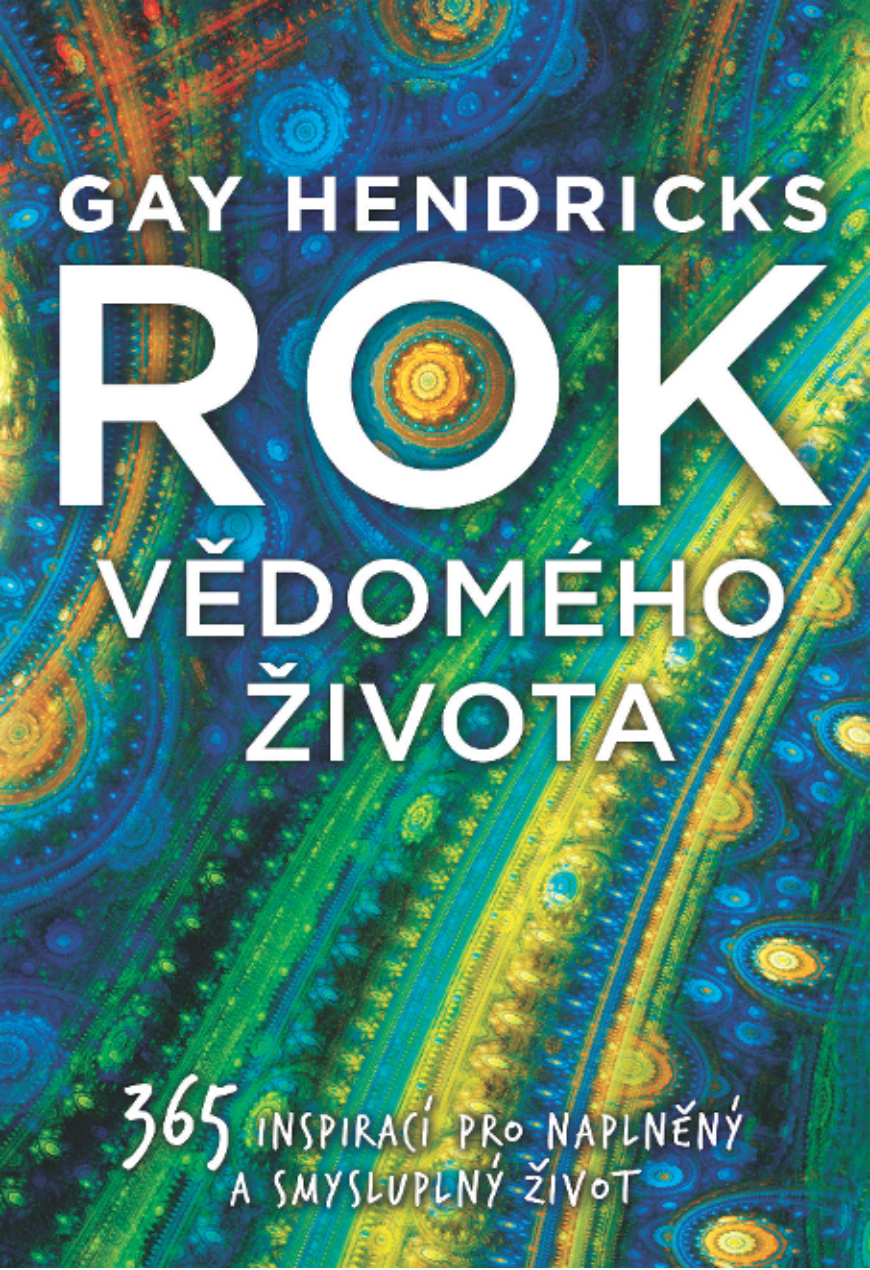




GAY HENDRICKS

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

Zachovávaní 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 chvíli postůjte, než od sebe začnete vyžadovat praktičnost, shánět mapy na další cestu a řešit, co vás čeká. Dnes je čas na to, abyste rozvíteli 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 zmrzlině pravd a je samozřejmě možné, že utrhá pár šrámků 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 zvláště 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, zvláště 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