

Vlídlná
povzbuzení na každý den



Josef
Schultz

Vlídlná povzbuzení na každý den



Josef Schultz

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Schultz, Josef

Vlídna povzbuzení na každý den / Josef Schultz.

-- Vyd. 1. -- Praha : Portál, 2002. -- 384 s.

ISBN 978-80-7367-943-9

17.02

- životní moudrost
- aforismy
- úvahy
- přísloví

UPOZORNĚNÍ PRO ČTENÁŘE A UŽIVATELE TÉTO KNIHY

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

Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

© Portál, s. r. o., Praha 2002

ISBN 978-80-7367-943-9 (tištěná kniha)

978-80-7367-937-8 (ePUB)

978-80-7367-917-0 (mobi)

978-80-7367-943-9 (PDF)

1. leden

*Kdo ovládá přítomnost, ovládá minulost.
Kdo ovládá minulost, ovládá budoucnost.*

George Orwell



Od minulosti se nikdy nemůžeme odloučit. Naše dnešní reakce vycházejí ze včerejších zkušeností a jejich kořeny leží v minulosti. Každý den je tak přípravou na budoucnost, každým dnem přispíváme ke svému rozvoji. Naše zkušenosti však nejsou nikterak náhodné, odpovídají našemu nadání a znalostem. Nacházíme v nich poučení právě pro tu úlohu, kterou v životě hrajeme. Měli bychom se pevně rozhodnout, že se nenecháme zlákat žádným vábením, které by přesahovalo naše schopnosti.

**Mohu si říci,
že jsem připraven na to, co dnes může přijít.
Připravil mě můj dosavadní život.**

2. leden

*Hlavní potíží života je v tom,
že člověk musí neustále volit mezi více možnostmi.*

Thomas Moore



Vybíráme si činnosti, do kterých se zapojíme. Vybíráme si přátele, s nimiž chceme rozvíjet vzájemné vztahy. Mnohých činností a setkání se musíme vzdát, protože nám na ně nezbývá čas ani energie. Plné nasazení a naprosté zaujetí několika málo činnostmi a lidmi je daleko lepší, než kdybychom mnoha z nich věnovali jen kousek své pozornosti. Když si zvolíme široký záběr, nemůžeme se ničemu věnovat naplno ani rozvíjet své vlohy. Plnost života každého z nás je přímo úměrná hloubce vztahů, které rozvíjíme.

**Dnes budu pečlivě volit,
kam zaměřím svou pozornost,
abych ji mohl věnovat bezvýhradně.**

3. leden

Nejlepší lék na hněv je prodlení.

Lucius Annaeus Seneca



Jakýmkoli činem, který vykonáme v rozčilení, pravděpodobně někomu ublížíme, možná nechtěně. Jistě je velmi nesnadné zdržet své impulzivní reakce, když se nás zmocní silné citové hnutí. Je to nesnadné, ale je to moudré. Jestliže vyhovíme nutkání a nedopřejeme si čas k rozmýšlení, mohou nás později trápit výčitky a lítost. Slepá vášeň nás může pohnout k velkému dojetí, nadšení nebo hněvu, ale nikdy k jasnému pohledu. A dobré činy vycházejí z jasného pohledu citlivého srdce.

**S ráznými činy je třeba počkat,
dokud nebudu mít jasno.**

4. leden

*Lidé nedovedou ocenit přítomnost a naplnit ji životem;
proto tolik touží po lepší budoucnosti.*

Johann Wolfgang von Goethe



Není zvláštní, jak někteří lidé žijí současnou chvílí? Jako by se nestarali o budoucnost a jako by nelitovali minulosti. Zdá se, že současný okamžik dokážou nejlépe prožívat lidé se silnou vírou. Radost ze současné chvíle a péče o kvalitu života jsou určitým druhem zbožnosti, jakýmsi druhem víry v život sám. Tato víra nám říká, že přítomnost je cenná, je totiž vším, co máme.

**Dnes se bez obav ponořím do přítomnosti
a budu vnímat její nabídky.**

5. leden

*Všechno, co se shoduje s naším přáním, je pravda.
Všechno, co je s ním v rozporu, vyvolává naši zlobu.*

André Maurois



Naše posedlost řídit jiné lidi a naše neúspěšné pokusy o jejich ovládnutí jsou živnou půdou pro zlobu, která se v nás hromadí. Chtít ovládat ostatní a snažit se je využívat ve svůj prospěch je lidské, ale vede jen k frustraci, a nikoli ke štěstí.

Když se necháme pohltit zlobou, vzdáváme se příležitostí k radosti, které se nám nabízejí. Naše nitro se pak zlobou nakazí a my ztrácíme schopnost jednat odpovědně. Své skutečné možnosti však znovu nalezneme, a to hned, jak se rozhodneme, že se své zloby zbavíme.

**Ovládat mohu jen sebe, své chování a postoje.
I dnešní den může být novým začátkem.**

6. leden

*Nejlepším potěšením, největší radostí v životě
je cítit se potřebný a blízký lidem.*

Maxim Gorkij



Vnímavost k potřebám někoho jiného nás pozvedá. Abychom dosáhli citového zdraví, musíme zaměřit svou pozornost na někoho jiného, než jsme my sami. Když dohlédneme dál než na své vlastní zájmy, přestaneme věnovat pozornost svým potížím a otevře se nám nová perspektiva, která nejvíc nepochybně prospěje právě nám.

**Všude kolem mě jsou lidé, kteří mají
větší problémy než já.**

7. leden

*Žádná práce není tak snadná,
aby ti nemohla připadat obtížná,
budeš-li ji dělat nerad.*

Terentius



Práce je požehnáním, třebaže ji někdy proklínáme. Je projevem našeho ducha, zaměřuje naši energii na jedno místo a umožňuje nám, abychom se realizovali. Možná, že naše zaměstnání pro nás není tou skutečnou seberealizací. Kdybychom mohli přenést do svého zaměstnání to soustředění a hrdost, s nimiž opravujeme nohu od židle nebo pečeme cukroví, pracovní dny by nás možná naplňovaly nadšením. Když najdeme práci, kterou dokážeme dělat rádi a co nejlépe, dosáhneme ve svém životě vítězství.

**Budu o své práci přemýšlet.
Dělám ji opravdu jen proto, že jsem za ni placený?**

8. leden

Neuznávám jiné vznešenosti, mimo lidskou dobrotu.

Ludwig van Beethoven



Většinou se na nás valí příliš mnoho informací. Jsme bombardováni tiskem, rozhlasem, televizí. Někteří lidé si uchovávají zdravý skepticismus a zkoumají zdroje a motivy informací. Nemůžeme však pochybovat o všem. Lidé potřebují v něco věřit. Šťastní jsou ti z nás, kdo mají silnou víru a zdravý úsudek. Víra, že naši bližní jsou v zásadě dobří, může obnovit naši chuť do života a připomenout, že se k ostatním máme chovat tak, jak si to lidská bytost zaslouží. Víra v druhé bývá někdy zrazena a klopýtneme. Ale zklamání nebo chyby ostatních nás nemusí soužit, protože i my chybujeme a působíme zklamání.

**Budu-li i přes svoje chyby věřit v dobro,
které je ve mně, uvěřím i v dobro v druhých.**

9. leden

*Teprve když se člověk vzdá víry ve své zdánlivé vlastnictví,
začne používat to, co doopravdy vlastní.*

Lev Nikolajevič Tolstoj



Co je tedy naším skutečným vlastnictvím? Naše morální a duchovní kvality, naše schopnost milovat, odvaha být čestný i tehdy, když je to nevýhodné. Tyto skutečnosti rozhodují o tom, kdo jsme. Rozdíl mezi lží a pravdou je daleko větší než rozdíl mezi kolem a mercedesem v naší garáži. A přesto často jednáme, jako by hromadění věcí bylo důležité samo o sobě. Je třeba neustále hledat onu zdravou rovnováhu a klást hmotné věci na to místo v životě, které jim opravdu náleží.

**Nejdůležitější vlastnictví je to,
které mi nikdo nemůže vzít.**

10. leden

*Jen v samotě zjeví se mi občas podstatné,
a tu dospívám k jisté hluboké kontinuitě.*

André Gide



Touha po samotě navštěvuje každého člověka v různých okamžicích života. Právě v samotě totiž poznáváme sami sebe a doceníme všechno to, čím se lišíme od ostatních. V tichu poznáváme, kam tíhne naše srdce, v tichu nacházíme odpovědi na své otázky. Potřebujeme chvíle samoty, vzdálení lidem, vzdálení chaosu v zaměstnání, vření ve své rodině a ve společnosti. Potřebujeme si znovu vše ujasnit, abychom mohli vykonat ten správný krok vpřed.

**Dnes si najdu alespoň chvíli ticha,
abych získal vnitřní pokoj pro svůj rušný život.**