

• • • • • Debbie Ford • • • • •

SPRÁVNÉ OTÁZKY



10 OTÁZEK

KTERÉ VÁS DOVEDOU
K JEDINEČNÉMU ŽIVOTU

SPRÁVNÉ OTÁZKY

10 OTÁZEK, KTERÉ VÁS DOVEDOU K JEDINEČNÉMU ŽIVOTU

SPRÁVNÉ OTÁZKY



10 OTÁZEK,
KTERÉ VÁS DOVEDOU
K JEDINEČNÉMU ŽIVOTU

Debbie Ford

*Věnováno mému zesnulému otci, soudci Harveymu
Fordovi, který mě naučil tomu, že správné otázky
mají neobyčejnou moc a sílu.*

Tvá moudrost žije v mém srdci.

Správné otázky

Debbie Ford

Z anglického originálu The Right Questions

přeložil Zdeněk Chodora

Odpovědný redaktor Milan Kudyn a Tereza Münz

Návrh obálky Eliška Veverková

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 © 2003 by Debbie Ford

Translation Copyright © 2016 Synergie Publishing SE

Published by arrangement with HarperCollins Publishers

ISBN 978-80-7370-361-5 (kniha)

ISBN 978-80-7370-458-2 (e-kniha)



OBSAH

POZHODUJÍCÍ OKAMŽIK	7
BDĚLÝ ŽIVOT BEZ AUTOPILOTU	23
HLUBOKÉ ODHODLÁNÍ A JEHO ODKRYTÍ	39
1 PŘIBLÍŽÍ MĚ TATO VOLBA K MÉ VYSNĚNÉ BUDOUCNOSTI, NEBO MĚ UVĚZNÍ V MINULOSTI?	55
2 PŘINESE MI TATO VOLBA DLOUHODOBÝ UŽITEK, NEBO KRÁTKODOBÉ USPOKOJENÍ?	63
3 STOJÍM VE SVÉ SÍLE, NEBO SE CHCI ZAVDĚČIT DRUHÝM?	71
4 HLEDÁM TO, CO JE DOBRÉ, NEBO TO, CO JE ŠPATNÉ?	85
5 DODÁ MI TATO VOLBA ŽIVOTNÍ SÍLU, NEBO MĚ O ŽIVOTNÍ SÍLU PŘIPRAVÍ?	93
6 VYUŽÍJI TUTO SITUACI K OSOBNÍMU RŮSTU, NEBO JI BUDU VNÍMAT JAKO PORÁŽKU?	103
7 POSILUJE MĚ TATO VOLBA, NEBO OSLABUJE?	111
8 JE TENTO ČIN AKTEM SEBE-LÁSKY, NEBO AKTEM SEBE-SABOTÁŽE?	121
9 JE TENTO ČIN VÝRAZEM MÉ VÍRY, NEBO STRACHU?	131
10 JE TATO VOLBA AKTEM MÉHO BOŽSKÉHO, NEBO LIDSKÉHO JÁ?	139
ŽIVOT S ODPOVĚĎMI	155



ROZHODUJÍCÍ OKAMŽIK

KAŽDÝ DEN STOJÍME před mnoha rozhodnutími, která ovlivňují náš život. Některá rozhodnutí jsou méně významná a mají dopad jen na několik příštích minut, hodin nebo dnů, jiná mohou změnit celou naši budoucnost. Někdy se rozhodujeme snadno, jindy je to velmi obtížné. Některé volby nám přinášejí bezprostřední prospěch, dalším vděčíme za svůj neúspěch. Některé náš život převrátí, jiné se zdají zcela bezvýznamné. Každá volba ovšem, ať už je jakkoli závažná, nebo triviální, snadná, nebo obtížná, má v konečném důsledku dopad na směřování našeho života. To, jestli zvolíme dobře, nebo špatně, rozhodne o tom, zda nás čeká zklamání, nebo mimořádně krásný život.

Schopnost volby je výrazem naší svobodné mysli a našich přirozených práv. Přijímáme rozhodnutí týkající se našeho těla, zdraví, vztahů, financí, profesní kariéry, našeho života v dané komunitě a konečně

i duchovního života. Schopnost volby nám dovoluje vybrat si, co je pro nás dobré, rozhodnout se, kterou cestou se vydat. Půjdeme vlevo, nebo vpravo. Vydáme se vpřed, nebo nazpátek. Budeme šťastní, nebo smutní, milující, nebo plni nenávisti, spokojení, nebo rozladění. Díky možnosti volby dosáhneme úspěchu, nebo selžeme, budeme dobří, nebo skvělí, prožijeme radost, nebo bolest. Můžeme si dát čokoládovou, nebo vanilkovou zmrzlinu, můžeme pracovat, nebo si hrát. Můžeme vzít odpovědnost do svých rukou, nebo být ve vleku událostí. Můžeme se vrhnout do práce, nebo lenošit. Můžeme nastoupit duchovní cestu, která vede k našemu nejvyššímu já, nebo k tomu nejnižšímu. Vždycky je to zkrátka na nás.

Člověk se od ostatních forem života liší právě tím, že mu byla dána schopnost zvážit pro a proti, a po zralé úvaze se vědomě rozhodnout. Schopnost volby je jedním z nejvzácnějších darů. Jako děti jsme se nemohli dočkat, až vyrosteme a nikdo nám nebude nařizovat, co máme dělat. Už tehdy jsme si uvědomovali, že možnost volby je neocenitelným darem. Toužebně jsme vyhlíželi den, kdy se konečně dostaneme zpod nadvlády rodičů a vezmeme život do vlastních rukou. Těšilo nás, že se jednou osamostatníme a staneme se pány svého osudu, že si sami rozhodneme o tom, kdy vstát, co jíst, kdy jít spát anebo jestli zůstaneme celou noc vzhůru. A když jsme se jako mladí

konečně začali rozhodovat sami za sebe, byl to pro nás symbol dosažené svobody. Díky možnosti volby jsme mohli začít ovlivňovat svou budoucnost, mohli jsme si vybrat z nekonečného počtu možností a jít za svými sny a touhami. Volba nám přinesla naději. Stala se nástrojem k prožití skvělého života – života, ve kterém můžeme naplno uplatnit svou tvořivost. Jako mladí jsme se rozhodovali pro to, co nás oslovilo, co nás nadchlo a co nám přinášelo uspokojení a radost.

V mládí je snadné si říct: „Splním si své sny později.“ Nebo: „Příští rok bude patřit mně!“ Mládí si může dovolit luxus věřit, že „jednoho dne“ se jeho sny magicky splní. Pak nás ale dohoní dospělost a obklopí nás střízlivá realita – a magický den, na který jsme čekali, nepřichází.

Dnešek utvářejí rozhodnutí, která jsme udělali včera, i ta, která jsme učinili před třemi dny, třemi měsíci či třemi roky. Nikdo z nás si vědomě nevybere, že chce skončit až po uši v dluzích. Nepřibereme patnáct nevítaných kil jenom proto, že jsme se jednou špatně rozhodli. A náš vztah se nerozpadne vinou jediného chybného rozhodnutí. To všechno je výsledek mnoha chybných – často nevědomých – rozhodnutí, která se den za dnem sčítají a v konečném důsledku nás dovedou tam, kde jsme.

Chceme-li porozumět tomu, proč a jak jsme došli do přítomného okamžiku, stačí si uvědomit, co všechno

jsme si v minulosti zvolili. Rozebereme-li si stávající okolnosti, snadno přijdeme na to, že jsou výsledkem rozhodnutí, která jsme dělali den za dnem. A stejně tak chceme-li zjistit, co nás čeká, musíme prozkoumat volby, které jsme učinili dnes. Neoddiskutovatelným faktem zkrátka zůstává, že naše budoucnost je determinována dnešními rozhodnutími. Jak je tedy možné, že o dopadech svých rozhodnutí často ani neuvažujeme? Proč často zapomeneme dobře zvážit své možnosti a slepě se vrháme jedním směrem? Náš život za nás přece neřídí náhoda ani smůla ani pochybení našeho šéfa, není to hra v kostky, nejsme jen trpné oběti svých rodičů nebo manžela. Tato skutečnost má ovšem svou dobrou i špatnou stránku. Tou špatnou zprávou je, že veškerá odpovědnost za kvalitu našeho života padá na naši hlavu. Dobrou zprávou pak je, že máme moc svůj život kdykoli změnit – je to jen na nás.

Je to opravdu prosté: chcete-li žít jinak, začněte se jinak rozhodovat. Většina z nás volí stále stejně – díky zvyku, pohodlnosti, strachu nebo lenosti – a potom se ještě diví, že dostává stále stejné výsledky. Snažíme se prostě jen přežít a jen málokdy si uvědomíme, že naše rozhodnutí a činy jsou vlastně v rozporu s tím, o čem sníme a po čem toužíme. Jsme příliš zaneprázdněni banalitami každodenního života, a proto ze zvyku volíme tu nejsnadnější cestu nejmenšího odporu. A to i přesto, že nás vede úplně jinam, než chceme. Bez

rozvinuté bdělosti a nástrojů vhodných k tomu, abychom změnili směřování svého života, se životem jen protloukáme. Jednoho dne se pak probudíme zdrceni poznáním, že ač se léta snažíme dosáhnout nějakého cíle, ten je stále v nedohlednu.

Až příliš často zapomínáme na příčinnou souvislost mezi vykonaným činem a jeho následkem. A když zjistíme, že se náš život ani zdaleka nepodobá vysněné zemi zaslíbené, nedokážeme si přiznat vlastní odpovědnost a vynalézavě předstíráme, že je to všechno vina někoho jiného. Místo toho, abychom zpětně přehodnotili rozhodnutí, která nás do takové neradostné situace dostala, ukazujeme prstem na druhé. Dokud si nebudeme plně vědomi důsledků svých rozhodnutí, budeme znovu a znovu opakovat své staré chyby.

SPRÁVNÉ OTÁZKY

Chcete-li vytvořit život podle svých představ, musíte se vydat novou cestou vedoucí k novým činům. Tato kniha vám poradí, jak na to. Najdete v ní deset jednoduchých otázek – říkám jim „*správné otázky*“. Dodají vám sílu a inspiraci k tomu, abyste volili správně a vědomě a změnili tak svůj život k lepšímu. Díky nim si uvědomíte, která životní rozhodnutí jsou opravdu důležitá a jaký mají dopad. Pomohou vám dobře si vybírat a volit směr vedoucí přímo do srdce vaší touhy.

Cílem deseti *správných otázek* je odhalit skutečnou motivaci vašich činů. Odpovědi na tyto otázky vám budou vodítkem, které usnadní vaše rozhodování a zaručí, že se vždy rozhodnete ve svůj prospěch. Nenechte se oklamat jejich jednoduchostí, ve skutečnosti jsou neobyčejně silné a účinné a můžete je využít v každé situaci, na každé životní křižovatce. Zde jsou:

- ? Přiblíží mě tato volba k mé vysněné budoucnosti, nebo mě uvězní v minulosti?
- ? Přinese mi tato volba dlouhodobý užitek, nebo krátkodobé uspokojení?
- ? Stojím ve své síle, nebo se chci zavděčit druhým?
- ? Hledám to, co je dobré, nebo to, co je špatné?
- ? Umocní tato volba mou životní sílu, nebo mě o životní sílu připraví?
- ? Využiji tuto situaci k osobnímu růstu, nebo ji budu vnímat jako porážku?
- ? Posiluje mě tato volba, nebo oslabuje?
- ? Je tento čin aktem sebe-lásky, nebo aktem sebe-sabotáže?
- ? Je tento čin výrazem mé víry, nebo strachu?
- ? Je tato volba aktem mého božského, nebo lidského já?

Proč zrovna tyto otázky? Tonny Robbins v jedné své motivační přednášce řekl: „Dobré otázky vedou k dobrému životu.“ Kvalita života je výslednicí všech našich dosavadních rozhodnutí. Abychom se mohli správně rozhodovat, musíme ovšem vědět, co děláme. Odpovíte-li si na tyto otázky během rozhodování, dobře si uvědomíte, k čemu všemu vaše volba povede. Budete vám hned jasné, zda volba, ke které se kloníte, vyjadřuje světlou stránku vaší osobnosti, nebo tu temnou, zda jste vedeni svou životní vizí, sny a tužbami, nebo strachem a pochybnostmi. Tyto otázky vás probudí; co jste dříve činili nevědomě, stane se teď vědomým rozhodnutím moudré bdělosti.

VOLBA A JEJÍ DOPADY

Naše rozhodnutí mají přímý vliv na stav naší mysli i naší náladu. Ovlivňují náš vztah k nám samotným, ke druhým lidem i ke světu. Zákon akce a reakce se nedá obelstít: každá akce vyprovokuje přiměřenou reakci. Každý čin má svůj následek. Často uvěříme tomu, že když se nikdo nedívá, když o tom nikdo neví, tak nezáleží na tom, co jsme udělali. Opak je ale pravdou. Vše, co uděláme, ovlivní naši budoucnost. Velikáni, kteří změnili svět, to dokázali jen díky tomu, že se nebáli odvážné volby, ke které dospěli po důkladné a soustředěné rozvaze. Nerozhodovali se

jen pro to, co je snadné a pohodlné. Následovali své sny, věřili svému úkolu a živilí svůj vnitřní plamen. Pokaždé, když se rozhodneme pro něco, co je v rozporu s naší skutečnou touhou, se nejen vzdalujeme svému životnímu cíli, ale dusíme tak i svou jedinečnou vnitřní sílu, která nás udržuje naživu jak tělesně, tak duchovně.

Položíme-li si *správné otázky* a vybereme-li si *správně*, posílíme tím svůj vnitřní plamen. Když jsem se před několika lety zúčastnila víkendového meditačního pobytu pod vedením indiánky Amma-chi, porozuměla jsem této planoucí životní síle tak jako nikdy předtím. Cítila jsem se tenkrát vyčerpaná a vyhořelá. Rozhodla jsem se proto, že společně se svým synem Beauem navštívím Ammachin meditační pobyt a pokusím se nahlédnout do svého nitra. Věděla jsem, že svůj život musím změnit, nebyla jsem si ale jistá, co přesně změnit, co je v nepořádku a kterým směrem se mám vydat. Dva dny modliteb a meditací bylo přesně to, co jsem potřebovala, abych si vše ujasnila.

Po příjezdu do hotelu jsem zamířila rovnou do velkého tanečního sálu. Společně s několika stovkami dalších účastníků jsem se posadila a začala meditovat. Bylo ale velmi těžké pořádně se soustředit. Vlastně jsem byla tak nervózní, že jsem nevydržela ani klidně sedět. Než abych vyrušovala ostatní, raději jsem vyšla

ven a procházela se kolem hotelu. Bylo krásné počasí. Zpěv ptáků, vlahý vítr ve vlasech a ševel listů na stro-
mech bylo přesně to, po čem má duše toužila. Pomalu
jsem se uklidňovala a cítila, že se můžu vrátit ke sku-
pině. Potom jsem si ale všimla, že všichni vycházejí
ven a usedají k podvečerní meditaci. Přidala jsem se
k nim a našla si místo na lavičce.

Když jsem zavřela oči a soustředila se, hned jsem
si uvědomila, jak je můj dech mělký. Místo aby mi
v uších burácelo proudění vdechovaného vzduchu,
ozýval se v nich jen nezřetelný šepot. Ještě více jsem
se uvolnila a pokusila se vzdát všeho, co znám a co
cítím. Má modlitba vyjadřovala jediné přání: prosím,
ať sama sobě nestojím v cestě a ať se mi díky přítom-
nosti té neobyčejné ženy a díky mým spolupout-
níkům dostane rady, jak dál. Když jsem se potom
konečně ponořila do svého nitra, měla jsem nád-
herné vidění. Cítila jsem, že do mé mysli vstoupila
Ammachi. Otevřela jsem srdce síle jejích pravdivých
slov a zhluboka se nadechovala a vydechovala, abych
vstřebala veškerou moudrost, kterou mi Ammachi
předávala.

Uprostřed meditace jsem slyšela Ammachi, jak říká,
že dokud se neodvážím k velkým změnám, nebudu
nadále moci učit druhé. Řekla mi, že jsem vyhořelá
a že má oslabená síla a vitalita nestačí mému zběsi-
lému životnímu tempu. A potom učinila něco, co mě

navždy změnilo. Ukázala mi na podbřišek a pravila: „Všichni v sobě nosíme plamen. Ten tvůj ale hoří slabě. Je to jen třepotající se plamínek.“ Řekla, že vinou mých špatných rozhodnutí plamen uhasíná a jeho síla se ztrácí. Potom mi ukázala, jak vypadá zdravá životní síla. Byl to vysoký a burácející plamen, silný a oslnivý, jeho mocná esence zářila zlatou, jantarovou a rudou barvou. Má vlastní životní síla se ale tomuto plamenu ani zdaleka nepodobala, hořela jen přidušeně a slabě. Esence byla nezřetelná, bázlivá a unavená. Vypadalo to, že pokud do plamene brzy řádně nepřiložím, zhasne docela. Dál jsem pozorně naslouchala svému nitru a nakonec uslyšela nejdůležitější vzkaz, kterého se mi kdy v životě dostalo.

Ve všech lidech hoří plamen, který živí životní sílu. Každá volba, kterou učiníme, tuto sílu buď posílí a plamen se pak prudce rozhoří, nebo tuto sílu oslabí a plamen pak začne uhasínat a ztrácet svůj jas.

Dokud plamen naší vnitřní síly burácí, jsme sebevědomí, silní a mocní, máme dostatek síly a odvahy bojovat za pravdu a pokorně se hlásíme o svá práva. Zdravá životní síla s sebou přináší inspiraci, díky které dokážeme neúnavně kráčet za svým cílem a za svými sny. Hoří-li v nás jasný oheň, vidíme věci takové, jaké jsou, a jednáme s nezdolnou rozhodností. Díky silnému plamenu stoupáme k vyššímu stupni vědomí, kde dlí nesobecká láska a svoboda.

Ale když náš vnitřní plamen skomírá, jsme zranitelní, křehcí a slabí. Pronásledují nás úzkosti, máme strach a pochybujeme o sobě. Domníváme se, že nejsme hodni lásky a štěstí, a přestáváme komunikovat s druhými lidmi. Když náš plamen nebyl náležitě živen a uhasíná, hladovíme po věcech vnějšího světa, chceme, aby nás zasytily a my se pak cítili lépe. Když náš vnitřní plamen skomírá, začneme být skeptičtí a cyničtí. Obáváme se, že po nás budou druzí něco chtít, když my jim přece nemáme co dát. Pokud je náš plamen slabý, nemáme dost sil na to, abychom bojovali s nemocí, pochybnostmi, starostmi, sebeopovržením, závislostí a kritikou. Když náš plamen skomírá, spoléháme na ostatní, že nás nasytí, protože sami jsme se nasytit nedokázali. Naši mysl opanuje zasmušilý vnitřní monolog a my se stáváme obětí vlastní slabosti.

Nesmíme zapomínat ani na to, že síla a zdraví našeho vnitřního plamene ovlivňují i všechny kolem nás. Tak jako se lidé od nepaměti snaží postarat se o oheň, který dohasíná, začnou se strachovat i o slabý plamínek ve svém bližním. Takový plamínek si žádá naši pozornost, naléhá, abychom našli způsob, jak ho znovu oživit a posílit. Můžeme nechat slabý plamen bez pomoci? Můžeme ho opustit na více než pár minut? Pokud chceme, aby hořel dál, tak nikoli. Slabý plamínek skomírá a každou chvíli hrozí, že zhasne

docela. Mocný plamen šlehá do výšky a šíří jas, je silný a ani prudký vítr ho neuhasí.

Vnitřní plamen je naší esencí. Pokud se o něj dobře postaráme, dodá nám sílu mocně planoucího ohně. Musíme na něj ale přikládat a dobře ho ochránit. Chceme-li, aby stále vysoko planul, musíme ho ctít a živit ho. Vnitřní plamen je zdrojem naší síly a našeho ducha, je bránou do božského já.

Jedna věc je tedy jasná: to, pro co se rozhodneme, ovlivní naše chování i naše činy. Každá volba náš vnitřní oheň buď nakrmí, nebo ho pokropí a zduší. Chceme-li zazářit veškerým jasnem, kterého jsme schopni, chceme-li být sami sebou a chceme-li mít dostatek síly, abychom splnili úkol, který nám byl na tomto světě dán, potom je naší první povinností udržovat svůj vnitřní oheň – svou planoucí životní sílu.

Zkuste si teď představit že nemáte na práci nic jiného, než se postarat o svůj vnitřní oheň a snažit se, aby jeho plameny vysoko plápolaly. Představte si, že neděláte nic jiného, než že se hodinu za hodinou, den za dnem a rok za rokem rozhodujete tak, aby to prospělo vašemu plameni a abyste ho ochránili. Představte si, jak trpělivě a pečlivě byste se o něj starali, kdybyste věděli, že jen on vám může zabezpečit zdraví, peníze, klid mysli, spokojenost, sebevědomí a všechnu lásku, po které toužíte. Jistě byste ho opatrovali jako

oko v hlavě a snažili se, aby se s každou vaší volbou rozhořel o trochu výše a umocnil tak vaši životní sílu.

Určitá životní rozhodnutí tedy dokáží plamen zadusit a díky jiným zaplane zase výše a jasněji. Zde je pár příkladů těch prvních i těch druhých.

Rozhodnutí, kvůli kterým mé světlo skomírá:

Trávit čas s lidmi, kteří mě jen kritizují a nejsou schopni rozpoznat mou velkolepost.

Všechna: „Měl bych...“

Všechna: „Musím, druzí to očekávají...“

Zdánlivé povinnosti.

Snaha být za každou cenu milý.

Snaha zavděčit se druhým.

Nedostatečná komunikace.

Podléhat sebeklamu.

Šířit drby.

Být nedochvilný.

Nezajímat se o city druhých lidí.

Porovnávat se s druhými lidmi.

Odsuzovat druhé.

Odsuzovat sebe.

Nedostatek vděku za to, co mám.

Spoléhat na druhé, že mě učiní šťastným.

Oslabovat se.

Ignorovat své nejhlubší touhy.

Příliš utrácet.

Přejídat se.

Příliš si dopřávat.

Plýtvat časem.

Odmítat komplimenty.
Snažit se být někým, kým nejsem.
Pouštět si lidi příliš k tělu.
Netrávit dost času o samotě.
Žlíkat se lásky, kterou mi projevuje má rodina.
Podceňovat se.
Ignorovat svůj vnitřní hlas.

Rozhodnutí, díky kterým se můj vnitřní oheň rozhoří:

Být empatický.
Udělat si pro sebe čas.
Trávit čas s těmi, které mám rád.
Pochválit se za to, co jsem udělal dobře.
Odpočívat.
Bavit se.
Hrát si.
Cvičit.
Dobře jíst.
Utrácet s rozvahou.
Plánovat budoucnost.
Trávit čas s lidmi, kteří mě inspirují.
Dobře se o sebe postarat.
Dělat to, co prospívá mně a lidem kolem mě.
Pochválit se za své přednosti.
Být upřímný k sobě i k druhým.
Stát si za svým slovem.
Platit své účty včas.
Projevovat soucit.
Udržovat důvěrný vztah s těmi, které mám rád.
Milovat.
Zapojit se do charitativní práce.

Říct druhým, jak moc je mám rád.
Dělat to, co mě baví.
Snažit se splnit si své sny.
Rozhodovat se tak, abych dosáhl vytčeného cíle.
Tančit.
Odpouštět.
Vzít na sebe odpovědnost.
Vyhledávat to, co je dobré.
Vyhledávat to, co je správné.
Dát si záležet na tom, co dělám.
Věnovat se svým dětem.
Pečovat o svého partnera.
Z celého srdce naslouchat druhým.
Dovolit druhým, aby mě milovali.
Stát se oporou pro své bližní.
Dovolit druhým, aby mě podpořili.
Myslet na zítřek a zabezpečit se.
Nebát se říct svou pravdu.
Umět říct ne.

ŽIVTE SVŮJ PLAMEN

Jak silně hoří váš vnitřní oheň? Šlehá živoucím a oduševnělým plamenem? Dokáže ozářit nebe? Dokáže osvětlit cestu vašim bližním? Když vejdete do místnosti, zpozorní lidé? Vycítí, že ve vás hoří životní síla? Anebo každý den jen marně přemítáte, jak dosáhnout úspěchu, jak získat lásku a peníze, jak být krásnější a oblíbenější? Snažíte se donutit svět, aby přiložil na váš vnitřní oheň?

Anebo se v poklidu myslí těšíte z jeho síly a vyhříváte se v jeho oslnivém světle?

Než pokročíme dál, musíte si na tyto otázky odpovědět. Buďte k sobě upřímní. Zastavte se, pronikavým pohledem prozkoumejte svůj život a sami sebe se zeptejte: „Jsem tím, kým chci být? Jsem silný na těle i na duchu? Rozhoduji se jako někdo, jehož plamen mocně hoří, nebo jako někdo, jehož plamen skomírá?“

Nikdo z nás se neobejde bez světla svého plamene ani bez záře nespočtu plamenů našich bližních. Potřebujeme vědět, zda je o každý plamen dobře postaráno. Bude-li byť jediný vnitřní plamen zanedbán, ba co hůř uhasne-li, potom prohráváme všichni.