

KAREL SPILKO

VNITŘNÍ ŠTĚSTÍ

Měj (se) rád

VNITŘNÍ ŠTĚSTÍ

*Mít (se) rád
- nejvyšší mystérium života*

Pardubice 2020

Karel Spilko
VNITŘNÍ ŠTĚSTÍ – Mít (se) rád – nevyšší mystérium života

Karel Spilko, 2020
ISBN 978-80-87913-42-0



Ať toužíš po čemkoliv hmotném, po krásném vztahu, ideální dovolené
nebo po jiných radostných zážitcích,
pod tím vším je skryta nejhlubší touha, která podněcuje všechno tvé hledání.
Bez naplnění této touhy se nebudeš cítit nikdy trvale spokojený,
protože ona je živou vodou, pokladem života a lékem na všechny bolesti.
Dává samotnému životu smysl, všechna ostatní potěšení jsou pomíjivá.
Je to LÁSKA a ONA je tvou esencí a podstatou.
Trpělivě čeká, až si ji uvědomíš, až ji procítíš, až se do ní ponoříš.



Úvod



Smyslem této knihy je, milý čtenáři, připomenout ti lásku, a to zejména k sobě. Bez toho, aby ses měl rád, a bral se takový, jaký přirozeně jsi, bude tvé putování fyzickou krajinou vždy něco postrádat. Různá duchovní cvičení, většinou složitá a mírně řečeno technická, tě nemohou trvale uspokojit a zahnat tvoji touhu po něčem, co přesahuje všechna cvičení a mentální představy. Pokud si uvědomíš lásku v sobě, kterou neseš nevědomě skrytou ve svém nitru, najdeš ten pravý poklad, který ti změní život.

Nemusí se okamžitě změnit všechny vnější podmínky, ve kterých se nacházíš, ale určitě se změní pohled na vše, s čím se setkáváš. Láska takovou moc má a není nic, co by ji odolalo a zůstalo neměnné.

Prvním krokem k tomu, aby láska hrála ve tvém životě prim, je doslova naučit se mít rád sebe. Nemůžeš tento krok přeskočit, protože je základním a přirozeným odrazovým můstkem ke všemu ostatnímu, co podvědomě hledáš. Postupně zvyšuj lásku k sobě. Když nevíš, jak ji nalézt nebo jak ji cítit, vzpomeň si, kdy jsi byl v životě zamilovaný, milovaný nebo milující. Je to pocit, který cítíš rád, ve kterém se cítíš rád.

Vydejme se spolu na cestu ke vnitřnímu štěstí, k vnitřní lásce, k sobě samému. Není větší a hlubší touhy každého z nás, jak opět pocítit láskyplné objetí sama sebe.

Obsah:

1. Měj (se) rád	7
2. Vnitřní štěstí	23
3. Vnitřní klid	41
4. Sám sobě přítelem	54
5. Navigace ke štěstí	70
6. Iluze bránící štěstí (a jak je překonat)	89
7. Moudrost	102
8. Mistrovství pohybu	111
9. Šťastný život	125
10. Závěrem.....	136



I.

Měj (se) rád





MĚJ SE RÁD

Láska je kouzelné slovo.
Když si v duchu řekneš: „mám se rád“ nebo „miluji se za...“,
zaplaví tě vlna příjemného pocitu.
Nemusíš hledat důvody, proč se mít rád,
protože láska žádný důvod nepotřebuje.
Začni každý den tím, že si pro sebe řekneš: “mám se rád”.
Jestli hledáš kouzelnou životní formulku, je to právě ona.



*Když se mám rád,
touha něčeho dosáhnout nebo něco vlastnit přirozeně slábne.*





MĚJ RÁD SVÉ TĚLO

Tělo je tvým nástrojem pro poznávání fyzické reality.
Bez něj bys nemohl vnímat své okolí, prožívat vztahy a získávat zkušenosti.

Proto je rozumné se k tělu chovat láskyplně.

Nemusíš zrovna souhlasit s jeho tvarem nebo funkcí,
ale s láskou bys měl vždy a všude začít, pokud chceš, aby fungovalo nebo se změnilo.

Řekni mi, zda je rozumné své tělo nenávidět a trestat ho?

Nenávidí strom své větve, rostlina své květy nebo pes své uši?

Když se chceš uzdravit, zhubnout nebo naopak přibrat,
začni s láskou a jemným přístupem k tomuto božskému nástroji.

Více lásky znamená totiž více radosti, více dobrého pocitu, více barev, více chuti žít,
více energie, více síly, více... nemusím pokračovat, abys pochopil.



*Když se mám rád nebo mám prostě jen rád, v danou chvíli jsem spokojený
a naplněný až po okraj. Cítím se dobře sám se sebou.*





NASLOUCHEJ SVÉMU TĚLU

Nemusíš číst všelijaké rady, jak se starat o své tělo,
jen mu naslouchej, samo ti napoví.
Co si máš dát k jídlu, zda si jít zacvičit nebo si lehnout a odpočinout si.
Nikdo jiný tvé tělo nenesí,
proto mu nikdo jiný také nemůže rozumět tak dobře, jako ty.



*Když zrovna život není snadný, posílám více lásky sobě.
Potom se život stává snadnějším.*





BUĎ SVÝM NEJLEPŠÍM PŘÍTELEM

Když máš pocit, že máš málo přátel,
staň se nejdříve sám sobě přítelem.
Tím si připravíš půdu pro přátelství, která mohou následovat.
To, co hledáš venku, si nejdříve dej ty sám, staň se tím.
Prostě když něco chceš, buď tím.
Potom se teprve mohou dít zázraky.



*Láska k sobě mě zbavila mylné představy,
že se musím dostat tam, kde zatím nejsem.*





BUĎ ŠŤASTNÝ PRÁVĚT TEĎ

Prvním a základním krokem, jak být šťastný, je být šťastný TEĎ.

Žádný jiný okamžik neexistuje.

Je jen NYNÍ a budeš zažívat neustále jen NYNÍ.

Chceme být neustále někde jinde, než kde jsme a myslíme si, že tam budeme šťastnější.

Jenže nemůžeš cítit nedostatek a vytvořit si šťastné prožitky.

Nemůžeš vytvořit nic mimo přítomný okamžik.

Tak, jak se cítíš TEĎ, tak přitahuješ odpovídající věci, události a lidi.

Buď šťastný TEĎ a tvůj život bude šťastný, bude tomu odpovídat.

Život se skládá z nekonečného množství TEĎ, TEĎ, TEĎ, TEĎ, TEĎ.

Proto pokud nejsi šťastný TEĎ, nebudeš šťastný nikdy.

Začni si užívat toho, co je TEĎ, začni být šťastný hned TEĎ, když čteš tyto řádky.

To je recept ke šťastnému životu, který se ti nabízí TEĎ.



*Když jsem začal milovat i své problémy a přešlapy,
začalo mi do života přicházet více lásky.
Byla to odpověď na mou lásku.*





JEDINĚ LÁSKA TĚ „ZASYTÍ“

Pokud na své cestě životem cítíš prázdno a marnost,
poohlídni se po lásce, která jen čeká na tvé objevení.
Kráčí s tebou skrytá ve tvém nitru a jako jediná tě trvale zasytí.
Jakmile zkusíš mít rád dnešní den, všední zážitky, své tělo a své myšlenky,
budeš naplněný až po okraj láskou – svou Podstatou.
Potom ti bude jedno, co zrovna děláš nebo co si ostatní o tobě myslí.
Ne informace, ne metody, ne techniky, ale láska je to, co tě uspokojí.



*Uvědomil jsem si, že když chci někoho milovat nebo jej zahrnovat láskou,
nejdříve musím milovat sám sebe.*



JSI TAKOVÝ, JAKÝ MÁŠ BÝT

Takový, jaký jsi, jsi v pořádku, protože takový máš být.
Všechny tvé vlastnosti, sklony a tendence jsou takové,
jaké mají podle kosmického scénáře v danou chvíli být.
Máš přesně tu váhu, kterou máš mít, i výšku a barvu očí.
Jsi dokonalý originál sebe sama, a proto jsi jedinečný.

Buď sebe můžeš milovat nebo nenávidět,
sebetrýznit nebo podporovat, obviňovat nebo přijímat.

Volba je na tobě.

A podle toho, co si zvolíš, budeš se tak i cítit.
Nemusíš sám sebe násilně měnit, to ti spokojenost nezajistí.

Přijmi nejdříve sebe takového, jaký jsi.

Měj rád své reakce, myšlenky, emoce a sklony.

Tak proměníš svůj život ve svátek, ve kterém láskou obdarovááš sám sebe.

