

ŽIVOTNÍ STYL

blázna



Karel Spilko

ŽIVOTNÍ STYL

blázna

Žij jinak a budeš mít ze života větší radost.

Jakmile změníš svůj vztah k okolí, vše se změní samo od sebe.

Staň bláznem na svobodě!

Karel Spilko

Pardubice 2023

Karel Spilko

Životní styl blázna

Žij jinak a budeš mít ze života větší radost.

Jakmile změníš svůj vztah k okolí, vše se změní samo od sebe.

Staň bláznem na svobodě!

Karel Spilko, 2023

ISBN 978-80-87913-70-3

ÚVOD

Pokud tě nenaplnuje životní styl většiny lidí, nechceš se honit za věcmi a zážitky, které, jak později zjistíš, jsi vlastně pro svůj život nepotřeboval (ale společnost ti je nabízí), a také tě už unavují obvyklá, stále měnící se témata (politika, počasí, sport ...), kterými se ostatní baví, tato kniha je určena pro TEBE.

Nabízím ti v ní jiný přístup k životu, nový pohled na svět kolem, který ti přinese lehkost, patřičný nadhled nad každodenními starostmi a problémy a zároveň ti dodá sílu, odvahu a energii užívat si život takový, jaký zrovna JE. Chce to jen drobnou změnu – dívat se na svět kolem očima blázna, toho, kdo věci zlehčí a odebere jim svou vážnost, kterou na ně společnost nalepila. To neznamena, že budeš zesměšňovat věci, na kterých ti opravdu záleží, a které jsou pro tebe důležité, ale k většině ostatních to je praktický, pragmatický a účinný přístup. V této knize si můžeš najít myšlenku, pohled nebo přístup, kterými odlehčíš zdánlivě složitý a těžký život, a tím snížíš napětí a stres z různých témat, vztahů a situací, které zrovna prožíváš. Jakmile poznáš, jak jednoduchý přístup to je, začneš žít bláznivě lehce.

Obsah:

1. Staň se bláznem

Není to bláznivé být bláznem? Pamparádní život. Obléknout se do nálady.

Nad tím vším. Bláznivé umění. Bláznivá láska. Lásky-plný vnitřní svět.

Recept na bláznivý život. Šťastný cestující. Jízda nikam. Bláznivý úhel pohledu.

Jak vyměnit sklíčka. Blázen a peníze. Nekončící dovolená. Bláznivá přirozenost.

2. Několik rad k přežití

Být přirozený. Nejpřirozenější věc. Život bez cílů.

Pokud nechceš, nemusíš. Ale pokud chceš ... Čím méně a čím více.

Žít „jen tak“. Raději život než filozofie. Hurá, je tady nejistota!

3. Vánoce, dárky a vše ostatní

Vánoce po celý rok. Slavnostní den. Dárek k sobě

4. Nedej se pohltit

Umělohmotný kult strachu. Továrna na výrobu iluzí. Vnitřní síla. Obdiv k tobě.

5. Bláznovy přístupy k životu

Dělat věci jinak. Směrem k rovnováze. Když to nejde tak, jak si přeješ.

Vše je tak, jak má být. Nesnaž se být perfektní. Kde najdeš klid.

Nauč se dělat chyby. Dělej, co chceš.

6. Jedna velká iluze

Pro pochopení. Tvůj svět jako odraz tebe. Jen projíždíš.

Je to jen hra. Dívat se na svět novými očima. Odlehčení života.

7. V jednoduchosti je krása

Je to jednoduché. Zamiluj se do změny.

Bav se, dokud je čas. Když uvěříš. Pryč ze složitosti.

8. Závěrem

Přeji ti ... Začni si věřit.

1.
STAŇ SE BLÁZNEM


Není to bláznivé být bláznem?

Být bláznem v dnešní době ti přinese větší klid a pohodu. Zkusit si úhel pohledu a přístupy, se kterými se zde seznámíš je stejné, jako se učit plavat. Ze začátku to jde těžko, ztuhla a možná se budeš cítit nesvůj. Vstupuješ na půdu, na které jsi možná nikdy nebyl, se kterou nejsi dosud kamarád. Ale pokud jsi už vyzkoušel mnohé možnosti, jak dosáhnout štěstí, klid a pocit pohody bez patřičného výsledku, nabízím ti alternativu populárních návodů filozofických směrů a esoterních nauk. Nemáš co ztratit, jediné získat.

Pokud sis osvojil bezpočet technik a metod, jak ovládat a zvládat svůj život, ale on si stále vede tu svou, je čas na změnu přístupu. Když jsi již unavený věčným plánováním cílů a dosahováním vytyčených met (které ti stejně po jejich splnění stále štěstí nepřinesou), nastal čas na změnu přístupu. Zkus žít jinak – staň se bláznem. Staň se jiným, než je „normální“ většina, která vede normální život s normálním přístupem a pohledem na věc. Ze začátku se možná budeš skutečně cítit bláznivě, postupně si však na nový stav zvykneš, protože žít v něm a pohybovat se v něm, se ti bude zamlouvat. Když si představíš blázna, kterého pustili na svobodu, budeš vědět, o čem mluvím. Mění tragédii v komedii tím, že neúspěšné, čemu se ostatní snaží marně uniknout, považuje za úplný opak – za úspěšné a vítá jej. Blázen vnímá negativní jako pozitivní.

Když je blázen odmítnut, nehroučí se, ale pro sebe si řekne: „*Byl jsem úspěšně odmítnut*“. Když se mu něco nepodaří, bere to jako úspěšné selhání. Raduje se z toho, co mu nejde a třeba to i zkouší dál - je to blázen, nikdo neví, jak se zachová.

Občas se zasměje i svým přešlapům a těší se na chvíle, kdy ho vlastní kroky zase dostanou na „lopatky“ a způsobí mu zdánlivé problémy. Přijímá svou dokonalou nedokonalost, a ještě si ji užívá. Na svět se nemračí, proto se svět nemračí na něho. Jednoduše řečeno, obrátil přístup ke světu stejně jako si navlékneš obráceně tričko. Je jiný, je svůj. Změnil vrstvu svého světa svým odlehčeným přístupem, užívá si to, co je s odlišnou perspektivou. Takový člověk, který nic nechce a zlehčuje údajně těžký život, může ostatním lézt na nervy. Ale co na tom sejde, když mu je v novém kabátě bláznivě dobře. Role blázna přirozeně snižuje navýšenou důležitost věcí a vztahů, kterou jim obvykle přikládáme. Je mu totiž dobře téměř v každé situaci. Blázen je ten nejpragmatičtější člověk na zemi – pochopil, že se kyvadlo reality nemůže stále vychylovat na kladnou stranu. Proto přijal život v celé jeho rozmanitosti a užívá si i jeho vychýlení do opačného, záporného stavu. Tak žije život naplno, s kýmkoliv a kdekoliv je.



**BÝT BLÁZEN
ZAMENÁ BÝT
BEZDŮVODNĚ ŠŤASTNÝ.**

Pamparádní život

Ke štěstí nepotřebuješ žádný důvod, můžeš být šťastný „by the way“,
prostě jen tak.

Ráno se probudíš a štěstí prostě pozveš dál.

Jde jen o rozhodnutí, být šťastný, to je vše.

Nehledej v tom nějaké složitosti, vědecké filozofické přístupy
nebo esoterické dovednosti.

Nakonec, jako u všeho ostatního v našem záměrně složitém světě,
ty nejlepší věci jsou zadarmo (jak zpívá naše známá hudební skupina).

Štěstí není podmíněné žádnými okolnostmi, událostmi ani dokonalými podmínkami.

Je obsaženo trvale ve „vzduchu“, je ti vždy k dispozici pokaždé, když si vzpomeneš.

Svět kolem tebe se točí, jak na kolotoči, tak jej nechej točit se dál
a starej se o své štěstí.

To ostatní se o sebe postará samo.

Proto je rozumné nespoléhat se na neustále pěkné počasí,
ale vytvořit si jej u sebe právě tam, kde zrovna jsi.

Obléknout se do nálady

Obléci se do nálady, která není závislá na výkyvech počasí,
je první bláznivý krok.

Možná budeš ostatním připadat jako blázen (ale o to jde!),
když budeš v pohodě tam, kde ostatní mají důvod pro nespokojenost.

Staneš se malířem, který svou vrstvu světa maluje barvami,
které si sám vybere a maluje si s nimi bláznivé obrázky.


Blázen je blázen, nemůžeš od něj čekat dodržování
příliš vážných a společenských konvencí,
zlehčuje sebe i své podmínky všude, kde je a kde mu to jeho přirozenost dovolí.

Žije si pamparádně ve svém bláznivém světě.

Přestal očekávat, že se něco stane, aby byl šťastný.

Zvolil si štěstí jako svůj výchozí stav, ať jej potká cokoliv.

Možná se stále neusmívá na všechno a na všechny,
ale ve svém nitru je bláznivě spokojený.



**BILÁZEN MÁ RÁD TO,
CO DRUZÍ ODMÍTAJÍ.**

Nad tím vším

Rada, aby ti přestala vadit tvá špatná nálada a někdy i méně pohodové pocity, ti možná připadne „out“, samozřejmě bláznivá a nereálná.

Když ji však začneš praktikovat nebo se o ni alespoň pokusíš, stáváš se nedotknutelný a nezranitelný z vnitřních i vnějších vlivů.

Svět má na tebe takový vliv, do jaké míry se mu podvolíš, a právě bláznivý přístup k němu ti přinese pocit bezpečí.

Když tě občas „přepadne „blbá“ nálada, uvědomíš si, že to způsobila jen myšlenka, ne situace, vztah nebo zdánlivý problém.

Místo toho, aby ses s ní ztotožnil (což dělá většina), vzpomeneš si na něco úsměvného, na kulišárnu nebo taškařici,

která se ti někdy stala, kterou jsi někomu vyvedl, na něco veselého, příjemného a bláznivého, co jsi viděl nebo zažil.

Tím zabráníš, abys na negativní myšlenku „naskočil“ a ztotožnil ses s ní. Tak změníš svůj momentální pocit a emoci, která by tě obvykle stáhla dolů a posuneš se směrem ke svému bláznivému klidu, do pohody.

Vždy si můžeš vybrat bláznivý pohled na svět kolem sebe, který si sám zvolíš, posílí tě a přinese lepší náladu.

Bláznivé umění

Vybírej si vědomě svůj postoj k tomu, co tě obklopuje,
takový, který ti momentálně vyhovuje.

Může to být situace, vztah nebo událost, ve které jsou jiní nespokojení,
považuj ji však za výzvu ukázat své bláznivé umění.


Úsměv, klidný postoj nebo hlasitý smích,
je jen na tobě, co si z rozmanité plejády svých bláznivých postojů zvolíš.

Tím nejednáš, nereaguješ a nežiješ automaticky jako ostatní,
nenecháváš se vtáhnout do negativní reakcí.

Jsi vědomě nad věcí, nad situací, prostě zachováš si zdravý odstup.
Můžeš to nazvat bláznivým nadhledem nebo také vystoupením klauna,
který hraje jinak, než je běžné.

Dokonalé vystoupení a dokonale ztvárněná role,
jejímž režisérem, scénáristou a hercem jsi ty sám.

Je to bláznivé umění, které jen tak neomrzí.



**BLÁZEN MILUJE BEZ OČEKÁVÁNÍ
A BEZ STAROSTÍ, JAK SE VĚCI VYVINOU.**

Bláznivá láska

Když miluješ nebo prostě máš rád, obvykle zažíváš krásný pocit.

Je to proto, že Láska je tvá Podstata,

i když to s její působností v každodenním životě vypadá všelijak.

Když ale Lásku procítíš a v průběhu dne na ni nezapomeneš,

smutek, strach, zlost a nenávisť, které se mohou objevit,

na tebe nebudou mít vliv.

Budeš je vnímat jen „zpovzdálí“ stejně, jako vnímáš vlny na hladině.

S Láskou jsi totiž silnější, vlastně nejsilnější.

Láska svou silou působí všude tam, kde ji zaměříš, tam, kam ji nasměruješ.

Lásky-plný vnitřní svět

Často si lásku připomínat tě zbaví stálé nespokojenosti
a touhy mít nebo chtít něco, co zrovna TEĎ nemáš.

Můžeš bojovat, mít spory, ale s Láskou
jsi mnohem silnější, přirozenější a klidnější.

Nadechni se – nadechni lásku a nech ji působit ve svém vnitřním světě.

Pokud hledáš bezpečný přístav, je ukryt v lásce a teď ji cítíš.

Během dne nezapomeň na vnitřní pocit lásky,
dýchej, vdechuj lásku, když jsi ve stresu, smutku nebo v tlaku.

A potom zase lásku vydechni a vypusť ji do okolního světa,
ať může působit na vše, s čím se potká-š.

Možná budeš ostatním připadat bezdůvodně láskyplný,
ale to je právě ten stav, kam tě Láska vede.



**BLÁZEN SI ŽIVOT MÍCHÁ
Z BLÁZNIVÝCH INGREDIENCÍ.**

Recept na bláznivý život

Je možné žít spokojeně v nespokojeném světě
a klidně v neklidném prostředí?

Životní styl blázna je pro to ten nejvhodnější způsob.

Vnitřní svět je neustále s tebou, ať míříš kamkoliv,
proto vytvořením si klidné oázy uvnitř sebe
je základním předpokladem k pohodovému životu.

Můžeš se tedy vnitřně usmívat, i když se ocitneš v hádce s někým jiným,
můžeš si z něj tropit taškařice, aniž by o tom věděl.

Navenek působíš jako seriózní člověk,
ve svém nitru jsi však 100% blázen – klaun, který ve své myslí
vytváří rozmanité výstupy a představení pro své vlastní pobavení.

Žiješ venku i „uvnitř“ sebe, střídáš postoje a nálady zrovna tak, jak ti to vyhovuje.

Když jsi smutný, vědomě se ponoříš do smutné nálady,
nepřetvařuješ se, když to jinak nejde.

Většinou se však životem bavíš, pomyslně se oblékáš
do nejrůznějších kostýmů pro své bláznivé výstupy.

Tvůj život se promění v řadu úsměvných rolí a vnější svět už nebereš tak vážně.

On vlastně vážný není, jen se tak tváří a ostatní jej tak berou.

Pro tebe však v té podobě, v jaké je běžně vnímán, skončil.

Jen tvůj přístup, tvůj úhel pohledu je to, co dělá rozdíl
mezi tragédií a komedií, mezi klidem a stresem.