

1.

Netrápte sa pre maličkosti



Často sa dokážeme rozhnevať nad vecami, ktoré po pozornejšom preskúmaní *nie sú až také dôležité*. Zameriavame sa na malé problémy či starosti a neúmerne ich nafukujeme. Nieкто nás, napríklad, predbehne v hustej premávke. Namiesto toho, aby sme na incident v momente zabudli a pokračovali v našich plánoch, presvedčíme samých seba, že náš hnev je opodstatnený. Predstavujeme si konfrontáciu s neprispôsobivým vodičom. Namiesto toho, aby sme na incident jednoducho zabudli, mnohí z nás neskôr dokonca porozprávajú o tejto udalosti známym.

Prečo radšej toho nenecháme vodiča, nech si ide svojou cestou? Pokúsme sa mať pre neho pochopenie, spomeňme si, aké nepríjemné by bolo pre nás, keby sme sa museli tak veľmi ponáhľať. Týmto spôsobom si dokážeme udržať vlastný pocit spokojnosti a vyhneme sa tomu, aby sme brali problémy iných ľudí osobne.

Existuje veľa príkladov podobných „maličkostí“, ktoré sa nám stávajú každodenne. Či už musíme čakať v rade, čeliť neférovej

kritike, alebo urobiť väčšinu práce bez pomoci iných ľudí, naozaj sa nám oplatí netrápiť sa pre nepodstatné veci. Mnoho ľudí príde pre sužovanie sa o toľko svojej životnej energie, až úplne stratia kontakt s nádherným zázrakom bytia. Ak si ale vytýčíte za cieľ, že sa prestanete trápiť pre maličkosti, zistíte, že máte zrazu oveľa viac energie na to, aby ste mohli byť láskavejšími a pokojnejšími ľuďmi.

2.

Zmierte sa s nedokonalosťou



Ešte som nestretol úplného perfekcionista, ktorého život by bol naplnený vnútorným pokojom. Snaha po dokonalosti a túžba po vnútornom mieri sú vo vzájomnom konflikte. Keď chceme, aby niečo bolo po našom, aby to bolo lepšie, ako je, takmer vždy bojujeme vo vopred prehratej bitke. Namiesto toho, aby sme boli spokojní a vďační za to, čo máme, zameriavame sa na to, čo nám na veciach nesedí, a na našu potrebu napraviť to. Ak sa sústreďujeme na to, čo je zlé, sme rozladení a nespokojní.

Či už sa to týka našich vlastných „chybičiek“ – ako rozhádzaná skriňa, poškriabané auto, menej ako stopercentné výsledky, pár kíl navyše – alebo „nedokonalosti“ niekoho iného – ako vyzerá, ako sa správa, ako žije svoj život – samotné sústredenie sa na nedokonalosť nás vzdaluje od nášho cieľa byť láskavými a pokojnými. Táto stratégia určite nenabáda k tomu, aby ste sa prestali snažiť robiť veci čo najlepšie, ale k tomu, aby ste neboli príliš upätí a sústredení na negatíva života. Treba si uvedomiť, že aj keď vždy existuje

nejaký lepší spôsob, ako niečo urobiť, neznamená to, že sa nemôžete tešiť a oceniť veci také, aké práve sú.

Riešením je prichytiť sa pri tom, keď začnete nástojiť, aby boli veci inak, ako sú. Jemne si pripomeňte, že život je celkom v poriadku práve taký, aký teraz je. Bez vašej mienky by bolo tiež všetko úplne v poriadku. Keď budete postupne eliminovať svoju túžbu po dokonalosti vo všetkých oblastiach svojho života, objavíte dokonalosť v živote samotnom. Zistíte, že dokonalý už je.