

JAK ZPOMALIT KOLOTOČ VŠEDNÍHO DNE a objevit skutečný život

Aljoscha Long, Ronald Scheppe

JAK ZPOMALIT KOLOTOČ VŠEDNÍHO DNE

a objevit skutečný život

Aljoscha Long, Ronald Scheppe

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Aljoscha Long, Ronald Schweppe

Jak zpomalit kolotoč všedního dne

a objevit skutečný život

Přeloženo z německého originálu knihy *Die 7 Geheimnisse der Schildkröte: Den Alltag entschleunigen, das Leben entdecken* autorů Aljoschy Longa a Ronalda Schweppeho, vydaného nakladatelstvím Verlagsgroupe Random House GmbH, Mnichov, Německo.

© 2007 by Integral Verlag

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

pod značkou Alferia v Praze roku 2017 jako svou 6681. publikaci

Překlad Iva Michňová

Odpovědná redaktorka Mgr. Hana Borovská, Ph.D.

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 208

První české vydání, Praha 2017

Šesté německé vydání, Mnichov 2014

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2017

Ilustrace v knize © Depositphotos/Kreativ

ISBN 978-80-271-9925-9 (ePub)

ISBN 978-80-271-9924-2 (pdf)

ISBN 978-80-271-0617-2 (print)

Obsah

Autoři	7
--------------	---

SÁM V SOBĚ V BEZPEČÍ...

CO PRO VÁS MŮŽE KURMA UDĚLAT	12
CO MOŽNÁ O ŽELVÁCH JEŠTĚ NEVÍTE	14
KURMA OBJEVUJE ŠTĚSTÍ	15
VYUŽIJTE NITRO, ABYSTE BYLI V HARMONII NAVENEK	19
OTEVŘETE DVEŘE DO SVÉHO NITRA	22
NEJDŮLEŽITĚJŠÍ KROK: DOSPĚT K UVĚDOMĚNÍ	23
ČAS ODEJÍT, ČAS PŘIJÍT	24
KURMINÝCH SEDM CEST KE ŠTĚSTÍ	25
CO SE MŮŽEME OD KURMY NAUČIT	26

SEDM KURMINÝCH TAJEMSTVÍ

1 KLID	31
2 POMALOST	61
3 VYTRVALOST	91
4 SCHOPNOST ZMĚNY	113
5 SKROMNOST	133
6 MÍRUMILOVNOST	161
7 POHROUŽENÍ	185
Seznam Kurminých cvičení	205

Autoři

Aljoscha A. Long a **Ronald R. Schweppe** jsou autoři s mezinárodním renomé, kteří dovedou srozumitelně a působivě psát o umění žít. V jejich autorské dílně vznikla řada bestsellerů, v nichž se jim podařilo vtipně, duchaplně, originálně a pro současné čtenáře přitažlivě přiblížit poklady světového duchovního dědictví. Aljoscha Long působí jako psycholog, terapeut a učitel bojových umění, Ronald Schweppe je orchestrální hudebník a učitel meditace.

*„Zavřená kniha je jako uvázané zvířátko,
které nikomu neublíží.*

*Kdo je nevzbudí, na toho nezívne.
Kdo mu nestrčí nos rovnou mezi zuby,
toho ani nekousne.“*

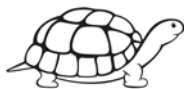
Wilhelm Busch

A decorative border of white line-art turtles on a light gray background, surrounding a central dark gray rectangle. The turtles are arranged in rows along the top, bottom, and sides of the central area.

SÁM V SOBĚ
V BEZPEČÍ...

*„Ten, kdo dokáže odpoutat své smysly
od objektů smyslového vnímání,
tak jako želva zatahuje své údy do krunýře,
spočívá neustále na úrovni dokonalého vědomí.“*

Šrímad Bhagavadgíta, verš 58



Dole na břehu řeky, ve stínu stromů vedle rybářských člunů žila moudrá želva Kurma. Koupala se v průzračné vodě říční zátoky, vyhřívala se na teplém písku a vždy, když se chtěla pohroužit do snění – a tak tomu bývalo docela často – uvelebila se ve stinném mangovnickovém háji.

Na první pohled vypadala Kurma jako úplně obyčejná želva. Přesto dovedla něco, co neuměl ani hraboš Piky, ani buvol Mahuna, vlastně to kromě ní neumělo žádné jiné zvíře. Během svého dlouhého života se Kurma naučila úplně stáhnout do sebe. Na rozdíl od obyčejných želv, kterým stačilo schovat hlavu, ocas a nohy, měla Kurma schopnost skrýt před okolním světem i svou duši. Její myšlenky tak byly postupem času bezstarostné a jasné a její pocity mírumilovné a radostné.

Nebylo však nic, co by zůstalo v lesíku nedaleko mangovnickového háje skryto. I ta nejtajnější tajemství se rychle rozkřikla, neboť cokoli se dozvěděla opička Kapi, hned řekla hrabošovi Pikymu a ten to zase honem vyprávěl žábě Manduki a ta to zase vykládala dál. A tak se stalo, že i když to Kurma vlastně ani nechtěla, stala se moudrou učitelkou všech zvířátek v lese. Zblízka i zdaleka se na ni obracel každý, kdo se ocitl v nouzi. Zvířátka přicházela s trápením a odcházela vesele a bezstarostně.

Bylo to podivuhodné. Ačkoli se ani nehnula, dokázala rozhýbat všechny kolem sebe. Přestože se zdálo, že nic nedělá, v její blízkosti bylo všechno uděláno. A právě ona, která na ničem nelpěla, si získala všechny kolem sebe...

CO PRO VÁS MŮŽE KURMA UDĚLAT

My samozřejmě nevíme, co vás přimělo, abyste začali číst knížku o želvě. Přestože je Kurma nepochybně velmi neobvyklá, je to především velmi, ale opravdu velmi stará želva. Proto byste měli vědět, že od želv se můžete naučit jen určité věci. V podstatě existuje jen jedna věc, kterou vás Kurma může skutečně naučit: umění nicnedělání. Můžete se naučit stáhnout se do ústraní, sbírat síly a zachovat klid. Ne o moc víc.

Možná máte pocit, že se příliš nevyplatí občas vůbec nic nedělat, nebýt užitečný a prostě jen tak zmizet v prázdnotě (i když jen na chvilku). Avšak ne vše, co na první pohled vypadá užitečně, takové nakonec je. Naopak ledacos nám zpočátku připadá nedůležité a zbytečné, a často to má nakonec větší cenu než výhra v loterii.

Umění být sám v sobě „doma“ dnes ovládá jen málokdo. Avšak okamžikem, v němž se stáhnete do sebe a uklidníte svou mysl, kousek po kousku otvíráte dveře k pocitu většího bezpečí a spokojenosti. Nejvíce to pak využijete ve chvílích krize, když nebudete vědět, jak dál. Pak je často nejlepší nechat věcem volný průběh a spoléhat, že řešení nepřijde zvenčí, ale zevnitř.

Pokud se poznáte v některém z následujících tvrzení, opravdu vám pomůže, když se seznámíte se **Sedmi želvími tajemstvími**.

- „Chci se naučit najít v sobě bezpečí, jistotu a klid.“
- „Myslím, že jsem se přestal orientovat. Už dávno nevím, jaká je má cesta a jaké cíle jsou pro mě ty pravé.“
- „Mám sklon k úzkostlivosti a často si dělám starosti kvůli všemu možnému.“
- „Každodenní shon mi jde na nervy. Často jsem neklidný nebo reaguji mírně podrážděně.“

- „V životě mě lidé často zklamali a někteří mi dokonce opravdu ublížili.“
- „Jsem nespokojený – sám se sebou, s tím, jak vypadám, s tím, co dělám, vlastně s celým svým životem.“
- „Nejsem doopravdy šťastný, a přesto jsem pevně přesvědčený, že bych měl a mohl být.“

Kurma vás nenaučí, jak opravit píchlou duši jízdního kola, ani co všechno opravdu platí pro vaše hvězdné znamení. Neřekne vám, jak rychle vydělat spoustu peněz, ani jak si perfektně naplánovat čas. I když vám Kurminy názory mohou pomoci, abyste si při tom všem zachovali chladnou hlavu, ve skutečnosti jde ještě o něco jiného. Želvy moc dobře vědí, jak se chránit a kdy je nutné se stáhnout, vždyť díky tomu dokázaly přežít stovky milionů let.

Stejně jako želvy máme i my spoustu nepřátel, i když spíše vnitřních než vnějších. My se nemusíme bát dravých ptáků. Vraždy a zabití jsou díkybohu také ojedinělé a (na rozdíl od nejedné želvy) nemusíme žít v obavách, že skončíme jako delikatesa na talíři. Existují však jiná nebezpečí a ta neohrožují ani tak náš vnější život, jako spíše náš vnitřní svět. Tato nebezpečí bychom mohli označit také jako překážky. Překážky, které nám brání, abychom žili šťastně, vesele a spokojeně. Dříve nebo později z nich dokonce můžeme onemocnět a pak se stanou skutečným nebezpečím ohrožujícím náš život. K překážkám patří:

- Obavy a starosti, které souvisejí s penězi, zdravím, naším okolím, naší kariérou, naší budoucností, s komplikovanými partnery, s problematickými dětmi nebo protivnými kolegy;
- odsuzování se a pocity viny;
- stres a spěch ve stále se zrychlujícím světě, který se vyznačuje internetem, rychlovlakem, nekonečnou spoustou nudných televizních

programů, mobilními telefony a záplavou podnětů, jimž jsme denno-denně vystavováni;

- nespokojenost, závist a hamižnost nebo závislost na úspěchu, sexu či alkoholu a jiných látkách;
- každodenní záchvaty hněvu kvůli řidičům, kteří se na nás lepí na dálnici, sousedovým psům, kteří proštěkají celou noc, nebo kvůli připálené rajčatové omáčce.

Možná se teď ptáte, jak souvisí připálená omáčka na špagety se želvami (obecně) a Kurmou (konkrétně)...

Řešení je jediné: Čtěte dál.

CO MOŽNÁ O ŽELVÁCH JEŠTĚ NEVÍTE

Máte vůbec želvy rádi? Pokud ano, tak snad ne v polévce... Je celkem jedno, jestli vám želvy připadají roztomilé a zajímavé, nebo spíš příšerné a odporné – jedno se jim musí nechat: Želvy patří k tomu nejroztodivnějšímu, co kdy zvířecí říše stvořila.

Které jiné zvíře se například dožívá až 250 let? Nebo dokáže uplavat v moři vzdálenost více než 3000 kilometrů?

Dávno předtím, než se vylíhl první dinosaurus, si Kurmini předkové zvesela pochodovali cestou necestou. A zatímco dinosauři již, jak známo, dávno vyhynuli, želvy žijí dodnes, za což vděčí své mimořádné přizpůsobivosti.

Želvy vědí, jak se účinně chránit před možným nebezpečím. Dovedou zatáhnout hlavu, končetiny a ocas a dokonce i úplně uzavřít svůj krunýř.

Žijí tak dlouho proto, že vědí, jak je důležité úsporně nakládat s vlastní energií.

Optimálně se přizpůsobují okolí. V moři, na souši nebo v řece, v jezeře nebo v bažině: Želvy se skoro všude cítí dobře a ke štěstí nepotřebují ani

sametem vykládaný košíček, ani luxusně zrekonstruovaný byt s vířivou vanou v centru města.

Želvy dokážou hýbat očima tak, že se mohou na svět dívat z různé perspektivy, což je schopnost, která má cenu zlata, když se někdy potřebují podívat na svět jinýma očima.

Želvy dokážou urazit ohromné vzdálenosti, tisíce kilometrů. I když to někdy trvá notnou chvíli, nakonec vždy dosáhnou svého cíle, protože zkrátka vytrvají.

Želvy jsou nesmírně skromné. Obejdou se celé týdny bez potravy a na dlouhou dobu si dovedou uložit zásoby vody.

V neposlední řadě jsou želvy přeborníky v tom, jak být v klidu. Dovedou se úplně uvolnit a neznají spěch, nemusejí podávat výkony, nepodléhají syndromu vyhoření a netrpí depresemi.

Jak vidíte, je toho dost, co se můžeme od želv naučit. Kdo z nás by se někdy rád neschoval? Nezměnil perspektivu? Nezbavil se stresu?

Všechny tyto schopnosti měla od malička samozřejmě i Kurma. Ovšem jí zkrátka nestačilo, že se dožije vysokého věku, že doplave hodně daleko nebo že dovede být dlouho v klidu. Kurma chtěla něco víc! Nakonec byla pro Kurmu požehnáním její nespokojenost. Kdyby se smířila s obyčejným želvím osudem, nikdy by se patrně nevydala na cestu za štěstím – a už vůbec by nevznikla knížka, kterou právě čtete...

KURMA OBJEVUJE ŠTĚSTÍ

***Jedné teplé úplňkové noci,** v níž se hvězdy zrcadlily na kolébajících se mořských vlnách jako tančící perly, se z vajíčka vylíhla malinkatá želvička Kurma. Ocitla se v bílém písku, a když mžourala kolem sebe, spokojeně se usmívala. Vždyť k tomu také měla pádný důvod. Kurma se totiž nevylíhla*

jen tak z ledajakého vajíčka, ne ne, Kurma se narodila do velmi vznešeného hnízda. Vedle tepla a bezpečí slibovalo všelijaké vymoženosti, s nimiž se Kurma brzy seznámí podrobněji.

Kurmin tatínek, mocný vládce ohromné želví říše, se jmenoval Kurmsuddhí. Byl to velice udatný, ale i osvícený a moudrý panovník. Kurmina maminka Kurmaja byla v želvích kruzích vyhlášenou krasavicí. Za svůj hlavní úkol považovala rozmazlovat Kurmu od hlavy až po ocásek.

V mládí (tedy zhruba během prvních 50 let života) měla Kurma veškeré důvody být neskonale šťastná. Ležela pod stinnými palmami na hromádkách smetanově bílého písku, odkud měla nádherný výhled na širé tmavé moře. Mohla spát, jak dlouho chtěla, nikdy jí nezazvonil budík, který by ji nutil jít do práce, a když se jí zachtělo vyrazit na malý výlet, seřadili se její želví kamarádi do dlouhého průvodu, aby ji doprovodili.

V horku a žáru, kde Kurma žila, se želvy musely obvykle spokojit se se schlou trávou a nikdy se dosyta nenajedly. Avšak Kurmu dvorní kuchařky od rána do večera rozmazlovaly vybranými lahůdkami. Vzácnými lesními bobulemi, exotickým ovocem, které lidé ani neznají, a také pikantními pochoutkami z krabů a mušlí.

Přesto Kurmě něco scházelo! A i když neměla sebemenší tušení, co by to mohlo být, bylo jí hůř a hůř. Čím byla starší, tím pro ni bylo těžší otevřít bránu ke štěstí třeba jen na malou škvíрку, nepomohly ani palmy, ani písčnatá pláž, ani mangový sorbet. A opravdu hloupé bylo, že Kurmina nespokojenost byla tím větší, čím podrobněji viděla, co se děje v malém světě kolem ní.

Viděla třeba vesnické děti, které plakaly, když se jejich rodiče hádali nebo si jich nevšímali, protože byli zaměstnáni spoustou jiných věcí – a bohužel se to stávalo docela často.

Viděla třeba zlé lidi z města, kteří chytali želvy proto, aby si uvařili polévku z jejich nožiček. Při pouhém pomyslení na ně se Kurmě pokaždé zvedl žaludek.

Viděla všechny malé i velké nespravedlnosti, hádky, obavy, neklid a starosti a také spoustu nebezpečí, které číhalo všude kolem ní.

A ještě tu byly všechny ty nehezky věci jako bolení v krku, bolení břicha nebo zapomnětlivost – trápení, která mohou postihnout nejen lidi, ale občas i želvy v každém věku.

Čím déle nad tím vším Kurma přemýšlela, tím víc její srdce truchlilo. A tak nebylo divu, že si jednou řekla, že už toho má vážně dost. V době, kdy začal vát první podzimní vítr, se proto Kurma rozhodla dát želvímu paláci vale a vydala se do světa.

Ve vyprahlé stepi Kurmu napadlo, že cestou ke štěstí by mohl být asketický život. Pořád měla ještě břicho plné královských lahůdek, a tak jí ta myšlenka vůbec nepřipadala divná. V těch časech se navíc u hledačů pravdy těšilo odříkání velké oblibě. I začala se Kurma postit. Pila jen vodu a postila se a postila... Samozřejmě opomněla, že želvy mohou žít skoro věčně, aniž by pozřely jediné stéblo trávy. A tak ji to brzy přestalo bavit, nacpala se hromadou rybízu a opět se vydala hledat štěstí.

V noře hrabáče se sice ocitla jen náhodou, ale přesto se jí dostalo přátelského přijetí, a ona propadla hazardu. S prasátky, skunky a malým hrabáčem trávila celé noci hrou v kostky, kouřením hliněné dýmky a popíjením jalovcové pálenky. Když jí byly kostky nakloněné, cítila Kurma na okamžik opojení štěstím, když ale prohrávala – což bývalo bohužel často – o to víc ji to zlobilo. Jednoho rána se po nočním flámu doplazila k jezeru, aby se napila chladné vody, když spatřila ve vodě svůj obraz. Vskutku ani trochu nevypadala jako někdo, kdo našel štěstí. Ačkoli měl hazard své kouzlo, štěstí a spokojenost jí nepřinášel. S prvními slunečními paprsky proto Kurma opustila doupe neřesti a zklamaně si šla zase po svém.

Na břehu řeky Gangy se Kurma bez váhání připojila k několika starým moudrým želvám, které se bavily tím, že trávily dlouhé chvíle v prapodivných pozicích. Jelikož byla Kurma nadaná, netrvalo dlouho a také dovedla stát na jedné noze a nakonec dokonce i na hlavě. Naučila se také zadržet dech tak dlouho, až jí musel někdo silně zabouchat na krunyř, aby jí připomněl, že je nejvyšší čas začít znovu dýchat. Postupem času jí však připadalo příliš hloupé stát dlouhé hodiny na jedné noze – a tak se raději opět postavila na všechny čtyři a putovala do hor...

V tajemných zahradách uprostřed náhorní plošiny potkala Kurma partu pohodářských želv, které vypadaly docela legračně. Svráštělé hlavičky měly obrostlé dlouhými rozčuchanými vlasy a krunyře pomalované barevnými kytíčkami. Když té prapodivné společnosti vyprávěla, jak se vydala hledat štěstí, začaly se želvy culit a nabídly jí nějakou neznámou trávu a zvláštní houbičky. Kurma se do toho všeho pustila, a čím déle chroustala, tím bláznivější jí připadal svět kolem. Netrvalo dlouho a roztočila se jí hlava a před očima jí zběsile poskakovaly třpytivé hvězdičky. Kurma strávila mnoho dní a nocí tím, že se chechtala a nevěděla, kde je vlevo a vpravo, ani kde je nahoře a dole. Přestože všechno vypadalo opravdu legračně, po určité době to přece jen bylo trochu únavné. Ani pocit, že má žaludek jako na vodě, nebyl zrovna dvakrát příjemný, a bylo jedno, jestli to bylo z neznámé trávy nebo z pocitu, že se točí na kolotoči.

Zklamaná Kurma opustila tajemnou zahradu a dlouho jen tak bez cíle bloudila po lesích a hájích. „Je snadné zamotat se do tisíců věcí,“ napadlo ji. „Je těžké najít ve světě opravdové štěstí,“ pomyslela si. Vyčerpaně si sedla do stínu fíkovníku. Unaveně sledovala mraky, jak pomalu táhnou po nebi, poslouchala vítr, jak tančí ve větvích, vnímala vůni květin, kterou přinášel jemný vánek...

Dostala se sama k sobě a začala se pomalu uklidňovat. A zatímco nacházelo klid její tělo, uklidňoval se i její dech. A tím, že se uklidnil dech, uklidnily se i myšlenky a pocity. A zatímco se plně nořila do klidu a ticha, napadlo ji osvobozující poznání – vlastně to byla dokonce čtyři osvobozující poznání:

Kurmina čtyři osvobozující poznání:

1. Každý z nás hledá štěstí – ať to ví, nebo ne.
2. Většina hledá štěstí ve vnějších věcech a má s tím často neblahé zkušenosti.
3. Dveře ke štěstí se otvírají dovnitř.
4. Mír a bezpečí můžeme najít jen sami v sobě. Přestože je jen jedno nitro, existuje spousta cest, které do něj vedou.

VYUŽIJTE NITRO, ABYSTE BYLI V HARMONII NAVENEK

Všichni hledáme štěstí. Možná si to vždy neuvědomujeme, ale když se zamyslíme, zjistíme, že všechno, co děláme, slouží k tomu, abychom se cítili lépe, nebo jinými slovy: abychom byli šťastnější. Můžeme si hledat novou práci, odškrtnout seznam splněných úkolů, letět na vysněnou dovolenou, spořádat spoustu čokolády nebo si pravidelně přihnout – vždy se nakonec jen snažíme, abychom se cítili příjemněji, a tedy i šťastněji.

Mnoho metod, které – většinou nevědomě – používáme k tomu, abychom se vyhnuli bolesti nebo abychom měli větší radost ze života, více problémů vyvolává, než řeší. Je například velice nepříjemné budit se

s bolestí hlavy a kocovinou a mít před sebou ztracený den, který ještě ani nezačal. Ale ve chvíli, kdy jsme předešlého večera sahalí po lahvi vína, to mělo jen příjemné účinky: Uvolnili jsme se, bylo nám lépe a patrně jsme si užili veselý večírek.

Při hledání štěstí (nebo alespoň více či méně snesitelného stavu) se však objevuje zejména tento problém. Věci, které nám mají přinést štěstí, nefungují tak, jak si to od nich slibujeme! Chvilky extáze, krátké úniky nebo přechodné omámení – to všechno se dá nepochybně najít snadno. Jenomže radost netrvá dlouho a stav poté je mnohdy ještě horší než předtím. Spokojenost, pohoda a štěstí se bohužel tímto způsobem nalézt nedají.



Kurma praví: „Nestarej se příliš o vnější svět – starej se raději o své nitro. Kdo využívá vnější svět, aby nastolil harmonii ve svém nitru, daleko nedojde. Raději využívej nitro, abys změnil to, co je venku.“

Je normální a zdravé hledat štěstí nejdřív venku. Každý z nás chce přece žít tak, aby se mohl cítit dobře. Několik základních věcí také skutečně potřebujeme – třeba střechu nad hlavou, něco k snědku v lednici a rolák, kdyby byla zima. Je určitě rozumné, abychom v tomto směru netrpěli nedostatkem. Problém začíná většinou až tehdy, když své štěstí vážeme na spoustu podmínek a ocitáme se v pasti, že „nejdříve musíme ještě tohle...“ Pravděpodobně tuto past znáte. Snaží se nám namluvit, že štěstí teprve přijde. Uvažujeme vždycky stejně:

„Nejdřív musím ještě...

- vydělat spoustu peněz,
- koupit hezký dům,
- najít vhodného partnera,

- počkat, až budou děti z domu,
- letět na Kanáry,
- about si pohodlnější boty...

... a teprve potom budu šťastný a můj život bude konečně klidný a spokojený.“

Neustále se objevují přání, která si ještě musíme splnit, nebo problémy, které ještě musíme vyřešit. A tak své štěstí odsouváme a věříme, že jednou na něj budeme mít dostatek času. Ve chvíli, kdy skutečně všeho dosáhneme. Jedna věc je na tom ovšem hloupá. Není nic, čeho bychom museli dosáhnout! Je v pořádku, že si odškrtaváme, co jsme splnili ze seznamu úkolů nebo že si vezmeme pohodlnější boty – ale naše štěstí na tom nezávisí.

Ovládat svět, byť by to byl jen malý svět kolem nás, může být velmi namáhavé. Faktem je, že se stejně ovládnout nedá. Samozřejmě, že se můžeme snažit pozitivně ovlivňovat své okolí, zahrádku, partnera – ale je spousta věcí, na které nemáme sebemenší vliv. Radnice může rozhodnout, že vedle našeho domu postaví spalovnu komunálního odpadu, zahradu nám může zdevastovat krtek, partner se může zamilovat do někoho jiného...

Ve srovnání s vnějším světem můžeme relativně snadno ovlivnit svůj vnitřní svět. Místo abychom ve městě půl dne sháněli lanýže a marně hledali místo k parkování, můžeme udělat obyčejné špagety s rajčatovou omáčkou, vždyť trocha bylinek a česneku ještě nikdy nikomu neublížila!

Cokoli děláme proto, abychom harmonicky změnili své nitro, náladu, emoce a životní pocit, má pozitivní vliv, a to jak přímý, tak nepřímý. Spokojený pohodář se totiž cítí dobře, a navíc působí pozitivně i na své okolí a na lidi, s nimiž se denně setkává.