky s myšlenkami. Jedna vaří a přemýšlí nad tím, že je to vlastně dar, druhá myslí na to, co všechno musí udělat, až dovaří, přestože její myšlenky dobu vaření rozhodně nezkrátí. Možná jej dokonce prodlouží, protože (určitě to znáte) když se nesoustředíme na to, co děláme, stále nevíme, co v receptu ještě má být, a tak si

postup čteme stále dokola. Určitě jste si tedy všimli, že **přístup k sobě i k životu se u každé ženy liší. Jejich míra odpovědnosti za své myšlenky a činy je odlišná.** Pro první ženu je dnešní den noční můra, ze všeho obviňuje věci nebo lidi okolo. Vypadá to, že je obětí, protože všechnu **zodpovědnost za svůj den přenechala věcem a lidem okolo:** nejdřív kávé, pak autu, pak práci a nakonec kuchaři. Jako by ztratila svobodu se rozhodnout, jaký den dnes bude mít. Druhá žena je více přizpůsobivá. Ví, že některé věci ovlivnit nemůže, kávu nevypěstuje, auto nespraví a náladu klienta asi nezlepší. Může si však zvolit, jaký zaujme v daných chvílích přístup. Ve všem se snaží vidět smysl a příležitost. Neposuzuje situace jako špatné. Ví, že rozhodnutí za to, jaký bude mít daná událost dopad na její pocity, je jen na ní. Její nálada proto není tolik zkažená. Ostatně ví, že negativní pohled anebo vztek auto nespraví, nedobré jídlo nevylepší ani její den zrovna nezkrášlí. Nepopírá, co se děje, neříká, že je vše zalité sluncem. Má soucit k sobě, k druhým i k věcem okolo. Učí se, že věci nejsou dobré ani špatné, že ani jedno neexistuje. Prostě jsou a jsou pro nás všechny **stejně potřebné.** Dobré a špatné jsou jen škatulky mysli. Každá věc něco znamená a děje se z nějakého důvodu... Jen jsme bez časového odstupu příliš malí páni na to, abychom věděli proč. Přijmeme, že vše vědět nemusíme. Co kdyby bylo vše, co se nám stane, už předem dané a naplánované? Změnil by se náš přístup k životu? A jak je to doopravdy? **Obě ženy byly jedna jediná, jen s několikaletým odstupem.** Může to být kdokoli z nás...

## Poznáváte se v některé z nich?

Nejdůležitějším rozdílem je, že první žena naučila svou mysl **fungovat ve stavu „až“ – „až“ – „až“, takže přítomnost i své prožívání pořád odsouvá do budoucnosti.** Proto ji pořád nemůže najít. Tam ale není! Jen tím odkládá svůj život, nenávratně. Žít pomalu znamená žít plněji, barvitěji, intenzivněji, ne jako zpomalený líný film, ne nudně! Žít pomalu znamená žít jako umělec – **všímat si detailů života.** Znamená umět povyprávět z fleku příběh, jak jsem dnes šla do práce, co všechno jsem viděla nebo co mě napadlo, ne jen odvětit: „No, šla jsem do práce.“ Žít pomalu znamená vžít se do role spisovatele, vnímat, prožívat, i když náš příběh zrovna nikomu nedáváme číst nebo se v něm nic speciálního neděje. Každý den v životě přináší nové náhody, které nás mohou **popostrčit k něčemu novému.** Jaké by to bylo, kdyby káva byla vždy k dispozici, kdyby auto vždy nastartovalo, v práci se vždy dařilo a jídlo chutnalo pořád stejně? Možná by v nás ten stereotyp brzy zabil veškerý životní elán.

Všimli jste si, že lidé, kteří mají každý den úplně stejný nebo hodně podobný, po určité době ztrácejí jiskru? Jak řekla jedna má klientka: „Jakmile si uvědomím, že jedu na autopilota, tedy že můj život je příliš předvídatelný, vím, že je něco špatně a potřebuji udělat změnu.“ Duše se na svět přišla vyvíjet – ať chceme, nebo ne. A právě pokud nechceme, často se nám začnou dít ne zcela příjemné věci... Pamatuji si, jak jsem v jeden měsíc, kdy jsem neudělala rozhodnutí, které jsem cítila, že bych měla, dostala dvě pokuty. Většinou žádné pokuty nedostávám. Okolnosti a situace, které se nám v životě dějí, nám mohou poskytovat **výborné rady do života**, pokud jsme ochotni jim naslouchat.

## Doba rychlá a pomalá

Naši předkové, ještě naši prarodiče, žili mnohem pomalejším způsobem života. Co to znamená? Vzpomeňte na jakýkoli starý film. Napadá vás nějaká postava, která neustále někam spěchá a na nic nemá čas? Rychle a vystresovaně chodí po ulici a vypadá, že nestíhá? Možná jen, pokud se zrovna odehrávala dramatická scéna nebo byl film zrychlený. **Doby před námi byly totiž charakteristické tím, že lidé si téměř vždy udělali čas, na cokoli, kohokoli.** Na pořádnou obědovou pauzu, která se občas protáhla i na dvě hodiny. Na odpolední zdřímnutí bez pocitů viny. Na posezení s přáteli v hospodě, klidně každý večer, proč ne, když je dobrá společnost. Nebo se jen tak potkali na ulici a klábosili přes plot. Na mnoho míst se chodilo pěšky, delší trasy spíše autobusem, neboť mnoho lidí auto nemělo. Lidé chodili pomaleji, než dnes chodíme my. V průměru dnes chodíme o 1 km/hod rychleji než v roce 1949! Ano, měli své práce dost, práce bylo nejen hodně a pořád, ale také byla mnohem těžší, a navíc se musela často dělat ručně – vlastně měli ještě více práce než my nyní! Přesto si na tyto činnosti, které bychom my dnes nazvali ztrátou času, **našli čas**. Nešlo o lelkování. Šlo o to, že nikdy nezapomínali na to důležité, na žití svého života – život zdaleka není jen práce!

Podívejme se na jakýkoli starší film nebo dobové záběry a sledujme tváře postav. **Nemívají ve tvářích to neurčité napětí, ten nepřítomný, zamyšlený výraz**, který dnes často vidíme na ulicích třeba po cestě do práce nebo do školy – a možná jej někdy máme i my sami. Tváří se jinak. Naše tváře, lépe řečeno jejich svalový tonus, často odráží naše vnitřní rozpoložení. Všimněte si, lidé ve filmech a dobových záběrech mívali klidnější, spíše uvolněnější výrazy, než máme dnes my.



Takové „přítomnější“. Nutno podotknout, že starosti rozhodně mívali, často mnohem vážnější než my. Všeho bylo málo nebo na příděl, mívali málo jídla, málo peněz, méně možností, horší zdravotní péči, a tím větší zdravotní potíže, zato práce, té bylo vždy hodně. Hodně věcí si totiž museli zajistit nebo vyrobit sami, protože jednoduše nebyly...

Jaké by to bylo podívat se třeba do šedesátých let? Jen pro ten nádech pomalosti, života s málem, které stačilo nebo možná muselo stačit. Nikdo nepotřeboval mnoho, protože mnoho ani nebylo k dispozici. Nešlo potřebovat něco, o čem se ani nevědělo. Pojdme si propůjčit pohled na minulost třeba skrze seriál Chalupáři nebo film Na samotě u lesa.

Jak to bylo kdysi? Velmi „zoufalé“. **I když jste si doopravdy přáli spěchat, nebylo jak.** Nebyla letadla ani auta a kůň se nepůjčoval, protože pracoval na směny na poli. Možná jste mohli jet na kole. Lidé tvrdě pracují, ale zároveň mají na všechno čas, protože, jak řekl Henry Ford, **spěch je největším nepřítelem kvality.** Toto staré tajemství lidé dobře znali. Nepřemýšleli o večeru ani o zítřku, prostě brali věci, jak přicházely. Sklizeň plodin, které zasadili. Vaření z toho, co bylo zrovna okolo domu. Pravda, mnoho lidí se nikdy nepodívalo za hranice své země, možná jen do vedlejší vesnice, přesto se necítili méně šťastní, než my dnes, možná dokonce naopak. Jak je možné, že když dnes máme všechny stroje, „zjednodušovače“ a blahobyt, všechna procenta stoupají, ale naše životní štěstí jde opačným směrem?

**Umění žít z toho, co mám právě k dispozici.** To je to, co naši předkové uměli, nebo spíše museli umět. Přesně toto umění nám dnes chybí, a tím si odebíráme ze svého štěstí. Stále myslíme na to, že bychom chtěli do bytu ještě něco koupit, k jídlu bychom si dali něco jiného, až budeme mít tohle a dokoupíme tamto... **Máme totiž největší výběr možností v historii. Můžeme vlastně všechno a to naši myslí neumožňuje, aby byla někdy vůbec spokojená.** Jako bychom chytili jednoho vzácného motýla a dobrý pocit a jeho dechberoucí krása nám nestačily, protože tamten je prý ještě vzácnější a krásnější. Co když je ale pomyslný vrchol, úspěch úspěchů, pro každého zcela subjektivní? Co když stačí, aby se daný motýl líbil nám, zatímco hodnocení společnosti akorát zajistí, že nebudeme nikdy spokojeni?

Všimli jste si, že **se z našeho života pomalu vytrácí používání rukou?** Co vlastně dnes ještě děláme ručně? Kde ještě používáme své ruce (kromě ovládání telefonů,

PC apod.) a opravdu něco děláme s plným soustředěním? Často už ani nepíšeme. Mnohým z nás nemýjí nádobí ruce, ale myčka. Většinou z nás neperou prádlo ruce, ale pračka, ruce jen zmáčknou čudlík. Mnozí z nás kupují jídlo v supermarketu, naše ruce plodiny, které kupujeme, nezalévaly, neokopávaly ani neutrhly. Mnozí z nás jídlo, které jí, vlastníma rukama neuvařili. Oblečení jsme si neušili. Talíře jsme nevyválili. Vše jsme koupili nebo si nechali udělat strojem. Máloco v naší domácnosti je ještě produktem nás samotných, a proto necítíme k těmto věcem takový vztah, takovou hodnotu, nevážíme si jich. Vždyť se koupí nové. Jsou to jen věci okolo nás. Nemají nádech „života“, vytvořil je nějaký stroj. Nemají pro nás takovou hodnotu.

Vím, že nejsem natolik zručná, abych si vše vyráběla nebo udělala sama, ale i tak se snažím mít doma věci, které jsme vyráběli my, a je to opravdu jiné. A pokud ne, snažím se hodnotu věcem dodat svým přístupem, vděčností. Kdysi se mi povedlo koupit talíře, které přesně odpovídají mému vkusu. Miluji je a s radostí z nich jím, s radostí se na ně dívám, umývám je, ukládám zpět do poličky. Nebo po vyprání děkuji své pračce, že mi ušetřila hodiny práce. Proč ne? Svým přístupem dávám najevo, že si umím věci vážit, a pěstuje to ve mně vděčnost a pokoru. Je to zvláštní, ale pomáhá mi to. Dokonce vždy děkuji svému autu – v duchu, nahlas nebo ho pohladím. Není to tak dávnou, kdy auta ještě ani neexistovala! Proč bychom měli přestat být za něco vděční jen proto, že už to máme? Daná věc nebo člověk pak ztrácí exkluzivitu a to je škoda. Naučit se na věci dívat jinak ještě nikomu neublížilo.

**Dnes se hůře umíme na věci soustředit, doopravdy se do nich ponořit** (opět kromě telefonů apod., samozřejmě). Nemyslím si, že je to špatné, jde jen o míru, kterou co se týče technologií přestáváme mít. Naše mysl ale lační po přítomnosti, po ztracení se v ní, protože to je její domov, tam patří. Přítomnosti často dosáhneme, když zapojíme svou druhou polovinu, tělo. Naše tělo se chce také zapojit – nechce, abychom jen mysleli, byli využiti jen napůl. Když málo používáme své tělo, málokdy vykonáváme fyzickou činnost, naše mysl neustále přemýšlí, vymýšlí, přemítá, je velmi aktivní. Aktivní až moc. **Naše mysl dnes žije mnohem aktivněji než naše tělo.**

Naši předkové měli rovnováhu. Aktivní tělo nebo ruce znamenají mysl v přítomnosti, bez myšlenek. Ruční práce, kdysi denní chléb, je pomalá, ale kvalitní, člověk je při ní velmi soustředěný, pozorný, je v daném okamžiku vědomě přítomen, jinak by nevyrobil ani tuk. Fyzicky něco vytváří, je u sebe uvnitř („doma“), má dobrý pocit z díla, které tvoří. Ruční práce je balzám na duši.

Pamatujete, jaký to byl pocit, když se vám naposled povedlo něco vyrobit, vytvořit, postavit nebo opravit? **Která fyzická činnost vám dělá radost a nejlépe odežene vaše myšlenky?**

- 
- 
- 

Naše **tělo a mysl po ztracení se v přítomnosti podvědomě touží**. Jako důkaz může sloužit naše současná fascinace technologiemi. Co je to, proč na nich tak ujíždíme? Co nás k nim tolik táhne? **Není naše závislost na telefonech tak trochu závislost na stavu bez myšlenek?** Na počítači nebo mobilu jsme absolutně přítomní, jen pozorujeme, nemusíme nic vymýšlet, jen reagujeme na to, co je na obrazovce, zcela u toho vypneme.

Co nám v dnešní době přinese tak rychlé a snadné vypnutí? Kdy si vy osobně nejlépe odpočínáte? Kdy se cítíte fajn? Kdy si čtete noviny? Kdy si hrajete s dětmi? Kdy si povídáte s blízkými? Když hrajete počítačovou hru? Když něco tvoříte? Během dne nám bývá nejlíp v činnostech, kdy jsme ztraceni v přítomnosti a nemáme myšlenky... Podvědomě k těmto činnostem směřujeme, ale často si to neuvědomujeme. Umíme ještě vypnout jiným způsobem než skrze telefony a počítače? **Níže si запиšte, které činnosti vám pomáhají vypnout (ve smyslu zapomenout na okolní svět) nejvíce:**

- 
- 
- 

Mimochodem, u kterých činností jste v poslední době byli opravdu spokojení? Spěchali jste u nich?

Kdy jsme nabyli dojmu, že pokud se věci dějí podle našich očekávání, je třeba zařadit událost do kategorie **dobré**, a když je tomu naopak, patří do kategorie **špatné**?

Kdy **pomalost** získala **negativní nádech**? Proč když o někom mluvíme jako o pomalém, nikdy to nemyslíme v dobrém? Proč to, co není rychlé, je automaticky špatně? **Kde jsme nabyli dojmu, že pomalu je špatně a rychle dobře?**

Když změníme svůj pohled na pomalost, vše se začne měnit.

Je to stejná logika, jako bychom předpokládali, že člověk v rušném městě žije šťastnější a naplněnější život než člověk žijící v poklidné vesnici. Podle výzkumů je to totiž často spíše **naopak**. Proč tedy?



**Víte, kdy býváme nejšťastnější, nejspokojenější?**

**Když nikam nespěcháme.**

**Všimli jste si toho?**

**Víte to. Zpomal vám chce jen pomoci si na tuto skutečnost rozpomenout.**

## **Život už začal, vážně!**

Často mám pocit, jako by nás společnost a dnešní doba naučily, že každodenní věci jsou nuda. Protože se stále opakují a jsou stejné. Není třeba je vnímat. Omyl. Každodenní věci jsou také život, a jaký! Čištění zubů, utírání nádobí, mytí vlasů... Tyto běžné věci (kdo je tak nazval?) patří do života stejně jako marmeláda do palačinek, není to něco, co se nepočítá, nebo snad nutné zlo.

**Nic lepšího už nepříjde – tohle je to ono, tohle je všechno, tohle je ŽIVOT!**

Stále si budeme mýt vlasy, zuby, mýt nádobí, jíst, spát – tohle je prostě přirozený rytmus života, který má svá opodstatnění a nedá se měnit. **Není to nudná a nutná rutina, je to pestré a bohaté množství aktivit – je to život – a je náš.** My lidé jsme jediné živé bytosti, které se například naučily nejen jíst neuvěřitelné množství různých druhů jídla, ale máme i tisíce způsobů, jak potraviny připravit a miliardy receptů, to žádné zvíře, ani sebevětší gurmán, nemá. :) Každé jídlo by mělo být oslavou toho, že my lidé jsme jediní, kdo tuto skutečnost může prožívat. Stejně tak s pitím, spánkem – máme měkké postele, naducané peřiny, povlečení s naším oblíbeným potiskem, máme