

The background of the entire page is a photograph of a desert landscape. It features rolling sand dunes under a clear sky. A series of footprints leads from the bottom center towards the top of a dune, creating a sense of journey and ascent. The lighting is warm, suggesting a sunset or sunrise, with a soft rainbow visible on the left side of the frame.

karel**spilko**

malýprůvodce **životem**

**Podívej se na to jinak
a nechej věci, ať se stanou**

**Žít v souladu s kosmickým proudem
je koncem utrpení**

MALÝ PRŮVODCE ŽIVOTEM

*Podívej se na to jinak
a nechej věci, ať se stanou*

*Žít v souladu s kosmickým proudem
je koncem utrpení*

Pardubice 2016

Karel Spilko

MALÝ PRŮVODCE ŽIVOTEM

Podívej se na to jinak a nechej věci, ať se stanou

Žít v souladu s kosmickým proudem je koncem utrpení

© Karel Spilko, 2016

ISBN 978-80-87913-13-0

ÚVOD

Milý čtenáři,

zajímavá na životě je různorodost mnoha věcí, zážitků, vztahů a různých situací. Zpestřují prožívání života a vnímání našeho okolí. Ale zamyslel ses, že když ležíš v posteli a jsi nemocný, svět funguje dál svým vlastním tempem? Vůbec se tě neptá, zda může tak probíhat nebo dokonce, zda s ním souhlasíš. Když se vrátíš z dovolené nebo po nějaké době domů, život se zde nezastavil, vše pokračuje přirozeně dál. Ani tě nepotřeboval k tomu, aby fungoval. Vše se děje automaticky, jakoby to řídila neviditelná síla podle jakéhosi záměru. Když jdeš spát, lidé na jiných místech planety se baví, pracují nebo odpočívají. Nepotřebují k tomu tvé požehnání. Stromy rostou, květiny kvetou, příroda prochází jednotlivými ročními obdobími. Pokud bys usnul na několik dní, nic by se v tomto přirozeném procesu nezměnilo. Vše se děje bez tebe a s tebou si to hraje tak, jak je napsáno ve vesmírném scénáři. Kdybys držel „svůj“ život pevně v rukou, proběhl by přesně tak, jak doposud probíhal? Nebo si občas říkáš: „Tak tohle by mě ani ve snu nenapadlo“.

Všetchno,
co se děje TEĎ,
se tak dít
MUSÍ.

A stane se jen to,
co se
MÁ
stát.

CO BY TO BYLO, KDYBY TO BYLA LÁSKA

Kdybys miloval sám sebe, neměl bys potřebu kritizovat druhé. Řekl bys jim upřímně, co cítíš a nechal je také najít cestu ke své vlastní lásce. Nevymačkával bys je jako citron a nelhal bys jim. Přestal bys s nimi manipulovat a strkat je ze strany na stranu tak, jak ti to zrovna vyhovuje. Kdyby ses opravdu miloval takový, jaký jsi, bral bys ostatní také tak. Byl bys vnitřně tak silný, že bys sobě i ostatním ponechal právo volby a respektoval jejich rozhodnutí, ať je jakékoliv. Měl bys sice „svá“ přání, ale i přesto bys nechal věci přirozeně probíhat, protože bys byl zabalený do své vlastní lásky, a tak v bezpečí. Kdybys sám sebe miloval, rozhodoval by ses podle jednoduchého vzorce:

*„Co bych udělal,
pokud bych se měl opravdu rád?“*

A pak bez pocitu viny a lítosti to udělal nebo ne. Pokud bys opravdu miloval sám sebe, potřeba se něčeho dožadovat, u někoho žebrať o pozornost a nacházet uspokojení ve vnějším světě, bude au-

tomaticky slábnout. Pokud bys miloval sám sebe, zjistil bys, že už jsi tím, co hledáš. Hledáš totiž lásku, i když samotné hledání nazýváš různými jmény. Nahrazuješ ji úspěchem, kariérou, cíli, večírky... a ovládnutím druhých. Kdyby to byla láska, budeš milovat to, co je právě před tebou, ať se děje, co se děje.

Povím ti, co by to bylo, kdyby to byla láska:

*Tvůj život by se změnil ve svátek a vše,
s čím se potkáš, by bylo přijato a milováno.*

*Ty samotný jsi totiž esencí lásky,
proto nikde nenajdeš nic krásnějšího.*

Co by to bylo, kdyby to byla láska?

Cítíš ten pocit?

A to je láska.

OBSAH

1. Přijetí – Nový postoj k Životu	11
2. Sebe – Láska	18
3. Čekání na změnu	30
4. Radostné „bláznovství“	33
5. Žít po proudu	41
6. Myšlenky	53
7. Vnitřní hlas	62
8. To, co jsem	66
9. Hledání	73
10. Jiný úhel pohledu na Život	76
11. Tam „venku“	90
12. Konec utrpení	101
13. Přenechávám to Vesmíru	119
14. Přirozenost	125
15. Změna	138
16. Odpoutanost	144
17. Život	152
18. Na závěr	171

Vše je dokonalé
takové,
jaké
to-je-**TEĎ.**

DOPORUČENÍ

K *Malému průvodci životem*
přistupuj, jako ke svému příteli.

Nos jej u sebe,
a pokud ti bude „ouvej“,
otevři jej „náhodně“
na některé jeho straně.

Najdeš tam vždy přesnou odezvu
na stávající situaci,
ve které se nacházíš.

Až ti tento *Malý průvodce životem*
přejde přirozeně „do krve“,
staneš se TY sám svým průvodcem.

Pak už jej nebudeš potřebovat
a tvé „hledání“ skončí.

Tak proběhne „tvá“ transformace,
po které nezůstane kámen na kameni.

1.

PŘIJETÍ

Nový postoj k Životu

PŘIJETÍ
čehokoli,
co se děje,
vyloučí možnost
utrpení.

Klidně přijímám
v každém okamžiku
vše,
co se nabízí.
Pokud si *užívám* to,
co život přináší,
znamená to,
že vše, co přichází,
PŘIJÍMÁM.

Přijímám to,
co **JE**.
a to, co se zrovna
DĚJE.
Pokud přijmu to,
co přichází
a přestanu tomu *odporovat*,
jsem uvolněný a v klidu.

Každý den
PŘIJÍMÁM SEBE TAKOVÉHO,
jaký zrovna jsem.
Přijmu to,
jak se cítím,
své nálady a postoje.
Nesnažím se měnit.
Jsem v pořádku takový,
jaký jsem.
Jsem se sebou
spokojený.

Přijmu-li život
den po dni,
okamžik po okamžiku,
přijdu na to,
že život může být
až překvapivě
JEDNODUCHÝ.

PŘIJÍMÁNÍ v životě
je uvolněním a zamezením odporu
k tomu, co je,

Mé „malé“ osobní náboženství:

Řeknu **ANO** na cokoliv,
co se objeví.
A když budu chtít říci **NE**,
stejně řeknu **ANO**.
Nic neodmítám.
Neodmítám
ani své odmítání.