

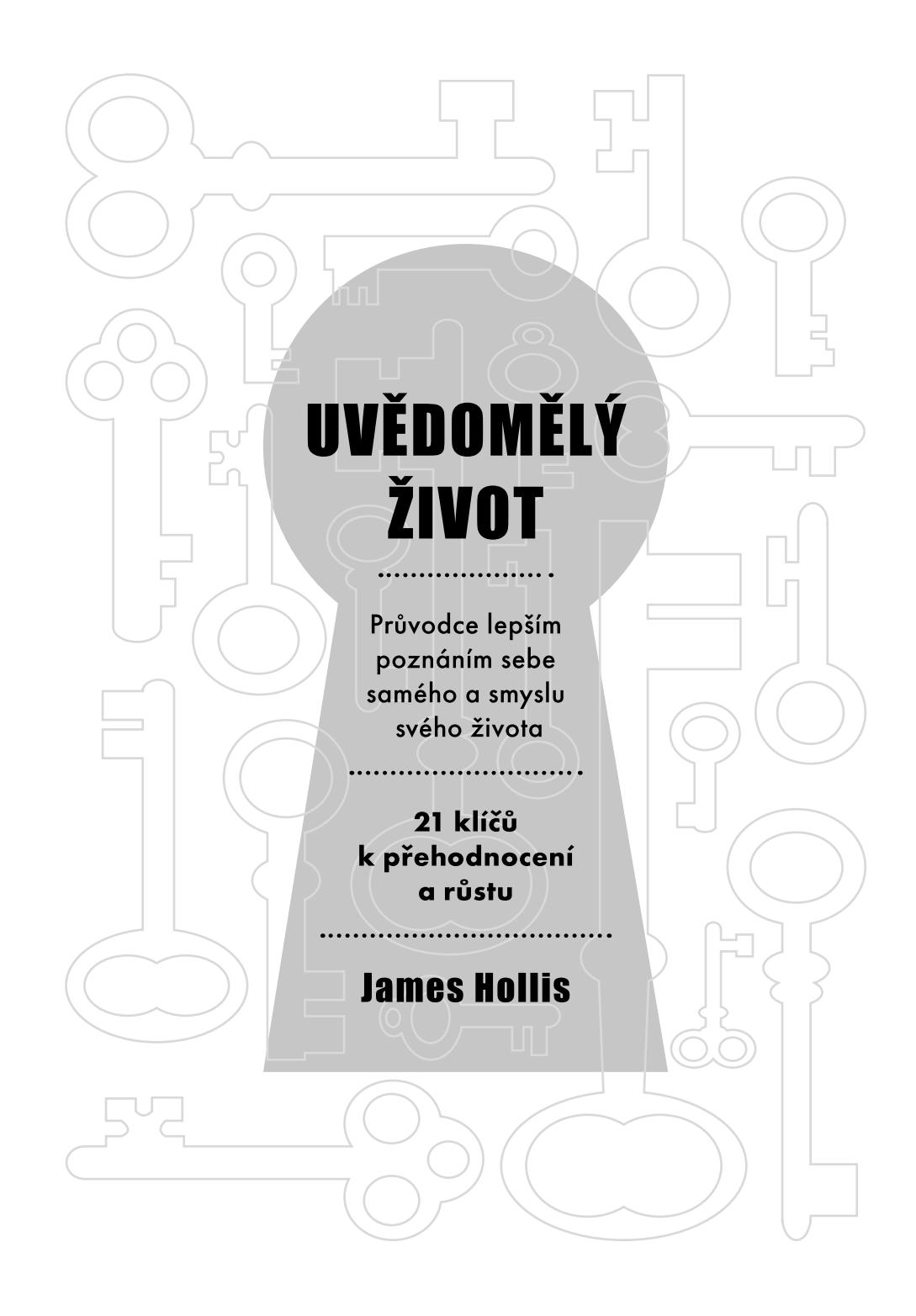
UVĚDOMĚLÝ ŽIVOT

Průvodce lepším
poznáním sebe
samého a smyslu
svého života

21 klíčů
k přehodnocení
a růstu

James Hollis





UVĚDOMĚLÝ ŽIVOT

.....
Průvodce lepším
poznáním sebe
samého a smyslu
svého života
.....

**21 klíčů
k přehodnocení
a růstu**
.....

James Hollis

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy:

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či 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.

James Hollis

UVĚDOMĚLÝ ŽIVOT

Průvodce lepším poznáním sebe samého a smyslu svého života

Přeloženo z anglického originálu *Living a Examined Life: Wisdom for the Second Half of Journey* vydaného nakladatelstvím Sounds True, Boulder CO, 2018.

Přeložil Vojtěch Ettler

Návrh obálky Marta Červáková

Sazba Vojtěch Kočí

Jazyková redakce Ivana Šelešovská

Odpovědná redaktorka Lenka Kubelová

Počet stran 144

První vydání, Praha 2018

Vydala GRADA Publishing, a.s.

pod značkou Alferia

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 7112. publikaci

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Czech edition © GRADA Publishing, a.s., 2019

Copyright © James Hollis, 2018

Copyright © Vojtěch Ettler, 2019

ISBN 978-80-271-2637-8 (ePub)

ISBN 978-80-271-2636-1 (pdf)

ISBN 978-80-247-5523-6 (print)

*Pro Jill,
Taryn, Jonaha a Seah
a Tima, Tima navždy v mém srdci.*

*A uctivé díky
Liz Harrisonové, mé literární agentce a přítelkyni,
a
Gretel Hakansonové, mé redaktorce a přítelkyni.*



OBSAH

Předmluva	9
KLÍČ 1 Volba je na vás	12
KLÍČ 2 Je načase dospět	19
KLÍČ 3 Oprostěte se od minulosti	26
KLÍČ 4 Nabuďte vnitřní autority	33
KLÍČ 5 Zaslužte se o nápravu chyb	39
KLÍČ 6 Vykročte ze stínu svých rodičů	43
KLÍČ 7 Zavažte se posunout vpřed	48
KLÍČ 8 Přihlaste se ke svému úkolu	55
KLÍČ 9 Zvolte si cestu růstu	60
KLÍČ 10 Jaký dar upíráte světu?	66
KLÍČ 11 Odhalte staré sebedestruktivní vzorce	72
KLÍČ 12 Jací jste z vyšší perspektivy?	79
KLÍČ 13 Upřednostněte smysl před štěstím	85
KLÍČ 14 S úctou se ohlédněte za vším, co jste nechali za sebou, a dovolte si být tím, kým jste	91
KLÍČ 15 Vymyťte svazující duchy minulosti	97

KLÍČ 16	Odpoutejte od sebe své děti	104
KLÍČ 17	Přijměte své odmítané stránky	109
KLÍČ 18	Ctěte rozdíl mezi prací, povinností a posláním	115
KLÍČ 19	Vybudujte si vyzrálou spiritualitu	122
KLÍČ 20	Dovolte si konečně být tím, kým skutečně jste	129
KLÍČ 21	Žijte uvědomělý život: Žijte otázkami, nikoli odpověďmi	135
Doslov		139
Poznámky		140
Bibliografie		142
O autorovi		144



PŘEDMLUVA

Tuto knihu shrnující desítky let práce se studenty, klienty, pacienty a také se sebou samým předkládám čtenáři v naději, že mu pomůže usměrnit cestu jeho života, přinést mu vědomí vyššího smyslu a zejména mu poskytnout vnitřní svolení být tím, kým opravdu je. To vše zní nadmíru prostě, ve skutečnosti je to však velice složité.

Za posledních třicet let jsem požíval té výsady, že jsem mohl cestovat do zemí napříč čtyřmi světadíly, přednášet tam a pořádat workshopy, a za tímto účelem jsem nalétal dobrých milion mil. Díky tomu jsem se stal svědkem toho, co se lidí dotýká, co je nabíjí energií, co jim připomíná skutečnosti, které vlastně znají, ale možná je pozapomněli, a také co je vyzývá k tomu, aby se navrátili na svou jedinečnou cestu. Tyto velice komplexní záležitosti shrnuji níže v omezeném seznamu, doufejme, srozumitelných bodů. Občas potřebujeme nahlédnout do nějakého soupisu, občas potřebujeme nějakou připomínku a občas potřebujeme řádně nakopnout. Tato kniha je oním seznamem, onou připomínkou i nakopnutím. Neslibuje žádné snadné a rychlé výsledky. Žádá od čtenáře, aby svůj život pojímal vážně a přijal za něj zodpovědnost. Každý z nás je koneckonců jedinou stálicí v nekonečném seriálu, kterému říkáme život. Je tedy zjevné, že jsme tak nějak zodpovědní za to, jak se děj nakonec vyvine.

V této knize naleznete jednadvacet deziderat, jejichž každodenní připomínání vám změní život, učiní ho zajímavějším, vloží ho plněji do vašich rukou a nasměruje vás zpět na vaši cestu.

Vycházím z předpokladu, že tuto knihu neotevíráte s neochotou nebo z pouhého rozmaru. Otevíráte ji z neodbytné zvědavosti, kvůli hluboké, přetrvávající bolesti, protože vás tíží nevyřešené životní otázky. Ba co více, s nejvyšší pravděpodobností chcete, aby to utrpení skončilo, toužíte po náhlé úlevě a trvalé změně k lepšímu. Když vám někdo poví pravdu – že se nejspíše se svými potížemi budete potýkat po zbytek života, že se budou znovu a znovu zrcadlit v nových prostředích, nových vztazích i nových životních etapách –, pravděpodobně rychle obrátíte list. Pravda nicméně zůstává pravdou, a jak poukázal Jung, zřídka kdy své problémy vyřešíme; můžeme se nad ně ovšem povznést. A právě to je ústřední téma této knihy, nikoli řešení, ale postoje, přístupy a metody, které nás pobízejí k růstu, k proměně naší paralyzující minulosti v pouť, která ponese ovoce a která bude zřetelněji naše vlastní. Jelikož jsem přesvědčen, že uvedené myšlenky vyžadují reflexi, že je nutné je trpělivě procedit přes nahromaděné vrstvy našeho odporu ke změně, *důrazně vám doporučuji, abyste tuto knihu nepřečetli na posezení, ale četli pouze jednu kapitolu denně. Jedině takové ukázněné čtení totiž předloženým myšlenkám umožní, aby se usadily až na dně duše.* Z toho důvodu jsou jednotlivé kapitoly napsány pokud možno stručně a k věci. Při čtení jedné kapitoly za den k vám pronikne mnohem více, než když knihu prolistujete na jeden zátaž.

Upřímně doufám, že se tato kniha pro každého z nás stane nástrojem, jak v sobě obnovit úctu k tomu, co sídlí hluboko v našem nitru. Během takového procesu nebudeme ušetřeni zklamání ani bolesti, zato však poznáme hloubku a důstojnost autentické cesty, smysluplnost skutečně aktivní role v tom kratičkém okamžiku, který máme na této rotující planetě vyměřen, a našemu životu se dostane sytějších barev, zavede nás hlouběji než kdy předtím. Jedině tehdy opravdu staneme na cestě své duše. Slovy dánského teologa Kierkegaarda: námořníci na obchodních lodích obdrží své rozkazy v bezpečí přístavu; posádka válečných lodí se

rozkazy dozví na širém moři. Ať si to připouštíte, nebo ne, plavíte se po širém moři své duše a ta plavba už trvá mnoho let. Je čas dopřát sluchu svým rozkazům, změnit kurz, obrátit příd' proti větru a vyrazit za cílem, který se před námi s každou ujetou lodní délkou vyjevuje čím dál jasněji.

James Hollis,
Washington, D. C.



KLÍČ I

VOLBA JE NA VÁS

Všichni jsme při narození vyvrženi z oceánu plodové vody do tohoto světa – a připoutáni ke hmotě, gravitaci, smrtelnosti. V každém z nás hoří plamínek, rozžehne se jako wolframové vlákno, chvíli plápolá a poté uhasne. Odkud pochází a kam mizí, zůstává tajemstvím. Stejně jako zůstává tajemstvím, kým jsme a za jakým účelem na tuto planetu přicházíme. Svět je plný lidí, kteří vám to, kým jste, čím jste a co máte nebo nemáte dělat, ochotně vysvětlí, sami ovšem bloudí ve zmatku, strachu a nutkavé potřebě sdíleného přesvědčení, které by jim pomohlo utišit úzkost ze své vlastní cesty.

Jestli se v tomto kratičkém průletu světem, který nazýváme život, projevíte jako vy sami, nebo se necháte definovat minulostí, okolnostmi či ukřičenými, zaslepenými potřebami záleží v prvé řadě na vás. Neexistuje náročnější úkol než kráčet po své cestě co nejvědoměji a nejzodpovědněji, avšak zároveň neexistuje vznešenější úkol, který by našemu životu přinášel větší důstojnost a účel. Zmítáme se v zastřeném moři velkých tajemství a toužíme věcem přiřadit nějaký smysl, přijít na to, kým jsme, kam míříme a s jakým záměrem, a věky mezitím bezduše ubíhají dál. Je tedy na nás, abychom se na své cestě zorientovali.

Co je tudíž více nasnadě než tento první myšlenkový krok: *volba je na nás*. Je tomu ovšem skutečně tak? Naše přežití v tomto světě závisí na schopnosti adaptace. V závislosti na svém okolí – rodině, kulturních normách, světových událostech, náboženské výchově a nepřeborném množství dalších zdrojů – se naučíme, kým máme

být, co je přijatelné a co ne, jak se musíme chovat a vystupovat, abychom zapadli mezi ostatní a dosáhli jejich přijetí, zkrátka jak žít, aby se nám v tomto světě, do něhož jsme tak prudce vhozeni, dobře dařilo. V průběhu dějin každá kultura prohlašovala, že její hodnoty, její zřízení a její směřování pocházejí od bohů, z posvátných textů a s požehnáním ctěných institucí. Tyto „neměnné“ pravdy jsou vždy zatíženy presumptivní mocí a represivními sankcemi za jakékoli jejich porušení. Těmto direktivním předobrazům akulturace plně podléhá i dítě, které vyrůstá v dnešním světě virtuální reality a počítačových her. Příliš často se stáváme otroky vnějšího prostředí, což vyvěrá z naší potřeby zařadit se, získat souhlas ostatních a vyhnout se ohrožení.

Kupříkladu když jsem byl malé dítě já sám, ve čtyřicátých letech dvacátého století, společnost ovládaly poměrně jasné sociální hranice založené na pohlaví, společenské a ekonomické třídě, race, národnosti či náboženském vyznání, které lidem diktovaly přípustné možnosti. Odchýlit se od těchto normativních vzorců znamenalo sankce enormního rozsahu. Nejobvyklejší pokárání, které jsme já a moji vrstevníci slýchali, bylo: „Co si jenom lidé pomyslí?!“ Znamé japonské přísloví říká, že „kdo příliš natahuje ruku, dostane přes prsty“. Jaké dítě by si tvář v tvář takové trestající síle neosvojilo předsudky své rodiny a kmene, nezačalo se děsit cizích hodnot lidí „odjinud“ a nedrželo se takřka v jakémkoli ohledu co nejbližší domova?

Od čtyřicátých a padesátých let minulého století všechny zmíněné kategorie, údajně stvořené samotnými bohy, prošly kompletní dekonstrukcí. Pohlaví je sice biologicky dáno, gender ovšem vyplývá ze sociální definice, a tak se černobílé rozlišení na muže a ženy stalo další z mnoha křehkých fikcí. Dnes víme, že před námi leží nepoměrně širší škála možností. Víme, že všechny rasy jsou promíchány, že všichni geneticky pocházíme z několika prapředků ve střední Africe. Víme, že náboženství jsou z velké míry myticko-sociální konstrukty, které vycházejí ze zkušeností daného kmene,

institucionalizovaných za účelem jejich uchování a předávání, a že ontologické pravdy jednoho kmene nejsou ve skutečnosti o nic lepší než myticko-sociální konstrukty kmenů jiných. Dále víme, že společenské zvyky a etické normy jsou subjektivně vnímané hodnoty a vně našeho kmene nemají žádnou platnost. V dřívějších časech by taková myšlenka kohokoli z nás stála život na hranici, což v mnoha oblastech žalobu platí i dnes.* Pokud se nějaká idea jeví jako nekonvenční, vzdeme se v psýché odpor a pustí se s ní do boje, jelikož naše ego je velice nesebejisté a upřednostňuje srozumitelnost, pevné vedení a kontrolu za jakoukoli cenu.

To, že každý z nás má možnost volby, je přesto poněkud pochybné tvrzení. Ačkoli se těšíme ze společenských svobod, libujeme si v excentricnosti a s povděkem přijímáme změny ve společenském uspořádání, studie behavioristů, neurologů a genetiků prostor pro svobodné jednání neustále zužují. Ve skutečnosti platí, že čím jsem starší, tím užší onen prostor je, a to navzdory tomu, že jsem život zasvětil vzdělávání, studiu, cestování a sebezpytu. Sílu nevědomí nesmíme podceňovat. Vědomá část našeho já – konkrétně to, za koho se považujeme a co pokládáme za skutečné – je přinejlepším jakási tenká oplátka plující na hladině měňavého moře. V každém okamžiku vnímáme svět zkreslující optikou a rozhodujeme se výhradně na základě toho, co nám čočka našeho objektivu umožní vidět, nikoli podle toho, co se reálně nachází za jejím sklem.

Čím vědomějšími se stáváme, tím více zjišťujeme, nakolik naše každodenní rozhodování ovlivňuje nevědomí. Proč jste se v kritické chvíli svého života rozhodli zrovna tak, a ne onak? Proč jste se dali dohromady zrovna s tou či onou osobou? Proč opakuje tytéž rodinné vzorce? To jsou znepokojivé otázky, ovšem pokud si je nepoložíme, zůstaneme vydáni napospas silám, které v nás působí nezávisle na našem vědomí. Tyto střety s iluzí ega o vlastní svrchovanosti nahánějí strach, avšak představují předvolání k větší uvědomělosti – vždyť nakolik děsivý je postřeh Carla Junga, že cokoli v sobě popíráme, to se nám s největší pravděpodobností