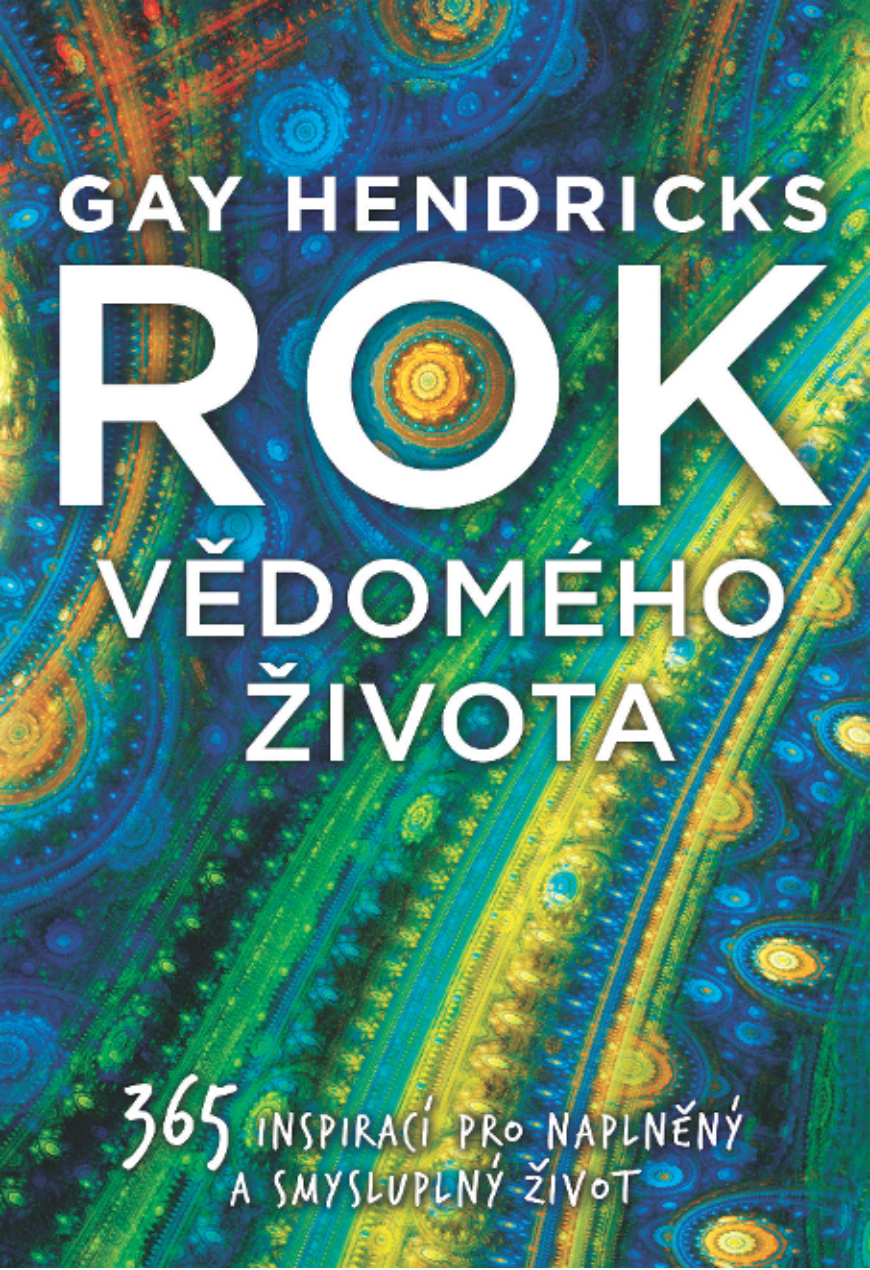




GAY HENDRICKS

ROK

VĚDOMÉHO
ŽIVOTA

365 INSPIRACÍ PRO NAPLNĚNÝ
A SMYSLUPLNÝ ŽIVOT

ROK

VĚDOMÉHO
ŽIVOTA

GAY HENDRICKS
ROK
VĚDOMÉHO
ŽIVOTA

365 INSPIRACÍ PRO NAPLNĚNÝ
A SMYSLUPLNÝ ŽIVOT

*Věnováno Katie a Christopherovi,
Timothymu a Benjaminovi*

Rok vědomého života

Gay Hendricks

Z anglického originálu A Year of Living Consciously

přeložila Petra Vlčková

Odpovědná redaktorka Věra Kaslová

Produkce Singularis, s. r. o.

Návrh obálky Diana Delevová, 2Design

Grafická úprava a sazba Art D, www.art-d.com

Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

www.synergiepublishing.com

Vydání první

Copyright © 1998 by Gay Hendricks

Translation Copyright © 2016 Synergie Publishing SE

First published by Harper San Francisco,

a division of Harper Collins Publishers, New York.

Translation rights arranged by Sandra Dijkstra Literary Agency

All Rights Reserved

ISBN 978-80-7370-366-0 (kniha)

ISBN 978-80-7370-459-9 (e-kniha)

OSOBNÍ ÚVOD

Průvodce vědomého života na každý den v roce – to je ale skvělý nápad! Pomyslel jsem si, když za mnou před několika lety po přednášce přišla jedna paní a zeptala se mě, jestli náhodou něco takového neexistuje. Prý by jí pomohlo, kdyby měla takovou příručku, z níž by každý den mohla načerpat přiměřenou dávku moudrosti a během dne si o ní meditovat a vstřebávat ji. Odpověděl jsem jí tenkrát, že bych si přál, aby nějaká taková kniha byla k dispozici, a slíbil jí, že ji možná někdy napíšu, nebo o tom aspoň budu přemýšlet.

To krátké třicetileté setkání vyústilo ve tři roky trvajících sbírání materiálu k této knize a jejímu psaní. Abych to shrnul, výsledek toho, k čemu mě před lety přivedla otázka jedné paní, držíte právě v ruce. Pokud tyto řádky bude číst i ona neznámá žena, která mě k tomu všemu inspirovala, budu rád, když se mi ozve. Má u mě tolik výtisků, kolik jen bude chtít. Myšlenky a cvičení v této knize nejsou pro mě jen vlastní podstatou mé práce, ale představují také způsob mého života. Třicet let života jsem strávil prací s lidmi na jejich cestě k vědomějšímu žití. Moudrost obsažená v této knize mi dala víc než radost ze života a z učení – dala mi můj život. Na následujících stránkách není nic jen proto, že to dobře zní nebo hezky vypadá. Každá myšlenka a každé cvičení prošlo „zatěžkávací zkouškou“ v laboratoři skutečného života. Jinými slovy, v této knize najdete jen to, co pomohlo skutečným lidem vyřešit jejich problémy.

Cestou vědomého života krácejí lidé už tisíce let. Velmi dlouho cítí naléhavou a hlubokou potřebu zjistit pravdu o tom, jak to vlastně v životě všechno funguje. V průběhu staletí se utvářela živoucí moudrost, z níž dnes můžeme čerpat v každém okamžiku života. Kromě toho, že třicet let pracuji jako terapeut – a tak pomáhám skutečným lidem řešit jejich problémy – věnuji se také s velkým zaujetím studiu toho, co o vědomém životě v uplynulých staletích říkali jiní. Na základě mé vlastní zkušenosti a díky studiu různých zdrojů, například Epiktéta, Lao-ce, Williama Jamesa a řady dalších, jsem si uvědomil, že lidé čerpají z pramene čisté moudrosti už přinejmenším několik tisíc let.

Co nám tato moudrost má říct?

ZÁKLADNÍ PŘEDPOKLADY VĚDOMÉHO ŽIVOTA

V průběhu roku vědomého života zjistíte, že se určitá témata budou opakovat, právě tak jako se opakují témata ve vašem vlastním životě.

Zde jsou určité základní myšlenky, na nichž je založena každá cesta vědomého života. Pokud někdy zalistujete v Epiktétovi (což vám vřele doporučuji), najdete v něm podobná témata, jakým se věnujeme v této knize: sebehodnocení a sebeúcta, vztahy, vědomé plánování smysluplného života, emocionální gramotnost a další.

PRVNÍ PŘEDPOKLAD

Nejpodstatnější je opravdovost. Pravdivý život je jak výsledkem cesty, tak také prostředkem, jak se dostat k cíli. Úspěšný život je autentický život. Základem štěstí a tvořivosti je naprostá upřímnost vůči sobě i druhým. Když budete znát své vlastní srdce a pro ostatní budete jasně čitelní, udržíte se na cestě.

DRUHÝ PŘEDPOKLAD

To, co můžete vidět a cítit – klid mysli, štěstí a laskavé chování – jsou vyšší cíle než náboženské koncepce typu prvotní hřích nebo víra v posmrtný život. Na cestě vědomého života se dostáváme do hlubších rovin sebe samých než k přesvědčením a názorům. Objevujeme podstatu, která lidi sjednocuje, a nikoliv rozděluje.

TŘETÍ PŘEDPOKLAD

Při vědomém životě jde o to, abychom zjistili, jaké cíle jsou pro nás důležité, a pak k nim směřovali takovým tempem, které v nás vyvolává radostné vzrušení.

ČTVRTÝ PŘEDPOKLAD

Cesta vědomého života začíná tehdy, když převezmete plnou odpovědnost za svůj vlastní život, a přerušuje se v okamžiku, kdy se vyhýbáte jakékoliv odpovědnosti.

PÁTÝ PŘEDPOKLAD

Štěstí, úspěch a zdravé vztahy závisejí na tom, do jaké míry se vám daří nesnažit se mít pod kontrolou to, co nelze ovládat. Příkladem

toho, co není možné řídit, jsou pocity druhých, budoucnost, minulost a to, jestli vás ostatní lidé mají nebo nemají rádi.

ŠESTÝ PŘEDPOKLAD

K duchovnímu růstu dochází hlubokým přijetím skutečnosti, nikoliv únikem do diskutabilního fantazírování. Transcendentní zkušenost je spíše otevřené uznání určitých lidských skutečností, jako jsou emoce, sexualita a konflikt, než jejich ignorování či popírání.

SEDMÝ PŘEDPOKLAD

Vědomí je možné měnit rychle a radikálně – z nedostatku k hojnosti, ze sebeobrany k otevřenosti, ze strachu k lásce – a na tyto změny vědomí působí také vnější okolnosti vašeho života.

OSMÝ PŘEDPOKLAD

Klid mysli přichází tehdy, když společenství, které vás obklopuje, přispíváte nejhlubším tvůrčím dílem. Když naplno rozdáváte to, co ve vás je, pak jste šťastní, naplnění a žijete s lehkostí. Pokud to neděláte, necítíte se ani šťastní, ani naplnění, a nežijete s lehkostí.

DEVÁTÝ PŘEDPOKLAD

Zachovávání určitých klíčových hodnot – poctivosti, odpovědnosti, vděčnosti – vám nejenom umožňuje vnímat vnitřní harmonii, ale také vás odměňuje určitou přirozenou vnitřní silou, kterou vnímají druzí. Přirozená síla vychází z přirozenosti, umělá síla vychází z ovládání a vyvyšování.

DESÁTÝ PŘEDPOKLAD

Můžete se rozhodnout, že si osvojíte určité postoje, jako je vděčnost a odpovědnost (a nebudete při tom čekat, až vás k nim budou motivovat nějaké konkrétní životní okolnosti). Jestliže čekáte na vnější spouštěče těchto postojů, pak zůstáváte v zajetí spotřebitelského způsobu života, místo abyste se stali jeho tvůrci, a dál se necháváte věznit v nedostatku.

JAK PRACOVAT S TOUTO KNIHOU

V průběhu roku vědomého života zjistíte, že se výše uvedené předpoklady a další související témata opakují, a při tom se postupně

dostávají do hlubších rovin nebo odhalují jiné stránky. Vnímejte tento rok vědomého života jako vývojovou spirálu, v níž se pohybujete ve stále širších kruzích. S tím, jak vaše vědomí poroste vzhůru po spirále, dotknete se pokaždé základního tématu a budete ho moci zvládnout na vyšší úrovni.

Když jsem začal pracovat na této knize, požádal jsem o pomoc jednu skvělou spisovatelku a vynikající terapeutku, která je shodou okolností zároveň mojí neteří a spolupracuje se mnou na výzkumu. A tak čas od času zazní v této knize také hlas Laury Joyce a přidá svěží náhled na věc, protože Laura je v jiné fázi životní cesty, než jsem já. Moje děti například už dávno vyrostly, zatímco ty její se batolí a pobíhají kolem ní, když píše (to vím, protože je často slyším v pozadí, když spolu telefonujeme). Její postřehy jsou nesmírně cenné.

JAK DÁL

Nikdo z nás cestu vědomého života nevynalezl – všichni jsme ji zdědili. Tisíce let pohlíželi lidé z Východu i Západu k nebi a pátrali ve svých vlastních srdcích při hledání odpovědí na tytéž základní otázky:

Kdo jsem?

Kam chci jít?

Jak se tam dostanu?

Jak můžu dávat a dostávat co nejvíc lásky?

Jaký mám tvůrčí dar a jak ho můžu vyjádřit?

I dnes se ptáme na to samé a bezpochyby se na totéž budeme ptát i za tisíce let. Zvu vás, abyste se teď přidali ke společenství těch, kdo na tyto otázky hledají odpovědi s otevřeným srdcem i myslí a rozhodli se prožít následující rok svého života s plným vědomím. Kéž je vaše cesta požehnaná.



LEDEN

1. LEDNA

Cesta dlouhá tisíc mil začíná jedním krokem.

ZAČÁTEK CESTY VĚDOMÉHO ŽIVOTA

Cesta vědomého života začíná jedním okamžikem, kdy dospějeme k rozhodnutí a řekneme ano vnitřnímu impulzu, který po nás chce, abychom rostli, rozšiřovali se, objali své větší já a přispěli světu tím největším možným dílem.

Vaše „ano“ ještě nemusí znamenat, že víte, jak svou cestu budete celou dobu zvládat – a zcela jistě neznamená, že víte, kam vás ta cesta zavede. Neví to ani nikdo jiný. Co se tedy stane, když řeknete ano své touze žít vědomější život? Vytvoříte tím kolem sebe a v sobě určité pole možností. Jako dítě jsem měl problém s obezitou a rodina se mi v tom snažila všemožně pomáhat – držel jsem nejrůznější speciální diety a vyzkoušel jsem dokonce experimentální injekce s růstovým hormonem. Byl to problém, který se mě držel až do dospělosti. Pak jsem si jednoho kouzelného dne uvědomil, že jsem se za celou tu dobu nikdy sám za sebe nerozhodl, že chci mít zdravé tělo. A tak jsem si osobně a zodpovědně slíbil, že shodím – ať to stojí, co to stojí. Během měsíce jsem zhubnul třináct kilo a do roka ještě dalších třicet. Nebylo to sice jednoduché, ale předtím to nebylo ani možné. Dnes, o dvacet pět let později – kdy při výšce 185 cm vážím 86 kg místo tehdejších 145 kg – jsem si jistější než kdy dřív, že to byl právě ten první krok, který to celé umožnil. Pole možností otevírají tisíce lidí po tisíce let a jejich život je díky tomu často bohatší, zajímavější a dobrodružnější. Musíte si však stále uvědomovat, že to, co toto pole otevírá, je vaše ochota udělat první krok.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Na Nový rok si mnoho z vás dává nejrůznější předsevzetí. Říkáte si, že shodíte těch pět kilo, co máte navíc, že začnete cvičit, že budete víc šetřit. Rád bych vás podpořil v tom, abyste udělali to, o čem víte, že je třeba nebo že stojí za to, ale tady a teď. Chci po vás, abyste si dali předsevzetí trochu jiného druhu. Někdo možná namítne, že takové rozhodnutí nemá žádný smysl, ale já vím své. Žádám vás, abyste si dnes řekli: *Tento rok budu žít vědomě*

a budu si to užívat. Je to mé zodpovědné rozhodnutí. Každou minutu tohoto roku budu rozšiřovat své vědomí a svou schopnost užívat si to.

.....

2. LEDNA

To nejlepší na světě je učit se něco nového.

ANDREW HARPER, SEDM LET

CO SE DNES MŮŽU NAUČIT?

Nevnímejte svou cestu vědomého života jako uzdravovací metodu, ale jako učební program. Paradigma učení nabízí oproti terapeutickému nebo léčebnému paradigmatu určité výhody. Při léčení nebo terapii musíte vycházet z toho, že je něco špatně a vy to chcete napravit. Posledních třicet let se věnuji poradenství a mnohokrát jsem viděl, jaký mají lidé problém přijmout zpětnou vazbu od druhých a poučit se ze svých vlastních životních zkušeností. Zásadní potíž tkví v tom, že když jim někdo něco vytkne, hned to srazí jejich sebevědomí a začnou si říkat, jak jsou k ničemu, nebo se začnou nepřiměřeně obhajovat. Zpětná vazba se tak zcela mine účinkem. Paradigma učení naproti tomu nevychází z toho, že je ve vás něco špatně. Jednoduše říká, že je tu něco, co se můžete naučit, aby se vám žilo a pracovalo lépe a radostněji. Terapeutické paradigma se navíc zaměřuje na minulé události ve snaze dosáhnout pozitivní přítomnosti. Někdy se to může podařit, jenže často se také stává, že klienti procházející terapií zůstanou zajatci své minulosti a dál se vnímají jako její oběti. Učební paradigma vás vyzývá, abyste vzali zodpovědnost za svůj život plně do svých rukou, přistupovali odpovědně k přítomnosti, plnili své současné závazky a jasně si vytyčili cíle pro budoucnost. Může se stát, že některé věci z minulosti tak vyplavou na povrch, ale objeví se v kontextu cesty vpřed do budoucnosti, nikoliv při ohlížení nazpátek.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Během dnešních činností si často opakujte následující otázku: „Co se právě teď ze všeho nejvíc potřebuju naučit?“

Uvědomte si, že na vaší cestě nejde o to, abyste všechno udělali správně nebo něčeho dosáhli. Vždy jde o to, abyste se naučili to, co se máte naučit.

.....

3. LEDNA

Mám svou odpovědnost a mám jí právě tak akorát.

ANONYM

SÍLA ZDRAVÉ ODPOVĚDNOSTI

Všichni jste už někdy viděli a cítili nepříjemnou sílu nezdravé odpovědnosti. Když na sebe mučedník vezme břemeno odpovědnosti někoho jiného, je to nezdravé. Stejně nezdravé je, když se někdo snaží svoji odpovědnost přesunout na bedra druhého. Cesta vědomého života spočívá v tom, že na sebe bereme přesně tu pravou míru odpovědnosti: sto procent pro sebe a sto procent pro tebe.

Zdravá odpovědnost spočívá v tom, že za sebe převezmeme sto-procentní odpovědnost a zároveň inspirujeme ostatní k tomu, aby si i oni vzali na sebe svých sto procent. Protipóly zdravé odpovědnosti tvoří dvě formy nezdravé odpovědnosti – беру na sebe méně než sto procent (pozice oběti) a беру na sebe víc než sto procent (stavím se do role ochránce a druhé vnímám jako oběti).

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Dnes se zvlášť zaměřte na to, kdy pokládáte za oběť buď sami sebe, nebo ostatní. Svě pátrání zahajte tím, že nahlas vyslovíte následující prohlášení. Vyzkoušejte si je, jako kdybyste si zkoušeli nové oblečení.

- Víím, jak se s ostatními jasně dohodnout.
- Do dohod, na kterých se se mnou domlouvají druzí, vstupuji jasně a vědomě.
- Je na mě spolehnutí a to, co řeknu, že udělám, opravdu udělám.
- Je na mě spolehnutí a to, co řeknu, že neudělám, skutečně neudělám.
- Víím, jak se zachovat v situacích, kdy poruším nějakou dohodu.

- Víím, jak se zachovat v situacích, kdy někdo druhý poruší to, na čem jsme se domluvili.
- Víím, jak změnit dohody, které nefungují.
- Druzí plní to, na čem se se mnou domluvili.
- Mám zdravou odpovědnost za svůj život a za projekty, kterých se účastním.

.....

4. LEDNA

*Vyrůst je strašlivě těžké. Mnohem jednodušší je to přeskočit
a přejít z jednoho dětství rovnou do dalšího.*

FRANCIS SCOTT FITZGERALD

JAK POZNAT, O CO VÁM JDE

Poznat, o co vám jde, je docela snadné – jen se podívejte na výsledky, které vytváříte. Jeden kamarád si mi stěžoval, že za poslední rok ztratil spoustu času a energie vymýšlením, jak vyzrát na finanční úřad. Zeptal jsem se ho tedy: „A proč chceš trávit čas zrovna takhle?“ Namítl: „Ale nechci!“ A hned na to se zkrotle usmál, protože mu to došlo. Později mi telefonoval, aby mi řekl, na co přišel: „Když svou energii využiju jinak než na boj s finančním úřadem, nebudu muset složitě hledat nové zdroje příjmů a výdajů.“ Mnoho z vás žije s pomýlenou představou, že záměry jsou jiné než výsledky, ke kterým docházíte. Jakmile však přijmete skutečnost, že výsledky, které vytváříte, jsou nevědomé záměry, které se viditelně projevují, hodně se tím v životě zjednoduší.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Zvolte si jedno konkrétní téma, které vás trápí. Například si můžete vybrat „neustálé dohadování se s manželem (nebo manželkou)“. Vyslovte nevědomý záměr, který vytváří tento výsledek: „Hádám se s manželem (nebo s manželkou), protože mi jde o to, abychom se pořád hádali.“ Všimněte si, jak se vaše tělo i mysl proti tomuto silnému tvrzení snaží bránit. Ale taky si všimněte určitého rozjaření, které pramení z toho, že jste se konečně vědomě přihlásili ke svým nevědomým záměrům. Teď jste na místě řidiče.

.....

5. LEDNA

*V životě nastane chvíle, kdy okusíme poznání sebe
samých, a buď nám zachutná, nebo zkusne.*

PEARL BAILEY

POTŘEBA ZMĚNY

Krátce se zaměřit na něco, co potřebuje změnu, a pak rázně začít jednat, patří k přirozeným lidským instinktům. Zpomalte a *zastavte*. Dopřejte si ten luxus a chvílku postůjte, než od sebe začnete vyžadovat praktičnost, shánět mapy na další cestu a řešit, co vás čeká. Dnes je čas na to, abyste rozvýchali svůj vnitřní vhled, abyste se naučili dívat se do vnitřních hlubin novým způsobem a spatřili tak různé vrstvy sebe samých v jejich hloubce a slávě. Tento proces je všechno, co máte – cíl cesty je bezpředmětný, pokud nejste plně přítomni na cestě. Odolejte nutkání pustit se rychle za vytyčeným cílem, nechat všechno za sebou a vrhnout se vstříc neznámu. Čas na radikální změnu přijde později. Vaším dnešním úkolem je sloupnout vrstvu vzpomínek, zkušeností nebo pocitů, která vám zakryla srdce. Začít vnímat své ryzí já, které se choulí uvnitř. Dovolte mu volně dýchat. Milujte vrstvu, kterou sloupáváte, milujte sami sebe za to, že máte tolik vrstev a tváří. A zvláště ty, které jsou nejskrytější.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Najděte si pět nebo deset minut času, kdy vás nebude nic vyrušovat. Ponořte se do svých vzpomínek. Odfiltrujte všechny myšlenky, které by vás odváděly od vzpomínání, a citlivě se vraťte k tomuto: Vzpomeňte si, kdy jste se prudce odvrátili od nějaké své části. Od čeho jste to utíkali? Proč?

Dovolte si v duchu procházet svou pamětí a přijměte a přivítejte veškeré pocity, které se objeví: smutek, frustraci, zlost a hněv, stud, strach... tyto pocity jsou vaší součástí právě tak jako vaše silné čelisti, hnědé oči a zářivá pleť, která zrůžoví, když stojíte ve větru. Popírat vlastní pocity je asi tak stejně snadné, jako nechat si vymodelovat jinou čelist, skrývat oči a stále si chránit obličej před vlivy počasí. Vy *jste* vašimi pocity a vaše pocity jsou vámi.

.....

6. LEDNA

*Připadá mi docela přirozené a snadné se mít rád.
Jak je možné, že mi to dřív bylo tak zatěžko?*

PŘIROZENÉ A SNADNÉ

„Bezpečnostní“ opatření, kterými chráníte své srdce – aby vás nikdo nemohl ranit – mají jeden zásadní nedostatek: nejenže vás nikdo nemůže zranit, ale nemůže se k vám vůbec dostat. Ve skutečném světě vědomých vztahů není nikdo v bezpečí a zároveň jsou v bezpečí všichni. Je to paradox? Ve vědomém, zodpovědném a poctivém vztahu vystavujete své srdce husté zmlči pravd a je samozřejmě možné, že utrží pár šrámů a modřin. Moje kamarádka pracuje v hospici a poskytl mi k tomu velmi názorný příklad: Seděla u víc než stovky umírajících pacientů a prý ani jednou neslyšela, že by si někdo z nich stěžoval na to, že ho v životě někdo miloval... mnoho jejích pacientů však litovalo neopětované lásky. Takže i když to někdy může bolet – a pravděpodobně to bolet taky bude – přesto se vyplatí vstupovat do nových spojení. Je to totiž zároveň příležitost prožívat závratnou radost a tak úžasné pocity, jaké si ti, kdo svá srdce skryli a opevnili, možná ani nedokážou představit.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Představte si svá tajemství a své nepravdy jako něco temného a svou pravdu jako světlo. Vaše pravda je zalitá sluncem, je čistá a vzdušná. Zavřete oči a dýchejte. S pomalým výdechem vydechněte svá temná tajemství a nepravdy, které vám ucpávají póry v těle. S pomalým nádechem nadechněte čistou světlou pravdu, která vám náleží. Během dýchání vnímejte, jak je vám po těle. Nechte se prostoupit dobrým pocitem lehkosti a světla, který vám říká, že jste zajedno s pravdou. Kdykoliv zjistíte, že se odkláníte od vědomé cesty, můžete se tímto způsobem znovu zaměřit na fyzické prožívání příjemných pocitů.

.....

7. LEDNA

Myslím, že si bez obav můžeme věřit mnohem víc, než máme obvykle ve zvyku.

HENRY DAVID THOREAU

PŘEZRÁLÉ SRDCE

Skrýváním svého srdce si vytváříte pseudobezpečí. Každý živý tvor se přirozeně stáhne a uzavře, když se zraní, ale odvážný člověk se musí zase znovu otevřít a vystavit riziku, má-li dál růst. Když jsem se rozešel se svou první láskou, bolelo mě to tak, že jsem následující roky radši držel srdce pod zámkem. A ohlédnu-li se zpět, musím přiznat, že jsem se za celou tu dobu, co jsem se takto schovával, o vztazích nenaučil vůbec nic užitečného. Nakonec jsem se přestal skrývat před světem a znovu jsem vyšel ven. Jistě, cítil jsem svůj díl bolesti ze života v tomto světě, ale také jsem znovu pocítil opojnou radost z růstu.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Dnes si položte několik klíčových otázek:

- Co skrývám?
- Před čím nebo před kým se skrývám?
- Co mi skrývání přináší?
- Jakou cenu za toto skrývání platím?

.....

8. LEDNA

Nic netíží tolik jako tajemství.

FRANCOUZSKÉ PŘÍSLOVÍ

TAJEMSTVÍ

Jaké je vaše největší tajemství? Jakou myšlenku, pocit nebo skutek skrýváte na nejtajnějším místě? Na chvilku se nad tím zamyslete a zkuste přijít na to, proč jste zrovna toto zavrhlí a skryli v nejtemnějším koutě svého srdce. Jestliže to děláte kvůli pocitu studu, pak si uvědomte, že vaše srdce funguje jako Petriho miska a váš stud jako tma a vlhko, díky čemuž se choroboplodné zárodky mohou vesele množit. Z něčeho, co bylo původně docela malé, pak může vyrůst něco velkého, nepřátelského a nakažlivého. Jediný způsob,

jak se toho zbavit, je otevřít srdce a pustit dovnitř čerstvý vzduch. Jedni manželé mi vyprávěli následující drobnou, ale pozoruhodnou příhodu: Jednou večer spolu hráli karty, když manžel udělal cosi, co manželku popudilo. Žena na to nic neřekla, ale po pár minutách si všimla, že se jí pod snubním prstýnkem udělala červená vyrážka. Neměla žádnou zjevnou příčinu. Krátce před tím však žena vyslechla přednášku o vzájemném propojení těla a mysli, a tak ji napadlo, že se vyrážkou na prstě možná fyzicky projevilo nevyslovené podráždění, které pocítila vůči manželovi. Zhluboka se nadechla a hezky od plic řekla manželovi, co jí vadí. Vyrážka během pár minut úplně zmizela. Tajemstvím se nedaří na světle a nebudou mít nad vámi žádnou moc, pokud se jim sami nevydáte do rukou. Přihlaste se ke svým tajemstvím. Udělejte to s vědomím, že vy sami jste větší než to největší tajemství, které střežíte. Nemůže vás mít v područí, pokud s tím nebudete souhlasit.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Najděte si světlé tiché místo a čas, kdy vás nebude nic rušit. Vezměte si papír a pero, co nejstručněji popište své tajemství a zaměřte se na to, co jste právě napsali. Zhluboka se nadechněte a vnímejte, jak vámi proudí čistý svěží vzduch. Papír, na který jste si napsali své tajemství, odložte. Uvědomte si, že toto je okamžik, kdy jste se vymanili z temnoty tajemství, které jste dosud drželi v sobě. Už je mimo vás. To, co zůstalo ve vás, bude ještě potřebovat laskavé přijetí a vyléčení, ale dnes jste započali s léčivým procesem.

.....

9. LEDNA

Původcem veškerého lidského trápení je to, že nebereme skutečnost přesně takovou, jaká je.

BUDDHA

ZBAVIT SE ZBYTEČNÉHO NAPĚTÍ

Cesta vědomého života bude schůdnější, jakmile pochopíte jeden jednoduchý princip. Někdy však trvá celý život, než si ho člověk plně osvojí. Jde o toto: Stres a napětí nám nezpůsobují konkrétní životní události, ale to, že se vyhýbáme čtyřem žádoucím reakcím na tyto události. Čím více se jim vyhýbáte, tím více napětí

se tvoří, a to nejen ve vašem těle, ale i v rámci celých společností a firem. Napětí se začíná tvořit v momentě, kdy si nepřipustíte, jaká je skutečná situace, a nepřijmete ji takovou, jaká je. Klíčem k efektivnímu jednání je nejprve přijmout věci přesně takové, jaké jsou. Napětí se kumuluje tím, že se vyhýbáte rozhodnutím a volbám, a vrcholí, když se vyhýbáte jednání. Pokud například dojde ve vašem vztahu ke konfliktu, napětí bude narůstat, dokud neuděláte dvě zásadní věci: nepřipustíte si, že máte problém, a nepřijmete ho. Jakmile si připustíte problém a přijmete ho, můžete se rozhodnout, jak ho budete řešit, a podniknout patřičné kroky. Jen málokdo by jezdil s píchlou zadní pneumatikou řadu měsíců nebo let – nejspíš by vás to brzo dohánělo k šílenství. A přesto jsem viděl dost lidí, kteří si dlouhodobě odmítali připustit, že mají nějaký problém, byť by šel možná vyřešit během pár minut, jen kdyby si ho dokázali přiznat.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

V dnešní chvíli pro sebe si položte následující klíčovou otázku: „Je v mém životě něco, co si odmítám připustit a co nechci přijmout?“ Pokud na něco takového přijdete, zastavte se a vyrovnejte se s tím. Přijměte to přesně tak, jak to právě je.

.....

10. LEDNA

Nebudu nic přidávat. Jenom řeknu pravdu, a oni ji neunesou.

HARRY S. TRUMAN

RADOST A SMÍCH

Co když místo očekávané bolesti a pohřbených zranění, šrámů a úzkosti narazíte při prvních krocích na cestě k vědomému životu na radost a smích? Myslíte si snad v hloubi své duše, že každý vztah má být náročný – dřina, obtížná komunikace, tíživé myšlenky a složité pocity? Zvažte taky jinou možnost: i když je k tomu zapotřebí cílené práce, vědomý život a vědomou lásku si můžete užívat s čistou ničím nezkalenou radostí! Viděl jsem už mnoho dvojic, které se rozesmály a vzaly se za ruce jen pár okamžiků poté, co si řekly nějakou dlouho potlačovanou pravdu, něco, o čem se spolu celé týdny nebo měsíce bály mluvit.

Když své pocity vyslovíte a dovolíte jim dýchat, ukončíte tím existenci čehosi temného, těžkého a pokoutního, z čeho promlouvá stud. Pak se můžete obrátit ke slunci a oslavovat svou vlastní hrdost.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Teď je na vás, abyste vyslovili nespornou pravdu sami o sobě: Kdo jste a jak se cítíte. Zeptejte se dnes sami sebe, jak se máte. Poctivě a do hloubky prozkoumejte své srdce i mysl. Dovolte své mysli, aby si prošla fyzickou i emoční rovinou vašeho bytí a zhodnotila, jak si stojíte. Když se vás dnes partner nebo blízký přítel zeptá, jak se máte, ať vaše odpověď vychází ze srdce. Nic nepotlačujte ani nezakrývejte svrchním náterem toho, co se pokládá za přijatelné. Nechte vyniknout své vlastní ničím nepotlačované já.

Zkuste si říct, jak se dnes cítíte.

Možná cítíte: štěstí... osamělost... zmatek... spokojenost... zlost... vzrušení... (Každopádně je to vaše pravda, vaše skutečnost.)

.....

11. LEDNA

Často si kladu otázku, jak je možné, že byť každý člověk miluje sám sebe nade vše ostatní, svých vlastních názorů o sobě si přesto cení méně než toho, jak o něm smýšlejí druzí.

MARCUS AURELIUS

ZODPOVĚDNOST ZA VLASTNÍ POTENCIÁL

Jak to, že tu teď sedíte, zrovna na tomhle místě, a čtete právě tato slova? Ozval se ve vás nějaký silný nebo váhavý vnitřní hlas – nebo možná jak silný, tak váhavý – a přivedl vás sem, ze šedého nevědomí ke světlu vědomého života. Máte v sobě víru i odvalu, takže jste ochotni mu naslouchat. Je to váš hlas, hlas vašeho otevřeného srdce, které volá po změně. Tady je první pravda, kterou si můžete říct: *Jsem tu dnes proto, abych žil svůj vlastní potenciál, protože to je pro mě větší závazek, než jaký cítím ke všemu známému.* Chci být opravdu naživu. Chci se nechat opářit vroucí pravdou a uzdravit chladivou léčivou poctivostí. Možná mi říkají, abych toho od života tolik nečekal, ale přesto to chci, a teď a tady dělám další krok. Volný prostor pro vyjádření vlastní podstaty – jinými slovy integrity – to není nic přehnaného, jen to, na co mám nárok.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

V průběhu dne si dělejte časté desetivteřinové pauzy, abyste si uvědomili, jakou cestou kráčíte, a vědomě se otevírali dalšímu postupu.

Afirmace: Dnes na sebe беру odpovědnost za své učení a růst. Je to pro mě větší závazek než potřeba zůstat stejný.

Nezapomeňte zhluboka dýchat před afirmací, v jejím průběhu i po ní. Když zhluboka dýcháte a zároveň pronášíte afirmaci, čistíte jak mysl, tak svou tělesnou podstatu.

V průběhu dne se k této afirmaci opakovaně vracíte, a zvlášť tehdy, když při běžném jednání s druhými lidmi pocítíte napětí nebo úzkost. Využijte energii, kterou byste jinak promrhali na nepřínosné emoce, jako je například frustrace, a převedte ji na pozitivní afirmativní energii.

Připomínejte si: Dnes tu jsem proto, abych prospěl svému srdci.

.....

12. LEDNA

Nikdo ti nemůže odhalit nic, co není součástí tvého poznání a nespočívá v tobě napůl v dřímotách.

CHALÍL DŽIBRÁN

VAŽTE SI SVÝCH KOŘENŮ

Važte si kořenů své minulosti, pravd a zkušeností, které utvářely váš dosavadní život – važte si toho, co je zakořeněno hluboko v srdci života. Važte si svých větví, tančících, dýchajících, živých svědectví vaší otevřenosti vůči růstu a změně. Přestože byste se možná rádi zbavili některých svých částí, zvlášť těch ze své minulosti, jediné, čeho se opravdu můžete zbavit, je určité chování: minulost a vzpomínky vymazat nemůžete. Jsou ve vás a z vás stejně jako vaše srdce a bylo by moudré, kdybyste uznali, že tu budou stále. Tím však neříkám, že máte dovolit minulosti, aby vám vládla. Naopak se musíte naučit být natolik bdělí, abyste zvládli svou minulost cítit, ale nenechali ji, aby se stala vaší přítomností či určovala vaši budoucnost. Mnoho lidí se například potýká se svým vztahem k rodičům. Pracoval jsem na vlastním vztahu se svými rodiči a pomáhal s tím mnoha dalším lidem, a zjistil jsem, že to, co působí léčivě, je vážit si svých pocitů vůči rodičům – ať už je to hluboká bolest nebo hluboký vděk – stejně jako si vážím svých rodičů právě takových, jací jsou. Tím

totiž poskytují výživu jak svým vlastním hlubokým kořenům, tak kořenům těch, kdo mě živili.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Co je vaší součástí a nemůže žít bez vás, podobně jako vrba z báje?

Vybavte si jedno slovo, které používáte, když máte vystihnout sami sebe.

Vyslovte dané slovo nahlas, tak abyste ho slyšeli a mohli procítit – vnímejte, co pro vás znamená. Přistupujte k němu s porozuměním. Přijměte svou silnou povahu a svou neochvějnost, buďte vstřícní vůči tomu, co je ve vás pevné a nepohnuté ční vysoko i v poryvech změn – a se stejnou chápavou vstřícností přijměte i to, co se kymácí ve větru a co se vytahuje směrem ke slunci s jistotou, že pohyb a teplo zcela jistě přinesou růst a změnu, o které tu jde.

.....

13. LEDNA

Pan Duffy žil tak trochu vzdálen od svého těla.

JAMES JOYCE

KAŽDÝ ZÁVAZEK PŘEDSTAVUJE VÝZVU

Jakmile se odhodláte k něčemu velkému, můžete očekávat, že přijde velká zkouška. Berte to tak, že tím vesmír zjišťuje, nakolik to myslíte vážně. Před několika lety jsem se odhodlal k jistému závazku, který se týkal mého zdraví, a začal jsem držet přísnou dietu. Během prvního týdne jsem zhubnul přes dvě kila a začal jsem se cítit tak dobře, jak mi už dlouho nebylo. Avšak co se nestalo, přišel mě navštívit kamarád a přinesl mi obrovskou bonboniéru. Úplně jsem cítil, jak se to ve mně pere – na jedné straně tu byl můj závazek vůči zdraví a na druhé straně přímo mučivá touha dát si aspoň jednu velkou žvýkáckou karamelu. V prvním kole vyhrála karamela, jenže jsem z toho pak měl tak špatný pocit, že jsem dal nakonec přednost zdraví a dobrému pocitu.

To, co si vy sami postavíte do cesty, je větší překážka než cokoliv, co vám může postavit do cesty někdo jiný. Když povstanou vaši vnitřní démoni, vězte, že se tak stalo právě díky vašemu závazku žít jinak a lépe. Pokud si dáte za úkol něco velkého, vyplují na povrch všechny vnitřní zábrany a vy se od nich osvobodíte tím, že je přijmete.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Závazek, který se chystáte učinit a který se týká vaší duše a vědomého života, ve vás probouzí určité fyzické vjemy a pocity. Napojte se na ně. Všimněte si, jestli cítíte strach, hněv, smutek nebo něco jiného. Přijímejte všechno, co přijde. Víte totiž, že i tato část vás samých žádá o přijetí a potřebuje ho.

.....

14. LEDNA

Neboť všichni lidé vstupují do života jednou branou...

APOKRYF

NOVÉ ZROZENÍ

Mnoho let jsem pracoval s lidmi, jejichž potíže pocházely z doby kolem narození, a dokonce ještě z prenatalního života. Porodní nebo předporodní trauma může zkreslovat vaše životní zkušenosti do té doby, dokud ho vědomě a s láskou nepřijmete a nevyrovnáte se s ním. Některá porodní traumata se projevují zcela zřetelně. Například někdo, kdo uvízl v porodních cestách a nechápal, proč všichni kolem matky panikaří, může trpět klaustrofobií. U jiných lidí dochází spíš k zástupnému projevu porodního traumatu: nechtěné dítě se může v průběhu celého života dostávat do situací, kdy nebude věřit, že ho někdo druhý má skutečně rád a že mu na něm záleží.

Pro křesťany jsou symbolem nového zrození Velikonoce – den, kdy Kristus vstal z hrobu a bylo mu dovoleno vrátit se mezi živé. Pro nekřesťany je taková představa možná zvláštní a diskutabilní. Ten den však slaví mnoho lidí jako novou příležitost a vy můžete slavit to samé, ať věříte čemukoliv – novou příležitost sklonit se před svou vlastní lidskostí, před možností a milostí, díky které můžete být nedokonalí, a přesto milovaní a milující.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Vraťte se zpět do okamžiku svého narození. Představte si tmou a pak záplavu světla, klidné, rytmické zvuky lůna a hlasité živé zvuky, které vás zdravily při vašem příchodu na svět. Dýchejte pomalu a zhluboka a dopřejte si nové zrození. Dnes je vaše narození vítané, je důvodem k oslavám a vzbuzuje jenom lásku, něhu a radost. Vaše narození nevyvolává v nikom žádné sporné ambivalentní pocity,

všichni ho vítají s radostí. Máte právo se narodit a je správné, že jste se narodili. Dnes si to uvědomujete.

.....

15. LEDNA

Nechci tancem nic dokazovat... prostě tancuju.

FRED ASTAIRE

KOUZELNÝ NÁSTROJ

Vaše tělo je kouzelný nástroj, který v sobě nosí vaše zkušenosti, prožitky a pocity i celou vaši podstatu. Čím méně své tělo znáte, tím dál jste také od své vlastní podstaty, protože obojí je spolu vzájemně provázané. Drogy a alkohol slouží lidem jako prostředky, jak se fyzicky oddělit od svého emocionálního bytí. Tím, že otupíte tělo, otupíte také pocity, které volají o pozornost. Je to začarovaný kruh, ze kterého je jen jedna cesta ven: poznat sám sebe, s pochopením se přijmout a mít se rád. Nic si o sobě a o své podstatě nenalhávat, ale podívat se pravdě do očí.

Můj dobrý přítel mi vyprávěl, jak mu jeden okamžik změnil celý život. Šestnáct let žil jako nebezpečný nezvladatelný alkoholik, a pak mu dvouminutový rozhovor obrátil život vzhůru nohama. Terapeut poznamenal, že se zřejmě v alkoholu pokouší utopit konkrétní pocit: bolestné osamění. A dál mu řekl, že to celé má dva možné konce: buď si ten pocit nakonec připustí a prožije – nebo umře. Přítel se rozhodl, že bude žít, a i když musel nějakou dobu čelit dávnému démonu osamělosti, po pár měsících to přešlo (a od toho památného dne už nepil).

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Zavřete oči a obraťte svoji pozornost dovnitř. Třikrát se zhluboka a uvolněně nadechněte a vydechněte a při tom si všimněte, co se ve vás děje. Začněte se pohybovat tak, aby váš pohyb vyjadřoval vaši vnitřní radost z toho, že si rozumíte, že jste ve vlastním středu. Možná se budete jen tak pohupovat nebo se roztančíte. Počkejte, až k vám pohyb sám přijde, ať je vaším vyjádřením, ať vychází z vás a od vás. Pomalu otevřete oči a zaznamenejte tři následující postřehy. Zkuste je neposuzovat, jen si uvědomit, jakou jste získali fyzickou zkušenost pohybu, který vystihoval vaši podstatu a nechal ji volně projevit.

- Můj pocit z těla byl...
- Nejvíc jsem si uvědomoval/a...
- Tato část mého těla mi připadala...

V průběhu dnešního dne si uvědomujte své tělo. Vnímejte své pocity a pohyby a propojujte svou emocionální zkušenost s fyzickou zkušeností. Možná ty nejsilnější pocity držíte v ramenou, v krku nebo v břiše. Jakmile lokalizujete místo, kde skladujete své pocity, a propojíte je se svým fyzickým já, může vám toto nové poznání sloužit jako připomínka, že základní pravdy máte uložené sami v sobě. Nechte je projevit navenek a ucítíte zázračnou změnu, která se odehraje ve vašem těle.

.....

16. LEDNA

*Ve svém denním životě praktikuji jedno náboženství,
které na mě stoprocentně funguje. Miluj především
sám sebe, a všechno ostatní bude v pořádku.*

LUCILLE BALL

MÍT RÁD SÁM SEBE JE TEN NEJVĚTŠÍ DAR, JAKÝ MŮŽETE DÁT DRUHÝM

Z povrchního pohledu se může zdát, že mít rád především sám sebe je sobecké, jenže ve skutečnosti je to vrcholný projev nesobeckého dávání. Například ješitnost a vychloubání vzbuzují v ostatních nepříjemný pocit právě proto, že jsou známkou nenávisti vůči sobě samému a nikoliv projevem sebelásky. Jsou to zoufalé pokusy, jak vzbudit pozornost a vyvolat o sebe zájem, když vy sami sebou pohrdáte. Jediný okamžik naplněný ryzí sebeláskou může vyústit do života naplněného soucitným pomáháním druhým. Jedna moje kamarádka, učitelka jógy a matka samoživitelka několika dětí, mi řekla: „Když si každý den vyhradím pár minut a v meditaci se naladím sama na sebe, můžu pak celý den strávit s dětmi a věnovat se jim. Ale když si čas pro sebe neudělám, jsem potom protivná a rozčiluje mě, že po mě pořád něco chtějí.“

Z jejího zjištění si můžeme vzít ponaučení i my ostatní. Častokrát jsem se v životě dostal v nějakém vztahu do konfliktu a až později mi došlo, že to vůbec nesouviselo s dotyčným člověkem. Když

s láskou přijímáte i nemilé části sebe samých – hněv, strach, smutek a cokoliv dalšího – problémy s druhými lidmi se vyjasní.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Vyhradte si dnes na sebe pět nebo deset minut. Nic nedělejte – jen sedte a buďte. Oceňte sami sebe jednoduše za to, že to jste právě vy. Uvědomte si: Když o sebe nebudu hezky pečovat já sám, kdo tedy?

.....

17. LEDNA

Kam půjdeš hledat, když to nemůžeš nalézt ve svém vlastním těle?

UPANIŠADY

VAŠE TĚLO JAKO ŽIVOUcí MOUDROST

Můžete se obdivovat Tádž Mahálu nebo pyramidám v Gize, ale vy sami chodíte každý den v zázraku – ve svém vlastním těle – který veškeré kamenné zázračné stavby jednoznačně předčí. Vaše tělo je studnicí moudrosti a pravým zdrojem osvětlení... pokud mu budete naslouchat. Máme však sklon zaměřovat se spíš na to, co je s naším tělem v nepořádku, a zapomínáme oceňovat, jaký zázrak to ve skutečnosti je. Jako kdybyste navštívili pyramidy v Gize a všimli si nejvíc toho, že nějaké části chybí. Vaše mysl vstřebává celý den obrazy, které nám předkládají billboardy, televize a časopisy. Během jediného dne jste vystaveni možná několika stům reklam na jídlo, aniž byste si to vůbec uvědomovali. V této záplavě obrazů a představ může být opravdu těžké slyšet hlas svého vlastního těla a zjistit například, co chce skutečně jíst. Řekněme, že plných deset minut běžného dne vám do hlavy pronikaly vnější impulzy. Aspoň tolik času věnujte pozornost tomu, co vám říká vaše tělo.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Právě v tomto okamžiku vzdejte úctu svému tělu. Za všechny ty roky, kdy vám sloužilo, ho teď tiše oceňte.

Zeptejte se svého těla: „Co bych pro tebe dnes mohl/a udělat? Jak ti můžu projevit svou lásku?“

.....

18. LEDNA

*Troufalost má v sobě ducha génia,
magické kouzlo a sílu.*

GOETHE

ROZHODNUTÍ K TROUFALÉMU KROKU

Proces pozitivní změny začíná vědomým závazkem. Mnoho lidí na Jihu USA například jistě přemýšlelo o hnutí za občanská práva, ale Martin Luther King se k němu vědomě zavázal. Pak se teprve něco změnilo. Mnoho lidí myslelo na to, jaké to asi je na Měsíci, ale až John F. Kennedy se vědomě rozhodl, že vyšle někoho, kdo se opravdu projde po jeho kamenitém povrchu. A jak rozhodl, tak se také stalo. Viděl jsem, jak to na osobní rovině funguje v malém i velkém měřítku, když moji studenti a přátelé dělali různá životní rozhodnutí – a ta se pak zakořenila a vzkvétala.

Svou cestu vědomého života začnete tím, že se rozhodnete. Pak může nastat změna.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Vyhradte si chvilku a vyslovte nahlas před zrcadlem následující rozhodnutí:

- První rozhodnutí se týká sebepoznání. Zavazuji se k tomu, že budu poznávat sám sebe. Poznám se ve své opravdovosti a celistvosti.
- Druhé rozhodnutí se týká pravdomluvnosti. Zavazuji se k tomu, že se budu vyjadřovat upřímně.
- Třetí rozhodnutí se týká integrity. Zavazuji se k tomu, že budu respektovat své cítění, budu odpovídat za veškerá svá jednání a dodržím všechny své sliby a závazky.
- Poslední rozhodnutí se týká tvořivosti. Zavazuji se k tomu, že plně pochopím a vyjádřím svou tvořivost a budu katalyzátorem tvořivosti ostatních.

.....

19. LEDNA

Potřebujeme víc lidí, kteří se specializují na nemožné.

THEODORE ROETHKE

ŽIVOT V ZÓNĚ

V životě existují tři zóny, kde dochází k učení. První zóna je o tom, co víte, že umíte. Například: Umíte řídit auto a víte, že to umíte. Druhá zóna je o tom, co víte, že neumíte. Například: Neumíte řešit kvadratické rovnice a víte, že to neumíte. To podstatné, co se v životě učíme, se však odehrává ve třetí zóně. Ta je o tom, co nevíme, že neumíme. Například: Na začátku mého manželství jsem se díky zpětné vazbě dozvěděl, že jsem citově odtazitý. Napřed jsem se bránil a popíral jsem to. Pak jsem se to nějakou dobu snažil vysvětlit tím, že si to o mně moje manželka a další lidé myslí kvůli tomu, že jsou na mě příliš citově závislí a nesamostatní. Vyčítají mi mou odtazitost, ale ve skutečnosti mi závidí moji nezávislost! Nakonec jsem došel do třetí zóny a pochopil jsem něco, co mi změnilo život: Uvědomil jsem si, že jsem se zdráhal být si blízký s druhými lidmi, protože jsem se bál, že kdybych to udělal, mohli by mě pak opustit. Pokud si je však nepustím moc blízko, nebude mě tolik bolet, až mě opustí. V raném věku jsem získal určitou zkušenost s opuštěním a zřejmě někdy tehdy jsem nevědomky najel na tento program. Šlo o to, že jsem si vůbec neuvědomoval, nakolik jsem citově odtazitý, a ani jsem nevěděl, že to nevím.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

S vědomým odhodláním otevřete mocnou třetí zónu. Vyslovte nahlas: „Dnes se otevírám tomu, co se nejvíc potřebuju naučit. Vzdávám se svých očekávání a předpokladů o tom, jak vypadá nebo by měl vypadat můj život – беру vše tak, jak přichází, a ze všeho se učím, co nejvíc můžu.“

.....

20. LEDNA

Člověk částečně je a plně doufá, že je.

ROBERT BROWNING

OBRANA PROTI OBRANÁM

Obrana je jednou z největších překážek na cestě vědomého života. Pokaždé, když si řeknete: „Počkat! Teď bych přece měl/a prožívat něco jiného než tohle!“ bráníte se v tom okamžiku možnosti něco se naučit. Vzepřít se svým obranným vzorcům vyžaduje kus odvahy, protože když se jich vzdáte, stanete se zranitelní. Pojďme se blíže seznámit s několika nejběžnějšími obrannými strategiemi:

ODVÁDĚNÍ POZORNOSTI

Otázka: Co právě teď cítíš?

Odpověď: Hele, napřed si vyřídím jeden telefonát, a pak si o tom promluvíme.

NEPŘÁTELSTVÍ

Otázka: Co právě teď cítíš?

Odpověď: Proč tě tolik zajímá zrovna to, co cítím? Neměl by ses spíš starat o to, co si myslím?

TEORETIZOVÁNÍ

Otázka: Co právě teď cítíš?

Odpověď: Můj kamarád Sid četl knihu, kde se psalo o tom, že pocity se utvářejí podle nějakých tří chemických sloučenin, ale teď zrovna si nemůžu vzpomenout jakých.

POTŘEBA POTVRZENÍ

Otázka: Co právě teď cítíš?

Odpověď: Myslím, že bych měl mít strach. Taky by ses bál, že jo?

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Dnes zaznamenávejte všechny situace, kdy se budete cítit nepříjemně. Právě tehdy se sami sebe zeptejte, čemu se bráníte. Pokud se dokážete přistihnout v okamžiku, kdy se chystáte bránit – a své potřeby obrany se dokážete vzdát – můžete na své cestě vědomého života udělat opravdu veliký krok.

.....

21. LEDNA

Správně vidíme jen srdcem. Co je důležité, je očím neviditelné.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

ZDROJE ZPRÁV

Pokud cítíte vnitřní rozechvění, znamená to, že jste se ještě naplno neodhodlali k cestě, po níž jste vyrazili. Naslouchajte zvukům svého těla – všimněte si napětí ve svalech, váhavého nebo svobodného dechu a celkového proudění energie. Když se odhodlávám k nějakému velkému rozhodnutí, často cítím, jak jsem uvnitř stažený a žaludek mívám jako na vodě. Jsou to signály, které mi říkají, že se bojím, a to je pro mě informace, která znamená, že ke svému rozhodnutí potřebuju víc odhodlání. Když jsem se například přihlásil k tříletému doktorandskému studiu, provázal mě stažený žaludek a rozechvění skoro celý měsíc. Jakmile jsem však tělem i duší dospěl k jednoznačnému rozhodnutí – „nic mě nezastaví“ – veškeré obavy rázem zmizely. Berte obavy a strach jako test vašeho odhodlání a soustřeďte se na následující otázku: „Opravdu to chci?“

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Vyslovte nahlas své rozhodnutí žít vědomě. Formulujte ho vlastními slovy. Až jej budete říkat, všimněte si toho, jaké tělesné pocity to ve vás vyvolává. Nenechte se jimi odradit, ale naopak je využijte jako motivaci k prohloubení svého odhodlání.

.....

22. LEDNA

Když ho nebesa stvořila, země už pro něj najde nějaké využití.

ČÍNSKÉ PŘÍSLOVÍ

VĚDOMÉ NASLOUCHÁNÍ

Jedna z nejučinnějších technik, které se můžete věnovat kterýkoliv den, je vědomé naslouchání. Začněte tím, že zjistíte, o co vám při poslouchání jde. Někteří lidé poslouchají a při tom se snaží přistihnout mluvčího při nějaké chybě. Jiní se ptají: „Co mi to má říct?“. Další poslouchají, aby pak mohli vyvracet vyslechnutá stanoviska a diskutovat. Vědomé naslouchání je založeno na odlišných záměrech. Za prvé jde o to, abychom naprosto přesně pochopili, co

druhá osoba říká. Můžeme to nazvat „přesné naslouchání“. Naším druhým záměrem je procítit případnou emoci, která je za slovy. Nazvěme to „pocitové naslouchání“. Pokud je druhý člověk například rozzlobený, je na vás, abyste procítili jeho hněv a nějakým způsobem ho vyjádřili a pochopili. Lidé si většinou z hloubi duše přejí, abyste je vyslechli. Málokdy skutečně stojí o vaše rady a názory. Představte si, jaké by to bylo, kdyby si lidé opravdu naslouchali! Pokud se takovému světu chcete přiblížit, dělejte si v průběhu dne časté pauzy s následujícím cvičením.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Když s vámi dnes lidé budou mluvit, snažte se o přesné a pocitové naslouchání. Používejte formulace typu „Jestli ti správně rozumím, říkáš...“ a „To zní, jako kdybys byl/a... (například smutný/á nebo naštvaný/á). Neříkejte, co si o tom myslíte vy, a neradte – místo toho zkuste naslouchat tak pozorně, aby ten, komu nasloucháte, mohl objevit svou vlastní moudrost.

.....

23. LEDNA

Pravda začíná vždy u jednotlivce.

WILL DURANT

ZÁVAZEK

Zavazuji se k tomu, že budu spíš odkrývat než skrývat.

Často říkám, že nedodržet slib a sebelíp zdůvodnit, proč to nešlo, není totéž jako dodržet, co jsme slíbili. Ale všimněte si, jak často se lidé k této strategii uchylují. Jako by si mysleli, že jsou chytřejší než ten, koho se tím snaží ošálit. To přece nejde! Pokud jste dost chytří na to, abyste si vymysleli nějakou výmluvu, proč jste neudělali, co jste měli, jste také dost chytří na to, abyste svou lež prokoukli. *Jen naslouchajte svému tělu.*

Nechcete už přestat s vykrucováním a obelháváním sebe samých a vykročit na přímou, jasnou a čistou cestu pravdy? Jde se po ní mnohem snáz, než si možná myslíte. Zkuste první krok a zaposlouchajte se do sebe – do vrzání a skřípání sebeklamu nebo uklidňujícího šepotu pravdy – a budete na správné cestě domů.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Vybavte si určitý okamžik v minulosti, kdy jste se chtěli svému partnerovi s něčím svěřit, ale neudělali jste to. Možná jste si tehdy řekli, že ho tím chráníte před nepříjemnou pravdou. Teď je čas, abyste sami sobě řekli pravdu: chránili jste tím jenom sami sebe. V duchu se vraťte do dané vzpomínky a představte si, jaké by to asi bylo, kdybyste tehdy řekli pravdu.

Až se příště dostanete do podobně rozporuplné situace, ujasněte si, proč máte tendenci se schovávat, a připravte se na celou pravdu. Ve světě vztahů jsou lži a tajemství spíš sebeobránné strategie než projevy laskavosti vůči druhým a vždy vedou nakonec ke komplikacím a odcizení.

.....

24. LEDNA

*Živá je pouze energie, jež vychází z těla, rozum
pak tvoří její hranice a vnější meze.*

WILLIAM BLAKE, SNOUBENÍ NEBE A PEKLA

NA ÚROVNI DUŠE

Na cestu vědomého srdce můžete vykročit, pokud se k tomu odhodláte na úrovni duše. Musí to být něco, co skutečně chcete, a musíte najít a zavřít všechna zadní vrátka. Na cestě do středu svého srdce se vědomě rozhodujete pro to, že do toho dáte skutečně všechno bez výjimky. Představte si alkoholika, který říká, že chce přestat pít, ale pro jistotu si někde schovává pár lahví. Abyste se bezpečně dostali ke svému cíli – k vnitřní transformaci a k proměně vašich vztahů – musí to být co nejniternější rozhodnutí. Žádné teoretizování vás nezmění ani neobjeví nic nového. Změna je možná, jen pokud se k ní odhodláte s vědomým záměrem a z hloubi své duše.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Zeptejte se sami sebe: „Co mi brání jít cestou vědomého srdce?“

Když se vám podaří dostat se z chladných pustin emocionální otažitosti k vřelému láskyplnému objetí, je to jako zázrak.

.....

25. LEDNA

*Moje náboženství je velmi prosté...
mým náboženstvím je laskavost.*

DALAJLAMA

SAMI K SOBĚ BUĎTE... LASKAVÍ

Prvním místem, kde byste měli zahájit svou kampaň za laskavost, je vaše vlastní mysl a srdce. Mnoho z vás je vůči sobě nadmíru kritických a znechuceně sebou pohrdá, a tak je docela logické, že tyto pocity občas přetečou i na ostatní. Laura píše: Pamatuju si, jak jsem před časem psala celý večer se synem domácí úkol. Měl potíže ve škole a zvlášť s matematikou dost bojoval, úplně stejně jako já v jeho věku. Ten večer jsem ho při práci na úkolu zaslechla, jak si polohlasně šeptá: „Já jsem prostě blbec!“ Měla jsem pocit, jako kdyby mě někdo udeřil přímo do břicha. Moje vlastní dítě, krev mé krve, o sobě mluvilo s takovým pohrdáním. Měla jsem sto chutí ho hned zarazit („To víš, že nejsi!“) a dál pokračovat v úkolu, ale pak jsem udělala něco jiného. Na chvíli jsme úkol odložili, sedli si spolu a já mu vyprávěla, jak jsem i já kdysi zápasila s matematikou. Potom jsme spolu mluvili o tom, jak mít rád sám sebe, i když třeba máme zrovna pocit, že si žádnou lásku nezasloužíme.

Dnešní den se pusťte do kampaně za laskavost a začněte u svého vlastního těla. Zeptejte se sami sebe: Čím bych dnes svému tělu mohl/a projevit laskavost? Pak svou kampaň rozšířte na emoce: Jak bych dnes mohl/a být laskavý/á ke svým citům? A nakonec jděte za hranice vlastní kůže s následující otázkou: „Kdyby mým náboženstvím byla laskavost, jak bych dnes mohl/a projevovat své náboženství vůči ostatním?“

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Ted' hned se na deset vteřin zastavte a začněte vnímat, jak jste na tom s laskavostí. Jaký pocit ve vás vyvolává? Představte si někoho, s kým se dnes pravděpodobně setkáte a budete něco řešit. Myslete na dotyčnou osobu a představujte si, jak ji obklopujete laskavostí. Představte si ji zalitou paprsky laskavosti.

Pokud máte dost času, představte si v duchu i další lidi, s nimiž dnes nejspíš přijdete do kontaktu. Zahrňte je laskavostí. A pak jen sledujte, co se bude dít, až se s nimi skutečně setkáte.

.....

26. LEDNA

Jakmile se naskytne příležitost, je třeba se jí chopit.

FRANCIS BACON

ODHODLAT SE K ODHODLÁNÍ

Než se rozhodnete učinit určitý závazek, ať už se týká pravdy, odpovědnosti nebo vztahu, musíte se odhodlat k tomu, že se k něčemu zavázete. Toto odhodlání znamená dát si slib, že budete otevření a budete se ptát a poznávat svou pravdu bez toho, abyste se zatěžovali a omezovali souzením a obviňováním.

Laura i já máme své „vnitřní tlusté dítě“, baculatý stín našeho někdejšího fyzického já. Oba jsme zjistili, že jsme napřed museli s láskou přijmout tohle naše zraněné a nemilované vnitřní dítě, a teprve pak jsme získali přístup ke zdravému novějšímu já, které jsme si utvářeli. Přijetí začalo otevřeným tázáním. Kdo je to dítě se smutným životem, které v sobě cítím? A v našich otázkách nebylo žádné odsuzování. Jak bych toto dítě mohl milovat? Co mám udělat, aby vědělo, že je v bezpečí a že ho mám rád?

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Ptejte se dál na své odhodlání:

- Co znamená odhodlat se k něčemu na úrovni duše a jaké pocity ve mně takové odhodlání vyvolává?
- Jak mám naformulovat své odhodlání vyrazit na cestu, být sám/sama sebou a mít se rád/a?

.....

27. LEDNA

První mír, a to ten nejdůležitější, nastává v lidských duších, když si lidé uvědomí svůj vztah, tedy jednotu s vesmírem a jeho veškerými silami, a když si uvědomí, že uprostřed vesmíru sídlí Veliký Duch a že tento střed je opravdu všude, je v každém z nás.

ČERNÝ JELEN

JEDNOTA

Ve velké vizi Černého jelena jsme všichni navzájem propojení, protože máme společný střed. Nesete v sobě Velkého Ducha, v samotném středu vašeho bytí, a ten je tam stále, i když si to neuvědomujete

a nevěnujete mu žádnou pozornost. Pokud si uvědomíte, že je ve vás Velký Duch, přinese vám to mír. Jestliže tuto velkou myšlenku rozvíjíme ještě dál, můžeme říct, že pokud se tváříme a chováme, jako bychom nebyli v jednotě, dostáváme se do válečného konfliktu sami se sebou. Tvrdíte-li, že nejste v jednotě s hněvem, strachem, sexualitou nebo jakýmkoliv dalším aspektem sebe nebo světa, disharmonicky to zaskřípe a nepříjemné vibrace se začnou šířit do miliard okolních buněk, jejichž tanec vás utváří. Mír nastává jedině tehdy, pokud se znovu přihlásíte ke své jednotě se vším bez výjimky.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Na okamžik se zastavte a procíťte spojení se vším. Vnímejte jednotu svého těla, i když se zdánlivě skládá z mnoha oddělených částí. Vnímejte, že jste úplně stejní jako všichni ostatní lidé – jste součástí jednoho lidstva. Vnímejte, že není žádné „ty“, které by bylo oddělené od vesmíru. Vše je jedno, a to jste vy. V průběhu dnešního dne se zaměřujte spíš na tuto jednotu než na oddělenost věcí.

.....

28. LEDNA

Pokud nejste ve spojení s podstatou a máte k ní zamezený přístup, vaše tvořivost se často buď zcela potlačí, nebo pokříví či promrhá...

ODHALENÍ SEBE SAMÝCH

Soustředte se a sami sobě odhalte, jací jste. Pohleďte do zrcadla a do své duše a dovolu si přijmout vše, co spatříte. Mnoho z vás celý život bojuje, aby v sobě potlačili nepřiznanou vinu a stud, který vám koluje v žilách společně s krví a všechno zbarvuje do temných, skrytých tónů. Teď jste se rozhodli, že povíte pravdu do těch nejmenších detailů. Odhodlali jste se k tomu, že všechno vyjádříte a nic nebudete skrývat. Začněte sami u sebe a buďte sami sobě prvním posluchačem. Neslibuji vám, že odhalení pravdy nebude mít žádné důsledky, ať už pro vás samotné nebo ve vztazích s ostatními. Slibuji vám svěží opojný dech radosti a načerpání nové životní síly ze svobodného rozhodnutí.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Připusťte si něco, co ve vás vyvolává nepříjemný pocit. Posadte se, věnujte chvílku tomuto uvědomění a nechte se jím zavést do

svého nitra. Přijměte vše s otevřenou náručí, to, co jste si uvědomili, i všechny pocity s tím spojené a zeptejte se sami sebe: „Jak se cítím teď, když s láskou přijímám všechno, i to, o čem jsem se domníval/a, že si mou lásku nezaslouží?“

.....

29. LEDNA

Nejrychlejší způsob, jak se dostat do průšvihů, je přestat dodržovat to, na čem jste se dohodli. Pak musíte buď předstírat, že jste si ničeho nevšimli, nebo si vymýšlet lži a výmluvy, abyste se sami před sebou ospravedlnili. A najednou vám dojde, že jste v tom až po uši, a přitom nevíte, jak se to mohlo stát.

GAIL PADILLA

VYBRANÉ UMĚNÍ DOHOD

Jednou z dovedností vědomého života je schopnost na něčem se dohodnout, a tuto dohodu pak dodržovat. Když nedodržujete, co jste slíbili – nebo slibujete něco, o čem předem víte, že to nedodržíte – připravujete se o spoustu energie a brzdíte svůj postup vpřed. Budete totiž trávit mnoho času napravováním toho, co jste způsobili nedodržením svých slibů, a už vám nezbude žádná tvůrčí energie potřebná k úspěšnému životu. Je tu jasná analogie se lží, které většina z vás bude rozumět. Zamyslete se nad tím, kolik energie potřebujete na to, abyste vymysleli lež a všechny triky a prostředky nutné k tomu, aby jí ostatní uvěřili. Zaprvé: Je samotná lež uvěřitelná? Říká tělo stejný příběh, jaký vypráví ústa? A co svět? Daří se vám v tom chodit tak, aby vaše lež nebyla vyražena? Lhaní je dřina, a co hůř, je k ničemu.

Prosté základy: Než něco slíbíte a k něčemu se zavázete, dobře si to rozmyslete. Souhlaste jen s tím, s čím skutečně chcete souhlasit. To, na čem se dohodnete, pečlivě dodržujte. Pokud dohodu chcete změnit, udělejte to bezodkladně a vědomě a vnímejte při tom, jaké pocity vyvolává změna dohody v ostatních lidech.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Sepište si seznam dohod a slibů, které jste za poslední týden porušili nebo změnili. Zajděte za každým, koho se to týkalo, a řekněte mu: „Uvědomuju si, že jsem nedodržel/a, co jsem slíbil/a. Pokud potřebujete nebo chcete, rád/a vám to nějak vynahradím.“

Kdyby vás sepisování seznamu už předem děsilo, vyberte si jen jednu nedodrženou dohodu a zajděte jen za jedním člověkem. Předpokládám, že vás překvapí, kolik tvůrčí energie se vám tím vrátí.

.....

30. LEDNA

Svůj život marníme v maličkostech... zjednodušte, zjednodušte.

HENRY DAVID THOREAU

REDUKOVÁNÍ A ZJEDNODUŠOVÁNÍ

Jedna z nejučinnějších věcí, kterou můžete během roku vědomého života udělat, je prozkoumat všechny aspekty svého života ve světle následující otázky: „Žiju tak jednoduše, jak chci?“ Nemusíte se stát asketou ani prodat veškerý svůj majetek – jediné kritérium je, abyste se svou mírou jednoduchosti byli sami spokojení. Před několika lety jsem si uvědomil, že mě můj složitý život stojí příliš mnoho energie. Se svou ženou jsme nahromadili tři auta, dva domy, kancelář a hromadu dalších „nezbytností“. Provoz a nutné opravy, organizování najímaných pomocníků, řešení problémů se zaměstnanci a podobné záležitosti vyžadovaly spoustu času a energie. Nakonec nám došlo, jak je to celé zbytečné a pošetilé, a zahájili jsme zjednodušovací proces. Vše jsme zredukovali – na jedno auto, jeden dům a jednu kancelář. Když si teď klademe otázku: „Povede toto jednání ve svém důsledku ke zjednodušení nebo zkomplikování života?“ cítíme se mnohem šťastnější a výkonnější.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Věnujte pár minut svému šatníku. V rychlosti si všimněte kusů, které nosíte ze všeho nejraději. Pak přejděte k těm, které nemáte v oblíbené, a zvažte odvážný krok: Co kdybyste se vzdali veškerého oblečení, které nenosíte vyloženě rádi? Pozvěte pár přátel na večírek „s módním výprodejem“. Pak si všimněte, co se bude dít s vaší náladou a energií, když budete nosit jenom takové oblečení, které máte opravdu rádi.

.....

31. LEDNA

Ta největší hoře si přivoláváme sami.

SOFOKLÉS

VELKÉ LEKCE

I ty největší lekce se zvládneme naučit snadno a lehce, pokud dá-
váme pozor. Když pozor nedáváme, získáváme ponaučení z těchto
lekci očividně „těžším“ způsobem.

Tady je příklad. Kdysi jsem měl příležitost poslechnout si před-
nášku jednoho personalisty, který za svůj život už najal a propustil
tisíce lidí. Řekl něco, co mě tehdy nadzvedlo ze židle: Podle jeho zku-
šeností bylo vyhození z práce jednou z nejlepších zkušeností, jakou
může člověk získat. Sledoval profesní osudy tisíců vyhozených lidí
a nikdy se nesetkal s tím, že by vyhazov někomu skutečně ublížil.
Myslel jsem, že jsem se přeslechl. Po přednášce jsem za ním zašel,
abych se ho na to blíž vyptal. Vysvětlil mi, že když lidé přijdou
o místo, přinutí je to probudit se. Překvapilo ho, co všechno lidem
díky tomu dojde. Často se začnou věnovat jiné profesi, vrátí se do
školy, jdou za svým snem, který až do té doby odkládali, nebo vykročí
zcela novým směrem. Vyhození z práce tak podle tohoto personalisty
možná funguje jako impuls k tomu, aby udělali to, co vždycky chtěli.

Moje osobní zkušenost tomu přesně odpovídá. Jednou mě vyho-
dili z místa v jedné agentuře. Tu agenturu jsem nesnášel a nenáviděl
jsem puntičkářského tyрана, pod kterým jsem tam pracoval. Když
jsem přišel o místo, rozhodl jsem se, že si dodělám doktorát a získám
titul, což jsem měl už dlouho v plánu, ale odkládal jsem to, protože
jsem si myslel, že si to nemůžu dovolit. Jakmile jsem se rozhodl, že se
vrátím na školu, rázem se našly i potřebné finanční prostředky.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Položte sami sobě několik klíčových otázek: Máte nějaké sny, které
odkládáte na později? Rozhodnutí, která byste měli učinit? Cesty,
po nichž byste se měli vydat? Čekáte, až vás k tomu život doko-
pe? Nebo se dokážete učit snadno a lehce?

.....



ÚNOR

1. ÚNORA

*Život se může odehrávat pouze
v přítomném okamžiku.*

BUDDHA

JEDNODUCHÝ NÁVOD NA VĚDOMÝ ŽIVOT

Na semináři, kde jsem před několika lety učil, mi jedna postgraduální studentka položila skvělou otázku: Kdybyste měl vybrat nějaký slogan na tričko, které by všichni nosili, co byste tam dal? V podstatě po mně chtěla nejjednodušší formulaci principu vědomého života. Napadly mě dvě možnosti, pak se k tomu přidal celý seminář a až do konce hodiny jsme společně i každý sám vymýšleli nejrůznější varianty. Moje původní verze zněla: Vnímej všechno, co cítíš, sdílej všechno, co máš v sobě, a dodržuj všechno, co slíbíš. Druhá varianta byla: Vnímej, co cítíš, ujasni si, o co ti jde, a dělej, co je třeba.

V životě je důležité uvědomovat si své pocity, ale nezůstávat jen u toho. Ráno se můžete probudit s vědomím, že dnes máte mluvit před větším počtem posluchačů, ale bolí vás v krku a vůbec se vám do toho nechce. Pokud budete naslouchat jen svým pocitům, zůstanete v posteli. Zároveň by vám však mělo být jasné, o co vám jde. Pokud se nalaďte na svůj záměr, uvědomíte si možná, že vám jde o to, abyste dané firmě, k jejímž zaměstnancům máte mluvit, poskytli dobré vedení. V tom případě vás jasný záměr zvedne z postele navzdory vašim pocitům a vy vstanete a půjdete udělat, co je třeba.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Pomyslete na několik příštích dní. Čeká vás něco, do čeho se vám nechce? Pokud ano, na chvíli se na to zaměřte. Vnímejte všechno, co v souvislosti s tím cítíte, a ujasněte si, o co vám při tom jde. Pokud vám váš záměr připadá dostatečně dobrý a pevný, jděte do toho a udělejte, co je třeba, i se všemi nepříjemnými pocity, které to ve vás vyvolává.

.....

2. ÚNORA

Mám raději sny o budoucnosti než dějiny minulosti.

THOMAS JEFFERSON

NABÍJENÍ ENERGIÍ

Některé lidi spíš tlačí minulost a jiné zas táhne budoucnost. Která síla bývá větší? A co je příjemnější?

Jedna z možností, jak odpovědět na tyto otázky, je představit si výjev ze života na statku. Viděli jste někdy koně, jak zezadu tlačí povoz? Zřejmě ne. Ale stejně si to zkuste aspoň představit. Nejenže takový výjev nedává smysl z hlediska rozumové logiky, ale možná vnímáte jeho absurditu bytostně celým tělem (což je způsob vnímání, kterému bychom měli věnovat pozornost a více naslouchat své vnitřní intuici, tak jako zvířata dokážou zaznamenat změnu zvuku větru a cítit elektrický náboj ve vzduchu, když se blíží tornádo).

Tah budoucnosti vpřed je mnohem účinnější – pokud se dokážete vzdát minulosti natolik, aby vás síla budoucnosti mohla dostatečně nabít.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Pojďte si představit výjev z daleké budoucnosti, abyste mohli využít její sílu. Představte si, že jste na smrtelné posteli. Máte docela jasné vědomí a chuť filozofovat. Přijde se na vás podívat váš přítel a zeptá se: „Podařilo se ti v životě všechno, co jsi chtěl/a?“ Vy bez váhání odpovíte, že ano. Váš návštěvník se ptá dál: „A co konkrétně se ti povedlo? Co jsi dokázal/a nebo prožil/a, díky čemu je tvůj život tak úspěšný?“ Znovu odpovídáte bez zaváhání a jmenujete čtyři nebo pět věcí, které jste udělali nebo prožili, díky nimž jste v životě dosáhli úplného naplnění. Jaké konkrétní činy, zkušenosti nebo prožitky to jsou?

.....

3. ÚNORA

To, co nás utváří, to jsme.

WILLIAM SHAKESPEARE

CO VÁS UTVÁŘÍ?

Co vás utváří? Skládáte se ze vzpomínek na minulost, z pravd přítomnosti a z přání do budoucnosti? Co jste byli a co budete? Zázrak

je v tom, že *odpověď si tvoříte sami*. Budete tím, čím se rozhodnete být. Odhodlejte se říkat pravdu, a budete pravdomluvní a poctiví. Slibte si, že se ve svém životě budete radovat ze vzájemné blízkosti a že se vzdáte všeho, co takové blízkosti brání, a bude to tak. Zavažte se k tomu, že naplno rozvinete svůj osobní potenciál, a uvidíte, jak vaše odhodlání ponese ovoce. Magická moc vědomého života spočívá v tom, že je ve vašich silách tvořit ho. Stačí k tomu mít odhodlání a vhodné prostředky a jste na cestě k vědomému životu.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Jakou cestou se ve svém životě vydáte, to je otázka vašeho rozhodnutí. Jedním z prvních kroků je položit si správnou otázku, abyste svou cestu viděli jasněji.

Dnes se na pár okamžiků zamyslete a zkuste přijít na to, jaké slovo nejlépe vystihuje, co chcete ze všeho nejvíc v následujících vztahových oblastech:

- rodina
- práce
- přátelství
- partner

.....

4. ÚNORA

*V každém okamžiku života bude člověk jen
tím, čím byl a čím je, ničím menším.*

OSCAR WILDE

CO Z VÁS DĚLÁ SKUTEČNÉ LIDI

Laura píše z hotelového pokoje kdesi v cizině: Správcová Ada tu zrovna kolem mě uklízí. Pokoušíme se spolu nějak domluvit, ale brzo se rozhostí ticho. Každá mluví jiným jazykem. Pak Ada vezme záramovaný obrázek mých dětí, který mám na nočním stolku u postele, a obě se usmějeme a navzájem si řekneme, jak se jmenují naše děti a kolik jich máme. *Nino* je totiž jediné španělské slovo, které znám, a Ada zřejmě vůbec neumí anglicky. Když odejde, uvědomím si, jak mě pokus o komunikaci s Adou rozjařil a zároveň frustroval. Bylo mi smutno, cítila jsem se osamělá

a chyběl mi někdo, s kým bych si mohla popovídat. Rozhovor s Adou se spoustou ukazování, gestikulování a úsměvů nás aspoň trochu spojil, a proto taky rozjařil, jenže mě zároveň mrzelo, že si toho nedokážeme říct víc a že si moc nerozumíme. Vědomá láska je tolik o sdílení stejné řeči, o rozvíjení způsobu, jak se navzájem poznávat. Když jsi v cizině – ať už doslova nebo obrazně – kde tě nikdo nezná, uvědomíš si, že to, co z tebe dělá skutečného člověka, je mezilidská komunikace.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Vzpomeňte si na někoho, kdo vám do života vnáší radost jen tím, že existuje. Sejděte se s ním, nebo mu napište a povězte mu, jak je pro vás důležitý. Vědomě se však při tom nezaměřujte na to, co pro vás ten člověk dělal nebo dělá, ale na to, čím pro vás *je*.

Je třeba, abyste pochopili, že to nejlepší, co můžete udělat se svými pocity, je skutečně je pociťovat.

.....

5. ÚNORA

*Nejhlouběji v lidské přirozenosti tkví touha
po uznání a ocenění.*

WILLIAM JAMES

UMĚNÍ OCENIT

Jedno z opakujících se témat, která objevíte v průběhu roku vědomého života, je schopnost oceňovat. Hodnota ocenění a uznání je k nezaplacení. Stačí pár vteřin na to, abyste někoho ocenili a svoje ocenění jasně vyjádřili, a váš vzájemný vztah bude pozitivnější, než byl před tím. V našem cynickém světě je takové jednání dost nepopulární, a když někdo pravidelně nachází a oceňuje pozitivní aspekty života, lidé kolem něj obvykle obrátí oči v sloup a v duchu si ho zařadí mezi takzvané sluníčkáře. Mnoho z vás má spoustu výhrad proti současnému stavu a čeká, až se stane něco opravdu pozitivního, co by stálo za pochvalu. Jenže tak to nefunguje. Rozhlédněte se kolem sebe a najděte si něco, co můžete pochválit hned teď – začněte tím, že oceníte vše tak, jak to právě teď je, ať už vám takové uspořádání vyhovuje, nebo nevyhovuje – a bohatství života k vám bude proudit ve stále větším rozsahu.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Třikrát se nadechněte a vydechněte – pomalu, zhluboka a s lehkostí. Po dobu deseti vteřin vnímejte vděčnost za to, jací jste. Važte si co nejvíc sami sebe z hloubi své duše, aniž byste k tomu potřebovali nějaký konkrétní důvod. Dopřejte si ocenění a uznání jen pro to čiré potěšení, jaké to přináší. A teď si vzpomeňte na něco, čeho si opravdu ceníte u někoho, koho znáte. Najděte si způsob, jak mu dát svoji úctu a uznání během následující hodiny najevo: třeba mu pošlete dopis, zavolejte mu nebo napište e-mail. Sledujte, co se bude dít s vaším vztahem – předpokládám, že vás to příjemně překvapí.

.....

6. ÚNORA

*Všechno, co vím, může vědět i kdokoliv další,
mé srdce však patří jen mně samotnému.*

GOETHE

CO NÁS URČUJE

Vaše minulost, to, co jste prožili a udělali, často určuje, kým jste. Už jsem psal o tom, jak je důležité, abyste se přestali odsuzovat a obviňovat za svou minulost, a zároveň pochopili, že svou osobní minulost nemůžete popírat. Abyste se vyznali ve vztazích, je třeba naslouchat jak vnějším hlasům, tak svému vnitřnímu hlasu – intuici. Dalším krokem na vaší cestě k poznání a k podstatě je vyznat se v tom, co si myslíte a co cítíte, vyznat se v tom, co vidíte a prožíváte, a to vše umět vstřebat a naučit se s tím zacházet jako s pravdou.

Cestu k poznání sebe sama začněte tím, že odložíte pero, kterým jste až dosud přepisovali svůj příběh. Manželství, které se rozpadlo, ale vůbec ne vaší vinou? Problémy s alkoholem, ke kterým vás dohnaly vnější okolnosti, a vy jste s tím nemohli vůbec nic dělat? Smůla, že máte zrovna takové nadřízené, kterým se pořád něco nelíbí a kteří vám brání v kariérním postupu? Na okamžik si představte jak blažený a osvobozující pocit byste mohli prožít, kdybyste se na to všechno mohli podívat z druhé strany, přijmout vše, jak to leží a běží, a smířit se sami se sebou a se svou minulostí.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Dech vám napoví, kdy jste sami ve svém středu. Vyhradte si na to dostatek času, zpomalte, zavřete oči a zhluboka dýchejte, dokud příjemný pocit klidu, který dech vyvolává, nezačnete vnímat přímo uprostřed břicha. Až se tak stane, chvíli v tom příjemném pocitu celkové spokojenosti zůstaňte a vědomě si ho užijte.

Každý okamžik sebou nese volbu a je na vás, jestli se rozhodnete pro svůj závazek, nebo samolibost.

.....

7. ÚNORA

*Takové věci jako potřeba mít vždycky pravdu
a neustálé kritizování jsou návykové
a lidé jim často podlehnou jako droze.*

SLAZUJÍCÍ POUTA

Kdo z vás nemá žádný zlozvyk, kterého by se chtěl zbavit? Slyšeli jste někdy, jak lidé mluví o svých zlozvycích? Napůl s hrdostí a napůl s lítostí, až to zní, jako kdyby jejich zlozvyky byly takové domácí mazlíčci, sice nevychovaní, ale přesto roztomilí. „Já vím, že bych neměl,“ poznamená jeden, načež druhý souhlasně přikývne a odpoví: „Na Nový rok s tím skončím.“ Kdo tady koho vodí za nos?

Přehlížené zlozvyky – kouření, přílišné pití, zneužívání drog, potlačování pocitů, dokud se neskryjí někde uvnitř a neodváží se ani pípnout – každý z nás má nějakého takového ducha, který v něm straší. Bývá těžko postřehnutelný a taky dost nepřátelský. *Poznejte svého strašáka a zjistíte, že váš nepřítel se často skrývá uvnitř.*

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Uvědomte si, co máte ve zvyku ve vztazích, na co vás druzí často upozorňují. Zamyslete se na okamžik nad tím, kde jste k tomuto zvyku přišli, a pak pečlivě přemýšlejte o tom, jakým účelům ve vašich vztazích vlastně slouží. Pokud máte dojem, že tento zvyk žádný účel nemá, dál přemýšlejte. Všechno, co děláte, má nějaký důvod. A je to tak i v případech, kdy se vám vaše jednání jakoby vymyká z rukou. Tehdy možná víc než kdy jindy.

.....

8. ÚNORA

Zvyky jsou napřed jako pavučinky a pak jako lana.

ŠPANĚLSKÉ PŘÍSLOVÍ

VYJÁDŘIT SVŮJ ŽIVOT

Od nástupu psychoanalýzy neboli terapie mluvením, je implicitní součástí tohoto přístupu postup, kdy si jedinec má vybavit a vyjádřit určité minulé prožitky, aby pochopil současné vztahy, chování a neurózy, k nimž dochází v daných vztazích. Věřím v důležitost vzpomínek a uvědomuji si, jaký zásadní význam mívají přetrvávající vjemy z doby porodu, ale příliš často jsem byl svědkem ukončení terapie v okamžiku, kdy si klient vědomě propojil minulost a přítomnost, jako by skutečnost, že si na něco vzpomněl, automaticky znamenala, že pak dojde k potřebné změně. Jenže tak to není. Je sice pravda, že srdce ví o všem, co prožilo od narození až do teď, ale představa, že když z jeho zaprášených koutů vymetete všechny poschovávané vzpomínky, zasloužíte se tím o pevné, láskyplné a vědomé vztahy, nemusí vůbec odpovídat pravdě. Když svá tajemství a skryté pravdy vynesete na světlo, musíte s nimi ještě něco udělat, převést je nějakým způsobem do dnešní reality.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Na chvilku se zamyslete nad následující větou: Od členů rodiny a od rodinných přátel, kteří mě znali, když jsem byl/a ještě docela malý/á, jsem se dozvěděl/a, že k mým typickým projevům patřilo ____.

Změnil se váš názor na sebe sama podle toho, jak vás ostatní viděli a charakterizovali ve vašem raném dětství?

Nakolik vás jejich pohled na vaši osobnost ovlivňoval v dalším životě?

.....

9. ÚNORA

Nemá smysl někam chodit něco kázat, dokud naše

kroky nebudou naším kázáním.

FRANTIŠEK Z ASSISI

UŽÍT SI CESTU

Jeden z nejdůležitějších poznatků, který získáte během roku vědomého života, bude zřejmě tento: Radost z cesty není jen jeden z hlavních

cílů, je to cíl sám o sobě. To, co vám vaše cesta přinese, ať už to bude cokoli, leží v neznámé zóně. Ale cestou tam, kam máte namířeno, budete mít možnost užívat si tu největší podívanou na zemi, v každém okamžiku sledovat proces samotného vědomí. Jednou jsem poprosil ctihodného tibetského lamu, aby vystihl to nejdůležitější ze svého učení. Bez váhání mi odpověděl: „Bohatství. Bohatství znamená, že máte v každém okamžiku k dispozici hojnost myšlenek – proud samotného vědomí. Kdo by mohl chtít víc?“ Na to jsem poznamenal: „To, co vy nazýváte „bohatstvím“, pokládá spousta lidí za přítěž, která jim jen plete hlavu.“ Lama přikývl a trochu uličnicky se usmál: „Já vím. Ale je lepší tomu říkat „bohatství“, ne?“

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

V průběhu dnešního dne sledujte bohatství, které vám proudí myslí, všimněte si bohatého volného toku myšlenek. Vnímejte bohatství ve svém těle, všimněte si proudu pocitů a vjemů. Po celý den, kdy tělo i mysl budete používat, si vychutnávejte radost z jejich bohatých možností.

.....

10. ÚNORA

Nevěřte ničemu bez ohledu na to, kde si to přečtete nebo kdo vám to řekne – i kdybych to říkal já sám – pokud to nebude souhlasit s vaším vlastním rozumem a přirozeným chápáním.

BUDDHA

NEZNÁMÉ UMĚNÍ PŘIROZENÉHO CHÁPÁNÍ

Mnoho velkých učitelů vědomého života mělo v uplynulých dvou tisíciletích potíže s ortodoxním přístupem. Sókratés neušel svému osudu za to, že svými myšlenkami „kazil athénskou mládež“, Epiktétos musel opustit svou školu, když se Římem hnala vlna raně křesťanského fundamentalismu. K tomu, abychom viděli boj mezi ortodoxním přístupem (ortodoxní znamená doslova „přímočarý“) a heretickým přístupem (původní význam slova heretický je „sám za sebe, samostatně vybraný“), nemusíme chodit nijak daleko do historie – ani se vlastně rozhlížet kolem sebe. Většina z vás má jak ortodoxní tak heretický princip přímo v sobě, ve své mysli. Prakticky

denně přistihnu svého vnitřního ortodoxního rádce, jak se chce řídit pravidly a trvá na tom, aby všechno bylo správně a dělalo se vyzkoušeným a osvědčeným způsobem. I když si svého samostatného a nezávislého myšlení cením nade vše, zjišťuji, že není úplně snadné nechávat stále dostatečný životní prostor mému vnitřnímu heretikovi. Je to u vás také tak?

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Několikrát se zhluboka nadechněte, vydechněte a vycentrujte se. Vědomě dejte prostor jak svému ortodoxnímu, tak heretickému vnitřnímu hlasu. V duchu si řekněte: „Těší mě, když mám pravdu a když jsem svobodný/á.“ Spřátelte se s oběma aspekty svého já.

.....

11. ÚNORA

*Velké nebezpečí pro většinu z nás nespočívá v tom,
že náš cíl je příliš vysoko, a tak ho nedosáhneme,
ale naopak v tom, že je příliš nízko, takže ho dosáhneme.*

MICHELANGELO

VELKÉ MYŠLENKY

Jednou jsem seděl v kavárně s kamarádem, který potřeboval poradit a povzbudit. Svěřil mi, že má milionové dluhy a nevidí žádný způsob, jak se z nich dostat, ledaže by pracoval ještě víc než dosud. Zároveň však už moc nevěřil tomu, že by ho z jeho potíží mohlo dostat to samé, co ho do nich vlastně dostalo. Neporadil bych mu něco? Zeptal jsem se ho: Co by byl ten největší cíl, jaký si vůbec dokážeš představit? Cíl, který by tě nejvíc inspiroval? Vynalézt něco, co by lidem pomáhalo, odpověděl a celý se přitom rozzářil. Na ubrousek jsme pak sepsali několik inovativních možností z jeho profesní oblasti. Od našeho rozhovoru uplynulo deset let a můj kamarád od té doby získal skoro padesát milionů dolarů díky jednomu uskutečněnému nápadu z ubrousku. A pracuje na dalších.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Zeptejte se sami sebe: Jaké velké cíle by mě inspirovaly v každém okamžiku každého dne? Jak bych naložil/a se svým životem,

kdybych žil/a skutečně naplno? Kdybych se odvážil/a mít velké myšlenky – A JEŠTĚ VĚTŠÍ! – jaký sen bych si chtěl/a splnit?

.....

12. ÚNORA

Někdy tě před pádem zachrání klopýtnutí.

ANGLICKÉ PŘÍSLOVÍ

VAŠE CESTA ZMĚNY

Čekáte, že svou cestu změny zvládnete bez jediné chybičky? Pokud ano, tak jste mě pobavili, protože jste právě udělali svou první chybu – myslet si, že na cestě k vědomému srdci a vědomému vztahu nebudou žádné výmoly a jámy, je veliký omyl. Mám z toho radost, protože mýlit se je samozřejmě lidské a já se nejlépe cítím mezi takovými lidmi, kteří jsou hodně lidští. Vaše první chyba mě však potěšila také proto, že vypovídá o optimismu a naději. Optimismus a naděje vám totiž pomohou překonat chyby a překážky, které vás na cestě zákonitě čekají.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Osmého února jste se soustředili na to, jak vás viděli a charakterizovali lidé ve vašem okolí, když jste byli malí, a jak jejich tehdejší pohled dodnes ovlivňuje to, jak vnímáte sami sebe.

Dnes si vybavte okamžik, kdy jste si poprvé uvědomili, že sami sebe posuzujete podle toho, jak vás vidí druzí.

.....

13. ÚNORA

Věř mi, ale podívej se sám na sebe.

IRSKÉ PŘÍSLOVÍ

OŠIDNÉ BEZPEČÍ

„Bezpečné“ chráněné místo, které si budujete kolem svého srdce – proto, aby vás nikdo nemohl zranit – má jeden zásadní nedostatek: vaše zdi vás sice chrání, ale také vás oddělují. Pojem *bezpečí* bych vám rád zpochybnil, protože jsem přišel na to, že to je jenom falešná představa. Ve světě vědomých vztahů není nikdo v bezpečí a zároveň jsou v bezpečí všichni. Co to znamená? Je to takový paradox,

protože ve skutečně poctivém a odpovědném vztahu vkládáte své srdce přímo doprostřed veškerého dění. Samozřejmě existuje určitá možnost, že to vaše srdce utrží všelijaké modřiny a šrámy. Jenže na druhou stranu, pokud své srdce do žádného vztahu nevtlačíte, pak vám můžu zaručit, že se nejenom potluče, tak jako přezrálé ovoce, které nikdo nesklidí, ale navíc ještě seschne a zhořkne. Je tedy možné – a vlastně docela pravděpodobné – že díky své otevřenosti a zranitelnosti prožijete určitou bolest, ale čas od času budete mít také příležitost prožívat závratnou radost a nádherný pocit. Budete mít možnost zažít to, co si člověk, který své srdce skrývá, ani nedokáže představit.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Pokračujte v práci, které se věnujete už několik dní. Zaměřte se znovu na rané známky svého charakteru a na svoje první vzpomínky spojené s tím, kdy vaše charakterové rysy někdo poprvé hodnotil. Zvolte si ten rys, který se vám vybaví jako první, a přemýšlejte o tom, jak se dnes projevuje ve vašem dospělém životě a ve vašich vztazích.

Pokud máte dojem, že se tato povahová vlastnost nebo charakteristika ve vás dnes nijak neprojevuje, rád bych vás upozornil, že jste ji možná jen zamaskovali jiným jménem.

.....

14. ÚNORA

Pokud chceme po dítěti, aby v sobě něco změnilo, měli bychom se nad tím napřed zamyslet a zjistit, jestli to není něco, co bychom spíš měli změnit my v sobě.

CARL G. JUNG

PŘÍŠERY POD POSTELÍ

Laura si vzpomíná, jak několik měsíců každý večer řešila problém s příšerami pod postelí svého tříletého syna. Napsala k tomu: Mělo mi dojít, že ty příšery tam opravdu *jsou*, protože mi můj syn říkal, že si nevymýšlí, a tvářil se při tom dost vážně a vyděšeně. Ale musím přiznat, že jsem mu nevěřila. (Byla jsem koneckonců už *dospělá*, a dospělí přece vědí, že žádné příšery neexistují, nebo ne?) „Nebreč,“ napomínala jsem ho. „Žádné příšery tu nejsou. Nic takového neexistuje.“ Nevím, kam se při těch našich nočních

rozpravách poděly moje zkušenosti z výcviku empatického naslouchání. Možná se poschovávaly pod postel společně s těmi obrovskými děsivými příšerami. Týdny a týdny probíhaly naše večery stále stejně, až jsem jedné noci vzala syna za ruce, podívala se mu do očí a řekla: „Ty příšery jsou fakt strašidelný, vid’?“ Syn vážně přikývl a pak jsme šli společně prohledat jeho pokoj a podívat se pod postel, jestli tam nejsou. „Asi šli domů a už spí ve svých postelích,“ poznamenala jsem. „Jejich maminky je určitě pořádně zachumlaly do peřin.“ Další vážné – a ospalé – přikývnutí. Za chvíli už spal a zhluboka a klidně dýchal. Všechno, co po mně Benjamin chtěl, bylo, abych ho vyslechla a věřila mu. Potřeboval vědět, že rozumím jeho strachu a že ho беру vážně. Neměl slova na to, aby mi dokázal říct, že když ho večer nechám samotného ve tmě, jeho dušičku to vyděsí, a tak se tu objevily příšery, aby mohl vyjádřit, co cítí. Ty nejranější zkušenosti mnohých z vás jsou stejné, jaké zažíval můj syn v pokoji s příšerami. „Nebreč,“ říkali vám rodiče a jejich slova nepřímou vyjadřovala: „Nevíš, co cítíš.“ Teď je na vás, abyste udělali dva následující kroky: Napřed se musíte vrátit zpátky a znovu uvěřit, že víte, co cítíte. A pak je třeba, abyste respektovali citění těch, s nimiž jste ve vztazích, a nesnažili se jim vnucovat vaši verzi reality.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Pokračujte dál v práci posledních dní. Snažte se přijít na to, jak na sebe berete roli hodnotitele a kritika. Všimněte si, jak reagujete, když se u vás projeví sklony, které ve vašem raném dětství sklídily nesouhlasné komentáře.

.....

15. ÚNORA

*Láska je ovoce, které se dá sklízet kdykoliv
a všichni na něj dosáhnou.*

MATKA TEREZA Z KALKATY

ROZHODUJÍCÍ OKAMŽIKY

Tím, kým jste, jste se stali podle toho, jak jste reagovali v rozhodujících okamžicích potenciální blízkosti. Váš život se ubírá směrem, který mu určují klíčové momenty, v nichž se buď otevřete

blízkosti druhého člověka, nebo se ze strachu či zoufalství odtáhnete, protože vás před možnou blízkostí varuje jakýsi vnitřní hlas z minulosti, jenž si plete štěstí s bezpečím. A je to tu zase: *bezpečí!* Svůj osud si utváříte tím, jak se chováte, ozve-li se ve vás touha. Jenže u mnohých z vás hlas touhy často přehluší varovné hlasy, které vás přesvědčují o tom, že touha je nebezpečná záležitost. Hučí do vás, že pokud se necháte vést svou touhou, budou vás čekat jen samé potíže. Mnozí z vás tyto varovné hlasy bohužel nevědomky uposlechnou, a tak se odsoudí k osamění a pocitu nenaplnění. Každou chvíli se ocítáte na klíčové křižovatce svého osudu, a když nevíte, kudy se vydat, ztratíte se a často se pak už nedostanete domů.

■ CVIČENÍ VĚDOMÉHO ŽIVOTA NA DNEŠNÍ DEN ■

Vzpomeňte si na klíčovou křižovatku svého života, na dobu, kdy jste stáli před určitým rozhodnutím. Vybavte si, mezi jakými možnostmi jste tehdy volili, a vzpomeňte si na dvě, které vám tehdy připadaly nejvhodnější nebo nejlepší. To první, co vás napadne, jde většinou přímo ze srdce. Druhé variantě často dodá větší váhu rozum, vaše svědomí a naprogramovaný způsob uvažování.

Kterou cestou jste se tehdy vydali?

Když se dnes ohlédnete zpět, co by se asi stalo, kdybyste tehdy vyslyšeli ten druhý hlas – a šli jinudy?

.....

16. ÚNORA

Byli jsme záměrně stvořeni tak, abychom se učili pokusy a omyly.

Bohužel nás však vychovali s přesvědčením, že žádné omyly a chyby se dělat nemají. Mnoho dětí tak kazí láska a obavy rodičů – jen aby se nedopustili nějaké chyby.

BUCKMINSTER FULLER

JAK JE DŮLEŽITÉ SE VĚTŠINU ČASU MÝLIT

Jednou se kdosi Buckminstera Fullera zeptal, jak je možné, že je celý život tak tvořivý a ještě v osmdesáti přichází s nápady a vynálezy, které stojí za to patentovat. Fuller bez váhání odpověděl, že to bude díky tomu, že je ochotný chybovat víc než ostatní lidé, s nimiž se během svého života setkal. Autopilot v letadle je neuvěřitelně