

MEDITÁCIE O HRÍBOCH A MYSLI, O POHYBE A ROZJÍMANÍ

ALEŠ BEDNAŘÍK

psychológ, rečník, spisovateľ a happytarián





O AUTOROVI

Aleš Bednařík je psychológ, autor blogu Psychológia šťastia, tréner komunikačných zručností, rečník a happytarián.

Aleš sa 30 rokov venuje práci so skupinami – vedie školenia, tréningy, workshopy a prednáša.

Rád robí interaktívne a diskutuje s ľuďmi.

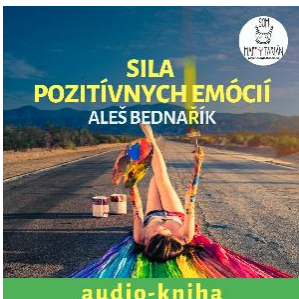
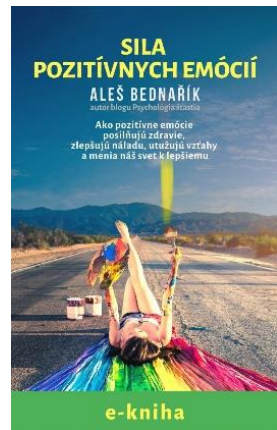
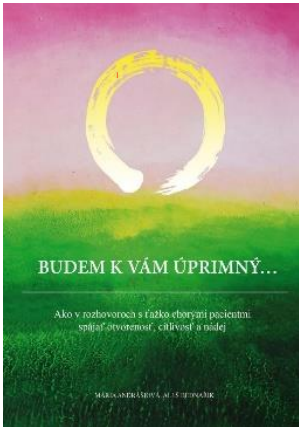
Pri svojej práci prepája poznatky z psychológie, neurológie ďalších oblastí skúmania človeka a spája ich s každodenným praktickým fungovaním vo vzťahoch, v práci a v živote.

Posledné roky sa aktívne venuje tzv. pozitívnej psychológii, píše blog [Psychológia šťastia](https://www.psychologiašťastia.sk), na ktorom nájdete viac ako stovku článkov a pripravuje video-kurzy pre svoj portál [happytarian.sk](https://www.happytarian.sk).

Aleš je autorom viacerých kníh súvisiacich s riešením konfliktov a komunikáciou pre učiteľov a lekárov, píše o lektorských zručnostiach a rozvoji kľúčových kompetencií u detí a mládeže, a posledné roky aj o pozitívnych emóciách a ďalších oblastiach šťastia.

PONUKA KNÍH OD ALEŠA BEDNAŘÍKA

Kliknutím na obrázok si môžete pozrieť jej obsah, nahliadnuť alebo vypočúť ukážku a aj si ju pohodlne kúpiť.





MEDITÁCIA JE DUŠEVNÝ STAV

V ňom sa sústredíme
na prítomnosť, myšlienku, emóciu, či objekt.
Venujeme pozornosť tomu,
čomu sa sami rozhodneme.

Sústredenie upokojí našu myseľ
emócie, telesné impulzy,
obrazy aj myšlienky.
Tak ich vieme presnejšie vnímať,
rozumieť im a pracovať s nimi
podľa vlastnej vôle.



UNÁŠANÍ PRÚDOM

V našej myslí aj v našom živote
narazíme na rôzne udalosti,
vzťahy, veci, ľudí a témy.

Všetko má na nás nejaký vplyv.

Keď na veci okolo nás iba reagujeme
spontánne, automaticky alebo mimovoľne,
tak si s nami svet robí, čo sa mu zachce.

Často nás to potom bolí,
vláči nás proti našej vôli,
drží nás za pačesy, vodí za nos.

Sme ako list v rieke, prach vo vetre.

Pocit bezmocnosti
a neschopnosť ovplyvňovať ako reagujeme
nás bolí a oberá o sily.

LÁSKA A ZVEDAVOSŤ

Sú dve sily, ktoré nás udržujú pri živote.
Zvedavosť nás ťahá dopredu
a pomáha prekonávať strach z neznáameho.
Zvedavosť nám umožňuje poznať.
Poznanie umožňuje situáciu zvládnuť.

Zvedavosť vyvoláva lásku.
Poznávanie je krásne a vzrušujúce.

Nedokážeme však poznať všetko,
nie sme schopní porozumieť všetkému,
nie všetko poznané aj nepoznané
dokážeme prijať.

Láskavý prístup však pomáha
uznať a prijať všetko,
za čo môžeme byť vďační
aj všetko, čo je mimo našich možností.

Zvedavosť nás ťahá dopredu
a láskavosť nám pomáha prijímať všetko,
na čo narazíme
a čo narazí do nás.



MEDITÁCIA A ROZJÍMANIE

Mediácia nie je súčasťou
našej kultúrnej tradície,
ale také rozjímanie
by jej mohlo byť celkom blízke.
Aj slovo rozjímať znie viac „po našsky“.

Rozjímanie je sústredené rozmýšľanie,
prehrabávanie sa v mysli.
Rozjímanie má v sebe ľahkosť.
Je to také pohrávanie sa s myšlienkami.
A o to ide.

Aby sa naše myšlienky
nepohrávali s nami,
ale my s nimi.



ROZJÍMANIE NA HRÍBOCH

Keď som na hríboch,
tak sa musím zastaviť,
aby som nejaký zazrel.

Hľadanie hríbov je ako rozjímanie.
Zámerne chodím po hore
s cieľom nájsť niečo hodnotné.

A rozjímanie je podobný proces –
zámerne sledujem svoje prežívanie,
vediem svoju myseľ tam,
kam ma to zaujíma.
Z času načas sa pri niektorej myšlienke pozastavím.
Vtedy rozjímam,
čistím si myšlienky
a z času načas narazím na myšlienku, poklad.

Podobne, ako keď sa na hríboch zastavím,
pozerám, či nejaký zahliadnem
a potom ho vyberiem z machu,
očistím ho a dám košíka.





POZASTAVENIE POD OBLAKMI

Oblaky majú tú výhodu, že sú nad nami.
Mimo naše zorné pole.
Musíme sa pozrieť dohora, zodvihnúť svoj zrak.

A vtedy sa musíme zastaviť,
lebo so zrakom upretým k nebu
by sme ľahko stratili rovnováhu.

A tak je to aj pri rozjímaní.
Keď chcete rozjímať,
musíte sa zastaviť.
Rozjímať sa nedá, keď pri tom robíte niečo iné,
čo vyžaduje vaše plné sústredenie.

Rozjímanie je pozastavenie činnosti
a presmerovanie sústredenia na obsah mysle.

MYSEĽ JE AKO STÁDO MUSTANGOV

Mustang je divoký kôň.
A myšlienky sú ako divoké stádo mustangov.

Niekedy sú z celého dňa rozbehnuté
ako keby ste medzi mustangov
hodili rozzúreného leva.

Rozbehnuté myšlienky dokážu
prevziať moc nad našou myslou.

A keď ich nevieme
zastaviť, skrotiť, ovládnuť,
tak nám spôsobujú zbytočné trápenie.



ROZJÍMANIE NA MUSTANGOVI

Rozjímanie je ako jazda na mustangovi.

Z jeho chrbta vnímame pohyb koňa
a necháme ho slobodne bežať.

Stádo myšlienok ho nasleduje
a my ich pozorujeme.

A jazdu si môžeme užívať
pokiaľ sa nenecháme stádom strhnúť,
a dokážeme ho zvedavo obdivovať.

Až keď z jazdy nemáme pôžitok, začneme riadiť rýchlosť
aj smer jazdy mustanga.

Staneme sa jazdcom, nie mustangom.

Vedíme tak svoje myšlienky, kam chceme,
kam nás to zaujíma, kam nás to baví.

Vieme sa postaviť levovi,
zastaviť stádo,
vybrať si mustanga
a nechať ho pást sa.

A môžeme aj z diaľky sledovať
ako stádo uniká levovi do diaľky,
až kým zmizne za obzorom.





MYSEĽ SÚ OBLAKY

Oblaky sú biele kvapky vodnej pary
zobierané do vatových chumáčov.
Sú plné pohybu a energie.
Sú vždy iné, každý je jedinečný originál.
Každý oblak sa minútu po minúte mení.

Ako naše životy.
Vnútorne aj vonkajšie.

Oblaky sú ako naše prežívanie.
Obdivujte ich tvary, veľkosť aj rýchlosť.
Sledujte pozorne ako sa premieňajú v neustálom pohybe.

Tak môžete sledovať
aj svoju myseľ v rozjímaní.

SME OBLAKY

Oblaky sú ukážkou prepojenosti sveta.
Oblak je putujúca voda.
Prenáša vodu z Antarktídy až na Saharu.

Aj my sme so svetom prepojení tak,
ako sú so svetom prepojené oblaky.

Nie sme len uzavretí v našich telách.
Naše činy majú dopad na ostatných, na okolie, na svet.

Aj keby sme sa celý život nepohli z miesta,
tak aj tak vdychujeme kvapôčky vody,
ktoré vydýchol faraón pred tisíckami rokov.
Paru, čo vydýchne my,
časom vdýchne na opačnej strane zemegule
tyranský vládca aj čerstvo narodené nevinné dieťa.

Sme spojení s kolobehom vecí.
Sme kolobeh diania.



ŽIVOTY AKO OBLAKY

Každý sme jedineční,
ale zložený z tej istej hmoty.
Naše životy sú ako oblaky.

Každý moment je iný,
nestály a premenlivý.
Každá bunka nášho tela
sa časom vytratí a nahradí ju iná.

Každá myšlienka nás formuje,
aj keď si ju nepamätáme.

Každý moment má v sebe istotu
ďalšej chvíle
podobnej oblaku.



POHYB

Každá bunka miluje pohyb.
Každá bunka vytvára pohyb.
Život je pohyb.

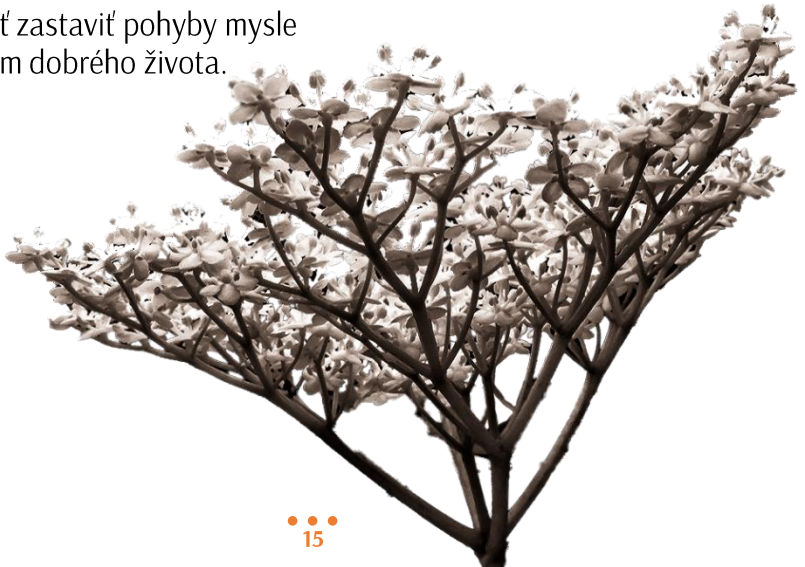
Kým sme v pohybe,
sme nažive.

Pohyb nášho tela
a pohyby našej mysle
sú prejavmi života.

Vedieť sa hýbať,
vedieť sa unaviť.
Vedieť sa zastaviť,
vedieť spočínúť,
vedieť si odpočinúť.
Vedieť rozjímať.

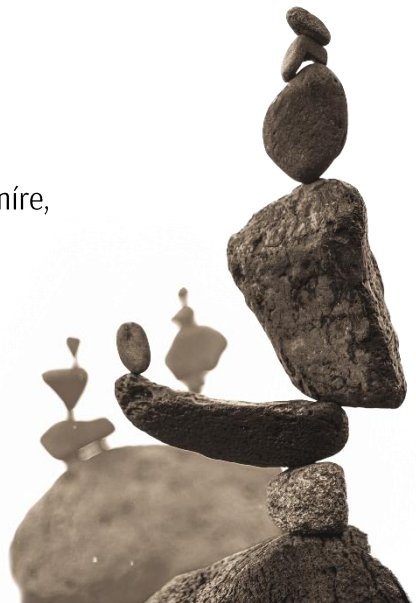
Schopnosť dostať do pohybu telo
je známkou života.

Schopnosť zastaviť pohyby mysle
je prejavom dobrého života.



TELO-MYSEĽ

Myslíme si, že sme
boh-vie-ako duchovní a spirituálni,
ale často sme skôr povýšeneckí.
Akoby to spirituálne
bolo niečo viac ako to ostatné,
rovnako ľudské.
Fantázia a poznanie,
emócie a myšlienky,
predsudky a fakty,
inštinkty a viera,
sa v našich mysliach miesia.
Snaha oddeľovať ich,
býva častejšie prejavom neznalosti ako múdrosti.
Ak si myslíme, že sme sa odpútali od tela,
tak sme skôr ignoranti.
Mozog a myseľ,
morálka a hormóny,
telo a duša
sú od seba rovnako neoddeliteľné
ako hviezdy od svojho svetla vo vesmíre,
vodík od kyslíka v oceáne
a slová od myšlienok vo vete.



POHYB TELA A KONTROLA MYSLE

Pohyb už dnes nie je vecou prežitia.

Nelovíme,
nemusíme prejsť desiatky kilometrov
za lesnými plodmi, nemusíme porať,
aby sme mali čo jesť.

Mnohí sa preto prestali hýbať úplne.

Mysleľ a telo sú však prepojené.
Hýbete telom a dáte do pohybu myseľ.
Prestanete sa hýbať a myseľ upadne.
Začne si robiť, čo sa jej chce.

Pohyb totiž pomáha kontrole tela a mysle.

Ak sa prestaneme hýbať strácame kontrolu
nielen nad telom,
ale aj nad myslou.

Ani poloha v lotosom sede nie je oddych,
ale kontrola tela myslou
a kontrola mysle telom.

Aktívny pohyb je dobrá cesta
ako sa učiť ovládať myseľ.



MOTIVÁCIA K AKTÍVNEMU POHYBU

Mnohí sa dnes hýbu z (po)chybného dôvodu -
chcú mať atraktívne telo.

Takí sa pri pohybe viac natrápia.
Takáto motivácia kazí radosť z pohybu.

Vtedy nejde o pôžitok z pohybu,
ale o konečný vizuálny výsledok.
Atraktívne telesné krivky majú slúžiť na získanie obdivu.

Keď máte s pohybom spojený vzdialený a vonkajší cieľ,
keď chcete pohybom niečo dokázať iným,
prenáša to vašu myseľ od sústredenia sa na pohyb
na sústredenie sa na cieľ.

Cieľ nás dokáže poháňať dopredu,
ale aj odvádza myseľ od prítomnosti.

Radosť z ovládania tela vedie k tomu,
že si užívame pohyb v prítomnosti.
Vtedy aj námaha je viac uspokojujúca.

Vtedy vieme zažiť
ponorenie sa do aktivity
a staneme sa pohybom.



NA MACHOVOM KOPCI

Žijem pod machovým kopcom.

Je to malý, ale prudký kopec, obrastený machom.

Je to vlastne skala. Na nej tenká vrstva hlíny.

Z nej rastú duby, sem-tam borovice,
na okrajoch lesa aj lipy.

A keď príde správny čas,
tak z pod machu lezú hriby aj bláznivé huby.

V hubách sa nevyznám, v hriboch trochu.

A to my stačí – nie som hriboológ, ani mykológ.

Život ma zaujíma, aj ten biologický,
aj ten psychologický.

Som psychológ.

A zbieranie hribov je terapia.

Terapia chôdzou a pozastavením,
terapia myslením a rozjímaním.



HRÍBY SA LOVIA

Hovorím žene, že idem zbierať hríby.
Ale podľa mňa sa hríby skôr lovia.

Zbieranie je predsa niečo ako oberanie malín a černíc.
Stojíte pri jednom kríku a oberáte ho,
až kým sa plody neminú alebo kým sa nasýtite.
Zbieranie je ako oberanie čerešní zo stromu –
načahujete ruku a beriete jeden plod za druhým.

Lenže hríby takto nerastú a ani sa takto nezbierajú.

O plodoch viete, že sú na kríku alebo na strome.
Ale hríby sa zjavujú na rôznych miestach
v nepredvídateľných časoch.

Jeden deň je hriab na jednom mieste
a tam ho vytrhnete z machu.
Nasledujúci deň však nový hriab
vyhúkne na inom mieste.

Preto sa hríby lovia.



LOV NA HRÍBY

Hríby vyžadujú lovecký prístup.

Idete po tichu machom a po pár krokoch zastanete.
Potom pátravo pohľadom sledujete, či zahliadnete hríb.

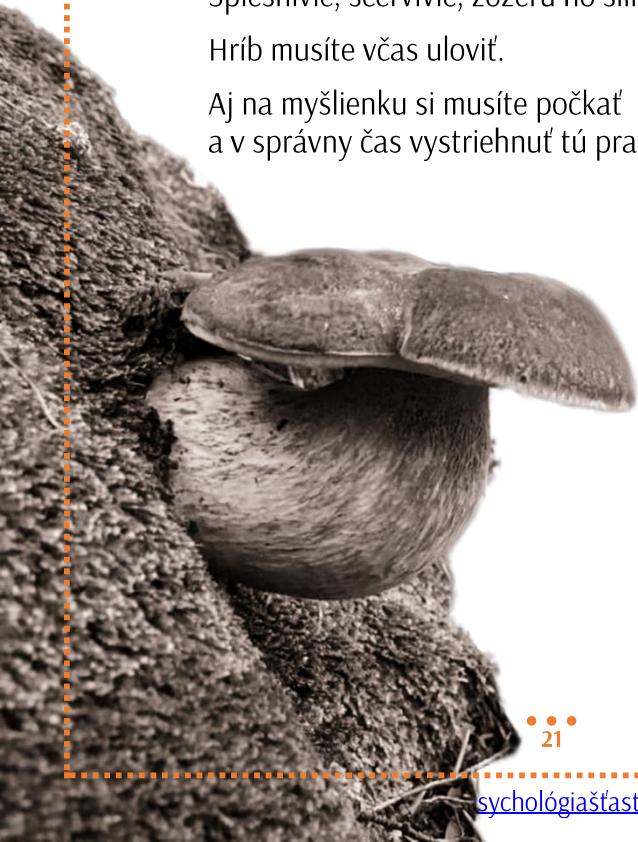
A hríby sa schovávajú.
Sú ešte pod machom, medzi listami
alebo stoja v zákryte za stromom.

Hríby majú mimikry suchého lístia,
50 odtieňov hnedej.

Ak hríb nevidíte v pravý čas, tak ho prepasiete.
Splsnivie, sčervivie, zožerú ho slimáky alebo mravce.

Hríp musíte včas uloviť.

Aj na myšlienku si musíte počkať
a v správny čas vystriechnúť tú pravú.



LOV HRÍBOV JE FASCINUJÚCI PROCES

Lov hríbov odhaľuje,
čo dokážu naše zmysly a mozog.
Pohľadom prechádzate po zemi pokrytej suchými listami.
Akoby ste robili vojenskú rojnicu.

V lese je všetko hnedé, hnedo-sivo-zelené.
Žiadne výrazné farby.
Pomedzi koruny presvitá slnečné svetlo.
Aj v bezvetrí sa listy briez, osík a topoľov jemne pohybujú.
Mihotanie slnečných lúčov tak spôsobuje
neustály pohyb svetla a tieňov.

A v takomto neprehľadnom prostredí
dokážeme nájsť hríby, čo vyzerajú ako suché listy.
Mozog dokáže bleskovo analyzovať, čo zachytia oči.
Vie v milisekundách rozoznať jeden odtieň od druhého.
Záblesk bielej nožičky brezáka,
bledohnedý odtieň klobúka dubáka,
či zamatovo hnedý povrch modráka.

Naše zmysly a mozog sú prírodný zázrak.





LOV HRÍBOV JE VŠÍMAVÁ PRÁCA S TELOM

Lovenie hríbov nie je len psychicky,
ale ja fyzicky zaujímavý proces.
Skúste sa predierať pomedzi hustú spleť kríkov.

V takom teréne vnímate každú časť tela.

Musíte sa pričupiť, podliezť konár,
prekročiť iný, uhnúť sa trčiacej vetve.
Zle stúpate, zabolí vás noha.
Neuhnete sa ostrému konáru, poškriabete vás.
Málo sa pričupíte, udriete sa do hlavy.
Príliš žiadostivo sa vrhnete na nájdený hríb
a švihne vás konár do tváre.

V takom prostredí ste ako na
všímavom výcviku vnímania tela.

Je to tanec medzi stromami,
balet medzi kríkmi.
Je to lov na hríby.

Lov hríbov je také lesné tai-chi.

SME AKO HRÍBY PO DAŽDI

Nemyslím tým, že nás je tak veľa.
Myslím na niečo iné.

Po daždi sú hríby napité vodou,
rýchlo rastú, sú plnšie a väčšie.
V suchu, keď nejaký hrič vyraší,
tak je menší a tvrdší.
A to je podstatný rozdiel.

Hríby po daždi sú mäkkšie.
Ľahko sa tak do nich dostanú červy
a sú objedené slimákmi a rýchlo plesnivejú.
Hrič vyrastený v suchu je síce tvrdší,
ale je oveľa zdravší.

Sme ako hríby po daždi.
Poznáme len pohodlie a hojnosť.
Stále menej poznáme diskomfort nedostatku,
telesnej aj duševnej námahy.
To by nás viac zocelilo.
Nejde o to, aby sme boli tvrdší,
ale schopnejší zvládať diskomfort.
Sme mäkkí ako hríby po daždi.



STROMY SÚ BYTOSTI

Nielen oblaky sa plavia vo výškach.
Aj stromy sa na nás pozerajú zhora.
V lese sa pohybujeme pod najväčšími
zo živých bytostí na planéte.

Kolónia machu pod nohami,
kolónia stromov okolo nás.

Veľryby a slony sú síce obrovské živočíchy,
ale stromy aj tak patria medzi najväčšie organizmy.
Z hľadiska masy, veľkosti, dlhovekosti, rozlohy, výšky,
počtu, či dokonca veľkosti genómu
sú stromy gigantami medzi organizmami.

Prechádzka v lese je pripomienkou ľudskej malosti.

Poznanie ich veľkoleposti ako organizmu,
vzbudzuje obdiv, úžas aj náklonnosť.

Pri prechádzke lesom ma sprevádza podozrenie,
že aj keď som pre stromy menší ako pre nás mravec,
tak ma títo veľikáni pozorne vnímajú.



LOV HRÍBOV JE PRÍRODNÉ KASÍNO

Nikdy neviem, kedy nájdem hríb.
Je to ako lotéria.
Niekedy chodím dlhé minúty a nič.
A potom zrazu jeden objavím.
A potom hneď ďalší. A potom zasa dlho nič.
Telo mi zaplaví dávka dopamínu a cítim slasť
ako keď vo výhernom automate naskočia tri rovnaké symboly.

Lov hříbov je aj preto lovom.

Pri zbere úrody jabĺk len sedíte na rebríku
a oberáte, čo dočiahnete.
Ale pri hľadani hříbov je to ako na rulete.
Hríby náhodne roztrúsené po lese
prinášajú nečakané vzrušenie. Neviem, kedy ich nájdem.
Neviem, koľko ich nájdem.

Preto radšej chodím na hříby každý deň
a stačí mi ich priniesť pár na dne košíka.
Z hľadiska pôžitku je to výživnejšia verzia,
než raz za rok nazbierať za hodinu plný košík.

Striedmosť môže priniesť viac pôžitku ako hojnosť.





VŠÍMAVOŠŤ ZMYSLOV

Málo sa hýbeme, málo sme vonku.
Oberáme seba a naše zmysly o to,
k čomu nás evolúcia vyiplala
a veľmi pedantne nastavila.
Užívať si zmyslové vnemy.

Mihotanie svetla pomedzi listy stromov,
jemné šteklenie dlhých stebiel trávy na lýtkach,
bzučanie včiel v korunách líp,
spev drozdov a škriekanie sojok,
teplá a vlhká vôňa slnkom zohrievaného borovicového lesa.

Najradšej mám však zriedkavý pocit,
ktorý sa v bytoch, autách a kanceláriách zažiť nedá.

Keď idem pomaly lesom a jemne zafúka vánok,
tak náš najväčší celo-telový zmysel,
naša pokožka,
vníma prúdenie vzduchu
akoby som kráčať hlbokým, teplým jazerom.

HRÍBY, SILA A ZRANITEĽNOSŤ

Aj meter hlboko pod zemou čaká hríb,
aby mohol z podhubia vyraziť na povrch.
A keď sa odhodlá,
tak mu nezabráni predať sa na vzduch
ani mach, ani tráva,
dokonca ani skala.

Hríby sú mäkšie ako naše telo,
sú citlivejšie na dotyk a hrubšie zaobchádzanie.
Hríby sú citlivé.

Ale aj tak môžete nájsť v lese hríby
ako sa pretlačili pomedzi kamenie.
Ostanú zdeformované od predierania sa,
ale dostanú sa von.

Môžete nájsť hríby s klobúkmi
dosekanými od stebiel trávy,
cez ktoré sa pretlačili,
až kým ich potrhali.

Môžete vidieť hríby
ako sa spod koberca machu
zdvihli s takou silou,
že ho kus vytrhli
akoby dvíhali poklop kanalizácie.

Hríby sú také zraniteľné,
ale také odolné.

Pripomínajú ľudí,
čo majú aj so svojou zraniteľnosťou
odvahu čeliť nepriazňam života.





LESNÉ ROZJÍMANIE

Padajúci list,
rozkvitnutý kvet,
slnčné svetlo medzi konármi,
tmavý mach pod nohami,
hríb pod stromom,
ohybné steblá trávy,
včely na kvitnúcej lipe,
vtáky ukryté v korunách stromov,
chrobák fúzač na suchom kmeni,
vánok letí po kopci až k bielej streche.
Som doma.

VĎAČNOSŤ LOVCA HRÍBOV

Ďakujem, že:

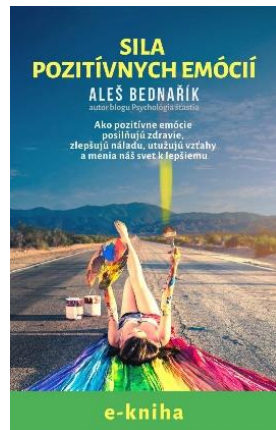
môžem sledovať padajúci list,
privoňať ku kvetu,
žmúriť do svetla medzi konármi,
cítiť pod nohami mäkkosť machu,
zohnúť sa k hríbu pod stromom,
cítiť šteklenie trávy,
počuť bzukot včiel na lipe,
písať si do spevu vtákov v korunách,
obdivovať veľkosť fúzača na kmeni,
vnímať úľavu od tepla odviateho vánkom.

Vraciam sa k rodine, som doma.
Som šťastný.



PONUKA KNÍH OD ALEŠA BEDNAŘÍKA

Kliknutím na obrázok si môžete pozrieť jej obsah, nahliadnuť alebo vypočítať ukážku a aj si ju pohodlne kúpiť.



Text: Aleš Bednařík

Obrázky a úprava fotografií: Vanda Bednaříková

© Aleš Bednařík, Psychológia šťastia, 2020

