**Miluje prítomnosť a nauč sa byť pokojný**

Hovorí sa, že „dnes je ten najlepší čas.“ A tiež, že „čo môžeš urobiť dnes, neodkladaj na zajtra.“ V týchto slovách sa zrejme ukrýva varovanie pred nečinnosťou. Jestvuje však aj tradícia, ktorá nepodčiarkuje hodnotu súčasnosti kvôli pracovnej morálke. Teda tradícii ide o niečo iné. Duchovní pisatelia nás v každom storočí vyzývajú, aby sme žili tu a teraz. Byť prítomný je skutočné umenie. Oslobodzujem sa od neustálych predsudkov a uvažovania o minulosti aj od strachu z budúcnosti. Nie je to jednoduché. Vyžaduje si to cvik, kým sa dokážem oslobodiť od myšlienok na minulosť a budúcnosť a budem sa naplno venovať prítomnej chvíli. Prítomnosť si vyžaduje vnútornú slobodu. No ak sa mi to podarí, budem cítiť, že skutočne žijem. Potom bude každá vzácna. Dýcham, cítim, počujem, vidím. Som úplne prítomný. Keď som prítomný, vnímam skutočnosť v jej hĺbke. Potom chvíľa obsiahne všetko: nebo a zem, čas a večnosť, Boha a človeka. Vtedy naozaj žijem.

Mnohí dnes nie sú schopní tejto čistej prítomnosti. Nevedia intenzívne prežívať to, čo je teraz. Preto potrebujú podnety zvonku, musia čoraz ďalej cestovať, zažívať čoraz vzrušujúcejšie okamihy. Ešte aj počas dovolenky potrebujú animátorov, aby mohli cítiť, že žijú. Pretože nie sú schopní skutočne žiť, musia zažiť čo najviac. Ten, kto žije v danej chvíli, dokáže spoznať plnosť života. Ten, kto vníma všetkými zmyslami, dotkne sa tajomstva života. To mu stačí. Nepotrebuje stále nové podnety zvonku. Jednoducho je tu. A v tomto bytí je všetko: Boh, čisté Bytie, stvorenie okolo neho a tajomstvo svojho života a svojej osoby.

Keď nás Ježiš nabáda, aby sme žili v čistej prítomnosti, tým nás vyzýva k bdelosti. Väčšinou hovorí v podobenstvách a v nich nás vyzýva, aby sme boli bdelí. V Lk evanjeliu to robí takýmto spôsobom: *„Bedrá majte opásané a lampy zažaté! Buďte podobný ľuďom, ktorí očakávajú svojho pána, keď sa má vrátiť zo svadby, aby mu otvorili hneď, ako príde a zaklope. Blahoslavený sluhovia, ktorých pán pri svojom príchode nájde bdieť“* (Lk 12,35-37). Čo znamená, že máme mať lampy zažaté? Máme vedome žiť a nemáme byť povrchní a nevedomí. Podobenstvo to vysvetľuje: máme žiť v očakávaní pána, ktorý prichádza zo svadby. Ten, kto prichádza zo svadby, je v patričnej nálade. Chce hovoriť o všetkom, čo videl. Keď príde do domu, v ktorom všetci spia, bude sklamaný. Sluhovia, ktorí bdejú, mu otvoria dvere hneď, ako príde a zaklope. To je obraz pravého života. Kresťan je ako človek, ktorý očakáva Pána. Počíta s tým, že môže zaklopať na dvere jeho srdca každú chvíľu. Keď mu otvorí, bude v ňom svadobná hostina, vtedy zmiznú všetky rozdiely, zjednotí sa čas a večnosť, Boh a človek.

Bdelosť však neznamená, že máme len čakať na to, čo príde. Ježiš nás skôr vyzýva, aby sme v čakaní na Pána zodpovedne plnili svoje každodenné povinnosti – tu a teraz. Bdelosť nie je útek pred realitou, ale otvorenie sa prítomnosti. Predpokladom lásky k danej chvíli je pokoj. Musím sa oslobodiť od svojho ega, aby som bol taký slobodný, až som úplne prítomný.

Postoj pokoja je od čias gréckych filozofov znamením múdrych a zrelých ľudí. Múdry človek je pokojný. Neovládajú ho vášne. V nemeckej mystike je pokoj považovaný za dôležitú duchovnú cnosť. Majster Eckehart hovorí o pokojnom človeku. Je to niekto, kto sa nevzdáva len materiálnych vecí, ale vzdáva sa aj ľudí. Je schopný priateľských vzťahov, no nelipne na nich. A napokon má duchovný človek opustiť aj Boha. To znie ako paradox. No majster Eckehart vie, že sa často pridŕžame svojich predstáv o Bohu. Aby sme sa mohli otvoriť celkom inému Bohu, musíme opustiť boha kvôli Bohu, musíme opustiť naše obrazy Boha.

Človek má opustiť predovšetkým sám seba, svoje ego, svoju túžbu imponovať, pretože tu je koreň pútania všetkého na seba, a práve ono vedie ku kŕčovitosti, k nutkaniu musieť sa potvrdzovať. Ten, kto je slobodný od toho tlaku, je pokojný: môže stáť spokojne, bez kŕčov, bez napätia, bez námahy. Opustenie je podmienkou, aby sme stretli toho druhého skutočne v slobode a aby sme pritom sami zostali slobodní. Nechávame toho druhého takého, aký je. Tento postoj je predpokladom skutočnej kultúry. Nekultúrnosť vzniká vždy, keď chceme všetko použiť pre seba, namiesto toho, aby sme sa iba pozerali, aby sme to nechali tak. Martin Heidegger hovorí aj o pokoji, ktorý vyplýva z podstaty myslenia. Myslenie neznamená ovládať veci, ale nechať ich tak, nechať ich byť v ich podstate. K pravému mysleniu patrí teda pokoj. Je to základný predpoklad, aby som sa vedel celkom otvoriť danej chvíli a nepodriaďoval ju vlastnému cieľu. Jednoducho som tu. Som čisté bytie. A toto čisté bytie sa rozsvecuje v mojom myslení, v mojom počúvaní hudby, v náhľade na stvorenie a umenie. Je to pokojné myslenie, pokojné počúvanie a pokojné pozeranie sa. Tomuto pokoju sa odkrýva tajomstvo bytia v celej plnosti.

Rimania nazvali postoj pokoja stoickým pojmom „aequo animo“. Človek má všetko, čo robí, robiť s vyrovnanou mysľou, s dušou, ktorá je v rovnováhe, ktorá sa nenechá naťahovať sem a tam, ktorá sa nedá vyviesť z rovnováhy. To sa ľahšie povie, ako urobí. Vyžaduje si to, aby som sa zriekol svojho lipnutia na veciach, svojej ctižiadosti, svojej túžby uplatniť sa, svojej citlivosti. Potom ma okolité víry nedokážu vytrhnúť z vlastného stredu. Som pokojný a nenechám sa ovplyvňovať zvonku.

Skutočný pokoj nájde len ten, kto dokáže opustiť sám seba. Naše ego vťahuje do seba všetko, čo robíme. Nikdy nemá dosť. Vždy sa chce jagať, vždy chce vládnuť, vždy všetko mať. Preto je ťažké stále ho opúšťať. Pritom nejde o to, aby sme ego zničili. Veď bez neho nemôžeme žiť. No ego sa prejavuje v mnohých ilúziách, ktoré sme si o živote vytvorili. Živíme v sebe ilúziu, že máme všetko pod palcom, že my sme tí najlepší, že dosiahneme, čo chceme. Len ten, kto opustí svoje ego s jeho ilúziami, bude naozaj pokojný. Stane sa vnútorne slobodným.

*Miluj prítomnosť a uč sa byť pokojný.*

*Pokús sa natrénovať si pokoj tak, že veci ktoré vidíš budeš jednoducho iba pozorovať.*

*Rozhliadni sa po svoje izbe bez toho, aby si na nej chcela niečo zmeniť.*

*Teš sa z toho, čo je.*

*Vcíť sa do vecí.*

*Počúvaj, čo ti hovoria.*

*Pozri sa na krajinu bez toho, aby si chcel zachovať jej obraz.*

*Pozri sa na skutočnosť bez toho, aby si ju menil.*

*Vnímaj čo je, a nechaj to tak.*

*Buď pokojný a objavíš nové veci. Pocítiš hlboký vnútorný pokoj.*

*Vo všetkom objavíš krásu. Objavíš vnútorné súvislosti a budeš stále slobodnejší od nutkania meniť všetko podľa vlastných predstáv .*

*Nechaj veci tak, ako sú.*

*Opusti svoje predstavy.*

*Vtedy veci rozkvitnú.*

*Nechaj toho druhého takého, aký je. Nech je to už tvoj priateľ alebo nepriateľ. Vzdaj sa snahy zmeniť ho.*

*Jednoducho ho pozoruj.*

*Vži sa doňho.*

*Je, aký je.*

*Je, aká je.*

*Tvoje netrpezlivé očakávania zmiznú.*

*Smie byť taký, aký je.*

*Smie byť taká, aká je.*

*Je dobré, že je taký, aký je.*

*Je dobré, že je taká, aká je.*

*A objavíš,*

*čo sa v ňom a v nej skrýva:*

*Múdrosť, sila, túžba, láska.*

*Pokoj ťa bohato obdarí. Bude ti dobrým vodcom pri láskavom zaobchádzaní s ľuďmi.*

*Pokojný môžeš byť úplne prítomný.*

*Pokojný si môžeš užívať danú chvíľu.*

*Pokojný si slobodný od tlaku.*

*Nemusíš zažiť všetko možné.*

*A pocítiš, že nič nie je viac.*