

# AKO USILOVAŤ?

Miloš Mášik

Eckhart Tolle pri jednej príležitosti použil výrok zenového majstra pozorujúceho športovca, ktorému sa nedarí: „Potreba vyhrať mu vysáva silu.“ Tolle ďalej dodáva medzi iným: „Tí najlepší nepremýšľajú o vyhrávaní. Sú absolútne a totálne prítomní. A ja verím, že tam vzniká majstrovstvo.“

Pekne to vidno napríklad na automobilových pretekároch. Aj drobné odpútanie pozornosti od prítomného okamihu ich môže stať úspech či dokonca život. Načo opakovane premýšľať o minulosti? Nech už sa udialo čokoľvek, riešiť treba len situáciu tu a teraz. Čo bolo, to bolo a je jedno, či to bol úspech alebo neúspech. Poučenie je vecou jednoduchej úvahy, okamžitého uvedomenia. Netreba sa v tom hrabať. A myslieť na budúcnosť? Tá sa predsa odvíja od toho, čo urobím teraz okamžite. Načo odpútať svoju pozornosť na čosi, čo v tomto momente vôbec ale vôbec nepotrebujem?

Odovzdanie a podvolenie sa prúdu života. Netreba prijať celú situáciu, len ten maličký úsek z nej, ktorému hovoríme prítomný okamih. Veci sa majú tak a tak. No a? No a čo? No čo už... Zrazu sa myseľ môže otočiť k možnostiam, čo sa dá urobiť teraz. Dokonca netreba premýšľať vôbec. Len si objednať riešenie u tej inteligencie, ktorá je za naším myslením. Je nepredstaviteľne veľká a je stále s nami. Každý z nás sa perfektne vyzná v chémii. Pozrime sa do svojho vlastného tela. Milióny presných náročných chemických procesov. Ovládame geniálne matematiku. Čo napríklad stavba kostí? Sme géniovia optiky. Vnímame 3D. Fyziku máme v malíčku. Zvládame stáť na dvoch nohách, vieme nastaviť svalový tonus. Každú sekundu prebiehajú v našom tele ohromné množstvá presných výpočtov. Kde to prebieha? Asi v mozgu. Myslíme na to? Nie, je to kdesi za myslením. No to by dopadlo, keby sme mali myslením počítať koľko kyseliny chlorovodíkovej potrebujeme práve teraz v žalúdku... Prečo nenechať riešenie našich úloh a problémov na našu inteligenciu za myslením? Preto je dobré meditovať. Preto je dobré menej myslieť. Nezaťažovať génia v nás svojimi myšlienkami ako otravný spolujazdec, čo stále keca niečo k riadeniu auta. Nechajme svoj procesor pracovať. Neblokujme ho. Niekedy menej je viac. Usilujme sa efektívne!

