

KURT TEPPERWEIN

KRÍZA AKO ŠANCA

AKO RIEŠIŤ KRÍZY A AKO IM PREDCHÁDZAŤ

KURT TEPPERWEIN

KRÍZA AKO ŠANCA

Ako riešiť krízy a ako sa im v budúcnosti vyvarovať

Kurt Tepperwein
KRISE ALS CHANCE
Wie man Krisen löst und zukünftig vermeidet

Copyright © 2011 by mvg Verlag
Translation © 2014 Andrej Kršák
Coverdesign Emil Křížka
Slovak edition © 2014, 2014 (elektronická verzia) by NOXI, s.r.o.

Všetky práva, vrátane práva na reprodukciu a distribúciu, rovnako ako na preklad, sú vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť reprodukováaná v akejkoľvek forme (vrátane fotokópií, mikrofilmu alebo inak), alebo použitá v rámci elektronického systému, ďalej spracovávaná, kopírovaná či distribuovaná bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

Z nemeckého originálu *Krise als Chance*.
Wie man Krisen löst und zukünftig vermeidet
(mvg Verlag, München 2011)
Preložil Andrej Kršák.
Redigovala Mária Hýlová
Obálku navrhol Emila Křížka
Vydalo vydavateľstvo NOXI, s.r.o., Bratislava v roku 2014
ako svoju 65. publikáciu v elektronickej podobe
Vydanie prvé
Počet strán 296.
Sadzbu zhotovilo PRO2, a.s.

ISBN 978-80-8111-182-2

OBSAH

Predslov.....	7
Životná kríza – svetová kríza.....	7
Nie som sám!.....	8
Základná kríza významu: Zmysel života alebo zmätenosť.....	9
Každou krízou dospievame, a to lepšie ešte len príde.....	10
Kríza si vyžaduje rozhodnutie.....	10
Od vnútorného pokoja po súlad so svetom.....	11
 Kríza ako šanca.....	 13
Kríza ako súčasť vývinu človeka.....	15
Čo vyvoláva krízy.....	14
Optika dvojakej perspektívy.....	16
Ako rozoznať a eliminovať cykly krízy.....	16
Všetko je šanca!.....	19
Vedome prejsť dejiskom dobrodružstiev života.....	20
 Skutočnosť ako zrkadlo seba samého.....	 23
Našu realitu si utvárame sami.....	26
 Rôzne typy krízy.....	 29
 Krízy vo vývoji.....	 32
Byť človek znamená stať sa človekom.....	32
Kríza narodenia.....	32
Keď sme sa už narodili, máme to najhoršie za sebou.....	33
Ako vzniká prvotná dôvera.....	34
Prebudenie ega.....	34
Dvojaká úloha v puberte.....	35

Kríza ega.....	37
Choroba ako kríza.....	38
Kríza stredného veku.....	52
Posledná veľká úloha v živote – smrť.....	53
Krízy vo vzťahoch.....	55
Od zamilovanosti k láske.....	59
Láska a žiarlivosť.....	61
Žiarlivosť – čo to vlastne je?.....	63
„Hra na ty“ vo vzťahu.....	65
Riešenie krízy v partnerskom vzťahu.....	66
Keď sa z „ja“ a „ty“ stane „my“.....	68
Výchova detí.....	70
Zaobchádzanie s peniazmi.....	70
Vernosť.....	72
Nezrelé potreby.....	75
Zrelé potreby.....	76
Férová hádka.....	76
Láska sama osebe, žiaľ, nestačí.....	77
Umenie byť sám.....	80
Uvedomte si vaše nové postoje.....	81
Krízy v zamestnaní.....	84
Workoholizmus.....	87
Stres.....	93
Vyhorenie.....	95
Mobing.....	99
Vnútoraná výpoveď.....	104
Nezamestnanosť.....	114
Aby ste mohli niečo zmeniť, musíte to najprv akceptovať.....	118
Nová spokojnosť v práci.....	123
Odvaha na zmenu zamestnania.....	128
Odvaha osamostatniť sa.....	130

Práca, ktorá ma baví.....	135
Od povolania k poslaniu.....	138
Emocionálne krízy.....	141
Pocity – úžasný systém prvého varovania.....	142
Vnútorňý dialóg.....	144
Psychohygiena – očista vnútorného sveta.....	145
Častá minikríza – hnev.....	146
Agresia – znak vnútornej krízy.....	158
Strach.....	161
Stres.....	175
Správna príprava na starobu.....	186
Pocity viny.....	187
Smútok.....	189
Citlivosť.....	190
Sebaľútosť.....	192
Závislosťou ku kríze alebo krízou k závislosti?.....	194
Krízy zo straty.....	227
Krízy významu.....	229
Duchovné krízy.....	230
Morálno-etické krízy.....	254
Chybné správanie ako reakcia na krízu.....	256
Spôsoby riešenia krízy.....	259
Prekonanie a vyriešenie krízy.....	260
Body zlomu.....	262
Technika mentálneho znovuprežívania.....	266
Vyprázdnenie.....	268
Pokoj prichádza cez uvoľnenie.....	270
Kríza po kríze.....	277
V kríze a prostredníctvom krízy nájsť seba samého.....	280
Na záver.....	290
Register.....	292

PREDSLOV

Nikto nie je múdry,
kto nepozná temnotu.
Herman Hesse

Životná kríza – svetová kríza

Túto knihu by ste iste nevzali do ruky, ak by ste chceli riešiť krízu vo svete namiesto svojich vlastných problémov. Časy, keď sme dokázali jedno od druhého oddeliť, sú však minulosťou. Porozmýšľajme, ako tieto veci spolu súvisia!

Kríza vo svete – kríza planéty, kríza ľudstva – dolieha na každého z nás, že už to ďalej nemôžeme prehliadať. Týka sa nás všetkých! Už nikto nemôže povedať: „To nie je môj problém.“

Budúcnosť každého jednotlivca závisí od budúcnosti nás všetkých. Nikdy v histórii ľudstva to nebolo tak zreteľné, ako teraz. Všetci vieme všetko o reálnom nebezpečenstve, ktoré ľudstvu hrozí o dve alebo tri generácie, ak sa dovtedy niečo dramaticky nezmení.

Jeden z prvých, kto ľudstvo varoval, je Dennis Meadows, jeden zo zakladajúcich členov Rímskeho klubu. Vo svojej knihe „Hranice rastu“ vidí ľudstvo ako samovraha. Nemá príliš veľký zmysel snažiť sa odhovoriť samovraha od jeho úmyslu, keď už vyskočil z okna výškovej budovy. Definitívna kolízia je nevyhnutná a podľa Dennisa Meadowsa je len otázkou času.

Ja budúcnosť ľudstva nevidím tak pesimisticky, hoci nie je absolútne dôvod nič si zastierať.

Perzský mystik Rumi povedal: „V jede sa ukrýva liek.“ Túto hlbokú múdrosť by som chcel aplikovať na aktuálnu situáciu vo svete: *Táto svetová kríza nás všetkých burcuje. Ak si my, ľudia, neuvedomíme po dobrom, že sme všetci jedno, potom to budeme musieť pochopiť po zlom: v kríze ľudstva, v kríze, ktorá nás všetkých spája.*

Aj táto globálna kríza je šanca a môžeme ju chápať ako *krízu zrodu úplne novej éry*: éru, ktorá nasleduje po patriarcháte a materializme, zlatá éra, vek svetla a lásky. – Je to svetlo na konci tunela!

Nie som sám!

Kto vážne premýšľa nad svojou životnou krízou a sleduje ju až k jej koreňom, dospeje k dôležitému poznaniu: *Aj iní cítia rovnako.* Či už je to bolestivá kríza vzťahu, existenčná kríza v kariére, alebo depresívna emocionálna kríza, všetci sa, žiaľ, neúnavne snažíme o blahobyt a hľadáme šťastie, vnútornú spokojnosť. To je nakoniec samotné jadro osobnej krízy! Prázdnota v našich srdciach sa už nedá zaplniť hmotnými vecami, už dlhšie nedokážeme potlačiť vnútornú bolesť materiálnym bohatstvom. Sme presýtení *a výkrik našej duše po skutočnom živote už nemožno prepočúť.*

Tak je to s mnohými ľuďmi, ba dokonca s väčšinou. Rozhliadnite sa v okruhu svojich známych: vidíte ľudí, ktorí sú naozaj úplne šťastní? Ak áno, rýchlo pochopíte, že sú to jedinci, ktorí v minulosti prekonali hlbokú krízu a podarilo sa im nájsť samých seba.

Prvý dar, ktorý so sebou prináša každá kríza, je poznanie: *Nie som sám. Aj iní sú na tom rovnako. S takýmto životným*

problémom zápasia aj iní. Vždy existuje nejaké východisko. Našli ho iní, nájdeme ho i ja.

Základná kríza významu: Zmysel života alebo zmätenosť

Prečo sa hromadia životné krízy vo všetkých a na všetkých úrovniach, bez ohľadu na to, v akej podobe sa objavujú? Myslí, že sa pýtame sami seba čoraz viac na *zmysel nášho konania*, pretože sme čím ďalej, tým menej ochotní urobiť niečo *bezvýznamné*: *Čo je zmyslom mojej práce? Aký je zmysel môjho partnerského vzťahu? Aký je zmysel môjho života a existencie?*

Ak krízu priamo nevyvolali tieto otázky, tak nás každá kríza často privádza práve k týmto naliehavým otázkam a vyžaduje oslobodzujúcu odpoveď.

Až keď sme si odpovedali na tieto otázky týkajúce sa zmyslu nášho života, pozerajúc sa na ne z perspektívy materializmu a egocentrizmu, kríza sa vyrieši raz a navždy a my sme sa oslobodili od všetkých kríz v živote. Už nemusíme ísť cestou krízy, utrpenia a smútku. *Potom môžeme vykročiť na cestu radosti, pokoja a šťastia. Toto je to najdôležitejšie poslanstvo vyplývajúce z každej životnej krízy.*

Ale ak sa zaujímate o naše osobné krízy len povrchné, potom sa len točíme v kruhu a sebaklam nás pohlcuje čoraz viac. Alternatíva, pred ktorou dnes stojíme, je veľmi jednoduchá: každodenná zmätenosť, alebo naplnený zmysel života?

Sme tu nato, aby sme svojmu životu dali zmysel. Ak sa budeme vyhýbať nášmu *primárnemu cieľu* v živote a zídeme z tejto cesty, život nás zavedie – sprvu jemne, potom však dôraznejšie – naspäť k nej. Pri plnení tejto úlohy nemôžeme beztretné podvádzať. Naším „trestom“ je potom utrpenie, choroba, odcudzenie sa sebe samému a nakoniec strata zmyslu života.

Predtým, než sa čokoľvek zlepší, sa všetko zdá byť ešte horšie. Novej harmónii vždy predchádza všetko očisťujúci chaos. To platí pre každého jednotlivca, teda aj pre nás všetkých.

Každou krízou dospievame, a to lepšie ešte len príde

Ďalšia dobrá správa: Problémy nášho života nie sú náhodné. Sú to skôr dávkované *lekcie, z ktorých sa máme poučiť*. Tak ako je to aj v prípade školy, život nás stavia len pred také úlohy, ktoré môžeme zvládnuť. Úlohy sú vždy výzvy, prostredníctvom ktorých máme rásť, preto by sme si nad nimi nemali zúfať.

Hovorí sa, že *život to myslí s každým dobre!* Často to však chvíľu trvá, kým to rozpoznáme. Život nechce nič viac, než ... *žiť!* A to sa môže stať len vtedy, keď *práve my sme tým najživším vyjadrením tohto života!* Život oslavuje, keď sa nám darí dobre. Jasá, keď sme šťastní. Dostáva sa do extázy, keď si ho užívame plnými dúškami. Život chce, aby sme boli silní, šťastní, zanešení. Životu sa treba oddať a bezhranične mu dôverovať: *Všetko je dobré a na konci to bude iba lepšie.*

Pred akú výzvu vás život teraz postavil? Čo sa *môžete* teraz naučiť? V čom spočíva dar vašich životných problémov?

Možno ste si už predstavovali budúcnosť: *Ako bude váš život vyzerat', keď zvládnete svoju súčasnú krízu?* Viete si predstaviť svoju budúcnosť? Viete sa vžiť do svojej novej budúcnosti?

Kríza si vyžaduje rozhodnutie

Grécke slovo *krisis* znamená rozhodnutie a každá kríza si takéto rozhodnutie vyžaduje, či už to chceme, alebo nie!

Viete, o čom by ste mali rozhodnúť? Úprimne si položte túto otázku, ktorá sa týka vášho rozhodnutia, najlepšie písomne.

Zapracujte na písomnej podobe tejto otázky dovtedy, kým nebude absolútne presná. Lístok s vašou otázkou umiestnite na dobre viditeľné miesto tak, aby ste ho mali vždy na očiach.

Počas čítania tejto knihy iste nájdete vhodnú odpoveď. *Odpoveď je tu a hľadá si cestu k vám.* Som si úplne istý, že vy sami správnu odpoveď už *tušíte*. Táto kniha vám má pomôcť odhodlať sa k rozhodnutiu a stať sa uvedomelejším. Potom dokážete akýkoľvek závažný problém veľmi pravdepodobne raz navždy vyriešiť a oslobodiť sa od všetkých vašich osobných životných kríz.

Od vnútorného pokoja po súlad so svetom

Kniha, ktorú práve teraz držíte v rukách, nie je len publikáciou určenou pre *osobný krízový manažment*. Aj to je, samozrejme, pravda, ale ak ste na to pripravení, môže ísť ešte oveľa hlbšie. Mala by vám ukázať cestu, ako nájsť vnútorný pokoj, súlad s okolitým svetom a byť spokojný sám so sebou. Takto bude riešenie vašej osobnej životnej krízy na prospech celému svetu. Tak sa uzatvára kruh našich myšlienkových pochodov už na začiatku predslovu.

Kniha „Kríza ako šanca“ je teda tiež *knihou pokoja* obsahujúca posolstvo:

Rieš svoju krízu! To je tvoja najdôležitejšia odpoveď na dosiahnutie pokoja a mieru vo svete. Tvoja vnútorná spokojnosť vnáša do sveta pokoj. Záleží na každom jednotlivcovi, teda aj na tebe. Najmä na tebe!

„Pokoj s tebou!“

Kurt Tepperwein

KRÍZA AKO ŠANCA

Ak chceš dať do poriadku krajinu,
musíš dať do poriadku provincie.
Ak chceš dať do poriadku provincie,
musíš dať do poriadku mestá.
Ak chceš dať do poriadku mestá,
musíš dať do poriadku rodiny.
Ak chceš dať do poriadku rodiny,
musíš dať do poriadku svoju vlastnú rodinu.
Ak chceš dať do poriadku svoju vlastnú rodinu,
musíš sa dať do poriadku ty sám.

Dôvodom vzniku tejto knihy sú síce aktuálne krízy, ale najmä poznatok, že ustavične čelíme menším či väčším krízam a že dokonca v každom okamihu sa nachádzame na bode zlomu, ktorý nás núti rozhodnúť sa.

Kríza ako súčasť vývinu človeka

Krízy, ktoré si vyžadujú prispôsobenie sa na zmenenú životnú situáciu, sú dôležitou časťou vývinu každého človeka. Už naše narodenie je vážnou krízou, ktorú musíme zvládnuť. Mnoho múdrych ľudí vraví, že pokiaľ sme zvládli naše narodenie, potom to najhoršie máme za sebou. Aj vzťah medzi matkou a dieťaťom sa vždy ocitá v menších či väčších krízach. Neskôr dochádza ku konfrontácii s požiadavkami vonkajšieho sveta. Začleňovanie sa do kolektívu v škôlke, sedenie potichu v škole a obligátne „musíš dávať pozor“. Kríza v puberte nás do hĺbk

konfrontuje s rôznymi úlohami, ktoré sú nám úplne cudzie a pre ktoré nie sme na ňu pripravení. Nemáme skúsenosti, no i tak ich musíme riešiť. Len čo sa nám to podarí zvládnuť, už stojíme pred odchodom z rodičovského domu, pred voľbou povolania a snahou osvedčiť sa v zamestnaní. Zmenu miesta čoskoro sprevádza zásadná zmena postavenia pri založení vlastnej rodiny a povinnosti voči vlastným deťom. Zmenu zamestnania obyčajne sprevádza sťahovanie, odlúčenie od priateľov a doterajšieho okruhu známych.

Čo vyvoláva krízy

Každá kríza sa pociťuje ako neznesiteľné bremeno. Najprv sa malé krôčiky na vyriešenie krízy opakovane odkladajú, až kým nevznikne kríza, keď sa jej už nedá vyhnúť a musíme si stanoviť úlohy. Tento proces často zapríčiňuje telesné ťažkosti. Oblieva nás pot, srdce nám bije až kdesi v krku. Môžeme pociťovať žalúdočné alebo črevné problémy, ak veciam necháme voľný priebeh. Možno dostaneme strach a nedokážeme vymyslieť nič zmysluplné a rozumné a nie sme schopní práve teraz rýchlo a s istotou konať správne. A naši najmilší sú často tí, čo vyvolajú tieto neznesiteľné situácie, ale nedokážu nám pomôcť. Zrazu sa v tom ocitáme sami.

Včera bol svet ešte celkom v poriadku (bolo to však tak aj v skutočnosti?) a dnes je tu kríza. Ak ju nebudem riešiť, čoskoro budem čeliť ďalšej kríze.

Môže to byť kríza známa nám všetkým, ktorá vzniká pri boji ľudského organizmu s baktériami alebo vírusmi. Jedno z týchto dvoch celkom isto zvíťazí, a znamená to buď uzdravenie, alebo zvýšenú teplotu, v najhoršom smrť. Kríza je rozhodnutie, fyzické napadnutie, znásilnenie, bod zlomu.

Krízu môže vyvolať *ohreň*, *prejavy agresie*, *pocit útlaku* alebo *úzkosti*, ale aj *prírodné javy*, ako sú *záplavy*, *zemetrasenia* alebo

lavíny, vojna, rukojemnícka dráma či uväznenie alebo ekonomický úpadok. Môže to byť aj pozitívny jav – „rozvoj“.

Ak to nie je boj so starobou či chorobami, sú tu ešte stále „súboje“ medzi partnermi alebo susedmi, ktoré sú často rovnako urputné ako vojny medzi národmi. Jeden v bitke vyhrá a ten druhý sa musí nevoľky podvoliť. *Riešenie, keď jeden zvíťazí a druhý nevyhnutne stráca, však nie je žiadnym riešením.* Ak sú obaja rovnako silní a zápas neutícha, potom často len kríza je schopná prinútiť nás otvoriť oči a až potom dokážeme nájsť skutočné riešenie.

Nemusia to byť vždy len veľké udalosti, ktoré nám spôsobujú ťažkosti, *občas nás dokáže poriadne rozčúliť aj mucha na stene.* Nad tým by sme sa mali povzniesť a viac sa už nad tým nezamýšľať a povedať si: „Tá mucha ma rozčúľuje“, a mali by sme si úprimne priznať: „Rozčúľujem sa nad muchou.“ V opačnom prípade dávam mucho nado mnou moc rozčúľovať ma, povolenie ovplyvňovať moje pocity a určovať, kedy sa mám hnevať. Vtedy sa stávam závislým od muchy alebo od udalostí a okolností. Potom svoje pocity už viac nekontrolujem, ale určujú ich práve tie udalosti a okolnosti či mucha na stene. Ak tieto iné veci určujú moje pocity, tak potom musia byť silnejšie ako ja a ja na ne nemám žiaden vplyv.

V skutočnosti nikto na celom svete nemá moc nahnevať ma alebo určovať moje pocity, myšlienky a konanie. To dokážem iba ja sám. Ale ak dám niekomu inému túto moc, potom si ju takisto môžem vziať v každom okamihu naspäť a znova si určovať svoj život.

Nemôžem síce určovať, čo spravia iní ľudia, ale môžem si určiť, ako budem reagovať a ako s tým naložím. *Nikto ma nedokáže nahnevať, sklamať, uraziť ma alebo mi ublížiť, pokiaľ to sám nechcem.* Nikto nemôže vyvolať agresivitu u mňa, ak to sám nedopustím. Teda mal by som prestať dávať vinu ostatným za to, čo sa mi príhodi. Ostatní nie sú nikdy na vine, príčina sa nachádza vždy vo mne. Nie však

vina. Nejde totiž vôbec o vinu či nevinu, ale o to, aby sme si uvedomili, že máme všetky možnosti a šance v ktoromkoľvek okamihu zmeniť náš život.

Už možno chápete, prečo ide niekto z jednej krízy do druhej, zatiaľ čo iný si pláva životom a užíva si život; prečo má niekto ustavične smolu, bez ohľadu na to, čo robí a druhému sa otvárajú dvere aj tam, kde predtým žiadne neboli; prečo je niekto plný hnevu a agresie a iný prechádza životom harmonicky a bezstarostne.

Optika dvojakej perspektívy

Už keď sa venujeme len pozitívnej stránke veci v duchu hesla: „Obráť svoju tvár k slnku, vtedy tieň padnú za teba“, ocitáme sa v kríze, aj keď len bezvýznamnej, pretože jej čelíme vlastným duchovnom a každá takáto jednostrannosť skôr či neskôr povedie na druhej strane k vyrovnaní. Je dôležité si uvedomiť, že dualita v skutočnosti neexistuje, je len výsledkom pohľadu na vec, je to „postoj“ nášho vedomia.

Len čo si zložíme okuliare dvojakej perspektívy, teda dosiahneme „vhlád“, spoznáme znova skutočnosť, jednotu v rozmanitosti. Väčšina z tých, ktorí si vyberú „duchovnú cestu“, sa vydajú najprv smerom k pozitívnemu a chcú byť dobrí, konať dobro a prežívať harmonické skutočnosti namiesto toho, aby boli s týmito skutočnosťami v harmónii. V skutočnosti neprežívajú svoje duchovné vnútro.

Ako rozoznať a eliminovať cykly krízy

Je to ako koleso so škrečkom. Vydáme sa na cestu, pracujeme na sebe a máme dojem, že ideme vpred. Kráčame správnym

smerom, ale aj tak si musíme po istom čase uvedomiť, že prešľapujeme na mieste. Možno sme zmenili postoj, prijali novú úlohu, aby sme sa posunuli vyššie, a napriek tomu sa stará, nám známa situácia, začína odznova. To len ukazuje, že aj keď sme zmenili miesto, úlohu a ľudí, nezmenili sme naše vedomie. Naša voľba zostala rovnaká, pretože naša osoba sa nezmenila. Takže sa v skutočnosti nemôžeme posunúť dopredu, pretože vonkajšia príčina sa nachádza vnútri. Ak sa tam nič nezmení, nemôže sa zmeniť ani vonkajšok. Takýto cyklus krízových zážitkov ukazuje, že sme si na poslednej „vyučovacej hodine“ nespravili domácu úlohu, a preto si lekcii musíme zopakovať.

Toto sa musí opakovať tak dlho, až kým sa niečo podstatné v nás nezmení, náš postoj a stav vedomia. Tieto opakovania cyklov však nie sú žiaden predurčený osud, ktorému nemôžeme uniknúť. Predurčené je iba to, že dokonalosť nášho pravého bytia budeme vedieť čoraz dokonalejšie vyjadriť. Ale ako a kedy to urobíme, akým spôsobom a akými krokmi – to závisí od nášho slobodného rozhodnutia, a od toho sa odráža náš individuálny osud.

Poznanie týchto cyklov sa stáva v našom živote akýmsi učiteľom a ukazovateľom cesty. Je to len informácia, že sa točím v bludnom kruhu a takto sa naozaj ďalej nedostanem. Nič a nikto ma nemôže prinútiť, aby som tento cyklus opakoval. Len čo si ho uvedomím, môžem ho aj riešiť zmenou nastavenia svojho vedomia. Cyklus sa podobá špirále, ktorá bude pokračovať čoraz bližšie a bližšie ku mne. Túto voľbu však mám až potom, keď som objavil samotný cyklus, inak sa budem namáhať ako škrečok v klietke, keď síce prejdem veľkú trasu, ale v skutočnosti prešľapujem na mieste.

Bolo by dobré, aby ste si urobili teraz čas a pokúsili sa nájsť príklady vo svojom živote, kedy ste prešľapovali na mieste, aj keď ste neustále kráčali vpred. Vypíšte si všetko, na čo si v tejto súvislosti spomeniete. Napríklad, ako ste si

to všimli, na základe čoho ste si to uvedomili a ako ste sa pritom cítili. Stačí si všetko zapísať, pretože to zbystrí vašu pozornosť a nabudúce budete vedieť cyklus rozpoznať hneď na začiatku bez toho, aby ste ním museli najprv prejsť. Tu je niekoľko rád, ako rozpoznať cykly:

- Ak ste nejakú situáciu zažili už viackrát, ale za iných okolností a s inými ľuďmi.
- Ak opätovne prichádzate do konfliktu s tými istými ľuďmi.
- Ak ste dostali úlohu, ktorú ste už viackrát vykonávali, ale len zdanlivo splnili.
- Ak sa opätovne vo vašom živote vynárajú tie isté ťažkosti, ste oklamaní, alebo sa o vás zle hovorí. Ak sa k vám priatelia zdanlivo bez dôvodu obrátia chrbtom, alebo opakovane prichádzate o partnera, zväčša aj vo veľmi podobných situáciách.
- Ak opakovane ochoriete na rovnaké choroby, pravidelne prechladnete každý rok v rovnakom čase alebo v rovnakej situácii.
- Ak sa ten istý konflikt opakuje vždy s inými ľuďmi.
- Ak s novým partnerom prežívate rovnaké ťažkosti, na ktorých stroskotal váš posledný vzťah.

Už vidíte, na čo si musíte dávať pozor. Ak sa vaše vedomie zameria na tieto veci, samotný cyklus už nemôžete prehliadnuť.

Starostlivo preskúmajte všetky oblasti vášho života: rodinu, zamestnanie, zdravie a váš duševný rozvoj. Zistíte, že sa vám vo viacerých alebo v skoro všetkých oblastiach ukážu rovnaké lekcie a sami sa budete čudovať, ako to je možné, že ste si to skôr nevšimli. Je to naozaj veľmi nápadné. Ale aj vôľa nič nevidieť je jedným z tých cyklov, ktorý môžete hocikedy prerušiť.

Ak ste našli viaceré takéto cykly, neuspokojte sa s tým. Namiesto toho zistite, kedy a ako často sa tieto cykly opakujú. Vo väčšine prípadov ich budete schopní vedieť vysledovať spätne až do detstva, pretože mnoho z týchto ťažkostí zostalo nevyriešených, lebo v detstve ste ich neboli schopní vyriešiť a život ich preto odvtedy opakuje, až kým nedospejete.

Ak ste takýto cyklus rozpoznali a odstránili, váš život sa pohne ďalej. Bude príjemný a harmonický a vy sa budete cítiť dobre. Ste so svojím životom spokojní – až do ďalšej skúšky – a tá na seba nenechá dlho čakať. Po každej lekcii máte nárok na zaslúžený oddych za predpokladu, že ste úlohu vyriešili. Ale takisto príde po každej vyriešenej úlohe nová – a s ňou súvisiace nové rozhodnutie, nová šanca, ako sa pohnúť dopredu, bližšie k tomu jedinému cieľu – bližšie k sebe samému.

Môžem len tak prejsť okolo a tváriť sa, že som si túto úlohu nevšimol. Ale potom sa začína už nám známa hra odznova – zase sa dostávam do krízy, až kým nie som pripravený urobiť ďalší krok. Život je v tomto veľmi trpezlivý, ale ak sa príliš často pozerám inam, môže sa stať, že mi bolestivo pripomenie, že je najvyšší čas túto úlohu konečne vyriešiť, namiesto toho, aby sme sa znova hrali na „slepú babu.“

Všetko je šanca!

Potom si znova uvedomíme, že *všetko* je šanca, že nič v živote nie je namierené proti mne, ale že všetko mi môže len pomôcť a pomôcť, ak si nechám pomôcť, ak rozpoznám šancu, chopím sa jej a využijem príležitosť, ktorú mi tým život ponúka. Každá ťažkosť, bremeno a každý problém je v skutočnosti šanca. Touto knihou chcem prispieť k tomu, *aby sme si šancu uvedomili*: už si nebudeme myslieť, že ak to v našom partnerskom vzťahu speje ku kríze, musí ísť výlučne

len o obrat k horšiemu. Namiesto toho rozpoznáme, že sme dostali *šancu zlepšiť to* a každá kríza vzniká len preto, že je nevyhnutná na to, aby sme dostali túto šancu. Chcel by som, aby ste každú krízu vnímali ako niečo dobré, harmonické, s čím súhlasíte. Nevnímajte ju ako trest za niečo, čo ste možno urobili nesprávne. Lebo každá kríza ma má posunúť o kúsok ďalej do lepšej budúcnosti.

Rôzne krízy sa pokúšame riešiť zväčša rovnakými alebo podobnými reakciami, spôsobmi a vzormi správania sa, nezávisle od toho, čo krízu vyvolalo. Pritom nejde vôbec o to, aby sme krízu rýchlo vyriešili. Musíme ňou *vedome prejsť* a pozorne si všímať, čo sa mi snaží povedať a kam ma chce zaviesť. Takže je potrebné ku kríze sa najprv priblížiť a nechať sa ňou pozorne a vedome viesť. Netreba však zostať v kríze stáť alebo v nej zostať trčať.

Spravidla je kríza krátko trvajúci jav, rýchlo prichádzajúca rovnováha a tak ako puberta vedie k novému stupňu zrelosti, *tak rastieme aj vo všetkých krízach*.

Celý život je vlastne reťaz udalostí a kríz, ktoré si vyžadujú riešenie a prispôbenie sa zmeneným situáciám a mali by sme vlastne pri zaobchádzaní mať skúsenosti, čo sa nám však spravidla nedarí!

Predovšetkým ide ale o to, aby sme sa my rozhodli pre seba samých, pre naše vlastné skutočné JA, pretože potom sa stále znovu prikláňame k dualite v rámci vonkajších udalostí v priestore a čase a odvraciam sa od seba do „hriechu“, čo neznamena nič iné ako vzdávať sa od pravdy a skutočnosti – od života.

Vedome prejsť dejiskom dobrodružstiev života

Všetko, čo okolo seba vidím a prežívam, čo „vstupuje do môjho vedomia“, odzrkadľuje moje vnútorné Ja. *Kde sa vo*

mne nachádza boj alebo kríza? Kde som prenikol do oblasti, ktorá mi nepatrí alebo som k sebe pripustil niečo neznáme a cudzie? Očistím sa od toho tým, že sa vedome rozhodnem pre seba samého, potom už všetko cudzie a neznáme odo mňa odpadne a už nemá vo mne žiadne miesto. Tak ako ani baktérie a vírusy mi nespôsobia choroby, ak nebudem pre nich „ústretový“.

Treba sa teda zamyslieť vždy, keď niečo „vstúpi do môjho vedomia“: Čo s tým mám robiť? K čomu ma to vyzýva, aby bola moja budúcnosť v poriadku, pretože keď som v poriadku teraz, potom je v poriadku aj moja budúcnosť. Vstúpi do môjho vedomia, len ak s tým mám teraz niečo spoločné.

Každá kríza, každé sklamanie, každá choroba, každý otras mi dáva možnosť na zmenu, ponúka mi šancu, aby som o sebe znova premýšľal. Všetci sme len súčasťou *sily*, svetelné lúče čistého vedomia. Čím viac sa obraciam k vonkajšiemu, tým viac sa vzdalujem od zdroja, od môjho pravého Ja. Kríza mnou otrasie, aby som sa rozhýbal, ponúka mi šancu natočiť sa k svetlu a tým aj k sebe samému, k môjmu pravému Ja.

Všetci ľudia majú v sebe nutkanie napredovať a ak sa obrátim k vonkajšiemu, odvádza ma to čoraz ďalej od môjho cieľa. Ak sa však obrátim k svetlu, k počiatku, tá istá sila ma dovedie späť k jednote.

Mojou úlohou je rozpoznať, kto som, aktivovať svoj tvorivý potenciál, vykročiť k môjmu duchovnému dedičstvu a pracovať pre celok; prevziať zodpovednosť, „urobiť rozhodnutia“, v každom okamihu byť „v súlade“, teda byť „si vedomý seba samého“.

Pokiaľ sa nechám krízou pozorne a vedome viesť, potom ma neposunie ďalej iba o jeden krok, ale ma aj núti byť celkom prítomným práve Tu a Teraz, v tomto okamihu a tým aj v samotnom toku života. Pretože život prebieha práve Tu a Teraz a ja nemôžem žiť ani predtým, ani potom, ale len teraz.

Toto Teraz je v každom okamihu nové a zaujímavé, pre-

tože ešte nikdy počas stvorenia nebol takýto okamih a ani sa už nikdy opakovať nebude. Je absolútne jedinečný. Väčšina ľudí si neuvedomuje túto jedinečnosť, oveľa radšej otvárajú vždy tú istú stranu svojej knihy života, stranu bez problémov a plnú harmónie. Nie je to však nudné, stále čítať v knihe tú istú stranu?

Každá kríza je šanca znova zvážiť vlastnú situáciu, uvedomiť si, kto v skutočnosti som a z tohto poznania seba samého vedome formovať vlastnú skutočnosť, a tým zmeniť nielen svoje okolie, ale aj celé stvorenie. *Pretože všetko ovplyvňuje všetko.*

Nie som bezmocný ani bezbranný, aby som musel podlahnúť okolnostiam, ba dokonca okolnosti, všetky okolnosti, ktoré sa ma dotýkajú, totiž vznikajú najprv vo mne. Pretože skutočnosť je duchovnej povahy. Čo nazývame realitou, nie je nič iné, ako odzrkadlenie samotnej skutočnosti vo mne, zrkadlo môjho pravého bytia.

Na sietnici nášho oka sa nachádza slepá škvrna tam, kde sa nachádza zrakový nerv. Takáto slepá škvrna existuje i v našom vedomí. To je to, čo po celý život nechceme vidieť. Len čo začneme vnímať realitu ako zrkadlo, ľudí, s ktorými sa stretávame, životné podmienky a situácie, ktoré denne prežívame, potom táto slepá škvrna zmizne. Len čo vedome prejdeme týmto „dejiskom dobrodružstiev života“, sme schopní rozpoznať celú skutočnosť.

SKUTOČNOSŤ AKO ZRKADLO SEBA SAMÉHO

Čím vyššie je pravda, tým vyššie sa musíš dostať,
aby si ju pochopil.

Hlboko v našom vnútri vieme, že realita je len zrkadlom nášho vedomia, že všetko, čo sa nám vonku zobrazuje, je odrazom vnútornej skutočnosti, *že každý si sám vytvára svoju realitu v sebe*. A tak každý žije v inej realite, v inom svete, vo svete pre seba. Vieme obsiahnuť len tú časť skutočnosti, s ktorou rezonujeme. To, s čím nerezonujem, pre mňa neexistuje.

To zase umožňuje, že sa môžem prostredníctvom svojich životných podmienok, osudu či mojej skutočnosti dozvedieť niečo o sebe. Pretože *všetky skúsenosti*, ktoré získam, *všetky udalosti*, ktoré prežijem, *všetky situácie*, sú len odrazom vnútornej reality. Pomocou zákona rezonancie dostávam *nepretržité zdroje informácií o sebe samom*, ktoré zviditeľnia vnútornú skutočnosť.

Ak odrážam príjemné zážitky navonok, potom stretávam láskavých ľudí, cítim sa dobre, to mi naznačuje, že som v tomto okamihu „v súlade“, v harmónii so životom. Ak dostávam „rany osudu“, som sklamaný, musím prijímať straty, potom v tom môžem rozpoznať výzvy, hľadať hlbší význam a vykonať príslušné zmeny. Všetko to, čo sa mi vráti, je preto akýmsi potvrdením alebo výzvou na vykonanie zmeny. A ak túto príležitosť nevyužijem, ak ne-

budem kráčať „cestou poznania“, potom mi zostáva len trpieť... Udalosti teda nie sú žiadne vzorce osudu, ktoré sa jednoducho len stanú. Sú prejavom obsahu nášho vedomia.

Každý dostane to, čo zapríčiní, ale pripustia si to len tí úspešní. *Chudoba alebo nedostatok sú posledným článkom v reťazci nesprávneho myslenia, ktorého prvým článkom bola vnútorná chudoba, vnútorný nedostatok.* Všetci sme predurčení žiť v hojnosti. To je naším duchovným dedičstvom, ktoré čaká na to, aby sme sa ním konečne začali riadiť.

Ako však chceme dosiahnuť veľké ciele, ak si sami sebe denne nedokazujeme, že sa nám to ľahko podarí s malými cieľmi? Môžeme si vyprosiť Božie požehnanie, ale nemali by sme očakávať, že to naozaj aj urobí!

To, v čo dúfame a o čom snívame, po čom túžime, čo sme už uskutočnili vo svojom vnútri, musí sa prejavíť aj navonok. Vonkajšie udalosti zodpovedajú kvalite nášho myslenia *a v tomto prípade majú ľudia s pozitívnym myslením jednoznačnú výhodu.* Bohužiaľ, aj pochybujúceho skeptika utvrdzuje život vo svojich očakávaniach, priťahuje to úzkostlivé, to čoho sa obával. Len čo obrátíme našu pozornosť iným smerom, zmení sa naša prežitá skúsenosť rovnako, ako sa zmenia ľudia a udalosti. Všetko mi potom bude chcieť slúžiť a pomáhať, posúvať ma ďalej a tým, že budem všetko a všetkých milovať, môžem prispieť k rozvoju ostatných. A najlepší čas s tým začať je práve *teraz!*

Čarovné slovo pre úspech neznie: „Keby som včera“, ani: „Zajtra už celkom určite“, ale:

„Teraz!“

Či už verím, že niečo dokážem, alebo, naopak, neverím, že to dokážem, v oboch prípadoch mám s najväčšou pravdepodobnosťou pravdu. Preto by som mal svoju najväčšiu slabosť premeniť na svoju najsilnejšiu stránku.

Každý človek, ktorý vstúpi do môjho života, to môže urobiť len preto, že niekde, v istej oblasti medzi nami existuje príbuznosť. Ak do nášho života vstúpia, pozitívni, spirituálni alebo dokonca osvietení ľudia, alebo sa stanú našimi priateľmi, potom ide o dôležitú výpoveď o stupni nášho vývinu. Pretože môžeme priťahovať len ľudí, s ktorými sme v rezonancii, v afinite, čo nám ukazuje, kde sa práve nachádzame, ale len presne v tomto okamihu. Naopak, egoistickí ľudia vždy narazia na egoistov. Milujúci človek však bude vždy a všade stretávať milujúcich ľudí a láska sa stane podstatnou súčasťou jeho životných skúseností. Opäť a opäť budeme prežívať takú skutočnosť, ktorá zodpovedá nášmu bytiu!

A ak tomu neveríte, aj tak máte pravdu!

Našu realitu si utvárame sami

Niekedy človek vykoná aj niečo správne,
ale až potom, keď už vyčerpal všetky ostatné možnosti.

Konajte skôr, než sa to stane.

Či sa nám stane nejaká nehoda, alebo dostaneme Nobelovu cenu, či sa staneme obeťou nepredvídateľnej prírodnej katastrofy, alebo uhádneme všetkých šesť čísel v Lote, teda čokoľvek sa nám stane, len my sami si vytvárame túto skutočnosť. Robíme to vedome alebo nevedome, *čím sa dostávame do rezonancie*, a preto je len otázkou času, kedy sa to prejaví v našom živote ako udalosť. Nemôže nás postihnúť žiadna epidémia, žiadne dopravné nešťastie, ak pre to nemáme žiadnu afinitu.

Z toho možno vyvodiť, že ak nám takáto afinita chýba – nenastane nevyhnutnosť prežiť takúto udalosť. Zväčša sa domnievame, že udalosť, ktorá sa nám stane, je skôr náhodná *a až potom využijeme možnosť zakročiť*. Udalosti sú od nás samotných potom takýmto spôsobom oddelené, hoci v zásade oddelené nie sú. Nešťastie alebo udalosť sa dejú celkom neosobne. Či sa nimi nechám dosiahnuť a zasiahnuť, o tom rozhodujem ja sám prostredníctvom môjho bytia. Keď až teraz zareagujem na zmenu, ktorá sa už stala, *potom je vlastne príliš neskoro*, a predsa presne takto to robí väčšina ľudí.

Začína sa to „bojom proti svojmu osudu“ a končí fatalistickým prijatím náhody. Kto si všíma len vonkajšiu skutočnosť, ten reaguje len na udalosti. Kto však žije vo vnútornej skutočnosti, ten nielenže vie odvrátiť udalosti, ale získa aj slobodu. Dejiny ľudstva sú multidimenzionálnym dobrodružstvom, v ktorom každý jednotlivец zohráva výraznú úlohu, pre ktorú si sám píše scenár.

Pesimizmus je luxus, ktorý si už viac nemôžeme dovoliť.

Ale toto Ja, naše pravé bytie, toto „ja som“, žije večne vo vyššej dimenzii, každý človek je však v neustálom kontakte s duchovným zdrojom svojej existencie, je nedeliteľnou súčasťou všeobjímajúceho vedomia.

Ste predurčení na to, aby ste boli úspešní.

Ste predurčení na to, aby ste boli úspešní vo všetkom, čo robíte. *Váš úspech pomáha mnohým ľuďom, vaše zlyhanie nikomu.* Dôsledné preskúmanie vášho neúspechu môže viesť k lepšiemu pochopeniu vás samých a k ešte väčšiemu úspechu. Uvedomte si, že úspech znamená viac ako naplnenie vašej osobnej túžby. Je vašou povinnosťou byť úspešným, pretože svet vás potrebuje.

Univerzum je dobré univerzum a je pripravené ponúknuť vám hojnosť. Potrebujete však preukázať vaše oprávnenie na prijatie, všetko budete mať k dispozícii. *Oprávnenie sa nazýva znalosť duchovných zákonov a disciplína myšlienok.*

Nemusíme urobiť nič iné, ako vložiť do svojho bytia jasnú a cieľavedomú vôľu. Môže sa to prejavovať aj vo forme každodennej meditácie. Výrazne rýchlejšie to ide, ak je naše celé myslenie a úsilie nasmerované na žiadaný konečný stav – celý náš život viesť k meditácii. K tomu patrí aj potreba vybudovať si prirodzenú imunitu proti všetkým myšlienkam, ktoré sa nehodia k nášmu presvedčeniu a cieľu. Všetko nežiaduce by malo byť čo najskôr odstránené. Na to je vhodná *pravidelná psychohygienu*. Dôležitosť vlastných hodnotových predstáv pre tento život a náš osud sa ani nedá dostatočne zdôrazniť.

Ak teda chceme v našom živote niečo zmeniť, potom by

sme mali zmeniť naše presvedčenie, naše myšlienky a pocity a naše vnútorné predstavy, „vnútorné obrazy“. Nie sme predsa obeťami temného osudu, sme slobodní ľudia, ktorí si vytvárajú v každom okamihu svoju budúcnosť. Ľudské úsilie potlačiť to temné, nás núti obísť okľukou tieto vonkajšie udalosti ako krízu.

RÔZNE TYPY KRÍZY

Šance sa nám často s obľubou prezentujú
v maske nepríjemností.

E. F.

Počas našich životov neodvratne prechádzame rôznymi fázami vývinu. Naše narodenie, obdobie vzdoru, školský vek a puberta, voľba povolania, partnerský zväzok a založenie vlastnej rodiny a s tým spojené odlúčenie sa od rodičov. Neskôr sú to choroby, strácajúca sa mladosť, staroba a smrť. Hoci sú tieto fázy predvídateľné a sú nám dôverne známe, prechod z jeden fázy do druhej vedie ku kríze, ktorá nás núti niečoho známeho sa vzdať a zanechať to, aby sme získali niečo nové, pre túto chvíľu správne. Musia sa zrušiť hranice, ktoré nám dávali istotu, ale bránili v rozlete.

Kríza, ktorú pritom väčšinou prežívame, nie je neodvratná. Môže vzniknúť len vtedy, keď sa zdráham spraviť „nevyhnutný“ krok, čím prestávam byť sám so sebou v harmónii; keď hovorím *Nie* skutočnosti okamihu. Pri kríze treba preveriť, kde sa pridržam ešte starého stavu a čo by som mal zanechať, s vedomím, že potom bude len lepšie. Toto nemusí byť bezpodmienečne príjemné, ale tak je to správne.

Krízy, ktoré môžu vzniknúť pri prechode z jedného životného úseku do nasledujúceho, sú také rôznorodé ako sám život. Rozlišujem sedem základných foriem krízy: