



MAGAZÍN PRO SKUTEČNÝ ŽIVOT

OSOBNÍ ROZVOJ

Deepak Chopra
Marie Tereza Dočkalová
Cristina Muntean
Tom Schrecker
Simona Weiss
Anna Hřindová
Maťo Ďurinda
Václav Novák

DRAHOMÍRA
MANDÍKOVÁ





Deepak Chopra

lékař, guru nebo mág?

Guru americké alternativní medicíny a hnutí New Age, mezinárodně uznávaný lektor a řečník, spisovatel, žurnalista, respektovaný duchovní poradce a odborník na zdravý životní styl navštíví poprvé v rámci přednáškového turné v Evropě i Českou republiku. 15. května 2014 bude mít ve Velkém sále pražské Lucerny přednášku na téma „Budoucnost zdravého a úspěšného života“.

Autor: Martina Miženková, Jarka Timková

Deepak Chopra se narodil v roce 1947 v Indii. Toužil se stát novinářem, ale pak se vydal, po stopách otce, významného indického kardiologa, na studium medicíny, po jehož absolvování v roce 1968 odešel do USA, kde se věnoval lékařské praxi endokrinologa. Zde začala první část jeho kariéry. Ta tradiční. Po pár letech v nemocnici, už jako šéflékař v Boston Regional Medical Center si ale poprvé uvědomil limity praktik západní medicíny a to, jak silně tato medicína v praxi spoléhá pouze na farmaka. Výrazně ho ovlivnilo setkání s Maharišem, po kterém z pole tradiční medicíny odešel, aby pro něj zakládal Maharishi Ayur-Veda Products International, síť obchodů s čaji a oleji. Počátkem 90. let se vydal do Kalifornie vést Sharpův institut lidského potenciálu a zdraví těla a mysli. Byla to radikální změna, ale i jeho chvíle, kdy se mohl do hloubky věnovat tomu, co miluje, celostní medicíně, ájurvédě, józe a technikám transcendentální meditace.



Stal u zrodu Centra zdraví a později založil Americkou asociaci ájurvédské medicíny. Vede nadaci Chopra Foundation, která se zaměřuje na zlepšování zdraví a pohody, podporu úspěšného života či kultivaci duchovního poznání. Jako mimořádný profesor přednáší na několika univerzitách v USA (Northwestern University, Columbia University). Žije v Kalifornii, je dlouhodobě ženatý, s manželkou Ritou má dvě dospělé děti.

Kombinace tradiční východní a západní medicíny

Chopra vytvořil vlastní filosofii léčení, která je spojením tradičního východního léčitelského umění s tím nejlepším ze západní medicíny. Základním pilířem zdraví je propojenost mysle a těla, péče o jejich rovnováhu. Lidé nesmí přestat tuto rovnováhu udržovat, musí se starat nejen o svou fyzickou stránku, ale také o tu psychickou. Je důležité umět tělu naslouchat a v případě potřeby vyhledat vhodnou léčbu nebo radu. Vést spokojený život neznamená pouze dosahovat materiálních statků, Chopra nám představuje duchovní cestu, kterou se musíme vydat. Svým pohledem přetváří způsob, jakým svět hledí na fyzické, mentální, emocionální, duchovní a sociální pochody.

Termínem kvantové léčení nazval Chopra proces, kdy tělo člověka v nerovnováze upravují kvantové mechanické prostředky. Tvrdí, že tyto jevy jsou zodpovědné za zdraví člověka i za jeho pohodu.

Publikování nejnovějších vědeckých poznatků

Deepak se dnes hodně soustředí na propagaci nejnovějších vědeckých poznatků v oblasti genetiky a DNA. V březnu publikoval v rubrice o zdraví na americké stránce Huffington Post článek Vlastní iniciativou dokážeme změnit svoji vlastní biologii, který vychází ze studie přinášející úplně nový aspekt DNA, a tímto předefinoval náš dekády starý model, tak starý jako samo objevení DNA.

Podle původní biologické studie byl vliv našich genů fixní a neměnný, kontroloval všechny aspekty našeho těla, chování

kteřá se zabývá změnou aktivity našich genů vlivem našich každodenních životních zkušeností, se nazývá epigenetika. Bez ohledu na geny zděděné po rodičích, nám dynamická změna genetické informace nabízí téměř nekonečné pole možností, jak ovlivnit náš osud. To znamená, že každému z nás náleží tato volba; nejsme jen pouhé loutky naší DNA. Genetická informace a její transformační vlastnosti se stanou platformou evoluce budoucnosti, kterou si budeme řídit my sami. Tohle je naprostý protiklad teorie „biologie je vaším osudem“, kde geny potlačují volbu.

Nová studie mluví o genetické informaci jako o okamžitě reagující na všechno, co prožíváme

a také naše sklony k nemocem. Nejen barva očí, výška a další fyzické charakteristiky byly předurčeny zděděnými geny, ale také i naše povahové vlastnosti – od kriminality až po víru v boha.

Nová studie ale mluví o genetické informaci jako o proměnlivé a dynamické, která má schopnost rychle, téměř okamžitě reagovat na všechno, co prožíváme, včetně toho jak myslíme, co cítíme, jak mluvíme a jak se chováme. Každý den přináší další evidenci o tom, že naše tělo i duše jsou ovlivněny aktivitou našich genů. Věda,

„Péče o sebe sama“ je mnohem lepší termín než prevence. Jednak zní mnohem pozitivněji, ale taky podnikáte kroky, kterými se zlepšuje váš životní styl; nejenom že si držíte nemoci od těla. Při léčení již vzniklých nemocí je ideálním řešením spolupráce s lékařem, který je velmi dobře obeznámen s oběma směry – praktickou i alternativní medicínou.

Ve světě médií a celebrit

Jeho mediální působení je velmi široké, každý týden píše sloupky o více do San >



Desatero šťastného života

Lidé touží po šťastném životě, zeptali jsme se Deepaka Chopry na jeho recept na šťastný život. Tady je jeho desatero:

1 | Najděte sami sebe

Pro nalezení životní rovnováhy je důležité najít si dost času na harmonii a zdraví duše a těla. Velmi dobrou cestou pro uvědomění si sebe sama je meditace. V meditaci dochází k hlubšímu vnímání sebe sama a zjistíme, kým opravdu jsme. V tomto stavu nalézáme spirituální pochopení, intuici, kreativitu, nespoutanou představivost, svobodnou vůli. Nalézáme zde řešení na každý problém. Problémy pocházejí ze sevřené mysli. Otevřete svou mysl meditací. Ideální by bylo meditoval alespoň třicet minut ráno a třicet minut večer.

2 | Pozitivní myšlení

Mnoho lidí si řekne, že je to fráze a nelze být pozitivní stále. V životě jde o to, aby pozitivní myšlení bylo v převaze. Já jsem pozitivním velmi rád. Jestli jste obětí vašich myšlenek, jste potom obětí vaší minulosti. Je tu jedno skvělé indické rčení: „Používám vzpomínky, ale nedovolím, aby vzpomínky používaly mě.“ Zapamatujte si toto moudro. Brzy potom se váš stav mysli změní a z obětí se stane tvůrce.

3 | Učiňte někoho šťastným

Existuje nějaký tajný recept na štěstí? Co je ta nejdůležitější věc pro to, aby byl člověk šťastný? Prozradím vám tajemnou recepturu na štěstí: učiňte jiného člověka šťastným. Ta úplně nejrychlejší cesta, jak být šťastným právě teď a v tuto chvíli, je: učiňte jiného šťastným. Šťastní lidé tvoří šťastný svět.

4 | Najděte svůj smysl života a denně na něm pracujte

Máte ve své práci dostatek příležitostí k tomu, abyste využili vašich silných stránek a aby váš výkon byl váš nejlepší? Najděte lidi, kteří sdílí vaše nadšení, inspirujte se a nechte se inspirovat. Stykejte se s lidmi, se kterými se vzájemně obohacujete. Pracujte s lidmi, se kterými sdílíte podobné hodnoty. To je nejlepší péče o náš kardiovaskulární a imunitní systém.

5 | Pečujte o sebe

Nejdůležitější je spánek. Dopřejte si dostatek času na načerpání sil tělesných i duševních. Udržujte si zdravou tělesnou váhu. Každé sousto je naše volba, jen my sami jsme zodpovědní za to, co sníme. A pestrá a vyvážená strava je základ. Kvalitní jídlo nám zlepšuje náladu i funkce imunitního systému.



6 | Zamilujte se

Máte ve svém životě spoustu lásky? Pěstujete zdravé vztahy? Nejen partnerské, ale i osobní, příbuzenské, obecně mezilidské? Jak je můžete zlepšit? Věnujte jim pozornost. Vyslechněte každého člověka, se kterým se vidíte. Oceňte je, najděte na každém člověku něco hezkého, nějakou silnou stránku a pochvalte toho člověka. Udělá mu to radost a sám začne vnímat svoje silné stránky. Přijdou chvíle, kdy si vzpomene na to, co jste mu řekli. A nakonec projevíte lásku a řekněte jim, že vám na nich záleží.

7 | Nezapomínejte na tělesný pohyb

Měli jste dnes dostatek energie pro zvládnutí všech věcí? Máte pravidelný cvičební režim k posílení kardiovaskulární soustavy, plic, imunitního systému, i ke zlepšení nálady – sportem se totiž v mozku vylučují důležité neurotransmitery, které nám navozují pocit štěstí. Pravidelný pohyb je cesta k udržení zdraví a spokojenosti.

8 | Sex a spiritualita

Pro mnohé lidi je sex jediným druhem meditace. Sex je prostředkem, jak uniknout našemu egu. Tím myslím pravou intimitu. To je jednota a propojení nejen mezi těly fyzickými, ale je to propojení duší na vyšší úrovni.

9 | Nezapomínejte na svoji komunitu

Stýkejte se s lidmi ve vašem okolí, sdílejte záliby. Nejlepší zážitky našeho života většinou vyžadují přítomnost další osoby. Nechte se nakazit pozitivními emocemi. Rozšiřujte si okruh přátel.

10 | Změňte přístup k penězům

Utrácejte peníze za zážitky místo věcí. Žijte ve stavu příjemného očekávání na vámi plánované zážitky. Uchovávejte si příjemné vzpomínky. Naučte se darovat. Pociťte, že můžete něco někomu dát, vás utvrzuje v tom, že sami máte dost. Na pravidelné platby si nastavte trvalé příkazy, abyste se nemuseli těmito věcmi zabývat.

Francisco Chronicle, pravidelně přispívá do Washington Post i na web *oprah.com*, sám provozuje Deepak Chopra Radio, kde vede rozhovory o zdraví, úspěchu, lásce, sexualitě a vztazích. Je častým hostem v televizních talkshow, s Oprah Winfrey pořádá online meditační kurzy „21-day Meditation Challenge“.

Nedávno vytvořil aplikaci pro telefon Ananda – žít v lásce, kde si můžete stáhnout krátké, 10 minut dlouhé meditace na různá témata, a k tomu vybrat hudbu do pozadí, kterou můžete s meditací mixovat, jak se vám líbí. Existuje také aplikace pro telefon Chopra Connect – instantní přístup ke všem tweetům, FB vzkazům, článkům a videím, které se týkají online aktivit Deepaka Chopry. Na webu je k dispozici Deepakova pětiminutová talkshow One World, kam zve různé hosty a diskutují na témata týkající se osobního růstu, zdraví, spirituality.

Se žádostí o odbornou konzultaci se na Chopru obrací mnohé známé osobnosti, mezi prvními byly Elizabeth Taylorová či módní ikona Donna Karan, dnes jsou to např. 50Cent, Orlando Bloom nebo Lady Gaga. K jeho klientům patří i Madonna, Michail Gorbačov či Hilary a Bill Clintonovi.

Dvacet let byl jeho blízkým přítelem Michael Jackson, podle Chopry názorný příklad paradoxu mnoha známých interpretů. Ve své podstatě to byl velmi plachý introvert, nejradyji trávil čas sám v koutě se svými dětmi. V souvislosti s ním kritizoval lékaře a jejich neuvážené předepisování léků, i vztahy ke křehkým, ale závislým celebritám, které na své doktory spoléhají. Po ztrátě přítele vyslovil naději, že Jacksonova smrt, coby důsledek předávkování léky na předpis by mohla být výzvou k akci, voláním po změně.

O slavných osobnostech, se kterými udržuje kontakty, říká, že se na jedné straně od sebe odlišují specifickými talenty, ale na druhé straně mají všichni jednu věc společnou: vnitřní nejistotu. Hvězda světového měřítka se cítí jen tak dobře, jak dobrý byl



její poslední hit. Společnost postaví talentované lidi na piedestal a oni pak cítí ty neustálé tlaky – udržet latku, nebo ještě lépe – zvednout ji.

Deepakova kritika medicíny

Podle Deepaka je hlavní příčinou úmrtí ve Spojených státech chybný výkon lékaře. Jsou to statisíce případů ročně, přičemž na srdeční nemoci umírá víc než půl miliónu lidí a na rakovinu jen o něco méně. Tvrdí, že u nemocí srdce není vůbec vnímána souvislost mezi nemocným srdcem a prouděním nebo neprouděním lásky. A u rakoviny zase byly zcela zakryté souvislosti s anaerobními procesy, tedy nedostatkem kyslíku v těle.

Kritika Deepakovy práce

Každá jinakost, alternativa, inovace má své kritiky. Ani práce, filozofie a postupy Deepaka Chopry nejsou výjimkou. V Americe je vnímán jako kontroverzní osobnost. Podle článku v týdeníku Time (2008) je „magnetem pro kritiku“, především za myšlenky a postoje v oblasti vědy a medicíny. Kritizováno je jeho chápání kvantové teorie, kterou propojuje s ájurvédskou medicínou, ale také svérázné pojetí onemocnění AIDS, které popisuje jako vyzařující zvuk, jenž láká DNA k jeho zničení. Zastánci tradiční medicíny vidí problém v tom, že alternativní medicína není založena na empirických důkazech. Obávají se neefektivity medicíny, kterou Chopra provozuje, i toho, že může nemocným lidem přinést falešnou naději.

Deepak a knihy

Deepak Chopra je autorem více než 75 knih, přeložených do 35 jazyků, jejichž náklad přesáhl 20 milionů výtisků. Z jeho knih jich 21 bylo deníkem New York Times označeno za bestsellery, a to jak v oblasti beletrie, tak v oblasti literatury faktu. První knihou, která přinesla Choprovi úspěch, byla publikace Kvantové léčení: Za poznáním hranice mysli a těla v medicíně, publikovaná v roce 1989. Ale až rok 1993 a vydání knihy Nestárnoucí tělo, nadčasová mysl, vystřelily Chopru do výšin mezinárodně uznávaných celebrit. Prodal se jí víc než milion výtisků.

Společnost postaví talentované lidi na piedestal a oni pak cítí ty neustálé tlaky – udržet latku

Záběr jeho spisovatelské tvorby je velmi široký, ve svých textech propojuje téma spirituality, zdraví, osobního úspěchu a subjektivní pohody s biologií a s nejnovějšími vědeckými poznatky.

LÉČENÍ

V knihách Kvantové léčení, Vytvořme si zdraví: Jak probudit inteligenci vašeho těla, Cesta k léčení nebo Hlubší rána: Osвобоzení duše od strachu a strádání, 100 dní léčení se zaměřuje na teorii i názorné příklady toho, jak naše pocity a myšlenky mohou změnit naši biologií, náš zdravotní stav. Čtenář

se naučí překročit všechny své nastavené překážky ve vlastní mysli, které nemoc způsobují; nalezneme v sobě místo, kde jsme v jednotě s celým univerzem. Nalezneme léčivou moc mysli.

STÁRNUTÍ

Velmi oblíbená a silná je jeho teorie prevence stárnutí. Ve srovnání se skeptiky, kteří tvrdí, že stárnutí a degenerace těla jsou nezastavitelnými procesy a že se jim nemůžeme vyhnout Deepak tvrdí, že nemusíme stárnout. Lze zastavit stárnutí, lze zůstat mladý, a není proto nutné ani fyzicky trpět, ani utrácet

velké peníze. V knihách Mladé tělo, mladý duch: Kvantová alternativa k řešení stárnutí a Omládněte a žijte déle: Deset kroků jak dát stárnutí opačný směr předkládá návod, jak pozastavit stárnutí a jak získat na zdraví a vitalitě. Kombinuje v něm východní filozofii, biologií a moderní poznatky vědy.

ZDRAVÍ & ŽIVOTOSPRÁVA

Knihy Perfektní zdraví, Nekonečná energie, Znovuobjevení těla, vzkříšení duše, Zdravý spánek nebo Překonávání závislosti přináší návody, jak dosáhnout stavu dokonalého zdraví, duševního i fyzického, a jak si jej ▷

udržet. A to vše za pomoci tradiční ájurvédy a nejmodernějších poznatků vědy. Krok za krokem se dostaneme do stavu celistvosti, ideálně do stavu homeostazy, což je přirozený stav našeho těla, kdy je tělo samo schopno se regenerovat a léčit.

OPTIMÁLNÍ TĚLESNÁ VÁHA ZDRAVÁ VÝŽIVA

Chopra tvrdí, že lidé trpící nadváhou, která je následkem pravidelného přejídání, se pokoušejí nalézt životní naplnění a jídlo jim slouží jako náhražka. Když lidé životní naplnění naleznou, jejich stravovací návyky se

Když lidé životní naplnění naleznou, jejich stravovací návyky se samy upraví, tělo i duše budou v harmonii

samy upraví, tělo i duše budou v harmonii. Chopra nabízí ve svých knihách Perfektní váha, Perfektní zažívání, Kuchařka Choprova centra a Po čem toužíte, co vám schází? několik řešení, jak si vytvořit zdravý životní styl. Co se zažívání týče, Chopra nabízí alternativní přístup léčení s prvky ájurvédy pro lidi, u nichž zásahy tradiční medicíny zdravotní potíže nevyřešily.

KVANTOVÁ FYZIKA/VĚDA

V knihách Život po smrti: Břemeno důkazu, Válka názorů na svět nebo Je Bůh iluze?:

Velká debata mezi vědou a spiritualitou polemizuje nad otázkami: Jak se z vědomí stává náš fyzický svět? Je život po smrti? Mohou výsledky vědy vyvrátit Boha, a naopak? Chopra přikládá ke svým tvrzením nejnovější vědecké výsledky.

SPIRITUALITA

V duchovní literatuře Jak poznat Boha, Bezpodmínečné štěstí: 7 klíčů k radosti a osvícení, Spirituální řešení: Odpovědi na největší životní otázky, Synchronizovaný osud a Bůh: Příběh o zjevení nabízí řešení, jak přijímat, reagovat na velké i malé výzvy života.

ÚSPĚCH & BOHATSTVÍ

Podle Deepaka Chopry je bohatství náš přirozený stav – celý náš fyzický svět okolo nás, ve kterém žijeme, je následkem nekonečného pole možností. Texty Vytváření hojnosti, Sedm spirituálních zákonů úspěchu či Úspěch je stav mysli: Stavba základů pro úspěšnou budoucnost nabízí praktické kroky a vědomí, že si z každodenních činů může každý z nás vytvořit „vědomí bohatství“, které nám potom umožní proniknout do tohoto neomezeného pole možností. V něm pak můžeme vytvořit úplně všechno, co si přejeme.

V českém prostředí si pozornost získala právě jeho jednoduchá knížka Vytváření hojnosti, která hned na začátku přiměje čtenáře k tomu, aby alespoň trochu uvolnil svou obvyklou křeč vůči penězům. Zruší tím pocit separace, která nám brání vnímat peníze jako něco, co k nám patří, co s námi úzce souvisí. Poté, co si připustíme, že i peníze jsou projevem božské lásky, máme napůl vyhráno.

Deepak na prvních stránkách knihy Vytváření hojnosti říká: „Hojnost je realitou a skutečným účelem této knihy je dát nám vhled do podstaty skutečnosti. Jsme-li součástí podstaty reality a víme-li tak, že táž realita je naší vlastní podstatou, pak si uvědomíme, že dokážeme stvořit cokoli, protože hmotná stvoření mají stejný původ.“

„Podstata je stejná při vytváření uskupení mlhovin, hvězdné galaxie, deštného pralesa či lidského těla nebo myšlenky. Vše, co je hmotného původu, vše, co vidíme, slyšíme, vnímáme, ochutnáváme, je z jednoho materiálu a pochází ze stejného zdroje.“

OSOBNÍ RŮST

Když rozumíme tomu, kým vlastně jsme, začneme žít náš život s opravdovým štěstím, které není jen chvilkové uspokojení našich materiálních představ, nebo uspokojení našich rozmarů, ale je to opravdová radost vycházející z nás samých. Když budeme vědět, kým jsme, dovolíme univerzu, aby námi plynulo s neobyčejnou lehkostí a naše životy se naplní silou, svobodou a laskavostí. A o tom Chopra hovoří především v knihách:

Bezpodmínečný život: Objevení síly k naplňování našich snů, Stínový efekt: Objasnění skryté síly vašeho pravého já a Osobní síla: Spirituální řešení nejtěžších životních úkolů.

VŮDCOVSTVÍ

Staňte se osvíceným vůdcem, kterých je v dnešní době tak málo. Knihy Duše vůdcovství: Otevření vašeho potenciálu pro velikost a Jablka jsou hranatá: Přemýšlejte o vedoucím postavení jinak (napsaná ve spolupráci se Susan S. Kuczmarški a Thomasem D. Kuczmarški) obsahují praktické kroky a strategie vůdcovství.

BELETRIE

Deepak Chopra píše kromě literatury faktu i beletrii, biografie, knížky pro děti a vytváří sbírky poezie. Z prozaických knížek vyniká především brilantně sepsaný příběh, který začíná v Artušově rytířské době, aby pak přeskočil do 20. století plného válek, špatného ovzduší, predátorství a nenávisti. Knížka s myšlenkou naděje má název Merlinův návrat.

Biografie Bratrství: Dharma, Osud a Americký sen vypráví příběh dvou bratrů, kteří imigrovali z Indie do Spojených států a každý si zvolil svou cestu: jeden se stal světově známým léčitelem a druhý proslulým učitelem (příběh Deepaka a jeho bratra Sanjiva Chopry, který je děkanem fakulty medicíny na Harvardské univerzitě).

Význam a poslání Deepaka Chopry

Americký religionista a vědec Huston Smith vyjádřil význam osobnosti Deepaka Chopry slovy: „Deepak Chopra s úspěchem mísí staroindickou védánts filozofii se svým jedinečným pohledem na moderní medicínu, poskytuje širokému publiku řešení, která naplňují mnoho potřeb naší moderní doby. Je jedním z nevlivnějších vědců, autorů a myslitelů, jako je Arthur Schopenhauer, Carl Jung a Aldous Huxley, kteří našli pravdu ve věčné filozofii a rozvinuli způsoby, jak pomoci lidem uplatnit tuto pravdu v jejich každodenních životech.“



Několik otázek pro Deepaka Chopru

O duchovním hledání jste napsal: „Hledání je předurčeno k nezdaru, protože je to honba, která vás nutí zaměřit pozornost mimo vás samotné.“ Mnoho vašich fanoušků by šlo označit za duchovní hledače...

V určitém období všichni procházíme fázemi hledání. Z hledání se může stát stresující záležitost, pokud na něj aplikujeme ty samé zákony, které používáme v materiálním

světě: tvrdou práci, přesné plánování, ambice a lpění na výsledku. Duchovní uvědomění se rozvine, až když se staneme flexibilními, spontánními, když nelpíme, když jsme laskaví k sobě i k ostatním.

Existují nějaké praktické kroky na zvýšení uvědomění?

Jistě, ve východní tradici jsou to různé druhy jógy. Jóga doslovně znamená „jednota“, ▷





Myšlenky Deepaka Chopry

Svět je takový, jací jsme my sami.

Společně můžeme přispět k vytvoření pokojného, trvale udržitelného a zdravého světa.

Vše, co se děje v tomhle okamžiku je výsledkem rozhodnutí, které jsme udělali v minulosti.

Nejsou žádné nehody... Všude je nějaký účel, který jsme ještě nepochopili.

Musíte najít místo uvnitř sebe, kde nic není nemožné.

*Kráčejte s těmi, co hledají pravdu.
Běžte od těch, co si myslí, že ji našli.*

At jsou vztahy, které vás v tomto okamžiku přitahují, jakékoli, jsou to přesně ty, které právě potřebujete. Tam je v každém případě skrytý smysl, a ten skrytý význam slouží vašemu vlastnímu vývoji.

*Když bojujete se svým partnerem, bojujete sami se sebou.
Každá chyba, kterou v něm vidíte se dotýká popírané slabosti ve vás.*

Pokud učiníte volbu, změníte budoucnost.

Láska nepotřebuje důvod. Promlouvá z iracionální moudrosti srdce.

Když se pokusíte zbavit strachu a hněvu, aniž byste znali jejich význam, stanou se silnějšími a vrátí se.



takže máme jógu vědění, což je vědecké porozumění tomu, jak funguje vesmír, jógu lásky, neboli věnování pozornost impulzu lásky, což je koneckonců impulz směrem k jednotě. A také jógu činu – přístup, který máte, když něco děláte. Když zapojíte jógu do duchovního uctívání; když máte vnitřní přesvědčení, že všechno, co děláte, pochází od Boha, patří Bohu a že každý váš dech i pohyb jsou božskými projevy věčné bytosti, tak právě tyto kroky vás přivedou blíže k nejvyšší inteligenci, která řídí vesmír.

Z vaší práce vyplývá, že o našem vědomí nás mohou informovat chemické pochody, probíhající v našem těle. Jak to lze chápat?

Podívejte se na buňky a na to, jak fungují – uvidíte, že každá z nich má vyšší vědomí. Každá dělá to, co má, aby z toho měl zbytek těla prospěch. Žaludeční buňky se neptají, proč by měly trávit potravu pro srdce a mozek. A mozek se nevyptává, proč by měl řídit aktivitu žaludku. Buňky našeho těla jsou neoddelitelné – jsou na sobě vzájemně závislé. Mají vyšší vědomí.

Každá buňka má určitý potenciál tvořivosti, protože kdykoli se s tělem děje něco, co pro ně představuje výzvu, musí tělo přijít s kreativním řešením. Každá buňka ví, jak okamžitě komunikovat s ostatními buňkami. Každá buňka je provázána s kteroukoli jinou buňkou a každá buňka provádí svůj úkol s maximální efektivitou. Každá buňka se podřizuje zákonům dávání a přijímání, každá si uvědomuje, co se v těle děje a každá z nich zná tajemství nesmrtnosti, protože jakmile zemře, předává vše, co ví, další generaci buněk.

Takže pokud chcete nahlížet na lidské tělo jako na příklad vědomí, lidské tělo je jeho přímým odrazem. Vědomí plánuje, řídí, vytváří a představuje aktivitu těla. A v každém lidském těle – nejen to, v každém biologickém organismu – je přítomna

vnitřní inteligence, která odráží moudrost vesmíru a která je vpravdě tím svrchovaným, nejvyšším duchem.

Domníváte se, že se lidstvo jako celek vyvíjí směrem k jednotě, k nové úrovni vědomí v globálním měřítku?

Ano. Myslím, že k tomu, aby lidstvo jako celek dosáhlo určité úrovně vědomí, bude zapotřebí nějaké kritické množství lidí a já nevím, kdy k tomu dojde. Ale přemýšlím o tom, že teď máme techniku, například internet. Prostřednictvím technologií můžeme vzít informace a znalosti a rychle je rozšířit mezi spoustu lidí. To by ještě před padesáti lety vůbec nešlo. Na internet se dívám jako na klonování našeho kolektivního vědomí, naší kolektivní duše... Změna by mohla být daleko rychlejší, než bychom si mysleli.

Co děláte pro svůj duchovní rozvoj?

Medituji. Ráno dvě hodiny a asi půl hodiny večer. Denně chodím přibližně na hodinu

Jan Muhlfeit o Deepakovi

Deepak Chopra je člověkem, který spojuje úspěch a štěstí. Je to člověk, který ctí duchovní zákony, které naše společnost nechce akceptovat. Propojuje moudrost východu s potřebami západu, protože rozumí těmto dvěma světům. Před třemi lety společnost Microsoft uspořádala celosvětové setkání všech šéfů a Deepak nám přednášel leadership úplně jinak, než jsme byli dosud zvyklí. Poslouchali jsme přednášku o lidských hodnotách, o duchovním rozvoji, o tom, jak žít naplněný a šťastný život. Bylo to neuvěřitelně silné a myslím si, že před šesti lety by byl tento přednášející pro Microsoft naprosto nepřijatelný. Doba se mění a potřeby lidí také. Dnes je již zcela běžné, že uvědomělí manažeři poukazují na to, že profit, zisk firmy a péče o ostatní lidi a přírodu může žít dohromady a vytvářet kolem sebe prostředí a podmínky, které to podporují. Jedno nelze oddělit od druhého.

Deepak je velmi vzdělaný člověk, vystudovaný lékař, ale rozumí i počítačům, neuronovým sítím a samozřejmě i duchovnímu rozvoji, vnímá svět jako jeden celek a zamýšlí se nad tím, jak by věci mohly fungovat lépe, dává návody

do tělocvičny a považují to za duchovní praxi. Po celý týden se snažím žít tady a teď. Věnuji se jen tomu, co dělám v konkrétním okamžiku. Jednou za tři, čtyři měsíce se pokouším vybrat si týden ticha v divoké přírodě. Někdy se ke mně přidá rodina, ale někdy jedu sám.

*Štěstí je uvnitř nás,
je to pocit harmonie a souladu
A to se můžeme naučit*

Pokud se chcete pustit do duchovního způsobu života v tomto světě, musíte být bezstarostní, nebrat věci moc vážně, mít smysl pro humor, musíte být schopni tolerovat mnohoznačnost a přijmout nejistotu. A odpouštět sám sobě i každému jinému.

Je to také návod na štěstí?

Je toho více. Pro pocit štěstí dělejte uvědomělá rozhodnutí a ptejte se své vnitřní moudrosti, jestli vás toto nebo jiné rozhodnutí učiní šťastnými. Štěstí je uvnitř nás, je to pocit harmonie a souladu. A to se můžeme naučit. Tu schopnost má každý. Štěstí

nechodí kolem nás, a když se unaví, na někoho sedne, jak se říká. Pro štěstí se musíme vnitřně rozhodnout a potom vnímat a cítit ten stav štěstí, po kterém tolik toužíme a zvyknout si něj. Zvyknout si na to, že patří k nám. Když se tak rozhodneme, pak nedopustit, abychom dál žili bez něj. 🦋

Ing. Jan Muhlfeit



Ing. Jan Muhlfeit, špičkový manažer, bývalý ředitel české pobočky firmy Microsoft, bývalý viceprezident Microsoftu pro Evropu, Střední východ

a Afriku. Nyní působí na pozici Chairman Europe, v níž reprezentuje Microsoft ve vztahu k vládám jednotlivých evropských zemí, klíčovým evropským institucím, největším firemním zákazníkům a obchodním partnerům. Působí také jako poradce pro mezinárodní organizaci AIESEC. V roce 1986 vystudoval obor informační technologie na fakultě elektrotechnické ČVUT v Praze. Do společnosti Microsoft nastoupil v roce 1993, nejdříve jako marketingový ředitel.