

KURT TEPPERWEIN

KRIZE JAKO ŠANCE

JAK ŘEŠIT KRIZE A NAPŘÍŠTĚ SE JIM VYVAROVAT



NOXI

KURT TEPPERWEIN

KRIZE JAKO ŠANCE

Jak řešit krize a napříště se jim vyhnout

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

Copyright © 2011 by mvg Verlag
Alle Rechte vorbehalten
Translation © 2013 by Jitka Perglová
Cover design © 2013 by Emil Křížka

Z německého originálu *Krise als Chance. Wie man Krisen löst und zukünftig vermeidet* (mvg Verlag, München 2011)
přeložila Jitka Perglová
Redigovala Marie Sluková
Obálku navrhl Emil Křížka
Vydalo vydavatelstvo NOXI, s. r. o., v Bratislavě v roce 2013
jako svou 194. publikaci
Vydání první
Počet stran 296
Sazbu zhotovilo PRO 2, a. s.
Vytiskly TBB, a. s., Banská Bystrica

ISBN 978-80-8111-150-1

OBSAH

Předmluva	7
Životní krize – světová krize	7
Nejsem sám!	8
Základní krize smyslů – smysl života nebo šílenství	9
Dokážeme překonat jakoukoliv krizi – a pokaždé následuje něco lepšího	10
Krise vyžaduje rozhodnutí!	10
Od vnitřního klidu k světovému míru	11
 Krise jako šance	13
Krise jako část lidského vývoje	13
Co vyvolává krize	14
Brýle dualitního vnímání	16
Jak poznat bludný kruh – a jak z něho ven?	17
Všechno je šance!	19
Procházet vědomě životem – „dobrodružnou hrou“	21
 Skutečnost jako zrcadlo vlastního JÁ	23
Sami tvoříme svou skutečnost	26
 Různé podoby krizí	29
 Vývojové krize	32
Být člověkem znamená <i>stát se</i> člověkem	32
Krise narození	32
Když jsme se narodili, to nejhorší je už za námi	33
Jak se rodí pradůvěra	34
Procitnutí ega	34

Dvojitá úloha v pubertě	35
Krise ega	37
Nemoc jako krize	38
Krise středního věku	52
Poslední velká úloha života – smrt	53
Krise ve vztazích	55
Od zamilovanosti k lásce	59
Láska a žárlivost	61
Žárlivost – co to vlastně je?	63
Hra ve vztahu na „Za to můžeš ty!“	65
Řešení krize v partnerství	66
Když se z „já“ a „ty“ stává „my“	68
Výchova dětí	70
Zacházení s penězi	70
Věrnost	72
Potřeby nezralého partnera	75
Potřeby zralého partnera	76
Čestná hádka	76
Láska sama bohužel nestačí	77
Umění „být sám“	80
Uvědomte si nová hlediska	81
Profesní krize	84
Chorobná potřeba práce (workoholismus)	87
Stres	93
Syndrom vyhoření	95
Šikana na pracovišti (mobbing)	99
Vnitřní <i>výpověď</i>	104
Nezaměstnanost	114
Aby se něco mohlo změnit, musíme to nejdřív přijmout ..	118
Nová spokojenost v práci	123
Odvaha ke změně zaměstnání	128
Odvaha k samostatnému podnikání	130

Práce, která těší	135
Od povolání k poslání	138
Duchovní krize	141
Pocity – zázračný varovný systém	142
Vnitřní dialog	144
Psychohygiena – očista vnitřního světa	145
Časté „minikrize“ – hněv	146
Agresivita – známka vnitřní krize	158
Strach	161
Stres	175
Správná příprava na stáří	186
Pocity viny	187
Zármutek	189
Citlivost	190
Sebelítost	192
Závislostí do krize nebo krizí do závislosti?	194
Krizе ze ztrát	228
Krizе smyslu	230
Psychospirituální krize	231
Eticko-morální krize	257
Chybné chování jako reakce na krizi	259
Cesty k řešení krize	262
Jak zvládnout a zpracovat krizi	263
Body obratu	265
Mentální trénink – „změna prožitku“	269
Pryč se vším!	271
Klid přichází, až se odpoutám	272
Krizе po krizi	280
V krizi a s krizí nalézt sám sebe... ..	282
Myšlenky na závěr	292
Rejstřík	294

PŘEDMLUVA

Není moudrý ten,
kdo nezná temnotu.

Herman Hesse

Životní krize – světová krize

Jistě jste tuto knihu nevzali do rukou, abyste řešili světovou krizi, ale svůj vlastní životní problém. A přesto to k sobě patří – už dávno minuly doby, kdy jsme jedno mohli oddělit od druhého! Zamysleme se proto nejdříve nad tím, jak tyto věci spolu souvisejí!

Krize ve světě – krize planety, krize lidstva – se mezitím tak výrazně vnucuje každému z nás, že se už nemůžeme dívat stranou. Dotýká se nás všech! Už nikdo nemůže říci: „To není můj problém.“

Budoucnost každého jednotlivce souvisí bezprostředně s budoucností nás všech. Nikdy v dějinách lidstva to nebylo tak patrné jako dnes. Všichni si teď uvědomujeme reálné nebezpečí, že lidstvo bude moci žít na této planetě nanejvýš ještě dvě nebo tři generace, pokud se něco dramaticky nezmění.

Jeden z prvních alarmujících hlasů – Denis Meadows se svou knihou *Meze růstu*, rodný list Římského klubu, vydanou už v roce 1972 – pohlíží na lidstvo jako na sebevraha. Nemá význam chtít ještě přemlouvát sebevraha, když už skočil z okna věžáku. Definitivní pád je neodvratný a podle Denise Meadowse už jen otázkou času.

Já nevidím budoucnost lidstva tak pesimisticky, ačkoliv tu není absolutně nic, co by se mělo zastírat.

Perský mystik Rumi pravil: „V jedu je skrytý léčivý prostředek.“ Tuto hlubokou moudrost bych chtěl upotřebit také v souvislosti se současnou situací: *Tato světová krize nás všechny burcuje*. Pokud my lidé už nechápeme po dobrém, že my všichni jsme *jedno*, potom tomu prostě budeme muset porozumět po zlém – v *krizi lidstva, která nás všechny spojí*.

Také tato globální krize je šance. Lze ji chápat jako *krizi zrození zcela nové doby* – doby, která pokračuje po patriarchátu a materialismu, zlatého věku, doby světla a lásky. – To je to světlo na konci tunelu!

Nejsem sám!

Kdo vážně přemýšlí nad vlastní životní krizí, snaží se jí přijít na kloub a dostává se až k jejím kořenům, dojde k důležitému poznatku – *ostatním lidem se daří obdobně*. Ať se jedná o trýznivou krizi ve vztahu, existenční profesní krizi či depimující duchovní krizi – trápíme se ustavičnou snahou o vnější blahobyť a hledáme štěstí, vnitřní spokojenost. To nakonec tvoří jádro osobní krize! Prázdno v našich srdcích se už nedá naplnit nepodstatnými, formálními věcmi, vnitřní bolest už neohluší honba za hmotnými statky. Po této stránce jsme už nasyceni, proto se už *nedá přeslechnout nářek naší duše v touze po skutečném životě*.

Mnohým se tak děje, vlastně většině. Rozhlédněte se v okruhu svých známých – najdete tam někoho, kdo je opravdu v každém ohledu šťastný? A pokud ano, jistě brzy poznáte, že jsou to lidé, kteří v minulosti překonali velice hlubokou krizi, a tak našli cestu sami k sobě.

První dar, který přináší každá krize, je poznání, že *nejsem*

sám. Ostatním lidem se daří podobně. Svůj vlastní životní problém můžu najít i u druhých. A vždy existuje nějaké východisko. Když ho našli jiní – já ho najdu také.

Základní krize smyslů – smysl života nebo šílenství

Proč se životní krize hromadí u všech a na všech úrovních bez ohledu na to, jak se navenek projevují? Myslím, že se stále častěji zajímáme o *smysl svého počínání*, neboť jsme stále méně ochotni dělat něco *nesmyslného*. Proto se ptáme: *Co je smyslem mé práce? Jaký smysl má moje partnerství? Jaký je smysl mého života a mé existence?*

Pokud si v jedné krizi nevyřešíme tyto naléhavé otázky, každá další krize nás k nim znovu a znovu povede zpátky a bude si žádat, abychom na ně našli osvobozující odpovědi.

Neboť teprve poté, když jsme si *zodpověděli* otázky dávající smysl našemu životu mimo materialismus a sebestřednost, je krize už jednou provždy vyřešená a my se tak vyvázali ze všech životních krizí. Nejsme pak nuceni jít dál cestou krize, utrpení a bolesti. *Potom smíme vděčně vykročit po cestě radosti, míru a štěstí. To je to nejdůležitější radostné poselství každé životní krize.*

Pokud však svými osobními krizemi jen tak ledabyle procházíme, potom se jen motáme v kruhu a „šílenství“ stále víc získává navrch. Volba, před níž teď stojíme, je celkem prostá – každodenní šílenství nebo naplněný smysl života?

Jsme tady proto, abychom dali smysl svému životu. Dokud uhýbáme z cesty svému hlavnímu životnímu úkolu, život nás k němu stejně opětovně tlačí zpátky – zpočátku jemně a mírně, později stále důrazněji. Nejde ho beztretně obcházet a šidit. „Trestem“ je pak trápení, nemoc, odcizení sobě i životu a v poslední řadě ztracený smysl života.

Než se něco zlepší, zdá se, že se všechno spíš zhoršilo. Před novou harmonií přichází vždy nejdřív všeobecný chaos. To platí jak pro jednotlivce, tak i pro nás pro všechny.

Dokážeme překonat jakoukoliv krizi – a pokaždé následuje něco lepšího

Další radostné poselství krize – naše životní problémy nejsou žádné náhody. Jsou to spíš *vhodně nadávkové lekce, které se máme naučit*. A stejně jako v normální škole, tak nás i život pokaždé postaví jen před takové úlohy, které dokážeme zvládnout. Úlohy jsou vždy výzvy, na nichž můžeme růst a nad nimiž si nemusíme zoufat.

Život to myslí *dobře s každým!* Jen nám to mnohdy chvíli trvá, než to také poznáme. Život nechce nic jiného než... *žít!* A to může jen tehdy, když *my sami jsme živým výrazem právě tohoto života!* Život plesá radostí, když se nám daří dobře. Jásá, když jsme šťastní. Je u vytržení, když si ho plnými doušky vychutnáváme. Život nás chce mít silné, šťastné, oddané. Oddat se životu znamená, že mu bezmezně důvěřujeme. *Všechno je dobře a bude to stále lepší.*

Před jakou výzvou vás teď život postavil? Co se teď *smíte* naučit? V čem spočívá *dar* vašeho životního problému?

Podívejte se možná už na skok do budoucnosti: *Jak bude vypadat váš život, až zvládnete svou nynější krizi?* Umíte si už představit tuto budoucnost? Dokážete se takhle předem vžít do své nové budoucnosti?

Krise vyžaduje rozhodnutí!

Řecké slovo *krisis* znamená „rozhodnutí“, rozlišení mezi podstatným a nepodstatným. Každá krize nás vyzývá k rozhodnutí – je to výzva k boji!

Víte, co musíte rozhodnout? Položte si zcela přesně a jasně otázku, k níž hledáte řešení, a to nejlépe písemně. Pohrajte si tak dlouho s písemným vyjádřením otázky, dokud nebude naprosto výstižná. List se svou otázkou uložte na nějaké místo, abyste ji měli kdykoliv po ruce.

Během četby této knihy svou odpověď určitě najdete. *Odpověď je už tady, jen si k vám hledá cestu.* Jsem si dokonce jistý, že odpověď už *tušíte*. Kniha vám může pomoci dojít k rozhodnutí rezolutněji a vědoměji. Tak se vám podaří vyřešit svůj problém do největší hloubky, jak jen to půjde, a jednou provždy se osvobodit od všech osobních životních krizí!

Od vnitřního klidu k světovému míru

Kniha, kterou držíte v rukou, je jen na první pohled knihou zaměřenou na *řešení osobních krizí*. To samozřejmě *také*, ale může zasáhnout mnohem hlouběji, pokud jste k tomu odhodláni. Může a měla by vám ukázat cestu k vašemu vnitřnímu klidu, k vašemu míru se sebou i se světem. Tak se z řešení vaší osobní životní krize stane mírová mise pro celý svět. A tak se uzavírá kruh k našim myšlenkám na počátku předmluvy.

Kniha *Krize jako šance* je tudíž i *mírová kniha* s určitým poselstvím:

Vyřeš svou krizi! Je to tvá nejdůležitější odpovědnost za mír ve světě. Tvá vlastní, vnitřní spokojenost přináší mír celému světu. Záleží tu na každém, také na tobě! Právě na tobě!

V tomto duchu se rozloučím: „Pokoj s tebou!“

Kurt Tepperwein

KRIZE JAKO ŠANCE

Chceš-li uvést zemi do pořádku,
musíš dát do pořádku kraje.
Chceš-li kraje uvést do pořádku,
musíš dát do pořádku města.
Chceš-li města uvést do pořádku,
musíš dát do pořádku rodiny.
Chceš-li rodiny uvést do pořádku,
musíš dát do pořádku svou vlastní.
Chceš-li svou vlastní rodinu uvést do pořádku,
musíš dát do pořádku sám sebe.

Podnětem k této knize jsou sice aktuální krize, ale mnohem víc spíš poznatek, že se neustále střetáváme s menšími či většími nesnázemi, že se každou chvíli ocitáme na jakési „křižovatce“, která nás nutí k nějakému rozhodnutí.

Krize jako část lidského vývoje

Krize, jež vyžadují přizpůsobení se změněným životním situacím, jsou důležitou částí vývoje každého člověka. Už samotné naše narození je vážná krize, kterou musíme zvládnout, a mnozí mudrcové říkají, že když už jsme zvládli porod, to nejhorší máme za sebou. Také vztah mezi matkou a dítětem však vede znovu a znovu k menším či větším „křizím“. Stejně jako později konfrontace s požadavky vnějšího světa. Zařazení do společnosti jiných dětí v mateřské školce, vydržet klidně sedět ve škole a „muset dávat pozor“. Hlubo-

ko zasahující krize puberty, jež nás náhle konfrontuje s úlohami, které neznáme, ani si pro ně s sebou neneseme žádné zkušenosti, a přesto je musíme řešit. A sotva jsme se s nimi vypořádali, stojíme před otázkou jak vylézt z „rodného hnízda“, zvolit si povolání a osvědčit se v první práci. Po změně místa velmi brzy následuje i změna rolí při založení vlastní rodiny a závazky vůči vlastním dětem. Změnu pracoviště často doprovází i stěhování, což s sebou nese ztrátu dosavadního kruhu známých a přátel.

Co vyvolává krize

Každou krizi pociťujeme jako nesnesitelnou zátěž. Zpočátku stále odkládáme malé kroky k řešení nějakého problému, jenže „znenadání“ je tu krize, které se už nelze vyhnout. Teď se musíme k úkolu postavit čelem. Stav napětí se mnohdy nejdříve projeví dodatečnými tělesnými potížemi – víc se potíme, srdce nám bije až v krku, může nás bolet žaludek nebo dostaneme průjem, když věcem prostě necháme jejich vlastní průběh. Možná že dostaneme strach, nejsme schopni žádné kloudné myšlenky, ani rozumně jednat, a to právě ve chvíli, kdy záleží na tom, abychom rychle a sebejistě udělali to správné. A ti nejmilejší či nejbližší lidé bývají navíc často „spouštěči“ situace pro nás neúnosné, a tudíž nám ani nemohou pomoci. Najednou jsme tu zcela sami.

Včera byl náš svět ještě úplně v pořádku (byl skutečně takový?), a dnes je tu problém, krize. A když ji nevyřeším, už brzy budu stát před další.

Tou pak snadno může být *krize*, kterou všichni dobře známe, a sice boj lidského organismu s bakteriemi nebo viry. Jeden z nich vyhraje, což znamená buď uzdravení, nebo vzestup horečky a smrt. Krize je rozhodnutí, bod obratu.

Jinou krizi může vyvolat požár, přepadení, znásilnění nebo zajetí rukojmí, ale i přírodní katastrofy, jako povodeň, zemětřesení nebo sněhová lavina. Nebo náročná životní situace způsobená válkou, zajetím či hospodářským úpadkem. Anebo další krok v osobním „vývoji“.

A jestliže zrovna nezápolíme se stářím a nemocí, jsou tu i souboje mezi partnery nebo sousedy, které se často vedou se stejnou paličatostí a neústupností jako války mezi národy. Někdo tento boj vyhraje a druhý se musí vzdát. Jenže řešení, v němž jeden vyhraje a druhý je donucený k prohře, není žádné řešení. Jsou-li oba „protivníci“ stejně silní a boj uvízl na mrtvém bodě, potom až krize může oba přinutit k prozření a najednou dokážou najít opravdové řešení.

Nemusí to být pokaždé jen velké události, které nás přivedou do potíží, vždyť někdy můžeme vylétnout z kůže i kvůli mouše na stěně. Jenže také s tím bychom měli vědomě zacházet a už nikdy si nemyslet nebo tvrdit: „Ta moucha mě rozčiluje“, ale uvědomit si: „Zlobím se kvůli mouše“. Jinak dávám mouše nad sebou moc, že mě může rozzlobit, dovoluji jí, aby určovala moje pocity, rozhodovala, kdy se mám zlobit. Tehdy se stávám závislý na mouše nebo na nějakých událostech či okolnostech. Potom to nejsem já, kdo kontroluje mé pocity, ale události a okolnosti – či moucha na stěně. Pokud však jiní určují moje pocity, a ne já sám, znamená to, že ti ostatní musí být silnější než já a já na ně nemám žádný vliv.

Ve skutečnosti však nic a nikdo na světě nemá tu moc, aby mě rozhněval, určoval či rozhodoval o mých pocitech, myšlenkách a mém jednání. To můžu jen já. *Pokud ovšem tuto moc sám nepředám někomu jinému.* Ale i kdybych to udělal, v každém okamžiku mu ji zase můžu vzít a život si opět řídit podle svého.

Nemůžu sice rozhodovat o tom, co dělají jiní, ale můžu se rozhodnout, jak na to budu reagovat a jak se k tomu po-

stavím. *Nikdo mě nemůže rozzlobit, zklamat, urazit nebo mi ublížit, když to nechci.* Nikdo ze mě nemůže udělat agresivního člověka, pokud to sám nepřipustím. Takže bych měl přestat obviňovat ostatní za to, co se mi děje či co se mi přihodilo. Nikdo jiný na tom nemá vinu, příčina je vždy u mě, ale vina ne. Tady nejde o to být vinný či nevinný, nýbrž o to, abychom pochopili, že my sami máme ve svých rukou všechny možnosti a šance změnit navždy svůj život, a to v každém okamžiku.

Možná teď pochopíte, proč někdo padá z jednoho problému do druhého, zatímco jiný žije v lehkosti bytí a užívá si života, proč někoho neustále provází smůla, ať dělá, co dělá, a jinému se samy otevřou dveře i tam, kde předtím vůbec žádné nebyly; proč je někdo plný zlosti a agrese a jiný prochází životem harmonicky a pokojně.

Brýle dualitního vnímání

Už tím, že se stavíme ke všemu jen pozitivně podle motta: „Dělej to jako sluneční hodiny a počítej jen slunečné hodiny“, sklouzáváme do krize, byť byla sebemenší, jelikož se tím vychylujeme ze svého středu. A každá jednostrannost se dříve nebo později nakloní na druhou stranu kvůli zachování rovnováhy. Uvědomme si, že dualita ve skutečnosti neexistuje, že je pouze výsledkem jednoho úhlu pohledu, jednoho „nastavení“ našeho vědomí.

Jakmile odložíme brýle dualitního nazírání a dojdeme tak k prozření, k „vhledu“, opět uvidíme *skutečnost*, jednotu v mnohotvárnosti. Většina těch, kteří se vydávají na „duchovní cestu“, se však nejdříve zaměřuje na to pozitivní, chce být dobrá a konat dobro a zažívat harmonické okolnosti, místo toho, aby *byla* s okolnostmi v harmonii. Tito lidé ve skutečnosti nežijí ze svého středu.

Jak poznat bludný kruh – a jak z něho ven?

Je to stejné jako v běhacím kole pro křečka. Vydáme se na cestu, pracujeme na sobě a máme dojem, že postupujeme kupředu. Neustále kráčíme správným směrem, a přesto nám v určitém okamžiku dojde, že šlapeme na místě. Změnili jsme možná pozici, převzali novou úlohu, abychom postoupili výš, a přece ta stará, důvěrně známá situace začíná opět pěkně od začátku. Což pouze poukazuje na to, že jsme sice změnili místo, úkoly a lidi kolem sebe, ale ne své vědomí. Náš výběr zůstal beze změny, jelikož *vybírající* je pořád stejný. Tak se ve skutečnosti nemůžeme dostat dál, neboť příčina pro to vnější se nachází uvnitř. Když tam nic nezměníme, ani vně se nemůže změnit nic podstatného. Takovýto zážitek *bludného kruhu* nám dává na vědomí, že jsme v minulé „vyučovací hodině“ nesplnili domácí úlohy, a proto si lekci musíme zopakovat.

A stejným procesem budeme procházet tak dlouho, dokud se v nás něco podstatného nezmění – přístup a naladění našeho vědomí. Tato opakování nejsou naším předurčeným osudem, jemuž nemůžeme uniknout. Předurčeno je pouze to, že dokonalost svého pravého bytí projevujeme stále dokonaleji. Ale jak to provádíme a kdy, na jakých cestách a jakými kroky, to je zcela na našem svobodném rozhodnutí. Z toho potom vzniká náš individuální osud.

Poznání takovýchto bludných kruhů tak pro nás představuje učitele a ukazatele v našem životě. Je to jen informace, že jsme se točili v kruhu, a proto jsme se pořádně nedostali z místa. Nic a nikdo mě nemůže nutit, abych tento proces opakoval. Jakmile jsem ho už jednou poznal, mohu se od něho odpoutat tím, že jinak naladím své vědomí. Z kruhu se stává spirála, která skutečně vede dál, což znamená stále blíž ke mně samotnému.

Před tuto volbu se však dostávám až tehdy, když jsem odhalil svůj bludný kruh, jinak se i nadále budu marně namá-

hat jako křeček v kleci, který má za sebou už dlouhou dráhu a ve skutečnosti se pohybuje na jednom místě.

Bylo by dobře udělat si teď čas a vybavit si příklady ze svého života, kdy jste „přešlapovali“ na místě, přestože jste stále pokračovali v cestě. Nejlepší bude, když napíšete všechno, na co si v této souvislosti vzpomenete. Jak jste si toho všimli, podle čeho jste to poznali a jak jste se při tom cítili. Zapište prostě všechno, co vás napadne, neboť si tím bystříte svou pozornost, a příště tak poznáte podobný „kruh“ na samém počátku, aniž byste se v něm nejdříve museli točit. Rád bych zde uvedl několik situací, na nichž lze poznat, že se jedná o „bludné kruhy“.

- Pokud prožíváte situaci, kterou jste už několikrát zažili, i když za jiných okolností a s jinými lidmi.
- Když se stejnými osobami musíte urovnávat stále stejné konflikty.
- Případně-li na vás úkol, který jste už několikrát vyřídili a zdánlivě splnili.
- Jestliže se ve vašem životě znovu a znovu objevují stejné potíže, lidé se vás snaží obelhat nebo o vás špatně mluví. Když se přátelé najednou a zdánlivě bez důvodu obrátí proti vám, nebo stále znovu ztrácíte partnery, navíc většinou v podobné situaci.
- Dostáváte-li opakovaně stejné nemoci, stejnou rýmu každý rok ve stejnou dobu nebo ve stejné situaci.
- Když se ten samý konflikt opakuje se stále jinými osobami.
- Pokud s novým partnerem prožíváte stejný problém, kvůli němuž ztroskotalo vaše poslední partnerství.

Určitě jste si už všimli, na co je třeba dávat pozor. Jestliže se na to vědomí zaměří, člověk už nemůže přehlédnout své vlastní „začarované kruhy“.

Pokud jste našli několik bludných kruhů, ještě zdaleka není čas na spokojený odpočinek, jako spíš na prověření, kdy a jak často se tyto kruhy opakovaly. Zpravidla je budete moci vysledovat zpětně až do dětství, neboť mnoho potíží z této doby zůstalo nevyřešeno, protože jako děti jsme ještě nebyli schopní je zvládnout a zpracovat. Proto nám je život opakovaně připomíná, dokud se *neprobudíme*.

Jakmile jste poznali některý z těchto kruhů a podařilo se vám ho vyřešit, najednou to jde ve vašem životě skutečně kupředu. Život je příjemný a harmonický a vy se cítíte skvěle. Jste se svým životem spokojení – až do příští zkoušky. A ta na sebe nenechá dlouho čekat. Po každé lekci si zasloužíte přestávku na oddych za předpokladu, že jste úkol vyřešili. Ale právě tak bezpečně přichází po každé vyřešené úloze další – a tím i nové rozhodování, nová šance skutečně postoupit o něco dál, blíž k pravému cíli, k jedinému cíli – blíž k sobě.

Můžu také klidně procházet jen tak kolem a dělat, jako bych úlohu neviděl. Jenže potom začne známá hra zase od začátku – a já se znovu točím v kruhu. A to tak dlouho, dokud se neodhodlám udělat další krok. Život má s námi velkou trpělivost, ale když se příliš často dívám jinam, může se stát, že mě bude stále bolestivěji upozorňovat na to, že je načas, abych daný úkol konečně vyřešil, místo abych si zase jen hrál na „slepou bábu“.

Všechno je šance!

Potom také pochopíme, že *všechno* je šance, že nic v životě není proti mně, nýbrž že všechno mi chce jen sloužit a pomáhat, když si ovšem nechám pomoci, poznám šanci a chopím se jí, když využiji možnost, kterou mi tím život nabízí. Každá nesnáz, každá zátěž a každý problém je ve

skutečnosti šance. Svou knihou bych chtěl přispět k tomu, abychom se opět dostali do tohoto *vědomí šancí a příležitostí* – abychom už přestali věřit, že jestliže v našem partnerství dojde ke krizi, je to obrat k horšímu, ale naopak pochopili, že *je tu vždy šance k zlepšení*. Že vlastně každá krize, „nutná změna“, je vyvolána jen proto, abychom tuto šanci dostali. Chtěl bych tu dát podnět k tomu, abychom už během krize uvažovali o možnosti změny k dobrému, k tomu, co s námi víc rezonuje; abychom na ni už nepohlíželi jako na *trest* za něco, co jsme možná udělali špatně. Neboť každá krize nás chce posunout o kousek dál do lepší budoucnosti.

Většinou se snažíme řešit různé krize stejnými či podobnými reakcemi a způsoby chování, bez ohledu na to, co krizi vyvolalo. Přitom tu vůbec nejde o to, abychom ji co možná nejrychleji vyřešili a mohli se od ní odpoutat, ale o to, abychom jí *vědomě prošli* a pochopili, co nám chce sdělit a kam nás chce zavést. Je zapotřebí nejdřív se do krize zcela pohroužit, přistoupit na ni, a nechat se se zbystřenými smysly a vědomě vést z krize k novému bytí, ale nezůstat v ní stát nebo dokonce úplně uváznout.

Zpravidla není krize dlouhotrvající jev či událost, spíš krátce vychýlená rovnováha, a tak jako puberta vede k novému stupni zralosti, tak my *rosteme ve všech krizích*.

Celý život je vlastně řetěz událostí a krizí, které vyžadují řešení a přizpůsobení se změněným podmínkám, takže bychom měli být v podstatě hodně zkušení v zacházení s krizemi – a přesto to většinou nejsme!

Především jde však o to, abychom se rozhodli pro sebe, pro své vlastní pravdivé JÁ, jelikož neustále vstupujeme do duality, do vnějších projevů prostoru a času, a tím daleko od sebe, dál do „hříchu“, což neznamená nic jiného než odělování od pravdy a skutečnosti – od *života*.

Procházet vědomě životem – „dobrodružnou hrou“

Všechno, co kolem sebe vidím a prožívám, co vstupuje „do mého vědomí“, to odráží můj vnitřní svět, mé vnitřní bytí. *Kde ve mně probíhá „zápas“ či nějaká krize?* Kde jsem případně vnikl do oblasti, která mi nenáleží, nebo jsem v sobě připustil něco cizího? Znovu to dám do pořádku, když se zcela vědomě rozhodnu pro sebe, neboť potom ze mě všechno cizí opadne, už ve mně dál nemá místo. Stejně jako u mě bakterie a viry nemohou vyvolat nemoc, když tomu nejsem nakloněný.

Takže vždy si nejdřív ověřit, když něco „vstoupí do mého vědomí“: *Co s tím mám teď společného?* K čemu mě to v současnosti vyzývá, aby moje budoucnost se mnou rezonovala, neboť když já *tady* a *ted'* souzním, bude souznít i moje budoucnost. Do mého vědomí to vstoupí jen tehdy, když s tím mám *ted'* něco společného.

Každá krize, nemoc, každé zklamání či každý otřes mi dávají možnost ke změně, nabízejí mi šanci, znovu se na sebe rozpomenout. My všichni jsme přece součástí *jediné síly*, světelný paprsek čistého vědomí. Čím víc se věnuji tomu vnějšímu, čím víc vstupuji do vnějšího světa, tím víc se vzdaluji od zdroje, od svého pravého JÁ. Krize se mnou pohne, otře se mnou, abych se opět rozpohyboval, nabízí mi šanci, abych se znovu obrátil ke světlu a tím pádem i ke svému pravému JÁ, abych opět došel k prozření.

Všichni lidé mají v sobě nutkání jít kupředu. Jakmile se věnuji tomu vnějšímu, tato dychtivost mě odvádí stále dál od mého cíle. Obrátím-li se však opět ke světlu, k prvopočátku, stejná síla mě vede zpátky do jednoty.

Mým úkolem je rozpoznat, kdo jsem, aktivovat svůj tvůrčí potenciál, vykročit na cestu svého duchovního dědictví a používat ho pro celek, převzít odpovědnost, *volit* správná rozhodnutí (ne je jen *vynášet*), být „v souznění“ v každém okamžiku – takže „být si vědom sám sebe“.

Když se takto pozorně a vědomě nechám vést krizí, nejenže mě posune o další krok kupředu, ale také mě donutí být zcela *tady* a *ted'*, být naplno v přítomném okamžiku, a tím také v proudu života. Neboť život probíhá jen *tady* a *ted'*, nemůžu přece žít ani předtím, ani později, ale pouze teď.

Toto *TED* je v každém okamžiku nové a zajímavé, neboť ještě nikdy v celém stvoření neexistoval okamžik, jako je tento, a také už nikdy nebude, jelikož je naprosto jedinečný. Většina lidí si však tuto jedinečnost neuvědomuje, nejraději by pokaždé narazila jen na stejnou stránku své knihy života, na tu bez problémů a plnou harmonie. Nebylo by ale nudné číst v knize stále jen tu samou stránku?

Každá krize je šance znovu si důkladně a vědomě prohlédnout svou vlastní situaci, uvědomit si, kdo skutečně jsem, a z poznání sebe sama, z poznání svého pravého bytí, vědomě vytvářet svou vlastní skutečnost – a tak měnit nejen své prostředí, ale celé tvoření. Neboť *všechno má vliv na všechno*.

Nejsme vydáni coby slabí a bezmocní napospas okolnostem, naopak okolnosti, všechny okolnosti, které se mě nějakým způsobem dotknou, vznikají nejdříve ve mně. Skutečnost je totiž duchovní podstaty. To, čemu říkáme realita, není nic jiného, než odraz samotné skutečnosti ve mně, zrcadlo mého pravého bytí.

Na sítnici našeho oka je slepá skvrna¹ tam, kde se nachází oční nerv. „Slepá skvrna“ existuje také v našem vědomí. Je tím, co po celý život nechceme vidět. Jakmile však přijmeme skutečnost jako zrcadlo, lidi, které potkáváme, životní okolnosti a situace, které den co den prožíváme, potom tato slepá skvrna zmizí. Procházíme-li vědomě „dobrodružnou hrou života“, jen tak můžeme poznat celou skutečnost.

¹ Slepá skvrna je místo na sítnici, kde nejsou světločivé buňky. Člověk ji obvykle nevnímá, neboť mozek slepé místo obrazu doplňuje (*pozn. překl.*)

SKUTEČNOST JAKO ZRCADLO VLASTNÍHO JÁ

O co výš je pravda, o to výš je strážní věž,
odkud ji můžeš pochopit.

Někde hluboko v sobě si uvědomujeme, že skutečnost je jen zrcadlo našeho vědomí, že všechno, co se projevuje ve vnějším světě, je pouze obrazem vnitřní skutečnosti, *že každý si v sobě tvoří svou vlastní realitu*. A tak si každý z nás žije v jiné skutečnosti, v jiném světě, ve světě pro sebe sama. Můžeme pochopit jen tu část skutečnosti, s níž jsme schopni „rezonovat“. To, pro co mi chybí schopnost rezonance, prostě pro mě neexistuje.

To je pro mě možné až tehdy, když se o sobě dovím něco víc díky svým životním okolnostem, svému osudu či *své skutečnosti*. Neboť *všechny zkušenosti*, které udělám, *všechny události*, které prožiji, *všechny situace*, kterými projdu, jsou přece jen *zrcadlovým obrazem mé vnitřní skutečnosti*. Díky zákonu rezonance mám k dispozici neutuchající *zdroj informací o sobě* a vnitřní skutečnost se zviditelňuje v té vnější.

Získávám-li příjemné zkušenosti ve vnějším světě, potkávám-li lásky hodné lidi a cítím se v pohodě, potom mi to ukazuje, že jsem zrovna teď více či méně ve „shodě“, to znamená v harmonii s tímto životem. Pokud se ale setkávám jen s „ranami osudu“, jsem často zklamaný a musím se smířovat se ztrátami, můžu v tom rozeznat výzvu, abych se pídil

po hlubším smyslu toho všeho a provedl potřebnou změnu. Všechno, co se mi přihodí, je tedy buď potvrzení současného stavu, nebo pobídka, aby došlo ke změně. A když se této šance nechopím, když se nevydám na „cestu poznání“, pak musím trpět...

Žádná událost tedy není „řízení osudu“, které prostě jen proběhne, vždy je to projev obsahu našeho vědomí.

Každý dostane to, co zapříčinil, ale jen úspěšný člověk to dokáže připustit. *A chudoba nebo nedostatek něčeho je tím posledním článkem řetězce nesprávných myšlenek, jejichž prvním článkem byla vnitřní chudoba, vnitřní nedostatek něčeho.* Přitom jsme předurčení k tomu, abychom žili v hojnosti! To je naše duchovní dědictví, které jen čeká na to, že se ho konečně ujmeme a vykročíme.

Jak ale chceme dosáhnout velkých cílů, když se denně sami neutvrzujeme v tom, že se nám to bez potíží podaří s malými cíli? Pro svou práci si samozřejmě můžeme vyprosit požehnání od Boha, ale neměli bychom očekávat, že ji také ještě udělá!

V co doufáme a o čem sníme, po čem toužíme, co jsme už uskutečnili ve svých představách, to se musí projevit také navenek. Vnější události odpovídají kvalitě našeho myšlení a *tady je člověk se skutečně pozitivním myšlením jednoznačně ve výhodě.* Bohužel i pochybujícimu skeptikovi potvrdí život jeho očekávání a úzkostlivému přitáhne to, čeho se obává. Ale jakmile zaměříme svou pozornost jiným směrem, okamžitě se změní i naše zkušenosti, které získáváme, změní se lidé i události. Všechno mi chce jen sloužit a pomáhat, aby mě to posunulo o kousek dál, a jakmile už miluji všechno a všechny, sám pak přispívám k tomu, že se i jiní dostávají dál. A nejlepší čas s tím začít je právě *teď!*

Kouzelné slovo pro úspěch nezní: „Kdybych to udělal včera...”

Ani: „Určitě to udělám zítra“, ale

„Teď!“

Pokud věřím, že úlohu zvládnu, nebo že ji naopak nezvládnu, v obou případech mi dá život za pravdu. Proto bych měl ze své největší slabosti udělat svou největší silnou stránku.

Každý člověk, který vstoupí do mého života, to může udělat jen proto, že někde, ve zcela určité oblasti, je mezi námi jakási příbuznost. Vstupují-li do našeho života pozitivní, duchovní nebo zcela osvícení lidé nebo se z nich dokonce stanou naši přátelé, je to pro nás podstatná výpověď o našem vlastním stupni rozvoje. K sobě totiž můžeme přitahovat pouze takové lidi, s nimiž máme rezonanční vibrace, určitou slučitelnost, ukazuje nám to proto, kde se toho času nacházíme. Ale skutečně jen právě teď. Na druhé straně se budete opětovně setkávat s tím, že egoističtí lidé budou stále narážet na egoisty. Skutečně milující člověk však bude vždy a všude potkávat milující lidi a láska bude tvořit podstatnou část jeho životních zkušeností. Stále znovu budeme prožívat takovou skutečnost, která odpovídá našemu bytí!

A když tomu nevěříte, budete mít také pravdu!

Sami tvoříme svou skutečnost

Někdy konají lidé také správně, ale teprve poté, když všechny ostatní možnosti vyčerpali.

Zasáhnout, než se to stane

Jestli havarujeme nebo obdržíme Nobelovu cenu, jestli se staneme oběťmi nějaké nepředvídané přírodní katastrofy či uhodneme šest správných čísel ve Sportce, ať se nám přihodí cokoliv, tuto skutečnost jsme stvořili my sami. Činíme to vědomě nebo nevědomky tím, že *jsme s tím či oním schopni souznít*, a pak je už jen otázkou času, kdy se to v našem životě projeví navenek jako událost. Nemůže nás zasáhnout žádná epidemie ani potkat dopravní neštěstí, pokud to s námi není nějakým způsobem v souladu.

Z toho se ovšem dá také vyvodit, že – když nám takováto slučitelnost chybí – potom není nebo *už* není nezbytné zažívat takovéto události.

My ale většinou věříme, že každá událost je spíš otázkou náhody, a proto si teprve *poté dovolíme zakročit*. Události jsou tak od nás samotných oddělené, ačkoliv se oddělovat nedají. Neštěstí nebo určitá situace probíhají zcela neosobně. Pokud se však ke mně něco dostalo a zasáhlo mě to, o tom rozhoduji já sám svým způsobem bytí. Jestliže hodlám zasáhnout a něco změnit teprve tehdy, když už se to stalo, *je to v podstatě už příliš pozdě*, a přesto většina lidí jedná přesně tak.

Začíná to „bojem proti svému osudu“ a končí osudovým přijetím náhody. Kdo si všímá pouze vnější skutečnosti, ten může reagovat jen na události. Kdo ale žije ve vnitřní skutečnosti, ten dokáže události nejen odvrátit, ale i svobodně vytvářet. Historie lidstva je mnohorozměrné dobrodružství, v němž každý jednotlivec hraje důležitou roli, pro niž si sám píše scénář.

Pesimismus je luxus, který si už delší čas nemůžeme dovolit.

Naše Já, naše pravdivé bytí, toto „já jsem“ však žije neustále ve vyšším rozměru a každý člověk je ve stálém kontaktu s duchovním zdrojem své existence, je nerozlučnou součástí jediného, všeobsahujícího vědomí.

Jste předurčení k úspěchu

Jste předurčení k tomu, abyste měli úspěch ve všem, co děláte. *Váš úspěch pomůže mnohým lidem, vaše selhání nepomůže nikomu.* Důkladné prozkoumání vlastních neúspěchů však může vést k lepšímu porozumění svého Já – a k ještě většímu úspěchu. Uvědomte si, že úspěch znamená víc než naplnění vaší osobní ctižádosti. Je to vaše povinnost být úspěšní, neboť svět vás potřebuje.

Univerzum je *hodné* univerzum a je ochotné poskytnout vám hojnost. Musíte jen prokázat svou oprávněnost k jejímu přijetí – a všechno pak budete mít volně k použití. *Toto oprávnění znamená znalost duchovních zákonů a myšlenkovou disciplínu.*

Nemusíme tudíž dělat nic jiného než do svého bytí vpravit jednoznačné a cílené chtění. To se může dít třeba v podobě každodenní meditace. Mnohem rychleji se to však daří, když se veškerá naše mysl a snažení zaměří na žádaný konečný stav, když se náš celý život stane meditací. K tomu také patří, že v sobě rozvíjíme přirozenou imunitu proti všem myšlenkám, které se nehodí k našemu přesvědčení a k cíli. Všechno nežádoucí by se mělo co možná nejdříve vyčistit a vyladit. K tomu je zapotřebí *pravidelná psychohygienu*. Je nezbytné stále zdůrazňovat, jak důležité jsou pro tento život a náš osud naše vlastní představy hodnot. Každý v tom může něco udělat.

Chceme-li tudíž změnit něco ve svém životě, měli bychom změnit svá vnitřní přesvědčení, své myšlenky a pocity a vnitřní představy, své „vnitřní obrazy“. Nejsme oběťmi nepříznivého osudu, ale svobodní lidé, kteří v každém okamžiku sami vytvářejí svou budoucnost. Lidské úsilí vytěsnit všechno to temné, nepříjemné, nás nutí protrpět si to oklikou ve vnějších situacích jako krizi.

RŮZNÉ PODOBY KRIZÍ

Šance se nám s oblibou předvádějí
pod maskou nepříjemností.

F. F.

Během života nevyhnutelně procházíme různými vývojovými fázemi. Naše narození, období vzdoru, škola a puberta, volba povolání, partnerství a založení vlastní rodiny a s tím spojené odtržení od rodičů. Později nemoci, odcházející mládí, stáří a smrt. Ačkoliv se tato období dají předvídat a jsou nám důvěrně známá, přechod do další fáze většinou vede krizí, která nás nutí, abychom se odpoutali od něčeho známého a vzdali se toho kvůli něčemu novému, co teď můžeme získat. Musí se zbořit hranice, které nám dosud sice dávaly pocit bezpečí, ale také omezovaly náš prostor.

Krize, kterou při tom většinou prožíváme, však není bezpodmínečně nutná. Může vzniknout jen tehdy, když se zdráháme udělat „nutný“ další krok, a tím přestáváme být v harmonii sami se sebou, když říkáme *ne* ke skutečnosti okamžiku. V krizi je zapotřebí ověřit si, kde dosud lpím na „starém“, přestože bych to měl už propustit s jistotou, že stále přichází něco lepšího. Nemusí to být zrovna příjemnější, ale každopádně je to správnější.

Krize, které se mohou vyskytnout při přechodu z jednoho životního období do dalšího, jsou tak rozmanité jako život sám. A přesto můžeme rozlišovat sedm základních podob krizí: