



# Deepak Chopra: Štěstí se dá naplánovat

Už za pár dní navštíví Prahu známý americký lékař a autor více než sedmdesáti knih Deepak Chopra, světově uznávaný odborník na holistický přístup k léčení. Mezi jeho klienty patřil svého času například i Michael Jackson. Ve Spojených státech amerických, kde žije, bývá častým hostem televizních talkshow a sám provozuje Deepak Chopra Radio, zaměřené na rozhovory o zdraví, lásce a sexualitě. S moderátorkou Oprah Winfrey pořádá online meditační kurz 21-dy Meditation Challenge.

Je zakladatelem nadace Chopra Foundation, členem řady odborných společností a nositelem mnoha cen – mimo jiné Ceny Alberta Einsteina. Vytvořil vlastní filozofii léčení, propojující tradiční východní léčitelství s tím nejlepším, co nabízí západní medicína. V Praze vystoupí ve velkém sále Lucerny 15. května. Hovořit bude o tom, jak vzít svůj život do vlastních rukou – východiskem z jakéhokoliv problému je spiritualita. Meduňce při této příležitosti poskytl exkluzivní rozhovor.

## Rozhovor s Dr. Deepakem Choprou

### ▼ Jaké bylo vaše dětství v Indii?

Vyrůstal jsem v rodině, která byla velmi ovlivněna západní kulturou.

Můj tatínek byl známý kardiolog a velice si přál, abych šel v jeho šlépějích a stal se lékařem. Já jsem ale snil o kariéře spisovatele. Postupem času jsem ale změnil názor a byl jsem přijat na Institut klinické medicíny v New Delhi.

### ▼ Proč jste vlastně zakotvil v USA a jaké byly vaše tamní začátky?

Chtěl jsem se stát lékařem západní medicíny, a tak jsem v roce 1970 imigroval do Spojených států. Měl jsem tenkrát v kapse jen 25 dolarů a příslib práce v nemocnici v New Jersey. Po několika letech jsem ale už pracoval jako vedoucí týmu lékařů v Bostonském lékařském centru.

### ▼ Tvrdíte, že úkol každého člověka je dělat druhé lidi šťastnými. Jak to naplňujete ve svém životě?

Podělím se s vámi o jednu techniku, kterou používám. Nesmíte se zaměřovat na „já“ a „moje“. Hledejte propojení se vším, co kolem sebe vidíte, zkrátka úplně se vším, co existuje. Soustřeďte se na to, že je vaším úkolem činit druhé lidi šťastnými. Také je důležité udělat si čas na meditaci. Dělejte svá rozhodnutí uvědoměle a vždy se přitom sami sebe zeptejte: „Učiní mě tato volba šťastným, či ne? Budou i ostatní šťastní následkem mé volby?“

### ▼ Z vašich knih a slov vyplývá, že štěstí se dá naplánovat. Jak?

Ano! Štěstí není věc, která k nám přijde



▲ Proč lidé potřebují psychofarmaka? „Neustále hledají štěstí někde mimo sebe. A tak hromadí věci a zároveň potlačují emocionální bolest,“ říká uznávaný lékař.

jednou začas, není to fenomén, který se pohybuje někde mimo naše tělo a mimo nás. Štěstí je především pocit vnitřního souladu. Stejně jako se můžete naučit jezdit na kole, můžete se také naučit, jak být šťastnými. Každý z nás má tuto schopnost. Právě štěstí k vám nikdy nedorazí jen tak, samo o sobě. Musíte se sami vnitřně rozhodnout, že jste ochotni vidět, přijímat a cítit pouze štěstí. Takže štěstí se skutečně dá naplánovat.

Každý z nás má v sobě dvě protichůdné síly soutěžící o naši přízeň. Jedna z nich naše štěstí probouzí a využívá a ta druhá jej ničí. Je pouze na nás, které síle se rozhodneme dávat přednost.

## Nádherná nespokojenost

### ▼ Co je to vlastně štěstí? Jste šťastný vy sám?

Řekl bych, že štěstí je stav naplnění. Pojem „opravdové štěstí“ ještě nebyl schopen nikdo definovat (směje se), pro každého je totiž tato definice jiná. Jestliže opravdovým štěstím myslíte nekonečnou euforii, potom byste byla odsouzena k nekonečné senilitě, protože byste neměla žádnou potřebu něco dělat. Je třeba cítit trochu nespokojenosti k tomu, abyste mohla projevat svoji kreativitu. Tento druh nespokojenosti nazývám „nádherná nespokojenost“. Ano, já se cítím velice, velice šťastný.

### ▼ Podle vás je třeba vyhradit si každý den čas na prosté Bytí. Jak to zvládáte při tolika aktivitách? Jak přitom konkrétně postupujete?

Úplně nejlepší je meditovat dvakrát denně – nejprve brzy ráno, ještě předtím než se umyjeme a nasnídáme, a dále potom později odpoledne, nebo večer po skončení naší práce, či před večerí. Tyto dva časové úseky strávené v hlubokém klidu, v kombinaci s naší každodenní produktivní činností jsou kroky k našemu duchovnímu rozvoji a sebepoznání.

### ▼ Zabýváte se i tematikou stárnutí a tím, jak mu předejít. Nejsou lidé tímhle dnes až posedlí? Vždyť o stárnutí těla tady přeci vůbec nejde...

Je to všechno o naší perspektivě, o našem procitěném názoru. Ten má potom vliv na náš biologický věk. Jedna z věcí, kterou musíme pro sebe udělat, je ta, že se osvobodíme ze spárů našeho současného přesvědčení. Námi upravené vědomí i s jeho limitujícími přesvědčeními je

v podstatě naším vězením. Když ale změníme naši perspektivu ve třech bodech – vnímání těla, vnímání času a přesvědčení ohledně stárnutí – bude potom naše tělo vyzařovat tato nová přesvědčení.

Jste přesvědčeni, že stárnutí je nevyhnutelné a že lidské tělo stárnutím degraduje? Jestliže právě tohle je vaše přesvědčení, je to také to, co se s vaším tělem bude v budoucnu dít. Anebo si myslíte, že čím více stárnete, tím více nabýváte na vitalitě a svěžesti? A že i s přibývajícím věkem máte zdravé tělo, které vám přináší radost, a zároveň vám slouží klidná, bystrá mysl? Jestliže tohle je vaše přesvědčení, vaše tělo bude vyzařovat právě tuto vaši pravdu.

### ▼ Proč je ve vyspělých zemích tolik lidí nemocných a tolik z nich užívá antidepresiva? Co nám tak moc chybí?

Většina lidí žije v naší současné společnosti konzumním životním stylem. Jen málokdo si udělá čas na to, aby se zamyslel a uvědomil si své vlastní pocity. Neustále hledáme štěstí někde mimo nás a v uspokojování našich materiálních potřeb. A tak hromadíme a zároveň potlačujeme emocionální bolest. Tím se však vyčerpá naše psychická energie. Následkem psychického vyčerpání je deprese.

Když se ale pozastavíme a začneme naše emoce vnímat, uvědomovat si jejich jádro a to, z čeho vyplývají, pak je možné naše problémy řešit. Náš mozek je potom sám schopen produkovat vysoké hladiny neurotransmiterů, které naši náladu zlepšují úplně přirozeně. V tomto případě není vůbec potřeba vyhledávat farmaceutika. Pokud již předepsaná antidepresiva užíváte, doporučuji poradit se nejprve s lékařem, který má zkušenosti nejen s tradičními léčebnými metodami, ale také s holistickým přístupem.

Mnoho lidí to stále překvapuje, ale nejlepším lékem na smutek je štěstí pramenící z nitra.

### Sláva se štěstím nesouvisí

#### ▼ Před lety jste byl také v lékařském týmu Michaela Jacksona. Věděli vůbec lidé, jaký je Michael Jackson? Jaký byl?

Na Michaela Jacksona se pravděpodobně bude vzpomínat jako zničenou

ikonu – génia popu, který byl zdeformován a následně zničen svou slávou. To se však s tím, jak si ho pamatuji já, příliš neshoduje. Znal jsem ho velice důvěrně – jeho tajemnost, záliby, drtivý vliv globální popularity i jeho osobní pocity osamělosti. Michael byl názorným příkladem paradoxu mnoha světově známých interpretů. Ve své podstatě to totiž byl velice plachý introvert, který při návštěvě mého domu strávil většinu času sám v koutě se svými dětmi. Nikdy jsem v Michealovi neviděl nikoho jiného než milujícího otce svých dětí.

#### ▼ Stýkáte se i dalšími slavnými lidmi. Co je důležité pro to, aby člověk unesl velkou slávu? Jaký je váš osobní recept? I vy jste světově uznávaný ve svém oboru...

Podle mých zkušeností sdílí spousta talentovaných slavných lidí vedle svých specifických darů ještě jednu společnou věc a tou je nejistota. Interpret světového měřítka zažívá spoustu nejistoty. Cítí se jenom tak dobře, jak dobrý byl jeho poslední hit.

Společnost umístí talentované lidi na podstavec a oni se pak snaží pod neustálým nátlakem laťku buď udržovat, nebo ještě lépe zvedat. Velmi důležité je však udržet rovnováhu a vyhradit si každý den čas na prosté bytí tak, jak jsme o tom už mluvili. Myslím, že však i nejistota může být použita k dobrému účelu – je to vlastně dar. Když ji přijmeme s otevřenou náručí, stane se pohonným motorem naší kreativity. Tohle je lekce, ze které si může vzít ponaučení každý.

*Jste tím, jaká je vaše hluboká žádost, jež vás pohání.*

*Jaká je vaše žádost, taková je i vaše vůle.*

*Jaká je vaše vůle, takové jsou i vaše skutky.*

*Jaké jsou vaše skutky, takový je váš osud.*

### Dar nejistoty

#### ▼ Máte ženu a děti či vnuky? Jak pěstovat lásku mezi nejbližšími?

My všichni jsme vlastně v naší podstatě láska. Čím více lásky cítíme v našich vlastních srdcích, tím více lásky k nám

potom vyzařuje zpět okolí a ostatní lidé.

Ano, jsem ženatý. S manželkou Ritou máme dvě dospělé děti, syna a dceru, a dnes už také tři vnoučata.

#### ▼ Připouštíte, že jedinou cestou k osvobození je přijetí nejistoty. Jak člověk pozná, že na něčem lpí, a sází jenom na jistoty?

Když se něčeho úpěnlivě držíme, je to, jako bychom zadržovali vlastní dech. Potom však brzy nebudeme moci dýchat. Jedinou cestou, jak něco v našem fyzickém světě získat, je, že se toho vzdáme. Když se něčeho vzdáme, náleží nám to pak navěky.

Potřeba si něco připoutat vychází ze strachu, nepochopení a nejistoty. Nejistota znamená neotřesitelnou víru v sílu našeho vnitřního Já. Auta, domy, peníze, šaty atd. jsou pouze dočasné symboly. Hra na honěnou za symboly dává životu asi tolik smyslu, jako kdybychom krajinu vyměnili za kartografickou mapu. Tento způsob jednorovinového myšlení přináší po čase úzkost a znepokojení. Člověk se pak cítí prázdný. Nelpěme tedy, ale otevřeme se novým zážitkům a zkušenostem.

#### ▼ Vytvořil jste vlastní filozofii léčení propojující východní léčitelství se západní medicinou. Na co jste vsadil konkrétně a jak tedy postupujete v praxi? Co klientům nabízíte kromě léků?

Vždy jim nabízíme hned několik řešení. Základem všeho je návrat k celistvosti těla a ducha. Kromě tradičních léčebných postupů pomáháme klientům navrátit se do stavu tzv. biologické homeostáze, kdy je tělo schopno se opravit a vyléčit samo.

V každém člověku existuje místo, kde není nemoc, místo, které nikdy necítí bolest, a stejně tak nemůže stárnout ani zemřít. Když se na toto místo dostanete, všechna omezení, která jinak my všichni uznáváme, přestávají existovat. Nepočítá se s nimi ani jako s možností. Toto místo se nazývá perfektní zdraví. Když život vezmeme do vlastních rukou, objvíme jej. Přeji všem, aby toho dosáhli a šanci, kterou jim život dává, opravdu proměnili. ♦

Věra Keilová

▼ Inzerce ▼

## ZDRAVÍ ZE ZELENÉ LÉKÁRNY

### ANTIDEPRES

Bylinný přípravek se používá v případě lehkých a středních depresivních stavů. Ulehčuje útlamění.

### ANTIPROSTAT

Bolestivé noční močení, problémy spojené s prostatou vám pomůže preventivně řešit Antiprostat. Pamätujte na zlítky, pánevní!

### ANTISTRESS

Přední uklidňující přípravek zmiňuje stres a depresivní stavy. Ulehčuje útlamění. (Zelená pravda)



TYMADAM PIVOJCELO DO CL  
**WACHO s.r.o.**  
 tel./fax:  
 558 736 513  
 e-mail:  
 wacho@volny.cz  
 www.wacho.cz