

CESTA (NE)OBYČEJNÉHO ČLOVĚKA

Návody, techniky a cvičení pro lidi,
kteří se chtějí osvobodit z pozice oběti
a stát se tvůrcem svého života.



Jan František Bím, Ingrid Němečková

CESTA (NE)OBYČEJNÉHO ČLOVĚKA

Návody, techniky a cvičení pro lidi,
kteří se chtějí osvobodit z pozice oběti
a stát se tvůrcem svého života

Jan František Bím, Ingrid Němečková © 2016 - 2025

Ilustrace Aka Bímová © 2016

Upravené 2. vydání

Publikoval Jan Bím, Rytířova 811/19, 143 00 Praha 12 dne 7. 11. 2025

ISBN 978-80-11-07765-5 (pdf)

ISBN 978-80-11-07766-2 (ePub)

PŘEDMLUVA

Impuls k napsání této knihy ke mně přišel během mého pobytu ve tmě v lednu 2016. V průběhu čtvrtého dne se otevřelo moje kreativní vědomí a v mé mysli se začal odvíjet nekonečný proud inspirativních myšlenek na tuto knihu. Trvalo to více než dvacet čtyři hodin. Doufám, že jsem nezapomněl zásadní části.

Všichni jsme obyčejní i neobyčejní. Všichni máme své obyčejné lidské chyby, nedostatky, bolesti, trápení a krize, ale i své silné stránky, radosti, úspěchy a harmonické chvíle. Všichni jsme neobyčejní naší jedinečností. Nikdo není stejný jako někdo další; každý jsme originál. Tato kniha je tedy určena pro (ne)obyčejného člověka s běžným lidským osudem. Mohou s ní pracovat lidé jakéhokoliv vyznání, lidé věřící i nevěřící, všichni my, (ne)obyčejní lidé.

Je určena především lidem, kteří chtějí žít svůj život vědoměji, hledají inspiraci ke změně či přemýšlejí, kudy se v životě dál vydat. Pomůže rovněž lidem, kteří jsou aktuálně v náročné situaci nebo zažívají některou z krizí – vztahovou, pracovní, emoční, tělesnou, finanční či všechny dohromady a nacházejí se v pozici *oběti*. Ukážeme si, že krize jsou důležitou součástí osobního vývoje každého člověka, a hlavně se pokusíme najít konstruktivní způsoby, jak krizi ukončit, nebo alespoň zmírnit.

Když byla kniha z mé strany hotova, požádal jsem svoji kamarádku Ingrid Němečkovou, aby udělala jazykovou a odbornou korekturu. Ingrid vzala práci opravdu vážně. Kromě stylistických a gramatických úprav textu a vyjasnění nejednoznačných míst přišla i s návrhy, jak jednotlivé kapitoly, texty a cvičení uspořádat, přepsat a doplnit. Rozproudila se z toho mezi námi debata, na většině návrhů změn jsme se shodli, a z Ingrid se tak stala spoluautorka textu. Nejvíce si cením toho, že do celé problematiky vnáší ženský pohled.

Přejeme čtenářům, ať se jim naše společné dílo dobře čte a ať je pro ně užitečné.

Jan František (a Ingrid)

OBSAH

Předmluva.....	1
1. Je tato kniha zdarma? (kapitola o vracení energie).....	5
2. Jak pracovat s touto knihou.....	7
2.1. Významy použitých piktogramů.....	7
3. Nevěřte a naslouchajte.....	8
4. Pár slov o nás.....	10
4.1. Jan František Bím.....	10
4.2. Ingrid Němečková.....	11
5. První kroky na cestě.....	13
5.1. Malé moudro na začátek.....	13
5.2. Druhé moudro na začátek.....	14
5.3. Tanec oběti.....	14
5.4. Deník vděčnosti.....	15
6. Stádia vývoje člověka od narození do smrti.....	17
6.1. Jak probíhá průchod krizí.....	19
7. Cvičení semene.....	23
8. Zahlazení minulosti.....	25
8.1. Techniky procházení minulosti.....	27
8.1.1. Zpětné procházení minulosti.....	27
8.1.2. Vizualizační vzpomínková meditace.....	28
8.2. Techniky zahlazení minulosti a odpouštění.....	28
8.2.1. Umění nechat odplynout.....	30
8.2.2. Osobní dohody.....	32
8.2.3. Afirmace.....	33
8.2.4. Odpuštění a Ho'oponopono.....	35
9. Energie.....	38
9.1. Energie a matematická rovnice.....	38
9.2. Přijímání energie.....	39
9.2.1. Dýchání a dechové techniky.....	39
9.2.2. Potrava a jídlo.....	41
9.2.3. Tekutiny a pití.....	44
9.2.4. Půst.....	44
9.3. Cyklická žena.....	45
9.3.1. Mužský pohled na cyklickou ženu.....	46
9.4. Emoční konflikty jako souboj o energii.....	47
9.4.1. Jak čerpat mentální energii jinak než energetickým soubojem.....	50
10. Lidské tělo a pohyb.....	51
10.1. Tělesná cvičení.....	52
10.1.1. Pět Tibeťanů.....	52
10.1.2. Hluboká relaxace.....	55

10.1.3. Židle nomáda.....	56
10.2. Očista těla.....	57
10.2.1. Jógová očista těla.....	58
10.3. Spánek a odpočinek.....	59
11. Pozornost.....	61
11.1. Co vnímáme a co o vnímaném víme.....	61
11.2. Cvičení soustředování pozornosti na předmět.....	62
11.3. Cvičení bolesti.....	63
11.4. Cvičení doteku.....	64
11.5. Meditace a mindfulness.....	65
11.5.1. Meditace (mindfulness) na dech.....	65
11.5.2. Soustředění pozornosti do středu hrudníku.....	66
11.6. Každodenní radosti.....	67
12. Zákon přitažlivosti.....	68
12.1. Jak si dobře přát.....	70
13. Modlitba.....	72
13.1. Jak praktikovat modlitbu.....	72
14. Vztahy.....	74
14.1. Mužská kapitola o vztazích.....	74
14.2. Ženská kapitola o vztazích.....	75
14.3. Vztahové krize.....	76
14.4. Trojúhelník závislosti.....	77
14.5. Sex.....	78
14.5.1. Odříkání se sexu.....	80
15. Osobní hranice.....	81
16. Rozhodování a odpovědnost.....	84
17. Intuice.....	85
17.1. Jak se rozhodovat pomocí intuice.....	86
17.2. Jiný způsob, jak se rozhodovat pomocí intuice.....	86
17.3. Cvičení na rozvoj intuice.....	87
17.3.1. Vytváření náhodných obrazců z vody.....	87
17.3.2. Náhodný příběh.....	87
17.3.3. Cvičení svobodného tance.....	88
17.4. Cvičení záměrné chyby.....	88
18. Jak spravovat své peníze.....	90
18.1. Kupuji si jen to, na co mám.....	90
18.2. Spoření.....	91
18.3. Obálková metoda spravování svých peněz moderním způsobem.....	91
18.4. Děti a finanční gramotnost.....	93
18.5. Finanční poradce ano či ne?.....	94
18.6. Co dělat ve finanční krizi?.....	94
19. Vděčnost.....	96

19.1. Mužský pohled.....	96
19.2. Pohled ženy.....	97
19.3. Deník vděčnosti II.....	97
20. Závěr.....	99
20.1. Tanec tvůrce.....	99
Citovaná literatura.....	101
Kam se obrátit, když je krize příliš velká.....	103

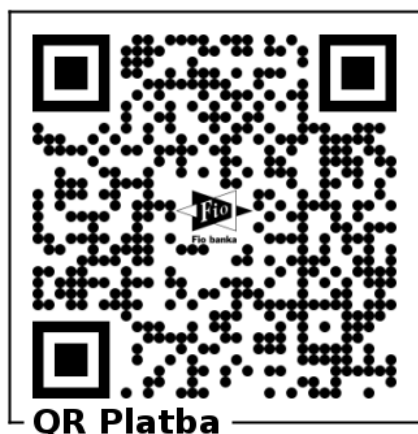
1. JE TATO KNIHA ZDARMA? (KAPITOLA O VRACENÍ ENERGIE)

Ano, tato kniha je zdarma v elektronické formě ke stažení na webu www.janbim.cz případně za poplatek pokrývající náklady jiného distribučního kanálu. Můžete si ji stáhnout jako ebook či PDF pro čtení na počítači. Všechny zde obsažené informace jsou volně k použití. Můžete je tedy libovolně používat, kopírovat a předávat dál. Citaci je nutné uvádět jen u těch informací, které v knize sami citujeme.

Když vám tato kniha přinese nějaký prospěch, inspiruje vás, něco se naučíte, váš život se posune kupředu nebo vám bude třeba jen na chvíli lépe, pak můžete *energii vrátit zpět do koloběhu*.

Energii vrátíte jedním z těchto způsobů:

- Pošlete finanční obnos ve výši ekvivalentní vašemu užitku na bankovní účet Jana Bíma
IBAN CZ13 2010 0000 0020 0092 5264, BIC/SWIFT FIOBCZPPXXX.



- Pošlete stejně velký obnos na charitativní účely nebo někomu, o kom víte, že mu peníze momentálně chybí.
- Udělejte dobrý skutek ve vašich očích ekvivalentní vašemu prospěchu z této knihy.
- Zvolte libovolnou kombinací výše popsaného.

Jak posoudit, jaká je ona „ekvivalentní výše“? Měřit ji můžete jen tehdy, pokud již k nějakému užitku došlo (ihned po stažení bude asi užitek „0“). Horním limitem jsou vaše finanční či jiné možnosti (nemůžete dát, co nemáte). Soustředte se chvíli do středu hrudníku na svůj dech. Několikrát se zhluboka pomalu nadechněte. Nyní nechte svou intuici, aby vytvořila onu „správnou výši“.

Pokud se budete k popsaným metodám a cvičením vracet a budete je praktikovat, bude se užitek pravděpodobně dále zvětšovat. Proto je dobré se také

opakovaně vracet k měření užitku a případně energii znovu "vyrovnat", a to opět jakýmkoli z výše uvedených způsobů.

Ve výsledku tedy za tuto knihu nemusíte dávat nikomu nic, a také můžete na uvedený účet či na jiné účty poslat velké částky či udělat mnoho dobrých skutků, když u vás došlo k „obrovskému“ užitku.

2. JAK PRACOVAT S TOUTO KNIHOU

I když jsme se snažili napsat čtivé texty, většina částí této knihy není určena jen k přečtení. Měla by posloužit *čtenáři – experimentátorovi*, čtenáři aktivnímu. Pokud knihu čtete ve vytištěné papírové podobě, zapisujte si do ní své komentáře a postřehy. Pokud čtete ve čtečce, využijte jejích nástrojů ke komentování textu. Vytvářejte si záložky. Pokud vás některé z nabídnutých metod či cvičení zaujmou, hned si je vyzkoušejte. Experimentujte. Hledejte, jestli vám vyhovuje cvičení tak, jak je navrženo, nebo byste zda byste ho raději dělali trochu jinak. Nebojte se upravovat a transformovat. Zkoumejte. Budte jako malé děti. Obracejte, překrucujte, chutnejte. Ve výjimečných případech, kdy se kupříkladu nějaká meditace musí praktikovat přesně tak, jak je popsána, bude na to v textu výrazně upozorněno.

Knihu můžete nejprve rychle přečíst celou a dělat si značky či záložky tam, kde vás téma, cvičení nebo text zaujaly. Můžete se rovněž podívat na obsah knihy a začít tématem, které vás oslovilo nebo které je pro vás právě nyní aktuální. K vybraným kapitolám a cvičením se pak vraťte a vyzkoušejte si je prakticky. Poznamenejte si ty metody a cvičení, které bude třeba praktikovat delší dobu, a naplánujte si, jak je začleníte do svého každodenního života. Většinou chvíli trvá, než se dostaví změna. Cvičení totiž vytváří v naší psychice nový zvyk. A aby se zvyk ustálil, je obvykle potřeba věnovat cvičení minimálně 28 dní (a ještě lépe 40 dní) každodenní praxe. Jiné metody (třeba informace ohledně nastavení bankovních účtů) stačí udělat jednou, a dále vás již provázejí samy.

2.1. VÝZNAMY POUŽITÝCH PIKTOGRAMŮ



začátek textu popisujícího fyzické cvičení



začátek textu popisujícího myšlenkové cvičení



začátek textu popisujícího meditační cvičení



konec textu popisujícího cvičení a pokračování běžného textu

3. NEVĚŘTE A NASLOUCHEJTE

Ničemu nevěřte a všemu naslouchejte

Pátá dohoda, Don Miguel Ruiz (1)

Prosíme čtenáře, aby informacím v této knize NEVĚŘIL, ale přesto naslouchal. Většina zde předkládaných informací zřejmě vypovídá o skutečnosti kolem nás a v nás. Nicméně to, co vnímáme při čtení jednotlivých slov – myšlenky, které vznikají na podkladě čtených slov v čtenářově vědomí, pravdivé není. Minimálně na prvoplánové úrovni. Důvodem je *zatemnění*, které způsobují slova.

Při osobním rozvoji, při duchovním hledání, při procesu učení často pracujeme se slovy – čteme knížky a příběhy, sdílíme své pocity a vhledy, učitelé učí druhé. *Slova hrají zvláštní dvojnou roli. Umožňují nám přenášet myšlenky a vhledy mezi sebou navzájem, současně nám je ale zatemňují.*

Důvody zatemnění jsou minimálně dva. Prvním je to, že každý máme svůj vlastní vnitřní významový slovník. S konkrétním slovem máme spojeny své vlastní vzpomínky a interpretace. Získali jsme je během našeho života. Tyto výkladové slovníky máme někdy podobné, ale někdy velmi různé. K nejhůře uchopitelným slovům patří láska, porozumění, soucit, meditace, bůh, ego. Za každým z těchto slov jednotliví lidé myslí něco jiného. Pod slovem láska někdo myslí lásku mezi mužem a ženou, jiný lásku mezi dětmi a rodiči, další myslí agapé, a jiný zas energetické chvění ve středu hrudníku. Tomu všemu a ještě mnoha dalším věcem říkáme láska. Každý z nás preferuje nějaký význam. Stejně tak může být velmi matoucí výraz „smrt ega“. Najdete ho skoro ve všech duchovních knížkách; ale co to vlastně je?

Druhým důvodem je, že jeden a týž člověk vnímá konkrétní slovo různě podle *hloubky ponoru do svého vědomí*. Postupně objevuje různé vrstvy významů. Když vám bude někdo opakovaně pokládat otázku (anebo si ji několikrát za sebou položíte sami), co pro vás znamená například slovo „soucit“, zjistíte, že tak, jak se do významu slova hlouběji noříte, objevují se jeho různé podoby a mnohdy i velmi rozdílné významy. Každý význam je platný v určité vrstvě vědomí. Některé platí ve všech rovinách, některé se navzájem vylučují.



Všechny popisy vytvářejí jakousi mapu. Mapa nám v reálném životě přibližuje krajinu. Je výborná proto, abychom nezabloudili, abychom zkoumali, zda jdeme po zvolené cestě. Ale nedozvíme se z ní, jak voní stromy a houby, jaké jsou pocity při západu slunce, jaké to je dotknout se hlíny, jaký je to pocit vyjít z lesa do otevřeného prostoru louky či namočit si nohy v ranní rose. To všechno a mnoho dalšího nám sebelepší mapa nemůže nikdy zprostředkovat, protože mapa zkrátka není území. Musíme se vypravit do krajiny a toto vše zažít. S duchovními a psychologickými věcmi je to podobně. Slova nám pomáhají vytvořit si představu o konkrétních

stavech a zkušenostech. Dokud ale tyto stavy a zkušenosti nezažijeme na vlastní kůži, jsme v situaci, kdy máme dobrou mapu, ale nejsme v krajině. U nejhlubších duchovních stavů je vhodným popisem ticho. Nejde je slovy vyjádřit, aniž by nedošlo k zásadnímu překroucení. Lze je pouze zažít.

Proto se všemi slovy - v této knize, v bibli či jiné psychologické nebo duchovní knížce, na sociálních sítích či jinde - pracujte přes pátou dohodu. Naslouchejte, ale nevěřte jim; je to jen lepší nebo horší mapa! Hledejte pravdu, která leží za těmi slovy. Hledejte různé vrstvy významů. Nespokojte se jen s prvoplánovým významem.

Stejně tak nevěřte vašim myšlenkám. Jsou zkreslené vašimi zážitky, přáními, zkušenostmi, chtíči, nevraživostmi apod. I jim naslouchejte, ale příliš jim nevěřte. Experimentujte. A bavte se při tom! ☺

4. PÁR SLOV O NÁS

4.1. JAN FRANTIŠEK BÍM

Jsem trochu neobyčejný obyčejný člověk. Již od roku 2009 pracuji jako průvodce lidí při doprovázených poutích. Obvykle chodím s člověkem po lesích a povídáme si o životě. Především o tom klientově. Tato služba je něčím mezi koučinkem, terapií a duchovním doprovázením. Dohromady jsem již absolvoval několik tisíc takovýchto poutí a vyslechl jsem množství osobních příběhů. Jednotlivé příběhy si nezapisuji ani nijak neeviduji; důvodem je ochrana soukromí klientů a moje ochrana před tím, abych na sebe vzal cizí bolest. Přesto se ve mně utváří zkušenost a povědomí o životě v české společnosti počátkem 21. století.

I před tím, než jsem se začal věnovat této práci, jsem vedl zajímavý život. Vystudoval jsem matematiku a teoretickou kybernetiku na Matematicko-fyzikální fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Již od studentských let jsem horolezec a podnikl jsem výstupy v různých horách po světě. Horolezectví mne dovedlo do outdoorové cestovní kanceláře Adventura, kde jsem se stal průvodcem zájezdů do hor, divočin, pouští a exotických zemí. Jako horský vůdce jsem vedl klienty na hory, jako jsou Aconcagua (6961 m n.m.), Kilimanjaro, Elbrus, Mont Blanc či Grossglockner. Tato práce mne naučila dlouhodobé pozornosti k sobě i ke klientovi. S lidmi jsem trekoval v totální divočině Ohňové země či hlubokých lesích Skandinávie.

Po dobu pět a půl roku jsem byl ředitelem a jednatelem společnosti Adventura. Řídil jsem zaměstnance a stovky externistů, zodpovídal za rozpočet v řádu více než sta milionů korun.

Čtrnáct let jsem každé jaro putoval dva až tři týdny směr Santiago de Compostela. Dva sedmileté projekty putování z Le Puy-en-Velay v centrální Francii do Santiaga de Compostela. Putoval jsem také do Assisi za svatým Františkem a dva měsíce v kuse v Japonsku kolem ostrova Shikoku.

Od počátku devadesátých let intenzivně medituji a věnuji se svému duchovnímu zrání. K dnešnímu dni jsou to již tisíce hodin prožitých v hluboké meditaci.

Současně jdu i křesťanskou cestou; ve 33 letech jsem se nechal pokřtít a praktikuji katolickou víru.

Jsem od roku 1988 šťastně ženatý s jednou a toutéž ženou. Vychovali jsme dnes již dospělé děti – syna a dceru a máme čtyři vnuky.

Přečetl jsem stovky až tisíce knih od románů po vysokou teologii a moderní fyziku. Zajímám se o teologii, neurologii, psychologii, ekonomii, udržitelný rozvoj, vzdělávání, konstrukci aut a letadel, miluji vlaky a veřejnou dopravu. Zajímají mě knihy o mýtu hrdiny a jeho sestupu do podzemí, o ženské části Božství, o čistě mužské a čistě ženské spiritualitě. Neustále všemi možnými způsoby

zkoumám svět a Božství. Čtu, přemýšlím, medituji, modlím se, účastním se potních chýší, bubnuji, tancuji, chodím krajinou, držím pusty, lezu po skalách, jsem občas mnoho dní za sebou úplně sám, a jindy po několik dní neustále s někým v těsné blízkosti. Sám procházím různými přechodovými rituály a vedu jimi druhé. Rozmlouvám s velkým množstvím lidí, poslouchám jejich příběhy a ptám se na jejich názor na tajemství života.

V každé z těchto oblastí života znám hned několik lidí, kteří v daném oboru dokázali mnohem více než já. Kromě vystudování MFF, řízení firmy a možná některých meditací by cokoli z toho, co jsem dělal já, mohl dělat v podstatě kdokoli. Já jen měl odvahu jít za hranu toho, co je ve většinové společnosti běžné. Některé věci jsem vydržel dělat dostatečně dlouho – studium matematiky, meditování či miliony kroků na svatojakubské cestě. Taky jsem měl odvahu po dostatečně dlouhé cestě jedním směrem zahrnout úplně jinam a věnovat čas věcem, které nepřinášejí materiální prospěch. Nikdy jsem nevydělával velké peníze, ale vždy jsem měl mírně nadprůměrný příjem. Přesto jsem se pohyboval jak mezi lidmi velmi bohatými, tak mezi lidmi, kteří jsou mnohem chudší než většina chudých v naší zemi.

Takový barevný neobyčejně obyčejný život. Některé zkušenosti byly krásné, ale znovu bych je neabsolvoval, a některé bych doporučil každému: dlouhá pěší pouť, častý pobyt v lese, meditování, intenzivní fyzický pohyb.

4.2. INGRID NĚMEČKOVÁ

Vyrůstala jsem v socialistických časech na okraji Prahy s brdskými lesy na dosah. Dětství bylo dobrodružství: hodně času jsme trávili venku, hráli si na indiány, pili vodu z potoka, zkoušeli led na řece, vyráběli výbušniny, lezli po mostech, skákali z výšek a v průměru tak jednou týdně nám šlo o život. Dnes si života cením více než dobrodružství; tehdejší magické myšlení a víru v zázraky si ale do značné míry uchovávám dodnes.

Nejistoty a zmatky dospívání mě zavedly do brdských lesů a keltských hradišť. Nachodila jsem spousty kilometrů, učila se přežít vlastní emoce, les mi poskytoval prostor a zázemí i pocit druhého domova. K lesu a krajině mám od té doby hlubokou úctu, snažím se vracet jim vše, co mi poskytují, a být jim užitečným a prospěšným partnerem.

Mojí alma mater je Filozofická fakulta UK, kde jsem vystudovala obory bohemistika, historie a psychologie. Poté jsem strávila sedm let doma s dětmi, a zároveň studovala humanistickou a transpersonální astrologii u Pavla Turnovského. Astrologie mě spolu s jungiánskou psychologií přivedla k duchovním tématům. Od té doby také věřím, že si děti vybírají své rodiče.

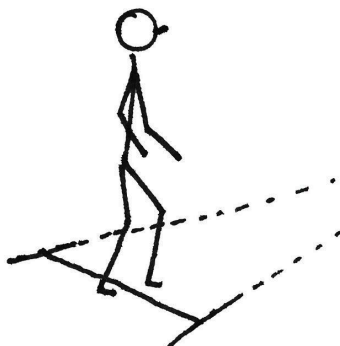
Pětadvacet pracovních let mě provedlo knižní redakcí, vzděláváním a lektorskou rolí, psychologickým poradenstvím i rolí „headhuntera“. Zkušenost s vyhořením mě přivedla k terapeutickému výcviku zaměřenému na tělo; učila jsem se

zacházet s energií vědoměji, zkoumala faktory ovlivňující fyzickou kondici (jídlo, pohyb, spánek, flow stav), zabývala se záležitostmi kolem vztahů, mentální kondicí, životními cíli a hodnotami i osobní spokojeností. Těmto tématům se učím dodnes, a zároveň se jim spolu s kariérním poradenstvím věnuji i profesně. Výcviky v koučování a v NLP (neuro-lingvistické programování) a certifikace v několika typech osobnostní diagnostiky mě vybavily nástroji a technikami, které se hodí jak v poradenství, tak i v práci s lidmi a mezi lidmi. Formativní vliv na mě měla a má i práce v nadnárodních korporacích; umím vést projekty, vážit si odlišností, mlčet a opravdu poslouchat, vést lidi, smířit se s realitou a nevyšilovat, když něco nejde. Firmám jsem vděčná za to, že mě postavily nohama na zem, umožnily mi pracovat na společné věci, někam patřit a být něčeho součástí. A také za osobní přátelství, řadu inspirativních lidí a každodenní sebereflexi.

Kurzy meditací s Honzou mě po řadě extrovertních dekad přivedly zpět k sobě. Cesta do vlastního nitra je pro mě od té doby stejně velké dobrodružství, jako třeba cesta kolem světa. Být „tady a teď“ mě učí i sborový zpěv, kterému jsem před pár lety doslova propadla a dodnes mě velmi obohacuje.

Mého životního partnera považuji za svoji největší životní výhru a mé dnes již dospělé dcery jsou pro mě tím nejvíc transformujícím, co mě zatím v životě potkalo; vážím si toho, že si mě vybraly jako matku, a jsem vděčná za náš společný čas. Obecně mám velké štěstí na lidi, které v životě potkávám (věřím, že Bůh nám posílá lidi jako svůj dar), vážím si dobrých vztahů a ochoty věnovat jim čas. I když je život občas složitý, náročný, bolestný a těžko k unesení, připadá mi nádherný a snažím se ho žít, jak nejlépe umím.

5. PRVNÍ KROKY NA CESTĚ



5.1. MALÉ MOUDRO NA ZAČÁTEK

Vzpomínáte si na to, jak jste se učili jezdit na jízdním kole? Tak jako snad každý, kdo se učil jezdit na kole, jste nejspíš často spadli, než jste začali alespoň trochu jezdit. Přirozeností jízdního kola totiž je, že když do něj strčíte, samo chvíli jede, a pak spadne. Dělají to všechna kola včetně těch, na kterých jezdí mistři světa. Když si na kolo poprvé sednete, během chvíle převáží přirozenost kola a vy i s kolem spadnete. Teď nastává klíčový okamžik. Buď si můžete říci: „Spadl jsem. To znamená, že jezdit na kole je jen pro vyvolené, kteří to umí. Já vyvolený nejsem a nikdy se na kole jezdit nenaučím. Už nikdy si na kolo nesednu, protože bych mohl spadnout, a padat z kola se nesmí, vypadá to hloupě, a navíc to bolí. JIŽ NIKDY!“ Nebo se můžete zvednout, usmát se a znovu si na kolo sednout a znovu zkusit jet. Když neděláte velkou vědu z toho, že občas spadnete a že se sem tam trochu odřete, brzy se stane zázrak: vznikne jakési člověkokolo, které má tu zvláštnost, že umí jet! Člověk sám o sobě jezdit nemůže, protože má nohy, a jízdní kolo taky samo o sobě jezdit neumí. Všimněte si, že nevíte, jak jste se to naučili; vaše hlava o kole neví nic nového. Naučili jste se to prožitkem a umí to vaše tělo.

Poučení: Abyste se něco naučili, musíte si dovolit dělat chyby. **Ano, chybovat se smí, a dokonce přímo musí!** Podle NLP poučky „neexistují chyby, existují pouze zpětné vazby“. Musíte na sebe nechat působit malou bolest, musíte vykročit za své limity, musíte experimentovat. Jinak se nic nenaučíte.

Pojďme se na učení jízdy na kole podívat ještě trochu podrobněji. Když nasednete a v první chvíli jedete, tak se nic neučíte. Když spadnete a jste na zemi, zase jste se nic nenaučili. Vaše tělo se naučilo něco nového ve chvíli, když jste se vychýlili z rovnováhy, a podařilo se vám situaci zvrátit a znovu člověkokolo uvést do rovnováhy! Vlastně se neučíme chybami, ale tehdy, když se začíná stávat chyba, a my ji svou pozorností zachytíme a vrátíme věci zpět do rovnováhy. Abyste se něco naučili, musíte **si dovolit udělat chybu**. To je první podmínka. Když chyba nastává, je třeba ji zachytit co nejdříve a snažit se ji

napravit. Musíme **být pozorní a hned opravovat vznikající chyby**. To je podmínka druhá. V prostředí, které trestá chyby, se nic nenaučíte. V prostředí, které chyby jen toleruje, se taky moc nenaučíte. Činnost je potřeba opakovat tak dlouho, až přestanete chybovat úplně. **Vytrvalost** je třetí podmínka úspěchu v učení.

5.2. DRUHÉ MOUDRO NA ZAČÁTEK

Když se chcete dostat hodně vysoko, můžete pro to použít různé strategie. Jedna rychlá strategie je vzít dlouhou tyč, rozběhnout se, tyč zapíchnout a nechat se tyčí vynést nahoru. Když to budete umět jako Sergej Bubka či Armand Duplantis, můžete takto skočit až do výšky přes 6 metrů. Jenže přeletíte latku a začnete nenávratně padat zpět k zemi. Když se trefíte na žíněnku, je to celkem v pohodě. Když se trefíte jinam, dost to bolí.

Můžete si vybrat i jinou strategii. Můžete začít stavět pevné kamenné schůdky, každý vysoký 15 cm. Pokaždé ho pevně usadit a zabetonovat. Je to pomalé. Jenže po těch schůdkách můžete vystoupat klidně až na Everest, a navíc víte, že nikam nespádnete.

Až budete procházet tuto knihu (či ať už se budete na cestě k seberozvoji či spiritualitě učit cokoli), **nespěchejte**. Stavějte pevné schůdky. Jednotlivá cvičení opakujte vytrvale a dostatečně dlouho a nesnažte se svůj vývoj urychlovat. Vypadá to sice jako pomalá cesta, ale možná si pamatujete bajku, ve které želva zvítězila nad zajícem.

Pořád prosím mějte na paměti, že ve všech cvičeních a metodách v této knize pracujete se svou psychikou a se svou duší. Pro obě platí, že jsou velmi křehké a je potřeba s nimi pracovat jemně, a současně je potřeba o malý kousek překračovat svoji komfortní zónu, aby došlo k nějakému posunu. Je to tak trochu hodinářská práce.

5.3. TANEC OBĚTI

Tanec oběti je cvičení, které vám umožní ve vlastním těle zažít (a tím postupně poznat) vaši vnitřní *oběť*. Je to jakási psychická forma, která žije skoro v každém člověku a občas převezme vládu nad naším životem. Když se to stane, přestane se nám dařit a uvízneme v nějaké kratší nebo delší krizi. Možná, že *oběť* právě teď ovládá váš život. A možná že ne, třeba se s ní vůbec neznáte a myslíte si, že ve vás není. Taky jsem si to myslel, když mi bylo toto cvičení nabídnuto poprvé. Jak jsem se mýlil! Bylo to velké překvapení. Toto cvičení poskytuje možnost svoji *oběť* poznat a nedovolit jí, aby nás nevědomky ovládala.



Cvičení můžete provádět sami, ale je lepší, když vás při něm podpoří alespoň jeden další člověk. Čím více je lidí v podpoře, tím větší šance, že se dotknete nejhlubších částí vaší *oběti*, a tak ji dobře poznáte. Pro cvičení

budete potřebovat nějaký buben, na který se bude udávat rytmus. Ideální je, když má buben každý z doprovodu.

Pokud cvičíte sami, nahrajte si rytmus bubnu na mobil a pak si nahrávku pusťte jako doprovod.

Vezměte buben. Po nějakou dobu se soustředte na svůj dech a poslouchajte svůj vnitřní rytmus. Ideální je, když se vám podaří slyšet rytmus svého srdce. Začněte pomalu odpovídat svému vnitřnímu rytmu na buben. Dělejte to nějakou dobu, dokud se rytmus nepromění v rytmus vaší *oběti*. Jakmile se to stane, naučte rytmus ostatní nebo si jej nahrajte na mobil. Délka nahrávky ať by měla být minimálně 10 minut, lépe 15 až 30 minut.

Ostatní v doprovodu hrají stále dokola váš rytmus (případně telefon hraje stále dokola váš rytmus). Zaposlouchajte se do rytmu, zavřete oči a nechte vaše tělo, ať začne libovolným způsobem na rytmus reagovat. Nijak to neřidte. Plně se odevzdejte rytmu a nechte vaše tělo, ať se svobodně vyjádří pohybem. Možná se nebude pohybovat vůbec, možná to bude dělat jemně a pomalu, možná rychle až křečovitě. Možná budou vaše pohyby ladné, možná vůbec ne. Užijte si tento tanec oběti a nechte jej, ať vás prostoupí až do morku kostí. Tak se seznámíte se svojí *obětí* a budete ji znát skrze tělo, jeho pohyby a pocity, které ve vás pohyby vyvolaly.

Doporučuji si svůj tanec oběti nahrát (například mobilem), abyste jej mohli porovnat s tancem tvůrce, ke kterému se dostaneme na konci této knihy.

Pokud vás někdo doprovázel, oplatte mu to a doprovázejte jej při jeho tanci oběti.



5.4. DENÍK VDĚČNOSTI

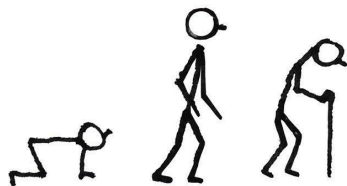


Deník vděčnosti je jednoduchá metoda, která vám zpříjemní závěr každého dne a která vám ve dnech, kdy vám není dobře, pomůže cítit se na konci dne lépe. Když se pro ni rozhodnete a zavedete ji jako pravidelný rituál, může vám změnit život 😊. Potřebujete k ní běžný diář, zápisník či pár listů papíru, tužku a chvíli času na konci každého dne. Než jdete spát, najděte si klidné místo (třeba postel) a zamyslete se krátce nad uplynulým dnem. Uvědomte si věci či události, které byly dobré, ze kterých máte příjemný pocit, za které jste vděční. Nemusí to být nic velkého, stačí slunečný den, šálek čaje, milé setkání, úsměv či poděkování. Vyberte si tři až pět takových událostí a запиšte si je. A pak za ně v duchu či nahlas poděkujte.



Věnujte se tomuto rituálu každý den, i tehdy, kdy jste unavení či máte pocit, že vám chybí síla. Když budete mít zápisník a tužku po ruce, zabere vám to jen pár minut. Vytrváte-li alespoň dva týdny, zjistíte, že jste vůči dobrým věcem vnímavější a že jich ve vašem životě jakoby přibývá. V kapitole "Zákon přitažlivosti" si řekneme, čím to je, a v kapitole "Vděčnost" tuto metodu rozvineme a posuneme na vyšší úroveň.

6. STÁDIA VÝVOJE ČLOVĚKA OD NAROZENÍ DO SMRTI



Od narození do smrti stářím prochází člověk několika vývojovými stádii. Na začátku dětstvím, pak dospíváním (adolescencí), dospělostí a stářím. V každém z těchto stádií se člověk něco učí, má nějaké vývojové úkoly a nachází se v nějaké sociální skupině. Ve skutečnosti je těchto období ještě více. Bill Plotkin, americký holistický psycholog a průvodce rituály, rozlišuje ve své knize *Příroda a lidská duše* (2) osm takových období:

- rané dětství
- střední dětství
- rané dospívání (adolescence)
- pozdní dospívání
- raná dospělost
- pozdní dospělost
- rané stáří
- pozdní stáří

Zatímco procházíme jednotlivými stádii, učíme se novým způsobům přináležení ke světu, rodině, komunitě, národu. Po dobu stádia máme obvykle jasně dané postavení v rodině, mezi blízkými, v kolektivu. Lidé, kteří nás v daném stádiu obklopují, jsou obvykle stálí. V raném dětství je kolem nás jen naše nejužší rodina. Ve středním dětství přibývají učitelé, spolužáci, spoluaktéři z různých kroužků. V raném dospívání se spolužáci a učitelé obvykle značně obmění, a někdy se přetrhávají pouta i v blízké rodině. V pozdním dospívání se obvykle osamostatňujeme z úzké rodiny a máme první spolupracovníky. V rané dospělosti (často již dříve) vytváříme svoji novou úzkou rodinu a rodí se naše děti. Pracovní kolektivy obvykle několikrát změníme. V raném, a hlavně v pozdním stáří ztrácíme spolupracovníky, spolužáky, kamarády, rodiče a postupně se vracíme sami k sobě.

V každém období se učíme, a pak naplňujeme nějaké vývojové úkoly. Dítě poznává svět, učí se vyjadřovat své emoce a svá přání, komunikovat s druhými. V dospívání se učíme, jak být sami sebou, jak se začlenit do širších kolektivů, učíme se vracet společnosti energii prostřednictvím naší tvorby a práce, učíme se finanční nezávislosti. V dospělosti zabezpečujeme rodinu a učíme se, jak mít širší dopad na dění ve společnosti. Ve stáří bychom měli předávat své životní zkušenosti a začít se připravovat na naši „cestu domů“.

Přechod mezi jednotlivými stádii bývá skoro vždy spojen s osobní krizí. Někdy je krize mírná, a někdy hluboká a dramatická. Příčinou krize je nutnost změny. To, co platilo v současném období, již v novém stádiu neplatí. Musíme opustit staré struktury, zvyky a kolektivy, a přijmout nové. To je vždy bolavé a občas dost těžké. Nicméně bez průchodu krizí bychom zůstali po zbytek života v předchozím stádiu. To se někdy stává. Nejčastěji lidé uvíznou ve stádiu pozdního dospívání. Pro dobrý průchod krizí z jednoho stádia do druhého potřebujeme podporu lidí kolem nás. Bez vnější podpory je průchod krizí obvykle velmi náročný a může být až nezvládnutelný. Problém je, že naše nejbližší okolí obvykle neví, že naše duše už dospěla ke změně, a tak nám ve změně brání, a tím dělá naši krizi ještě těžší.

Jedno stádium je často celé jednou velkou krizí. Tímto stádiem je pozdní dospívání. Bill Plotkin nazývá toto období kuklou. Odvolává se na vývoj motýla. Na počátku jeho zrození nevyleze z vajíčka motýl, ale housenka. Je to takový zvláštní tvor. Má mnoho nožiček, má kusadla - a nemá křídla. Leze po zemi a vše zelené kolem sebe žere. Stejně tak člověk se v prvních stádiích vývoje učí žít v hmotě, navozovat v hmotě vztahy, dosahovat přiměřené hmotné hojnosti. Jednoho dne to ale na housenku přijde, zamotá se do vlákna vypuštěného ze zadečku, a vznikne kukla. V kukle se stará housenka úplně rozpadne; biologové tomu říkají „proteinová polévka“. Z této polévky postupně vznikne nový tvor. Už nemá kusadla, ale sosáček, nožiček má jen několik, a hlavně - má křídla. Tento nový tvor zevnitř kuklu prolomí, vyleze ven, osuší křídla a začne létat. Létá od květu ke květu, sají sladký nektar, a jen tak mimochodem roznáší život tím, že opylává květy. Podobně je to s člověkem. Přestane žít zvenku dovnitř (shrabovat hmotu, zážitky, peníze, energii, obdiv, moc, ...), a začne žít zevnitř ven. Už ne jen pro sebe, ale pro svoji rodinu, kolektiv, národ. Tato transformace je obvykle poměrně dlouhá a náročná. Dochází při ní často nejen k úplné výměně lidí kolem, ale i k vnitřní proměně v oblasti hodnot a potřeb. Naše společnost je nicméně postavena na zdůrazňování hodnot adolescentů: spotřeba, úspěch, zisk, zábava, osobní prospěch. Proto je vstup do kukly obvykle vnímán jako nežádoucí a okolí začne člověka „tahat zpátky“ - snaží se ho lákat ke starým zábavám a hrám, ke starým způsobům života. Později se okolí začne bát a začíná člověka v krizi „zachraňovat“ a „léčit“. Lidé v kukle (i v jiných osobních životních krizích) často bohužel skončí na lécích a psychofarmakách a jsou „zglajšachtováni“ do normálního chování. Jenže pak nenaplní vývojové úkoly dalších období - a stárí se pak stává komplikací a smrt selháním, místo aby stárí bylo obdobím rozdávaní plodů a smrt návratem do ráje.

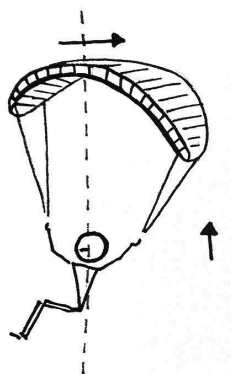
Ne všechny životní krize jsou krize vývojové. Může přijít závažné psychické onemocnění a nemusí mít svůj zdroj ve vývoji. Může vzejít kupříkladu ze špatných životních návyků, špatného použití drog či špatné kombinace léčiv. Posoudit, zda se jedná o krizi vývojovou nebo o onemocnění, je velmi složité, a ani odborníci s velkou praxí to často nerozpoznají.

Pro přechody mezi jednotlivými stádii se v přírodních kulturách obvykle používají přechodové rituály.

6.1. JAK PROBÍHÁ PRŮCHOD KRIZÍ

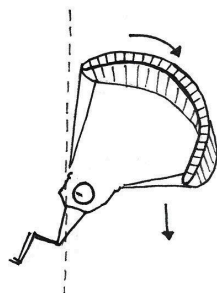
Vývoj člověka všemi stádii je řízen pohybem jakéhosi *psychospirituálního těžiště* člověka (autorem tohoto termínu je Bill Plotkin). Toto těžiště se obtížně definuje; je to souhrn podvědomých postojů, reakčních řetězců, hluboce uložených osobních hodnot a přesvědčení, spirituálních zkušeností a řady dalších věcí. Člověk vědomě neví, kde se u něj toto těžiště nachází a jak se pohybuje. Možná to trochu tuší někteří starší moudří lidé, někteří psychoterapeuti či kněží, kteří člověka na jeho životní cestě doprovázejí. Člověk si ale uvědomuje, kde si *myslí*, že se na své životní pouti nachází. Mimo období krizí, uprostřed jednotlivých stádií, si psychospirituální těžiště a uvědomění vývoje vzájemně odpovídají. V krizích se obvykle značně rozcházejí.

Abychom lépe pochopili, co se v krizi děje, představme si psychospirituální těžiště jako letce na paraglidingovém kluzáku a vědomí svého vývoje jako padákový vrchlík, na kterém letec letí. Padákové vrchlíky pro paraglide jsou zkonstruovány do tvaru křídla. Toto křídlo má přední stranu (odborně zvanou náběžná hrana) děravou. Těmito dírami proudí dovnitř křídla vzduch a křídlo tvaruje.



Aby padákové křídlo fungovalo, musí se pohybovat oproti vzduchu dopředu. Jakmile se zastaví, vzduch se z komor křídla vypustí, křídlo se volně zkroutí a padák i s letcem spadne dolů na zem. Stejně tak člověk se ve svém vývoji nemůže zastavit. A když se z nějakého důvodu ve vývoji zastaví (například když je nesprávným zásahem a nasazením léků zastavena probíhající vývojová krize), dojde k pádu, a někdy i k dramatickému narušení psychiky.

Za normálních podmínek se během klidného letu nachází vrchlík nad letcem. V takové situaci je let stabilní a naprosto bezpečný. Uvědomění si vlastního vývoje zhruba odpovídá poloze psychospirituálního těžiště. Rychlost letu vrchlíku se dá řídit řídicími šňůrami. Při jejichž zatažení se zadní (odtoková) strana prohne dolů a vrchlík se tím zpomalí, psychospirituální těžiště ale pokračuje svojí starou rychlostí dál. Výsledkem je, že se vrchlík posouvá dozadu za letce, a současně se kolem letce (fyzikálního těžiště soustavy letec + vrchlík) začne otáčet dolů.

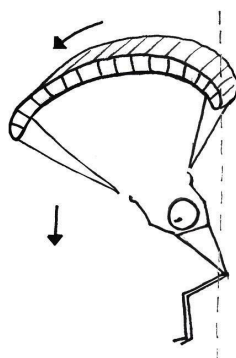


Když se přibrzdění padáku přežene, dojde k tomu, že se křídlo dostane dozadu za letce, přestane „táhnout nahoru“, a letec i s padákem padají po zádech na zem.



Stejně tak když se někdo snaží svůj vývoj (nebo ještě hůře: cizí vývoj) brzdit, může dojít k drsnému pádu tvrdě na zem a k nějaké nevratné škodě či ke smrti. K brzdění vývoje dochází především kvůli špatné sociální komunikaci kolem člověka v krizi, strachu udělat obtížné a bolavé životní kroky, a především nevhodnou psychiatrickou a psychologickou péčí při zvládání příznaků vývojové krize.

Když se křídlo urychluje proslápnutím tzv. speedu, což je zařízení, které zmenší prohnutí křídla padáku, dojde k tomu, že vrchlík tentokrát předbíhá letce, a tedy fyzikální těžiště.



Když se to přežene, dochází opět k pádu, ale tentokrát čelem dolů, navíc namotaný do padáku.



Když někdo urychluje svůj vývoj, může opět dojít k drastickému pádu, který může končit těžkými psychickými poraněními až smrtí. Urychlit vývoj lze

například různými silnými duchovními zážitky a nevhodnými duchovními praktikami, používáním drog a halucinogenů, extrémní zátěží, nečekaným rozpadem vztahů (zvláště je-li to spojeno s neočekávaným přestěhováním se do jiného města či země) a podobně.

Během životních krizí dochází „ve vzduchu“ našeho života k turbulencím. Padák – naše uvědomění vývoje – je občas před a občas za psychospirituálním těžištěm a celá soustava je velmi nestabilní.

Je velmi důležité, aby byl člověk, který se nachází ve vývojové krizi, podporován někým, kdo je schopen ho touto krizí dobře provázet. Průvodce krizi ani neurychluje, ani nezpomaluje. A obvykle ani nezachraňuje. Jen člověka doprovází, vysvětluje situaci, občas podpoří a dodá naději, že vše bude zase dobré či ještě lepší. Je nutné, aby průvodce měl již svoji odpovídající životní vývojovou krizi za sebou a aby dobře rozuměl tomu, co se během této krize v člověku děje a jak mu může pomoci. Takovýchto zkušených průvodců je bohužel stále velmi málo.

Celý vývoj člověka si v analogii s letem na paraglidu můžeme představit jako etapový přelet Alp; osm horských hřebenů, mezi kterými jsou hluboká údolí s řekami. První hřeben je nejnižší a poslední nejvyšší.



Celý přelet začíná na malinkém vršíčku před prvním hřebenem. Pilot se rozletí a musí se naučit vystoupat v termice kolem prvního hřebene postupně tak vysoko, až může hřeben přeletět.



Stoupavé kroužení v termice je učení se a současně plnění vývojových úkolů daného období života. Když to pilot zvládne, vyletí tak vysoko, že může první hřeben přeletět. Za hřebenem následuje přelet údolí. Opticky to vypadá jednoduše, ale ve skutečnosti je přelet údolí velmi složitý. Nejsou zde stoupavé proudy, a tak pilot s padákem při přeletu jen klesá.



Nad řekou jsou velké vzduchové turbulence; ty znamenají krizové období. Během tohoto přeletu musí pilot letět velmi pozorně, klidně a efektivně. Jakmile letí moc rychle nebo moc pomalu, ztratí výšku, údolí nepřeletí a spadne na zem. Tam si buď natluče, nebo musí pokračovat pěšky až do míst, kde je dostatečná termika a výška, aby mohl opět vzlétnout. Když má štěstí a let přes údolí se mu podaří, doletí k druhému hřebeni, a na něm se opět točí v termických stoupavých proudech, dokud se nenaučí a nezvládne naplňovat vývojové úkoly tohoto období. Když se mu to podaří, přeletí druhý hřeben. Následuje přelet druhého údolí s turbulentemi. Když je opakovaně úspěšný, přeletí i poslední hřeben a letí úspěšně až k moři – ke smrti.

Z této analogie je vidět, že cesta je neustále náročná a v kterémkoli období života můžeme náhle a nečekaně drsně spadnout. Jak uprostřed vývojového období, tak během přechodové vývojové krize. Když spadneme a máme životní štěstí, žijeme dál, ale musíme pokračovat namáhavě pěšky; s velkou pravděpodobností pak nestihneme včas přejít všechny hřebeny a údolí. Ledaže by se nám zase někde podařilo nasednout na padák a trochu popoletět.

Kéž se vám podaří dlouhodobě dobře letět a překonat všechny hřebeny a údolí vašeho života.

7. CVIČENÍ SEMENE

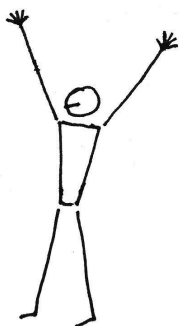
Cvičení semene je převzato z knihy *Poutník – mágův deník* (3), jejímž autorem je Paulo Coelho. Jedná se o jedno z cvičení, které dostával Paulo Coelho od svého průvodce Petra na svatojakubské pouti do Santiaga de Compostela. Cvičení si Honza vyzkoušel a zjistil, že přesto, že je velmi jednoduché, má sílu měnit život. Jen toto jediné cvičení má sílu ukončit vaši identifikaci s obětí, budete-li jej praktikovat každý den po dobu 40 dní. Cvičení je zde lehce upraveno oproti originálu.



Klekněte si na zem, sedněte na paty a předkloňte se tak, aby se vaše čelo dotklo země. Ruce položte dozadu volně podél těla.



Soustředte se na svůj dech a úplně se zklidněte. Jste jako malé semínko, které spí v půdě a čeká na svoji příležitost vyklíčit. Začněte trochu rychleji dýchat. Uvnitř srdce najednou cítíte, jak semínko ve vás dostává impuls. Cítíte, jak se z hloubi vašeho srdce šíří vlna vzrušení a pohybu. Projeví se drobným pohnutím konců prstů. Vlna roste. Prsty se pohybují stále více. Za chvíli se rozpohybují celé ruce, zlehka se chvějí a chtějí se zvednout. Na vlnu energie reaguje i vaše tělo a pomalu se narovná. Semínko klíčí a převádí svoji vnitřní sílu do pohybu. Za chvíli je tělo již vzpřímené a ruce se jakoby samy zvedají vzhůru. Předkročíte jednu nohu a postupně se postavíte. Cítíte, jak vás zevnitř něco táhne vzhůru. Je to síla semene ve vás. Už stojíte, ruce se stále vztahují vzhůru. Nakonec vás tah v rukách přinutí stoupnout na špičky.

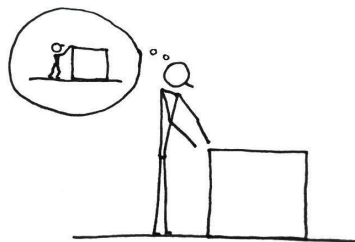


Stále se zvedáte, tělo se napíná a plní se energií. Již to nejde dál; obrovské napětí, něco ve vás chce stále výš, ale tělo již výš nedosáhne. Najednou přijde impuls, něco z vašeho srdce prudce vyletí vzhůru a z úst se ozve výkřik – prudké vydechnutí. Jste uvolnění a radostní.

Toto cvičení provádějte minimálně po dobu 7 dní, nejlépe po ránu a pokud možno vždy ve stejnou dobu. Velkou změnu přinese, když vydržíte toto cvičení praktikovat každý den po dobu 40 dní.



8. ZAHLAZENÍ MINULOSTI



Minulost je zvláštní věc. Určitým způsobem je v nás uložena, a z jiného pohledu vlastně vůbec není. V přítomnosti minulost existuje jen jako vzpomínky. Vzpomínky naše, vzpomínky druhých lidí, záznamy v archivech, záznamy propsané do krajiny či do letokruhů stromů. Naši přítomnost ovlivňuje jak naše vlastní minulost, tak ta „ostatní“. S tou ostatní toho moc neuděláme, ale s naší vlastní minulostí můžeme pracovat. Když začneme svoji minulost zkoumat, zjistíme, že to, co o ní víme, není souvislé, není to přímka. Je to jakési „puzzle“ konkrétních vzpomínek, tušení a bílých míst. Navíc jsou tyto vzpomínky a tato tušení nějak ovlivněny tím, co jsme prožili později. Jak se vývojem měnily naše životní hodnoty, mění se i vjem nějaké vzpomínky. Když jsme něco silného zažili poprvé, chvíli jsme si to pamatovali jasně, ale po opakovaných zážitcích již síla prvního prožitku v naší paměti polevila. Vzpomeňte si třeba na svůj první polibek. Poprvé to asi bylo silné ... a po 20 letech už si to možná ani nepamatuujete.

Souhrn našich vzpomínek a tušení doplněný o aktuální vnímání minulosti vytváří něco, čemu se v psychologii říká *Osobní příběh*. Je to dnešní puzzle vzpomínek, tušení a jejich hodnocení. Osobní příběh není objektivní realita. Naopak. Velmi často je Osobní příběh značně odlišný od toho, co jsme objektivně prožili. Osobní příběh je nicméně nesmírně důležitý, protože když se nám dnes v přítomnosti něco děje, tak na situace reagujeme ne podle objektivní minulosti, ale podle našeho aktuálního Osobního příběhu. Osobní příběh tedy významným způsobem ovlivňuje naši budoucnost.

Na první pohled vypadá divně, že naši budoucnost ovlivňuje objektivně nepravdivý příběh. Když se nad tím ale zamyslíte pořádně, uvědomíte si, že je to vlastně skvělé. Objektivní minulost změnit nemohu; ta se nějak odehrála a je to pevně dané. Osobní příběh ale změnit lze. Konkrétní puzzle je možné různými technikami *zahladit* tak, že i naše budoucnost bude hladší.

Práce s osobním příběhem je základem většiny psychoterapií. Nejčastěji probíhá formou sdílení celého osobního příběhu nebo jeho části. Sdílí buď klient s terapeutem, nebo se sdílí v terapeutické skupině. Velmi blízkou formou je zpověď v kostele. Osobní příběh se ale dá sdílet i dalšími způsoby; je možné psát si deník a sám se po čase ke svému příběhu vracet, je možné napsat knihu či psát blog.

Obvykle je sdílení příběhu prospěšné. Dokud nosíme příběh jen v sobě, jeho temné a bolavé části nad námi mohou mít velkou moc. Stále znovu zažíváme strachy, ublížení, ponížení a bolesti, které se odehrály kdysi dávno. V okamžiku, kdy část osobního příběhu vyslovíme nahlas nebo ji napíšeme, mučivá síla se téměř vždy zmenší. A zvláště to platí, když naše sdílení slyší nebo čte někdo druhý.

Při každém sdílení osobního příběhu dochází k tomu, že se příběh, ono puzzle, které je uložené v podvědomí, „načechrá“, vzlétne do aktuálního vědomí a zase zapadne zpět do podvědomí. Při zpětném zapadání je ale výsledný obrázek obvykle hladší. Jednotlivé dílky puzzle do sebe lépe zapadají. Současně se děje to, že jsou jednotlivé vzpomínky z podvědomého puzzle v našem aktuálním vědomí jakoby nasvíceny. Vidíme je dnešní perspektivou, s dnešními životními zkušenostmi a dnešními životními hodnotami. Často se při sdílení osobního příběhu stává, že když slyšíme svá slova, najednou vidíme, že událost kdysi tak bolavá je z dnešního pohledu prkotina. Například si podvědomě pamatujeme, že nás maminka nechávala často samotné. Dokud svůj příběh nesdílíme, obvykle si nevybavíme konkrétní situaci, ale stále znovu si opakujeme tehdejší prožitek opuštěnosti. Když začneme příběh sdílet, najednou slyšíme: „Často jsem si hrál u sebe v pokoji a maminka v kuchyni vařila. Chtěl jsem, aby si maminka hrála se mnou, ale ona mě neměla ráda a pořád měla v kuchyni nějakou práci.“ Když to uslyší ucho dospělého člověka, najednou si uvědomí: No jo, jak by si maminka mohla hrát s dítětem, když uvařit jídlo zabere spoustu času, a ještě se musí stihnout uklidit kuchyň, umýt nádobí, zamést, vytřít... Toto uvědomění najednou vnese na celý vzorec – hraní si v pokoji, osamělost, maminka mě nemá ráda – nové světlo: Jinak to maminka dělat nemohla. Naopak, maminka vařila, protože nás měla ráda a chtěla, abychom jedli poctivé domácí jídlo. Častým sdílením se tedy osobní příběh obvykle zahlazuje.

Opakovaným sdílením se dostáváme více a více dovnitř, k příčinám našich bolestí a traumat. Objevujeme třeba, že naše časté tísně souvisí s tím, že s námi maminka chodila do nákupního centra plného cizích lidí, a my jsme se báli, že se ztratíme.

Při některých terapiích (především analytického charakteru) se ale může stát, že se častým sdílením a nacházením konkrétních viníků, kteří mohou za mé bolesti, vytvoří falešná domněnka, že za všechny mé bolesti a neúspěchy v životě může nějaký konkrétní padouch (nejčastěji jeden nebo oba rodiče, sourozenci, prarodiče, spolužáci, učitelé, vedoucí kroužků). Objektivně to tak ale většinou nebylo. Bolest či trauma byly spíše výsledkem naší reakce na něco, co objektivně nebylo tak hrozné.

Jak řekl J. L. Jaurès: „Chceme z minulosti převzít oheň, nikoli popel!“ Pomohou nám k tomu techniky, jak s minulostí pracovat a jak ji zahladit.

8.1. TECHNIKY PROCHÁZENÍ MINULOSTI

Náš osobní příběh je zajímavá věc. Má v sobě jakési vrstvy. Když zpracujeme, nasdílíme a třeba i odpustíme (odpuštění se budeme věnovat později) nějakou souvislejší část příběhu a myslíme si, že máme konečně hotovo, objeví se hlubší vrstva a je potřeba začít nanovo. Zpracováním každé takové vrstvy se ale přibližujeme k okamžiku, kdy se již žádné další nadměru bolavé vrstvy neobjeví. Znam z vlastní praxe lidí, kterým se podařilo takového zahlazení minulosti dosáhnout.

Abychom v sobě objevili tyto hlubší vrstvy, je obvykle potřeba použít nějakou speciální techniku, jež nám umožní vylovit z paměti vzpomínky, které jsou již hodně zasunuty. Takových technik je celá řada, a všechny vycházejí z toho, že naše dlouhodobá paměť funguje na principu asociací. Vzpomínky nejsou v naší paměti uloženy tak, jako třeba na počítačovém disku; nemají svoji konkrétní pozici, na kterou se dá přímo kliknout. Jsou pospojovány do řetězců vzájemných asociací. Když si vybavíme jednu vzpomínku, otevře se nám přístup k další vzpomínce, a ta zase otevírá přístup k nějaké jiné vzpomínce.

Moderní neurologie objevuje to, co si všímavý člověk uvědomuje už dávno: že paměť je distribuována po celém těle. Některé asociční řetězce je možné aktivovat konkrétní formou pohybu či stimulací určité části těla. Proto je běžné sdílení dobré doplnit třeba intuitivním spontánním tancem a všímat si při tom vzpomínek, které tanec vyvolává.

8.1.1. ZPĚTNÉ PROCHÁZENÍ MINULOSTI

Zpětné procházení minulosti je velmi účinná technika, vhodná především pro pravidelné systematické prohledávání a zahlazování minulosti.



Najdeme si klidné místo, sedneme si a po nějakou dobu klidně dýcháme a pozorujeme svůj dech.

Vlastní procházení minulosti začínáme přítomným okamžikem a postupně se ve vzpomínkách posouváme zpět. Vzpomínáme, co bylo před několika sekundami, před minutou, před 10 minutami, před půl hodinou, před hodinou a tak dále. Určitou část minulosti si budeme schopni vybavit "plynule", od určité doby již bude vzpomínání "skokové" - budou se nám vybavovat jen jednotlivé události, mezi kterými bude časový odstup. Může se stát, že vybavování minulosti nebude lineární, ale bude mírně chaotické. Jedna vzpomínka vybudí asociaci na vzpomínku jinou.

Vzpomínky, které chceme zahladit, si poznamenáme na papír, abychom se k nim mohli minimálně jednou týdně vrátit a zahladit je technikami popsány níže.

Doporučuji provádět pravidelně, ideálně denně, nejlépe večer před usnutím.



8.1.2. VIZUALIZAČNÍ VZPOMÍNKOVÁ MEDITACE



Vizualizační vzpomínková meditace je obdobou procházení minulosti. Neprovádíme ji sami, ale s pomocí osoby, která nám dává pokyny, jakou vzpomínku si máme vybavit. Sedneme si v klidu a chvíli pozorujeme svůj dech, abychom se dostali do svého středu. Pak nás pomocník začne nahlas vybízet ke konkrétním vzpomínkám. Nejdříve nás žádá, abychom si vybavili vzpomínky z blízké minulosti – 5 minut, pak 15 minut, pak ráno, včera, poslední týden, poslední měsíc, poslední rok, posledních deset let, půlka života, začátek dospívání, puberta, pozdní dětství, rané dětství. Říká zhruba takovéto věty: „Teď nech přijít vzpomínku starou 5 minut. Nech ji přijít samovolně.“ Počká tak 1 - 2 minuty a pokračuje: „Teď se ponoř hlouběji v čas a nech přijít vzpomínku starou čtvrt hodiny. Znovu ji prožij. Vnímej ji všemi svými smysly.“ Počká opět zhruba minutu a pokračuje dále. Po vzpomínce na dětství nás navede na vzpomínky vyvolané asociací třeba se zvukem nebo barvou. Říká například: „Teď si vyber nějaký zvuk, který slyšíš, a nech se tímto zvukem přenést do další vzpomínky.“ Po pauze pokračuje: „Teď si vyber nějakou barvu. Nechej se touto barvou odvést do další vzpomínky.“ Opět čeká. V poslední části může pokyny zaměřit na konkrétní druh vzpomínek – vzpomínky, kdy nám bylo dobře, vzpomínky, kdy nám někdo ublížil, vzpomínky na konkrétního člověka... Úplně nakonec dává vždy pomocník tento pokyn: „Teď nech přijít závěrečnou nejdůležitější vzpomínku.“ Tady obvykle přicházejí vzpomínky, na které bychom si sami normálně nevzpomněli. Přicházejí z hlubokého podvědomí. Pomocník počká opět zhruba minutu. Pak nás začne vracet z minulosti do současnosti: „Teď vnímej svůj dech. Sleduj nádech ... výdech ... nádech ... výdech. A teď dovol, ať tě dech vrátí zpět do tohoto času a prostoru. Vrať se zpátky sem, do tohoto času a prostoru. Vrať se sem na tuto židli. Až budeš připraven, otevři oči.“

Po této meditaci je dobré vzpomínky, zvláště ty z posledních částí meditace, zapsat na papír a použít je k práci na zahlazení. Často jsou to vzpomínky na něco, co je potřeba odpustit.



Tuto vzpomínkovou meditaci můžete dělat poměrně často. Vždy je ale potřeba mít záměr, jaký druh vzpomínek chcete objevit, a pak je třeba na nich nějakou dobu pracovat.

8.2. TECHNIKY ZAHLAZENÍ MINULOSTI A ODPOUŠTĚNÍ

Základem těchto technik je detailní prohledání vlastní minulosti a nalezení traumatických a mikrotraumatických událostí. Důležité je uvědomit si událost

bdělým vědomím. Někdy stačí prosté uvědomění a problém je vyřešen, protože člověku dojde, že to byla prkotina.

Většinou ale prosté uvědomění nestačí a je potřeba událost zahladit tím, že dojde k odpuštění. Základem jakékoliv práce s odpuštěním je pravdivost. Musím si položit dvě zásadní otázky:

1. Umím si představit, že toto odpustím? Umím si představit, že mi toto bude odpuštěno?
2. Opravdu chci, abych toto odpustil? Opravdu chci, aby mi toto bylo odpuštěno?

Otázky vypadají samozřejmě, ale nejsou samozřejmé. Ve skutečnosti znějí ještě trochu jinak. Každé odpuštění je spojeno s tím, že v prvním případě jsem někomu ublížil já a vznikla vina, která se u mne projevuje jako psychická bolest. Druhým případem je, že někdo ublížil mně, a z toho plyne opět pocit bolesti. Takže ty otázky vlastně znějí:

1. Umím si představit, že tato bolest ode mě odejde?
2. Opravdu chci, aby tato bolest ode mě odešla?

Odpovědi je třeba hledat hluboko v srdci. Spoustu bolestí si neumíme odpustit, protože nás provázely životem tak dlouho, až se staly součástí naší identity. Různé staré hluboko zakořeněné nemoci, úrazy či ublížení jsou s námi tak spojeny, že nám dlouho napomáhaly k naší síle a jedinečnosti a staly se součástí naší osobnosti. Neumíme si představit, že bychom je jen tak nechali jít. Co kdybychom přišli o všechnu sílu, kterou jsme z nich získali, nebo by nás ostatní přestali litovat a přestali by nám pomáhat? *Pravdivost* v odpovědi je základem, aby vůbec k nějakému zahlazení minulosti a odpuštění mohlo dojít. Co si neumím představit, to se nemůže stát!

Stejně je to i s odpovědí na druhou otázku. Možná si umíme představit, že by od nás tato bolest odešla, ale nechceme to. Často máme z důvodu nějaké bolesti pocit výjimečnosti nebo nárok na určitou sociální výhodu. Například můžeme mít za oknem auta cedulku, která nás opravňuje parkovat tam, kde ostatní nesmějí. Nebo nám díky naší bolesti chodí každý měsíc na účet sice malá, ale pravidelná částka od státu. Opět je potřeba být u odpovědi na tuto otázku sám vůči sobě pravdivý. Pokud něco nechci, tak určitě nebudu nic měnit.

Pokud jsem si na jednu z těchto otázek odpověděl „ne“, můžu si alespoň odpustit to, že odpověď byla „ne“. Někdy je toto malé odpuštění začátkem řetězu reakcí, na jejichž konci je odpuštění celé dané bolesti.

Pokud jste si odpověděli „ne“, tak na danou vinu či bolest NEPOUŽÍVEJTE žádnou z níže popsaných metod! Zjistil jsem, že si lidé použitím některé odpouštěcí metody při odpovědi „ne“ často vyrobí nad bolestí něco, čemu říkám „flastr“. Pod tímto psychickým „flastrem“ (obvazem) ale rána dál psychicky mokvá a postupně vytváří závažnější problém.

Nejúčinnějším způsobem, jak odpustit, je vyhledat dotyčného člověka, a pokud i on souhlasí, událost znovu projít, prožít, a odpustit si. Bohužel ne vždy je to možné. Někdy jedna z osob odpustit nechce, jindy není možné se sejít, případně osoba zemřela. Pak je potřeba použít techniky bez přítomnosti dotyčného člověka.

V naší kultuře známe dvě techniky, jak dosahovat odpuštění prostřednictvím třetí osoby. Křesťané používají *zpověď* (správně „svátost smíření“) prostřednictvím kněze. Další technikou je *psychoterapie* s využitím služeb psychoterapeuta. Zpověď je účinná především tehdy, kdy cítíme vlastní provinění ("tlačí nás svědomí"), psychoterapie většinou pracuje spíše se zážitky, kdy se někdo provinil proti nám (nebo alespoň my to tak cítíme).

Oba typy zážitků léčit vlastními silami s využitím techniky *Nechat odplynout* či *Ho'oponopono*. Některé bolesti lze řešit *afirmacemi* či *uzavřením nových osobních dohod*.

8.2.1. UMĚNÍ NECHAT ODPLYNOUT

Umění nechat odplynout je technika, kterou objevil a popsal americký psycholog David Hawkins. Nejlépe je popsána v jeho knize *Nechat odplynout* (4). Velmi podobnou techniku objevil také Lester Levenson po silném zážitku během svého druhého infarktu a nazval ji *Sedona metoda* (www.sedona.com).

Každého občas něco trápí nebo něco není takové, jak by mělo být. Tato skutečnost v nás vyvolává pocity a emoce, které nám obvykle nejsou příjemné. Tyto pocity a emoce v sobě buď potlačíme, nebo je ventilujeme ven. Obě varianty většinou nejsou moc užitečné. Potlačované city se ukládají, a pak vyplavou na povrch v nejméně vhodné situaci, nebo ovlivňují naše chování z podvědomí, což je o to horší, že si pravé důvody svého chování neuvědomujeme. Ventilace pocitů hněvu, agresivity, závisti a podobně obvykle situaci jen zhorší. Existuje třetí možnost: všechny tyto city a emoce můžeme nechat odplynout, aniž bychom je v sobě potlačili nebo je nevhodně ventilovali.

Metodu si ukážeme na příkladu. Vezměte si do ruky třeba tužku. Otočte ruku dlaní vzhůru, sevřete tužku a pevně ji stiskněte. Vnímejte, jak se vám obtiskuje do ruky, jak ji detailně poznáváte. Po čase vám ten stisk nejspíš nebude příjemný. Skoro to vypadá, jako by se tužka stala vaší součástí. Teď ruku povolte a otevřete. Vidíte, že tužka není vaší součástí, jen ji držíte. Nyní ruku opět zavřete, otočte ji dlaní dolů - a nyní dlaň otevřete. Bum! Tužka spadla na zem. Ruka je prázdná. Podobné je to i s našimi pocity a emocemi. V okamžiku, kdy se jich přestaneme "držet" svým vědomím, pocit či emoce zmizí, aniž po sobě zanechá nějakou stopu. Bohužel, většinou si city natolik přivlastňujeme, že si myslíme, že jsou naší součástí. Místo "cítím se smutný" říkáme "jsem smutný", místo "cítím nervozitu" říkáme "jsem nervózní". Toto chování ale můžeme jednoduše změnit.

Metoda *nechat odplynout* spočívá v tom, nechat pocity nebo emoce objevit, projevit v těle, ale nevyjádřit je nějakou akcí. Stát se jen pozorovatelem či vnímatelem, který si uvědomuje, jak se v něm pocit nebo emoce projevuje, a zahrnuje ji "laskavou pozorností", jako když maminka chová malé dítě. Vnímaný pocit nebo emoce se zpočátku jakoby zvětší. Když ale vytrváme, po nějakém čase se začne proměňovat, až se transformuje v jiný pocit či emoci. Uvědomujme si při tom, jaké myšlenky daný pocit generuje. Vnímejme je, ale zároveň je nechme přicházet a odcházet.

Touto technikou mohou bolavé pocity a emoce provést "léčení a srůstání", podobně jako je provedla "mrtvá voda" v pohádce o Zlatovlásce. Když již nejsou potřeba, samovolně se promění v pocity a emoce s vyšší, radostnější energií.

V *Sedona metodě* se postupuje následujícím způsobem:



Prvním krokem je, že si uvědomíte existenci problému a že jej přijímáte takový, jaký je. To je důležité, neboť pojmenováním problému jej dostáváte plně do vědomí.

Soustředte se na pocity a emoce, které vám problém způsobuje. Vyberte si jeden pocit. Pokládejte si postupně následující otázky a sami si na ně odpovídejte:

„Mohu pro tuto chvíli nechat tento pocit odplynout?“ Odpověď je Ano nebo Ne. Když se na pocit opravdu soustředíte, skoro vždy si můžete odpovědět Ano. Buďte ale pravdiví sami k sobě. Pokud si neumíte představit, že by problém zmizel, tak to prostě nejde. V tom případě si představte, jaké by to bylo, kdybyste tak jen pro tuto chvíli učinili. Jestliže je vaše odpověď Ano, pokračujte další otázkou.

„Chci, aby tento pocit odplynul?“ Jestliže jste zjistili, že pocit můžete nechat odplynout, pak odpověď na tuto otázku záleží již jen na vašem rozhodnutí.

„Kdy?“ Odpověď je jasná: „Teď.“ Protože když můžete a chcete, pak není na co čekat.

Prudce vydechněte. Představte si, jak s výdechem odplouvá tento pocit od vás pryč. Uvědomte si, jak se vám ulevuje... Po chvíli opakujte otázky buď opět se stejným pocitem, nebo s dalšími pocity, které ve vás váš problém vyvolává, a to tak dlouho, dokud všechny pocity s ním spojené nezmizí.

Tato metoda umožňuje uvolnit a pročistit vztahy s jinými lidmi, léčit nemoci, bolesti a strachy. S úspěchem je možné ji používat i na řešení finančních potíží a na další typy problémů. Pravidelným praktikováním po dobu několika měsíců lze dosáhnout výrazné změny osobnosti, vnitřního klidu a radosti. Je dobré spojit tuto techniku i s *uměním dobře si přát*, o kterém si přečtete dále v knize.



8.2.2. OSOBNÍ DOHODY

Zamýšleli jste se někdy nad tím, kde se bere naše osobní přesvědčení a osobní názor? Po přečtení knihy Dona Miguela Ruise *Čtyři dohody* (5) jsem se touto otázkou začal detailně zabírat. A skutečně jsem ve své mysli objevil veliké množství dohod, které jsem uzavřel sám se sebou. Některé byly pro můj život velice důležité a formovaly mne správným směrem, některé již byly spornější, a některé mne vedly vyloženě špatně. Část z těchto dohod jsem převzal od svých rodičů, část jsem získal ve škole, část v průběhu zaměstnání a některé jsem si vytvořil já sám.

Sledování vnitřních dohod je jednou z nejdůležitějších částí doprovázených poutí. Často slyším od klientů věty typu: "Na posedy se nesmí lézt.", "Vydělávání peněz je dřina.", "Úspěch si člověk musí zasloužit tvrdou prací.", "Tohle nedokážu, protože ..." Většinou reaguji otázkou: "Odkud to víš? Kdo ti to řekl?" Tato jednoduchá otázka často stačí k tomu, aby si klient uvědomil, že se řídí absurdní dohodou. Nejabsurdnější dohody máme ohledně přijímání peněz, nutnosti tvrdě pracovat, sebehodnocení a našich vztahů.

Sám u sebe jsem k vlastnímu překvapení objevil tyto dohody ohledně peněz a práce: "Není dobré být bohatý.", "Aby si člověk dobře vydělal, musí tvrdě makat.", "Bez práce nejsou koláče.", "Peníze ničí charakter." a podobné další. Navíc jsem objevil, že dohody o penězích mám přímo spojené s dohodami o množství a "tvrdosti" práce. Při rozhovorech s klienty na poutích jsem zjistil, že podobně nastavené dohody mají skoro všichni. Naštěstí je mezi mými klienty pár lidí, kteří to mají jinak; při sledování jejich dohod a jejich životních příběhů jsem přišel na to, že dohody o penězích a dohody o práci spolu vůbec nemusí souviset. Typ a kvalita práce například nemusí souviset s množstvím obdržených peněz. Třeba učitelé na vysoké škole mají velmi nízké platy, zatímco lektoři ve školicích firmách mají tisíce až desetitisíce za den práce; a přitom učí v podstatě stejné věci a stejné "zákazníky" - dospělé lidi.

8.2.2.1 Jak najít své vnitřní dohody?



Navrhuji vám, abyste se detailně podívali na vaše vnitřní dohody. Vezměte si prázdné papíry a nadepište je, vždy jeden nadpis na jeden list papíru:

- MOJE DOHODY O TOM, JAKÝ JSEM A KDO JSEM
- MOJE DOHODY O ZDRAVÍ A O MÉM TĚLE
- MOJE DOHODY O MÝCH TALENTECH
- MOJE DOHODY O VZTAZÍCH

- MOJE DOHODY O PRÁCI
- MOJE DOHODY O PENĚZÍCH
- MOJE DOHODY O BYDLENÍ
- MOJE DOHODY O SPIRITUALITĚ
- MOJE DALŠÍ DOHODY

Postupně procházejte svoji mysl a zapisujte si své vnitřní dohody, které jste objevili, na příslušný papír. Dopřejte si na tuto činnost dostatek času, doporučuji minimálně týden. Velmi pravděpodobně budete překvapeni, jaké dohody máte ve své mysli. Některé si normálně ani neuvědomujeme, a přesto nás z podvědomí řídí.

Ze seznamu vyberte dohody, které vám nevyhovují a nechcete je už používat, a napište si dohody nové. Nejúčinnější je napsat si soubor svých nových dohod, platných od nynějška dále, jako smlouvu se sebou samým a Vesmírem (Bohem, Absolutnem, Světovou myslí,...). Smlouvu si skutečně napište na papír, přečtete si ji nahlas, podepište ji a umístěte na místo, kde si ji často všimnete. Pokaždé si ji znovu přečtete, nejlépe nahlas. Můžete ji i zveřejnit a sdílet s druhými lidmi; tím na sebe vyvinete větší tlak na její dodržování.



Dohody, které již nechcete a nejdou nově přeformulovat, můžete ze svého vědomí uvolnit pomocí techniky *Nechat odplynout*.

Podrobněji se vnitřním dohodám věnují knihy Dona Miguela Ruise *Čtyři dohody* (4) a *Pátá dohoda* (1).

8.2.3. AFIRMACE

Chcete-li žít život podle svých nových vnitřních dohod, pak afirmace jsou jednou z možností, jak přejít od přání k činům.

Slovo „afirmace“ pochází z latinského *affirmo* (česky *tvrdit, ujišťovat*) a je to vlastně tvrzení, že něco je pravda. Moc těchto tvrzení je silná, ať už si to uvědomujeme, nebo ne; mohou nám pomáhat, anebo si jimi můžeme nevědomky vytvářet překážky a komplikace. Volba slov, ať už vyslovovaných, nebo těch, která volíme v našem vnitřním dialogu, totiž působí na naše tělo, programuje naši mysl a ovlivňuje náš emoční stav. Pojdme tedy volit taková slova a formulace, která nám pomohou cítit se dobře, soustředit síly a přitahovat si do života to, co chceme.



Jak na to? V první řadě je důležité formulovat afirmaci pozitivně. Není to až tak samozřejmá dovednost. Rada z nás umí velmi dobře a barvitě popsat, co v životě mít nechceme; zformulovat, co chceme mít místo toho, nám ale může dát dost práce. Často si myslíme, že je to přece jedno, jestli si řekneme „Nechci být nemocný,“ anebo „Chci být zdravý“. Po naší mysl to ale není totéž. Nezná totiž předponu „ne-“ a neumí si ji představit, a tak se v naší mysli nejprve vytvoří „nechtěná“ představa, a my si ji pak v duchu „škrtneme“. A tak například i dobře míněná rada „Nemaluj čerta na zeď!“ vyvolá v naší mysli poměrně spolehlivě negativní představu - čerta na zdi ☺

Platí, že „čemu věnujeme pozornost, to se posílí“; proto je dobré zaměstnávat mysl tím, čemu chceme dát v životě více prostoru a posílit to. Afirmace by tedy měla být vyjádřením toho, co opravdu chcete, a měla by být formulovaná v přítomném čase, jako byste danou věc či situaci už měli. Můžete si ji zformulovat sami, nebo se můžete inspirovat řadou afirmací, které najdete třeba na internetu. Příklady takových afirmací:

- Mám se rád. Plně a hluboce se přijímám.
- Jsem zdravá, šťastná a plná pozitivní energie.
- Mé tělo je mým nejlepším přítelem.
- Mám dostatek peněz na všechno, co ke svému životu potřebuji.
- Jsem ve spojení se svou intuicí.
- Daří se mi ve všem, do čeho se pustím.
- Jsem v harmonii s proudem života.
- Jsem hluboce vděčná za vše dobré ve mém životě.

Než se pro určitou afirmaci definitivně rozhodnete, vyslovte si ji nahlas a představte si, že to, co si v afirmaci říkáte, už máte. Vžijte se do toho. Jaké to je? Je vám v tom prožitku dobře? Přitahuje vás to? Jak se cítí vaše srdce? Jaké pocity máte v břiše? Afirmaci si několikrát zopakujte a zkoumejte, zda je to pro vás to pravé. Zkoušejte a experimentujte až do chvíle, kdy budete cítit, že jste našli tu správnou afirmaci pro vás tady a teď.

Nyní si položte dvě otázky: „Umím si představit, že se změním tak, jak si říkám v afirmaci?“ A „Opravdu se z celé své duše a celého vědomí chci takto změnit?“ Ano nebo ne? Buďte k sobě pravdiví. Pokud je jedna z odpovědí NE, danou afirmaci si neříkejte a nepoužívejte ji. Afirmacemi si lze velmi snadno vyrobit psychický „flastr“. Proto pracujte velmi jemně.

Zvolenou afirmaci si запиšte, mějte ji na očích a často si ji připomínejte. Aby fungovala, je třeba si ji opakovat denně, nejlépe nahlas. Doporučení, kolikrát by to mělo být, se různí. V čínských textech se uvádí, že je potřeba až 10 000 opakování afirmace ☺ Vyzkoušejte opakování alespoň 100 krát za den po dobu 28 dní. Při každém opakování si na chvíli představte, že daný stav už máte, a prožijte jej.

V jednom období pracujte maximálně se 3 – 5 afirmacemi. Všímejte si, jak vám afirmace postupně dodávají sílu a energii a potvrzení toho, co si v životě přejete mít.



O afirmacích se dočtete v knize Luise L. Hay *Miluj svůj život* (6), a také v knihách, které napsal Pierre Franckh.

8.2.4. ODPUŠTĚNÍ A HO'OPONOPONO

Ho'oponopono je silná technika léčení sebe sama i svého okolí, a to prostřednictvím čištění svého vlastního vědomí. K nám se dostala hlavně prostřednictvím knihy *Svět bez hranic*, jejímiž autory jsou Joe Vitale a Ihaleakala Hew Len (7).

V této knize vysvětlíme jen část z celé metody Ho'oponopono. Budeme se věnovat jen tomu, jak pracovat s odpuštěním.



Odpuštění probíhá v těchto krocích:

1. Přijetí – přiznání si, že opravdu mám nějakou bolest,
2. Přiznání viny – uvědomění si, že mám na bolesti svůj podíl,
3. Odpuštění – projevení lásky,
4. Vděčnost – poděkování.

Krok 1: Dokud *nepřijmu*, že cítím nějakou bolest, tak ji nemohu léčit. Velmi často hrajeme pro druhé, ale i pro sebe divadlo, že žádnou bolest necítíme a že se vlastně nic neděje. Tento postoj může být velmi zhoubný a může končit těžkou nemocí či smrtí. Přijetí můžeme vyjádřit pomocí různých slov. Já používám obvykle tyto: „*přijímám* tuto bolest do svého života“; „*přiznávám si*, že mne toto bolí“; „*vítej*“. V knize *Svět bez hranic* se pro vyjádření přijetí používá slovo „*omlouvám se*“. Moje jazykové vnímání českých slov mi říká, že ve většině případů bych toto slovo použil až ve druhém kroku – vyjádření přiznání viny. Buďte ale sami sebou a používejte taková slova, která vyhovují vám, bez ohledu na to, co píšeme my či Joe Vitale.

Krok 2: *Přiznání viny* je vyjádření lítosti nad tím, že je nějaká bolest. V češtině jej vyjadřujeme slovy: „*prosím, odpusť mi*“, „*omlouvám se*“, „*je mi to líto*“ a dalšími.

Krok 3: *Odpuštění* je hlavní částí celého procesu. Jedná se o „*vylití*“ lásky sobě i druhým. Při něm dochází z největší části k léčení. Vyjadřuje se slovy: „*miluji tě*“, „*odpouštím ti*“, „*mám tě rád*“ a dalšími.

Krok 4: *Vděčnost* je důležitým zakončením celého procesu a umožňuje jakési „zahlazení“ bolesti a celého léčebného procesu. Otevírá naše srdce. Lze ji vyjádřit slovem „děkuji“.

Odpouštět mohu sám sobě nebo tomu, kdo mi ublížil, anebo mohu prosit za odpuštění, pokud jsem pochybil já. S každým z těchto tří typů odpuštění pracuji trochu jinak.

Odpuštění sám sobě mohu například vyjádřit takto: „Přijímám, že jsem udělal sám sobě tuto bolest. Je mi to líto a prosím sám sebe za odpuštění. Mám se rád a tuto chybu si odpouštím. Děkuji sám sobě a osudu, že se tato bolest stala. Umožnila mi hlouběji poznat sama sebe. Děkuji, že jsem se díky této bolesti mohl učit.“

Odpuštění tomu, kdo mi ublížil, mohu vyjádřit takto: „Přijímám tuto bolest. Omlouvám se sám sobě i druhému, že jsem této situaci nepředěšel. Odpouštím druhému, neboť tato bolest pronikla až do mého srdce a umožnila mi pochopit, že se mám rád. Děkuji, že tato bolest přišla. Umožnila mi hlouběji vnímat, že skrze tuto bolest ke mně přišla milost pochopení.“

Poprosit za odpuštění mé viny mohu například takto: „Přijímám svoji odpovědnost za tuto způsobenou bolest. Je mi to hluboce líto. Prosím za odpuštění. Odpouštím sám sobě, že jsem nebyl pozorný a tuto bolest způsobil. Díky ní jsem pochopil, že jsem jen obyčejný chybující člověk. Děkuji osudu i sobě, že se mohu z této bolesti a viny poučit. Příště budu pozornější.“

Hledejte svá vlastní slova vhodná pro jednotlivé části. Experimentujte a zkoušejte.

Někdy se celá práce s Ho'oponopono smrskne do odříkávání jakési mantry: „přijímám to, odpusť mi, miluji tě, děkuji“. Většinou je potřeba doprovodit slova i adekvátním psychologickým postojem. Osobně Ho'oponopono ve formě mantry používám předtím, než se s nějakým člověkem potkám. Umožňuje mi dopředu se na druhého člověka naladit a vyčistit ve své psychice zbytky případných minulých nesrovnalostí a bolestí.

S Ho'oponopono pracujte jemně. I pro něj platí, že dokáže vyrábět psychické „flastry“. Neustále musíte být pravdiví v odpovědích na otázky: „Umím si představit, že tato bolest odejde?“ a „Opravdu chci, aby tato bolest odešla?“



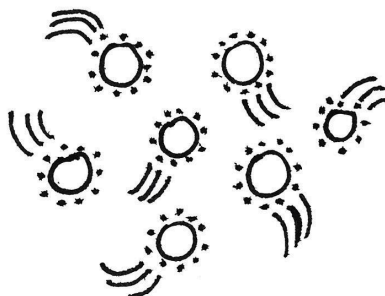
Znám hodně lidí, kterým pravidelné a dlouhodobé praktikování této jednoduché verze Ho'oponopono pomohlo výrazně zjemnit psychiku a pročistit staré rány, bolesti a traumata.

Stejný princip práce s odpuštěním se uplatňuje i v křesťanské zpovědi (pochybil jsem a vinen jsem já) a v psychoterapeutickém rozhovoru (někdo druhý ublížil

mně). V obou těchto případech je u odpuštění přítomen další člověk jako prostředník, a o to může být odpuštění silnější.

Do opravdového hlubokého odpuštění vždy vstupuje To, co nás přesahuje (Bůh, Absolutno, ...).

9. ENERGIE



9.1. ENERGIE A MATEMATICKÁ ROVNICE

Jistě si ze školy pamatujete rovnici

$$E = mc^2$$

Zamýšleli jste se někdy nad tím, co to vlastně znamená? Došlo vám někdy, že rovnice se dá napsat také

$$m = E/c^2$$

neboli hmotnost (hmota) = energie lomeno rychlost světla na druhou, jinými slovy hmota je energie. Možná si to neuvědomujete, ale tato rovnice zásadním způsobem mění paradigma našeho pohledu na svět. Energie se stala základem všeho, včetně nás. Stejně jako všechno okolo je i každý z nás jen shlukem kmitající energie.

Základní charakteristikou energie je to, že je v neustálém pohybu, neustále se mění a transformuje. Fyzikální zákon zachování energie říká, že množství energie ve vesmíru je stále stejné, jen se jedna forma energie transformuje v jinou. Energie potřebuje proudit. Když se proud energie zatarasí například přehradou v řece, začne se na přehradu postupně zvyšovat tlak, až přehrada povolí a proud energie se obnoví. Totéž platí i pro nejvyšší formu energie - pro energii mentální.

U změn energie se uplatňují paradoxně dva proti sobě jdoucí principy. Druhý zákon termodynamiky ukazuje, že při přeměnách energie dochází k nárůstu entropie čili neuspořádanosti systému (laicky řečeno, „nepořádek se dělá sám“). Abychom entropii snížili, musíme do systému dodat další energii (neboli abychom nepořádek uklidili, musíme vynaložit energii na uklízení). Proti tomuto principu jde princip evoluce, kdy se vesmír a jeho systémy vyvíjejí od jednoduchého ke složitějšímu. Od počátečního uniformního vesmíru v době velkého třesku a těsně po něm k atomům a molekulám, od vodíku k transuranům, k hvězdám, k výskytu života, od jednobuněčných organismů k organismům mnohobuněčným, k rostlinám, stromům, zvířatům, lidem... Každý složitější systém je tvořen energií s vyšší a složitější vibrací.

Každý z nás je shlukem neustále proudící energie. Občas tomuto proudění postavíme v sobě nějakou překážku, psychickou nebo tělesnou. Začneme si myslet něco, co proudění energie (v tomto případě mentální) zablokuje, nebo si natáhneme sval, a tím zablokujeme plynulé proudění energie ve fyzickém těle. Občas máme pocit, že nám došla energie, že jsme unavení či prázdní. Není to úplně pravda. Energie máme stále dost, jen se zablokovala.

Naše tělo i naše psychika jsou nastaveny tak, že energii neustále přijímáme ze svého okolí a neustále ji zase vydáváme. Energii přijímáme a vydáváme na mnoha rozdílných frekvencích. U některých frekvencí (neboli druhů energie) umíme proměňovat jednu frekvenci ve druhou, u některých to neumíme a musíme tuto energii přijmout v přesné frekvenci.

9.2. PŘIJÍMÁNÍ ENERGIE

Citát od Harva Eker říká: „Kam míří vaše pozornost, tam směřuje vaše energie a tam se objeví i výsledky.“ Zaměřme tedy nyní naši pozornost k tomu, co nám v životě poskytuje energii, a ke způsobům, jak ji vědoměji přijímat.

Běžně uvědomovanými zdroji energie a způsoby jejího přijímání jsou jídlo a pití, kterými se sytíme a hasíme žízeň, vzduch, ze kterého přijímáme energii dýcháním, slunce, země, předměty kolem nás a ve velkém i ostatní lidé. Zdrojem vysoce vibrující psychické energie jsou naše hluboké vnitřní stavy vědomí, které můžeme rozvíjet některými meditačními metodami či transovými stavy.

Každá z těchto energií má jinou vibraci a každou potřebujeme pro jiný účel. Pro život je důležitý rozvoj všech druhů přijímání energie.

Začněme dechem, neboť přijímání energie ze vzduchu je nejdůležitější forma přijímání energie. Všimněte si, že bez jídla může člověk být po dobu týdnů, bez vody po dobu dní a bez vzduchu (a tedy bez dýchání) jen několik desítek sekund.

9.2.1. DÝCHÁNÍ A DECHOVÉ TECHNIKY

Během dýchání se v našich plicích odehrává proces, který je svojí podstatou velmi podobný procesu hoření: prudké okysličení. Ve své podstatě jsme takovými pochoduujícími ohníčky. Energii nezískáváme ze vzduchu jen proměnou vazeb kyslíku, ale dýcháním do sebe vstřebáváme i *pránu*, což je podle východních duchovních tradic jakási praenergie, která se proměňuje v energii mentální. Této *prány* do sebe nejvíce získáme tehdy, když je dýchání vědomé. **Pozorování a uvědomování si svého dechu je jedna z nejjednodušších, a současně nejúčinnějších forem přijímání energie.** Doporučujeme každému věnovat několikrát denně několik minut čistě jen pozorování vlastního dechu. Možná, že toto jednoduché opakované cvičení způsobí, že budete potřebovat méně jíst, a možná i méně spát. Vědomé dýchání a práce s dechem dokáží ovlivňovat celkové energetické pole člověka, a prostřednictvím tohoto pole i naše vědomí a jeho stavy.

9.2.1.1. Plné (jógové) dýchání

Plné dýchání je nejdůležitější ze všech dechových cvičení. Takto bychom měli dýchat skoro ve všech životních situacích. Návuk je nejlepší dělat vleže na pevné podložce, případně vsedě s rovnými zády. Po skončení vědomého plného dýchání je možné pokračovat celkovou relaxací těla.



Dýchá se nosem. Začíná se hlubokým vydechnutím. Nádech probíhá postupně. První se nafukuje břicho. Po jeho úplném naplnění se postupně naplňuje hrudník až do jeho úplného naplnění. Nádech končí nadzvednutím klíčních kostí a dodechnutím do horních laloků plic. Výdech probíhá samovolně, pomalu a plynule ze všech částí těla najednou. Celé dýchání je maximálně plynulé, měkké a pokud možno neslyšné. Při základní variantě plného dýchání je nádech stejně dlouhý jako výdech. Během cvičení se postupně délka nádechu a výdechu prodlužuje a současně se zvětšuje množství nadechnutého vzduchu během jednoho nádechu. Snažte se dýchání vnímat smysly. Vnímejte chuť nadechovaného vzduchu, jeho vůni, teplotu. Poslouchejte, zda je dýchání slyšet. Vnímejte plynulost pohybu bránice a mezižebních svalů hrudníku. Soustřeďte na dýchání veškerou svoji pozornost. Při vědomém dýchání po delší dobu se výdech většinou sám o trochu prodlouží oproti nádechu. Délka cvičení je od 5 cyklů dechu po desítky minut. Čím delší je dechové cvičení, tím větší benefit přinese.

Pro plynulejší dech je možné výdech doplnit o zvuk Óm, který se vydává ústy. Zvuk by měl být plynulý, hladký, bez skokových změn intenzity a výšky tónu. Tón může začínat jako hluboký a postupně se zvyšovat, nebo může být stálý. Díky rozvibrování těla pomáhá vydávání tónu Óm zároveň uvolnit napětí ve svaletch. Kontrolu plynulosti dýchání lze dělat položením jedné ruky na břicho a druhé na hrudník.



Pravidelným denním opakováním tohoto cvičení se pro vás plné dýchání stane přirozené a budete jej běžně používat v normálním životě. Moje žena dokonce pomocí tohoto dechového cvičení doprovázeného zvukem Óm rozdýchala klinickými testy potvrzené astma tak, že na vyšetření po půl roce nebylo po astmatu ani památky. V nedávné době se totéž povedlo 12 leté dceři mé kamarádky.

Pokud si z této knihy převezmáte pouze plné dýchání, i tak je to velký poklad.

9.2.1.2. Strunové dýchání

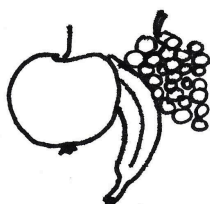
Tento typ dýchání se používá při potřebě **dlouhotrvajícího fyzického výkonu** (při chůzi do dlouhého kopce, delším rychlém běhu, jízdě na kole do kopce apod.). Rychle dodává velké množství energie.



Nádech je stejný jako při plném dýchání, ale provádí se rychle a nadechuje se nejen nosem, ale i ústy pro rychlejší naplnění plic. Výdech se provede najednou jedním mocným vydechnutím. Vydechnutí se dělá otevřenými ústy do tvaru písmena O. Při výdechu se vydá silný zvuk, který je podobný silnému kmitu struny. Po opakované praxi se dosahuje úplně kovového ostrého zvuku. O tuto "strunu" se člověk v představě opře a posune se fyzicky dopředu. Pro lepší vydechnutí se někdy výdech dělá dvěma rychlými výdechy se zvukem těsně po sobě.



9.2.2. POTRAVA A JÍDLO



S přijímáním energie skrze potravu má každý z nás bohaté zkušenosti. Mnoho lidí si stravu přísně hlídá, dodržuje diety a stravovací programy. Možnosti, jak se stravovat, jsou dnes obrovské, názory se různí a doporučení jsou často protichůdná. Pro řadu lidí je to opravdu stresující a vede to u nich k extrémům. Buď se natolik koncentrují na to, aby si opatřili, připravili a pak snědli „to správné“ jídlo, až se z jejich života vytratí spontánnost, schopnost si jídlo užít a sdílet čas společně s druhými lidmi. Anebo na možnost volby jídla zcela rezignují a jedí téměř cokoli, co je dostupné a čeho je dostatek. Hodně lidí má také s jídlem spojené výčitky svědomí. Uvědomují si, že to, jak se stravují, pro ně není optimální, ale změnit svoje zvyklosti jim připadá natolik složité a energeticky náročné, že se o to mnohdy ani nepokusí.

Při troše fantazie můžeme naše tělo přirovnat k autu: co do něj dáváme, na to jezdí. U auta si většinou hledíme toho, aby jezdilo na pohonné hmoty, které jsou pro něj vhodné. I pro lidi je prospěšné jíst to, o čem jsou přesvědčeni, že je to pro jejich tělo zdravé a dobré. Autoři knihy jsou toho názoru, že není užitečné si o jídle, které jíme (ať je to cokoli), a priori myslet, že je to nezdravé či toxické. Svým vědomím jsme schopni „očistit“ i ty potraviny, které jsou mírně toxické, zvláště pokud nám jsou předkládány s péčí a v dobré víře.

Opatrnost je na místě zvláště u projektování „zdravosti“ a „nezdravosti“ jídla do dětí. Když jim doma neustále vštěpujeme, že například maso není zdravé, a děti jej dostanou ve školní jídelně, mají tendenci hned onemocnět. Doma dětem dávejme to, co je podle nás zdravé, ale nekomentujme ostatní jídlo. Lidský, a zvláště dětský organismus je velmi silný. Když „neví“, že něco je špatné, tak to bez problémů zpracuje. Naučíme-li sebe i děti za každé jídlo poděkovat, učiníte je tím výrazně stravitelnějším. Obřad společné modlitby před jídlem má pak přímo kouzelný dopad.

Co ještě můžeme udělat pro to, aby nám jídlo dodávalo energii a bylo nám díky němu dobře?

Jezte opravdové jídlo. Klidně prosté a jednoduché, zato obsahující živé potraviny (jako je zelenina, brambory či místní ovoce) a uvařené ze základních surovin, nikoli z polotovarů či z něčeho, co je plné chemie. Takové jídlo nemusí být drahé, chce to ale myslet na jeho přípravu předem (luštěniny či obiloviny je např. nutné pár hodin předem zalít vodou a namočit, potřebné suroviny je dobré mít doma po ruce atd). O jídle je tak potřeba víc přemýšlet a lépe jej plánovat. Může to vypadat, že člověku tak přibudou starosti a časové nároky navíc, ale když se pro to rozhodnete, brzy zjistíte, že je to jen otázka zvyku a že vám to naopak přinese do života klid.

Pro udržení energie je také dobré respektovat čtyři roční období. V zimě nás zahřejí "zahřívací" potraviny, jako jsou husté polévky, ovesná kaše či zázvorový čaj. V létě udělají dobrou službu "ochlazující" a zavodňující potraviny, jako třeba jogurt, zeleninové saláty, meloun či okurka. Nejvíce energie nám dodají potraviny, které mají v daném ročním období svoji "sezónu": ředkvičky na jaře, jahody v časném létě, dýně na podzim a kořenová zelenina v zimě. Vybírejte si lokální potraviny; jednak jsou pro nás nejvhodnější, a jednak podpoříte jejich místní pěstitele.

Chcete-li se vyhnout impulzivnímu jídlu během dne, vraťte se ke zvyklostem ze základní školy a noste si svačinu. Pokud máte školou povinné děti, udělejte ráno svačinu i sobě. Sendvič, nakrájená zelenina, ovoce či cokoli podle vás zdravého a připraveného v krabičce (sýr, uvařené vejce, tofu, olivy ad.) vás uchrání před koblíhou či párkem v rohlíku koupeným a zhltnutým po cestě odněkud někam.

Při déledobější únavě nebo když máte pocit, že "na vás něco leze", vyzkoušejte, co to udělá, když ze stravy vynecháte trojici potravin, která má velkou četnost alergií: cukr, bílá obilná mouka a mléko. Máte-li málo energie, vyzkoušejte, co se změní, když alespoň po dobu dvou týdnů vyloučíte ze stravy mouku a výrobky, které mouku obsahují. Pokud se cítíte lépe, zůstaňte u stravy bez mouky.

Pokud jste nachlazení, rychleji se vám uleví, když vynecháte mléko a mléčné výrobky. Způsobují zahlenění a jsou také nejčastějším alergenem. I všeobecně vaše tělo ocení, když mu v době, kdy vám není dobře, maximálně uvolníte kapacitu k tomu, aby se mohlo s nemocí vypořádat. Zvířata, jsou-li nemocná, okamžitě přestávají jíst. Návrat chuti k jídlu je u zvířat známkou toho, že jsou na cestě k uzdravení. Více v kapitole o půstu.

Vynechat cukr (zvláště když jste na něj zvyklí a máte ho rádi) je veliké dobrodružství srovnatelné s odvykáním na drogu. Stojí to za úvahu a za vyzkoušení; jídlo je rozhodně jedna z životních radostí, nemělo by nás ale ovládat.

Ještě důležitější, než co budeme jíst, je to, jak jíme. Nejvíce energie z jídla získáte, když u něj budete svou pozorností. Proto když jíte, jen jezte. Kochejte se

barvami a úpravou na talíři, čichejte jednotlivé vůně, vnímejte a vychutnávejte si každou chuť v jídle obsaženou, poslouchajte všechny zvuky, které jedení vyvolává. Pokud to jde, dotýkejte se jídla rukama. Důležitá je i rychlost jídla; když chcete z jídla získat co nejvíce, jezte pomalu, každé sousto pečlivě rozžvýkejte a snažte se veškerou pozornost věnovat jídlu. V Asii říkají, že jídlo se má pít (dokonale rozkousané a rozžvýkané) a pítí jíst (pomalu doušek za douškem s kousavými pohyby dásní pro tvorbu slin). Během jídla můžete také myslet na to, kde asi vyrostlo a kdo všechno mu věnoval péči, než se dostalo k vám na talíř.

Jíst pomalu a s plnou pozorností je dobré i proto, abychom nejedli přespříliš. Signál plnosti proniká do mozku se zpožděním zhruba 3 - 5 minut; a když se přejíme, o energii se spíše připravíme, protože zpracování potravy je pro tělo energeticky nesmírně náročné. I proto by mezi jednotlivými jídly měla být přestávka alespoň 2 hodiny, aby tělo mohlo jídlo zpracovat. Přes noc je dobré dodržet přestávku alespoň 8 hodin, či lépe 12 hodin, aby tělo mohlo potravu dobře strávit. Britská královna-matka přičítala svoji dlouhověkost mimo jiné tomu, že po 17. hodině už nic nejedla. Buddhističtí mniši jedí jen ráno a v poledne.

9.2.2.1. Vědomé jedení



Vědomé jedení je jednoduché cvičení, a při tom může změnit váš život. Připravte si porci jídla velikou 2 x 2 cm, například kostičku chleba potřenou máslem či čtvereček čerstvé papriky. Přípravě věnujte veškerou pozornost a všechny pohyby dělejte velmi pomalu a vědomě. Jídlo můžete libovolně ozdobit, aby se vám líbilo. Porci umístěte na talířek a postavte na stůl před sebe. Zavřete oči, postupně svojí pozorností prozkoumejte celé své tělo a vnímejte, jak se chystá na jídlo. Pak otevřete oči a začněte si porci jídla prohlížet ze všech stran. Dělejte to pomalu a důkladně. Minimálně jednu minutu, spíše déle. Postupně zapojte svůj čich. Přiblížte si jídlo na talířku co nejblíže k nosu a vnímejte všechny vůně. Opět minimálně minutu. A pak opět zavřete oči, svojí pozorností zkontrolujte celé své tělo a zkoumejte, co s ním udělal dotyk jídla zrakem a čichem. Otevřete oči. Nyní vezměte jídlo do ruky a zkoumejte, jak jídlo cítíte v ruce. Všechny dotykové vjemy. Zkoušejte jídlo chytat a zase pouštět, dotýkat se ho z různých stran. Trvání dotyků opět minimálně po dobu jedné minuty. Teď přichází ta zvláštní, dlouho očekávaná chvíle - kousíček jídla ukousněte. Jen malinký kousíček. Držte jej na špičce jazyka a vychutnávejte všechny chutě. Minimálně minutu. Pak začněte žvýkat. Pomalu, postupně převalujte jídlo z jedné části úst do druhé. Zkoumejte všechny chutě. Uvědomte si, jak pracují vaše slinné žlázy. Kousejte tak dlouho, dokud jídlo není úplně tekuté. Pak pomalu polkněte. Opět zkoumejte všechny chutě a zkoumejte, jak je jídlo pocíťováno v jícnu a v žaludku. Vzpomínejte chvíli, jaké to bylo, když jídlo bylo v ústech.

Opakujte tak dlouho, dokud celou porci po maličkatých soustech nesníte. Po skončení jídla opět zavřete oči a prozkoumejte, jak se cítí jednotlivé části vašeho těla. Možná budete překvapeni, co se stalo s energií vašeho těla.

Cvičení opakujte denně minimálně po dobu 7 dní, lépe po dobu 40 dní. Uvidíte, co to udělá s množstvím a frekvencí jídla, které denně sníte.



9.2.3. TEKUTINY A PITÍ

Stejně jako jídlo, i voda a tekutiny jsou pro nás velkým zdrojem energie. Teplá voda je podle čínské a tibetské medicíny dokonce jedním z nejlepších léků na většinu nemocí. Množství tekutin, které bychom měli přes den vypít, se pohybuje mezi 2 - 3 litry a záleží na naší hmotnosti (počítá se 0,5 l na každých započatých 15 kg váhy), vynaložené zátěži a ročním obdobím. Nejvhodnější je čistá voda či slabší čaj. Pokud vám dostatečný příjem tekutin není vlastní a často máte pocit žízně či jiné projevy suchosti organismu, je potřeba si na příjem optimálního množství tekutin nejprve zvyknout. Zvykněte si vypít sklenici vody ráno po probuzení, a pokud je to pro vás zvládnutelné, vypijte ještě i hrnek teplého čaje k snídani (kávu si dejte klidně hned poté). Po příchodu do práce vypijte další sklenici vody, třeba během čekání na to, až se nastartuje počítač a s ním i všechny potřebné aplikace. Udělejte si čaj či horkou vodu do termosky a mějte ji na očích. Mějte vodu po ruce během meetingů - a vždy, když se napijete, dělejte to vědomě a vnímejte, jak vám voda či čaj dodávají energii, osvěžují vás a zklidňují vás.

9.2.4. PŮST

Půst je nástroj osobnostního růstu, který používají kultury a náboženství na celém světě. Půst může být od masa, od sladkého, od jídla, od spánku, od sexu a od mnohého dalšího.

Klasickým půstem je půst od jídla. Je to velmi prospěšné cvičení, které umožní tělu zbavit se toxinů a nabrat novou energii. Současně posiluje vůli a sebeovládání. Půst je vhodné provádět minimálně jednou měsíčně. Je účinnější a psychicky snáze zvládnutelný, pokud jej držíte v době novoluní nebo úplňku. Půst by měl být vědomý; pokud nestihnete oběd z důvodu pracovního vytížení, není to půst, ale nezdravý stres.



Půst by měl začínat posledním jídlem v pozdním odpoledni. Pokračuje vědomým odříkáním jídla po dobu 24 hodin či 36 hodin do dalšího rána. Během půstu je potřeba zvýšit příjem tekutin. Nejlepší je čistá voda či kombinace čisté vody a ovocného džusu. První jídlo po půstu musí být lehké, snadno stravitelné a v malém množství. Ideální jsou jogurty s málo

soleným pečivem, málo solená rýže a těstoviny. Návrat k běžným porcím jídla by měl trvat minimálně 12 hodin.

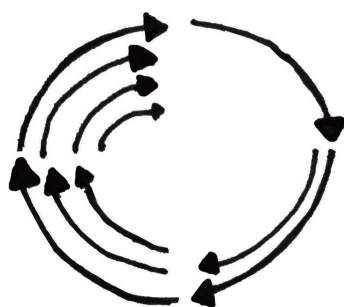


Půst může být i dlouhodobější. Rozumná doba jsou do 3 - 4 dny. Delší půsty by neměly být podnikány příliš často a měli byste je podstupovat pokud možno pod lékařským dozorem či pod dozorem někoho v půstech zkušeného. V některých indiánských kulturách je tří i vícedenní půst, spojený s půstem od spánku a pobytem v čisté přírodě v osamění, součástí iniciačních rituálů - takzvaných Vision Quests. Dlouhodobější půst (především půst spojený s nedostatkem spánku či s prací s energií) by měl být konán pouze pod dohledem osoby, která již něčím podobným několikrát prošla.

Honza praktikuje půst mimo jiné vždy, když se jeho tělo cítí nemocné. Většinou je pak průběh nemoci rychlý a nebolavý.

9.3. CYKlická ŽENA

Jedním z faktorů, které mají na úroveň a kvalitu energie podstatný vliv, je u ženy její menstruační cyklus. Měsíc za měsícem žena prochází změnami, které ovlivňují její fyzickou kondici, vnímání, chutě, emoce a nálady, její chování i spirituální naladění. Muž tak může mít dojem, že žije s několika různými ženami v jedné osobě ☺ Menstruační cyklus, trvající v průměru 28 dní, má svůj skrytý řád, který dobře popsala Miranda Gray v knihách *Rudý měsíc* (8) a *Cyklická žena* (9). Ženský cyklus má čtyři fáze a každá z nich přináší určité příležitosti, schopnosti a dary. Když je umíme vědomě prožívat, mohou nám pomoci cykličnost nejen lépe zvládat, ale i využít určitý typ energie, který každá z fází přináší.



Začněme dynamickou fází (7. – 13. den cyklu), která nastává po skončení menstruace. Po dnech útlumu (a ideálně i odpočinku během reflektivní fáze) se nám vrací fyzická síla, aktivně se pouštíme do všech úkolů a povinností, řešíme věci s nadhledem a bez emocí, uvažujeme racionálně a logicky, umíme se prosadit a máme dostatek sebejistoty. Je to skvělá doba k tomu pustit se do pracovních i osobních „výzev“, začít s novými projekty, využít naši akceschopnost a aktivně

jednat. Je to také vhodná doba pro pohyb a sport.

Expresivní fáze (14. – 20. den cyklu) je spojena s ovulací. Pro ženu jsou v této fázi důležité především vztahy. Má velkou schopnost empatie, trpělivost, soucit a porozumění pro druhé, je společenská a komunikativní, sdílejší a naslouchající, podporující a pečující. Vyzařuje z ní ženskost a je si toho většinou i vědoma. Je to optimální doba pro přátelské a milostné záležitosti, pro rodinnou pospolitost, společenské akce a setkávání s lidmi, se kterými je nám dobře. A také k

rozhovorům, během kterých chceme zapůsobit tím nejlepším dojmem (pracovní pohovory, vyjednávání, kariérové změny apod.).

Kreativní fáze (21. – 28. den cyklu) je fází předcházející menstruaci, a i když má obecně negativní pověst, nese v sobě dar enormní kreativity, intuitivních nápadů a možností. Proto je vhodná k tvůrčí seberealizaci. Zároveň je to období rozkolísané energie a rozbouřených emocí; můžeme být náladové, vztahovačné a často i samy sobě protivné. Narůstá v nás kritický pohled a jsme díky tomu schopny jasně vnímat to, co už v životě mít nechceme, co nás brzdí a co nám neprospívá. Proto je tato fáze vhodná též k zbavování se toho, co nám již nevyhovuje, a k dokončování záležitostí, které se již nějaký čas vlečou.

Reflektivní fáze (1. – 6. den cyklu) je fáze, ve které ženu spolu s menstruační krví opouští i fyzická síla. Může mít touhu zůstat v klidu a být trochu "mimo". Silněji vnímá vlastní potřeby a má vhled do podstaty věcí. V reflektivní fázi je dobré co nejvíce odpočívat a vnímat vlastní tělo. Pokud to tak i sama vnímáte, zrušte všechny schůzky a povinnosti, které zrušit můžete, požádejte rodinu o respekt a toleranci - a buďte sama se sebou. Pokud nemusíte jít do práce, buďte klidně v posteli a čtěte si, chodte na procházky, kreslete si, pište. Projděte-li si zpětně celý uplynulý měsíční cyklus; možná si uvědomíte nové cesty, kterými chcete v životě jít, a možná se rozhodnete pro nějaké změny. Následující dynamická fáze vám k tomu poskytne dostatek vůle, racionality i akčnosti.

Zohlednění cykličnosti může být užitečné i v pracovním kontextu. V dynamické fázi zvládneme hromadu práce i energeticky náročných úkolů, je ale dobré ohlídat si rozumný rámec pracovní doby. V expresivní fázi nás budou těšit osobní schůzky a jednání, a navíc vše vyjednáme a domluvíme tak, že budou všechny strany spokojené. V kreativní fázi se nám budou hodit dobré nápady i schopnost kritického pohledu. V reflektivní fázi se věnujme jen tomu nejnutnějšímu a pokud je to možné, pracujme třeba z domova.

Každá z nás je cyklická, ať už menstruuje nebo ne. Bez menstruace bývá o trochu náročnější jednotlivé fáze vypořádat, a je tak potřeba větší vnímavost vůči vlastnímu prožívání. Většina žen menstruuje v období kolem novoluní či úplňku, proto pomáhá všimnout si vlastní cykličnosti i v souvislosti s lunárními fázemi. Budeme-li ženskou cykličnost i cykličnost měsíce respektovat, vědoměji je prožívat a zohledňovat je v našich aktivitách v daném měsíci, obohatí nás to hlubší sebereflexí, tvořivostí a možná i trochou magie.

9.3.1. MUŽSKÝ POHLED NA CYKLICKOU ŽENU

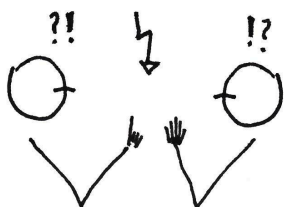
Vzkaz ženám i mužům: berte text o cyklické ženě stejně jako vše ostatní v této knize přes pátou dohodu. Moc nevěřte, ale naslouchejte. Ženám bych doporučil, aby zkoumaly samy sebe, byly k sobě pozorné ve všech fázích a psaly si svá pozorování do deníku. Jen tak se přesvědčíte, jaká jste konkrétně vy sama.

Možná jsou v jednotlivých týdnech u vás jen mírné změny, možná pro vás platí, že máte období jen dvě – máte nebo nemáte menstruaci.

Muži, prosím, naslouchejte této kapitole pozorně. Možná vám vysvětlila, proč je vaše partnerka, matka nebo dcera jakoby proměnlivá a pořád jiná. Přesto moc nevěřte ani vy – a pozorujte (a můžete si také zapisovat do deníku). Zjistíte, jak to s vašimi ženami je. Možná zjistíte, že u každé z nich je průběh cyklu prožívaný s různou silou a intenzitou. Pokud u svých žen (a především to platí o partnerce) zjistíte silný cyklus, vedte si svůj „menstruační kalendář“, případně sdílejte kalendář s partnerkou, abyste věděli, kde se zrovna vaše partnerka nachází a jak jí je.

Muži, zkoumejte také sami sebe. Hledejte, zda má i muž nějakým způsobem svůj měsíční cyklus. Já ho objevil. Je výrazně slabší než u žen, ale přesto u mne existuje. Jak vypadá? Nepovím ☺ Zkoumejte sami, jak je to u vás.

9.4. EMOČNÍ KONFLIKTY JAKO SOBOJ O ENERGII



Přijímání energie od druhých lidí a odevzdávání energie druhým je pro většinu z nás jen málo známé území, i když se s tím denně setkáváme. Nejspíš se vám už stalo, že jste potkali člověka, který jako by sršel energií, v jehož společnosti vám bylo dobře a který rozehnal vaše chmury a špatné nálady. Také jste nejspíš potkali někoho, kdo vám připadal jako „energetický vysavač“;

během chvíle jako byste přišli o všechnu svoji energii a začali jste se cítit špatně, a to možná až na fyzické úrovni. Tento proces přesunu energie si obvykle neuvědomujeme, a přesto podstatným způsobem ovlivňuje naše životy. Probíhají mezi námi k podvědomé "souboje" o psychickou energii vyjádřenou našimi emocemi. Vítěz souboje obvykle získává pocit "moci", což jej energeticky nabíjí na úkor poraženého. Tyto souboje jsou velmi časté a ponejvíce se (bohužel) odehrávají v rodinách.

Porozumění energetickým interakcím, které mezi lidmi probíhají, nám může v životě hodně pomoci. Jednoduchý a srozumitelný popis najdete v knize Jamese Redfielda *Celestinské proroctví* (10). Energii druhému člověku začínáme „brát“ v okamžiku, kdy se „zmocníme“ jeho pozornosti, neboli přimějeme jej, aby nám věnoval svoji pokud možno stoprocentní pozornost. Podvědomou strategií, jak brát energii druhým lidem, si vytváříme během dětství na základě zkušeností s lidmi kolem nás. Malé dítě je energeticky nesmírně silné a bezpodmínečně poskytuje svoji energii lidem okolo; vlastní energii přitom čerpá především ze svého napojení na „prostor“ kolem sebe. Dospělí ale málokdy umějí čerpat svoji energii ze svého vnitřního prostoru či z prostoru kolem sebe. A tak přestože jsou přesvědčeni, že pro své dítě dělají jen to nejlepší, ve skutečnosti ho často podvědomě okrádají o jeho energii, a to zejména tehdy, když cítí nedostatek vlastní energie, když jsou unavení, podráždění, přecitlivělí.

Podle Jamese Redfielda existují čtyři základní strategie podvědomého přijímání energie od druhých lidí:

1. *Agresor* je nejúčinnější strategií. Jako *agresor* může působit člověk, který uvnitř sebe cítí podvědomou převahu nad obětí. *Agresor* na svou oběť slovně a občas i fyzicky útočí. Tím připoutává pozornost oběti k sobě. Oběť se agresora bojí a odevzdává mu svoji mentální energii ve formě strachu. U agresora se tento strach přeměňuje v pocit vítězství. V rodinách či v týmech, kde má rodič nebo šéf „pověst“ *agresora*, často lidé reagují strachem ještě předtím, než je *agresor* fyzicky přítomen, a snaží se zařídit všechno tak, aby se dotyčný nerozčílil a nekřičel. *Agresor* tak přichází do prostředí, kde strach je již „ve vzduchu“. *Agresor* může takto na druhé působit nejen tehdy, když má podvědomý pocit převahy, ale často i když má v sobě velký strach. Bývá tomu tak i u lidí, kteří začnou svoji agresivitu projevovat fyzicky.

Jako svoji hlavní podvědomou strategii si člověk vytvoří strategii *agresora* tehdy, pokud jeho rodiče (nebo alespoň jeden z nich) byli *agresor* nebo *lituj mne*.

2. *Lituj mne* je opačná strategie než *agresor* či *tazatel (kritik)*. Člověk podvědomě cítí, že je slabší než druzí. Aby získal energii, začne podvědomě dělat všechno pro to, aby ho druzí lidé začali litovat. Je to poměrně silná pasivní strategie. Člověk neútočí přímo, ale zaměřuje se na city a soucit druhého. Tuto strategii používá řada lidí žebrajících na ulici, invalidů a lidí, kteří mají v životě „smůlu“ a „ničeho nedosáhli“. *Lituj mne* si hojně stěžuje a ukazuje druhým své rány a bolesti. Tím přitahuje jejich pozornost na sebe, druzí s ním soucítí (a mnohdy mají i jakýsi nejasný pocit viny), a tím mu odevzdávají svoji energii.

Jako svoji hlavní podvědomou strategii si člověk vytvoří *lituj mne* tehdy, pokud jeho rodiče (nebo alespoň jeden z nich) byli *agresor* nebo *lituj mne*.

3. *Tazatel (kritik)* je slabší variantou *agresora*. Neútočí přímo, ale na oběti hledá cokoliv, co je špatně, a začne to kritizovat. Spolehlivě nachází Achillovu patu oběti a zaútočí obvykle kritizující otázkou typu: „Proč jsi to udělal takto?“, „Proč to ještě není hotové?“, „Proč jsi mě neposlechl? Přece jsem ti říkal, že to máš udělat takto.“ *Tazatel* je nesmírně rozšířenou podvědomou strategií. Setkáváme se s tímto přístupem jak doma, tak ve škole či později v práci. Rodiče, učitelé, nadřízení i kolegové se v první řadě zaměřují na to, co v chování a jednání druhých lidí není dost dobré či co je špatně, a upozorňují na to buď přímo, anebo kritizujícími otázkami. Člověk se pak cítí odmítnutý, cítí vinu či stud za vlastní nedokonalost, a tím *tazateli* či *kritikovi* odevzdává svoji energii. Např. v situaci, kterou si dodnes pamatuji: Kamarádovi, talentovanému houslistovi, se během studií na JAMU opravdu mimořádně povedl absolventský koncert. K dlouhé řadě gratulantů se připojil i jeho otec, rovněž hudebník. Synův výkon ocenil větou: „Dobré to bylo, chlapče. Ale mohl's lépe naladit.“

Jako svoji hlavní podvědomou strategii si člověk vytvoří *tazatele*, pokud jeho rodiče (nebo alespoň jeden z nich) byli *tazatel* nebo *rezervovaný*.

4. *Rezervovaný* je slabá varianta *lituj mne*. Rezervovaný člověk má kolem sebe vytvořenou „bublinu tajemnosti a dokonalosti“, která jej chrání před vnějšími *tazateli* a částečně i před *agresory*. Je to nejslabší strategie z pohledu získávání energie od druhých. Aby *rezervovaný* získal energii od druhých, musí jim ukázat či naznačit, že něco ví nebo že má nějaké tajemství. Tím vzbudí zájem, druhý člověk se začne doptávat - a tím *rezervovanému* věnuje svoji pozornost a skrze ni i svoji energii. Aby to fungovalo dostatečně dlouho, *rezervovaný* nikdy své tajemství přímo neprozradí, ale stále jen naznačuje, případně vyslovuje zdánlivě hlubokomyslné či tajemné komentáře k tomu, co mu druhý člověk sděluje či vypráví („No to víš, život je kanárek.“) Jako svoji hlavní podvědomou strategii si člověk vytvoří *rezervovaného*, pokud jeho rodiče (nebo alespoň jeden z nich) byli *tazatel* nebo *rezervovaný*.

Do těchto svých podvědomých strategií padáme vždy, když cítíme nejistotu nebo nedostatek především mentální energie. Strategie používáme téměř vždy naprosto NEVĚDOMĚ, to znamená, že o tom nevíme a že si to neuvědomujeme.

Pokud podvědomě zjistíme, že vůči nám někdo používá svoji podvědomou strategii, obvykle nastartujeme tu svoji. Tím roztáčíme osobní souboj o energii, který končí buď vítězstvím jednoho a drtivou porážkou druhého, nebo (a to se děje častěji) oboustranným vyčerpáním zásob energie. Navenek se tento energetický souboj projevuje obvykle jako emoční konflikt. Především v rodině se stává, že když je po všem, ani jeden z účastníků konfliktu většinou netuší, proč konflikt začal, a průběh konfliktu si nepamatuje; oba jednali pod vlivem své strategie a zcela nevědomě.

Abyste zjistili, jakou podvědomou strategii používáte, zkuste se na své rodiče podívat optikou těchto čtyř strategií. Zvláště pokud vaši rodiče mají oba stejnou strategii, bude vaše strategie velmi silná, a o to více podvědomá. Bude potřeba být k sobě hodně pozorný a pravdivý, abyste svoji strategii odhalili. Všichni umíme všechny čtyři strategie a umíme mezi nimi přepínat podle potřeby. Jedna z nich je ale dominantní.

Pokud se chcete vymanit z pasti těchto strategií, je potřeba být velmi pozorný sám k sobě a znát svoji obvyklou převažující strategii. Jakmile zjistíte, že v komunikaci s druhým projevujete příznaky své strategie, nebo si uvědomíte, že druhý naplňuje příznaky některé ze strategií, je potřeba z konfliktu „vystoupit stranou“ a podívat se na celou situaci třeba jako na výkon dvou herců odehrávající se na divadelním jevišti. Vzápětí můžete přestat uplatňovat svoji strategii a popsat strategii druhého. Když je strategie protivníka odhalena, ten ji většinou ukončí. Někdy přejde do strategie opačné, *agresor* do *lituj mne* a naopak, *tazatel* do *rezervovaného* a naopak. Opět je potřeba „vystoupit stranou“ a strategii druhého popsat. V praxi se osvědčuje nepojmenovat strategii přímo: „Teď na mne uplatňuješ *agresora*.“, ale situaci opsat: „Cítím, že na mě útočíš a že jsi rozčilený. Vnímám to, ale já se tě nebojím. Nabízím, pojdme si dát na chvíli pauzu a pak v diskuzi pokračovat.“ Popisovat účinně strategie druhých a zastavit jejich energetický útok chce trochu cviku.

Energetické vzorce a strategie lidského chování jsou pravděpodobně ještě komplikovanější a složitější, nicméně už znalost těchto čtyř vám může hodně pomoci. Především v rodině můžete souboje eliminovat, pokud strategiím porozumíte a naučíte se - vy sami, váš partner i děti - čerpat mentální energii ze sebe a z vnějšího prostoru.

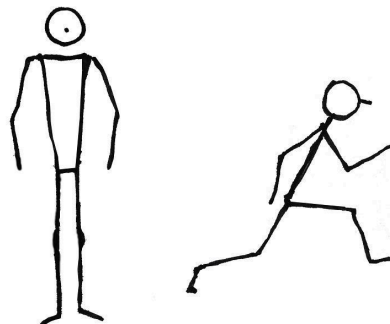
9.4.1. JAK ČERPAT MENTÁLNÍ ENERGII JINAK NEŽ ENERGETICKÝM SOUBOJEM

Sami ze sebe můžete energii čerpat především pozitivním mentálním postojem, a také tím, že se cvičíte v meditaci s častým soustředěním pozornosti do svého středu uprostřed hrudníku a sledováním svého dechu.

Z vnějšího prostředí lze energii nejlépe získat v čisté divoké přírodě, v lese mezi stromy, v místě s dalekým výhledem, pozorováním východu a západu slunce, pozorováním hvězdné oblohy. Nám osobně pomáhá, když si všímáme všeho pěkného a krásného kolem sebe. Honza si vědomě si všímá kytickek plevelu vyrostlých v polích nebo v asfaltových plochách parkovišť. Všímá si i pěkných průčelí starších městských domů, dívá se na pěkná auta, pozoruje pěkně oblečené lidi. Ingrid má ráda barvy a struktury věcí kolem sebe, mění se světlo, ruch a estetiku velkoměsta. Energii jí dodává i hudba a sborový zpěv, pohled na vodu plynoucí v řece, lidi v družném rozhovoru nebo psy nadšeně se honící po trávě v městském parku.

Spolehlivým zdrojem energie je i dobře zvolený pohyb: rychlejší chůze, tanec, protažení se nebo pár boxovacích úderů jen tak do vzduchu nám během chvilky dodají energii a zlepší náladu bez toho, že bychom o ni někoho jiného připravili. Propojení mysli a těla, pohybu a klidu se věnuje následující kapitola.

10. LIDSKÉ TĚLO A POHYB



Fyzické tělo nás provází životem na Zemi. Pokud zemře, končí i náš život, alespoň v této podobě. Když začnete opravdu zkoumat své tělo, zjistíte, že je to něco zázračného. Má své vědomí, svoji zkušenost, svou paměť. Výborně hospodáří s energií, vodou a minerály. Má neuvěřitelnou schopnost obnovy a léčení se. Ve spojení s vědomým přístupem a sebeovládáním dokáže regenerovat, pracovat a podávat velké výkony až na úrovni zázraků. Při pravidelném cvičení dokáže být tělo pružné a silné až do konce života. Na youtube lze dohledat odkaz na video starého čínského mistra tajči, který ještě ve 117 letech cvičí bojovou sestavu s výskoky a kopy.

Všechny procesy v těle (trávení, dýchání, krevní oběh, vylučování ad.) jsou přímo závislé na pohybu, svalové zátěži, protahování, třesení. Naše tělo počítá s tím, že se budeme hýbat každý den. Spokojí se i s půlhodinou svižného pohybu denně, pokud mu alespoň dvakrát v týdnu dopřejeme pohybu více. Počítá se takový pohyb, který nám rozproudí krev a prověří kapacitu plic. Stačí rychlá procházka, asi jako když spěcháte na autobus či se snažíte dostat co nejrychleji ze zimy do tepla. Můžete-li jít např. část cesty z práce pěšky, třeba příjemným parkem či poklidnými městskými ulicemi, udeľáte něco pro svou kondici, a zároveň si vyčistíte hlavu a rozchodíte pracovní stres. I půlhodina plavání v městském bazénu či podvečerní taneční lekce mohou tvořit ideální předěl mezi prací a domovem. Tělo vám také bude vďečné za každodenní protažení. Návod na sestavu cviků zvanou „Pět Tibeťanů“ najdete níže. Výborným protahovacím cvičením je i jógový Pozdrav slunci, který najdete na internetu.

Tělo a mysl jsou propojené a volba konkrétního druhu pohybu vede i ke zlepšení na psychické úrovni a zvýšení duševní odolnosti. Chcete-li zvládat velkou psychickou zátěž, zvolte si pohyb zaměřený na sílu, dynamiku a výkon, jako je posilování (s činkami či vlastní vahou) či výstup na vrchol hory. K lepšímu zaměření pozornosti, koncentraci a vyrovnanosti napomáhá jóga, balanční cvičení, chůze po slackline či obrubníku, lukostřelba. Vytrvalost posílí chůze na delší vzdálenosti, kondiční běh, nordic walking, běh na lyžích. Sebedůvěru a sebevědomí dodají bojová umění anebo tanec.

Doporučujeme i tělesná cvičení, která podporují rozvíjení pohyblivosti, protažení s rozvojem vnímání proudění energie v těle a s rozvojem vnímání těla jako takového. Honza má osobní výborné zkušenosti s taiji, chi kungem a Feldenkraisovou metodou. U těchto aktivit je ale důležité najít si dobrého učitele.

10.1. TĚLESNÁ CVIČENÍ

Uvádíme zde nejzákladnější cvičení, která vám pomohou udržet tělo v přiměřené kondici až do stáří, pokud je budete pravidelně praktikovat.

10.1.1. PĚT TIBETÁNŮ

Pět Tibetánů je sestava velmi jednoduchých cviků. Podle našich zkušeností ji může cvičit skoro každý. Je možné cvičit kdykoliv během dne, ale nejlepší je cvičit hned po ránu.



Každý cvik se opakuje 21 krát. Pokud nejste zvyklí se hýbat, doporučuji první den každý cvik opakovat maximálně 5 krát. První týden zůstat na této hodnotě. Pak přidávat jeden cvik denně. Za tři týdny dosáhnete na 21. Pak pokračujte 21 krát každý den až do hlubokého stáří. Zvláště v prvních dnech se protahují dosud zkrácené šlachy a svaly. Pozice cvičte jen do mírné bolesti, jinak hrozí natažení šlachy nebo svalu. Nespěchejte. Během několika dnů budete schopni dosáhnout krajní pozice.

Celou sestavu je možné cvičit i vícekrát denně.

První cvik

Postavte se zpříma a rozpažte ruce, rovnoběžně se zemí. Dlaně by měly směřovat směrem dolů, nohy jsou natažené.



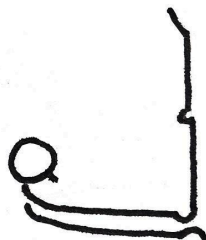
Otáčejte se kolem své osy ve směru hodinových ručiček maximálně 21 krát, ale zpočátku jen tolikrát, aby se vám netočila hlava a neudělalo nevolno. Dech by měl vycházet až z břicha. Když se přestanete otáčet, dýchejte ještě více zhluboka až do té doby, než se vám přestane točit hlava a vaše rovnováha se vrátí do normálu. Cvičte vlastním tempem, spíše pomalu.

Druhý cvik

Lehněte si na zem zády k zemi, ruce podél těla dlaněmi dolů, nohy natažené.



Pomalu se nadechujte, a zároveň zvedněte nohy ze země co nejvýše, minimálně do pravého úhlu, pokud zvládnete, tak i dále; záda a pánev musí být stále na zemi. Souběžně se zvedáním nohou předkloňte hlavu a bradu přitlačte na hrudník. Kolena mohou být zpočátku ohnutá.



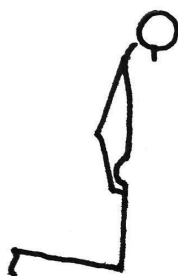
Začněte vydechovat a postupně pokládejte nohy i hlavu a vraťte se do výchozí polohy vleže s nohama na zemi a dlaně směrem k zemi, ruce volně podél těla.

Dýchání: při zvedání nohou a hlavy se nadechujte, při pokládání nohou a hlavy pomalu vydechujte. Cvičte v rytmu dechu.

Účinky cviku: posiluje svaly břicha a zad, upravuje látkovou výměnu.

Třetí cvik

Klekněte si na kolena s napřímeným tělem, nohy těsně u sebe, paže a dlaně po stranách vašich boků, mírně ze zadu, dlaněmi na stehnech. Opíráte se jen o kolena a pokrčené prsty nohou. Hlava je předkloněná a přitažená na prsa.



Začněte se nadechovat, zvedněte hlavu a napřimte krk, pomalu se zakloňte v pase tak, jak jen to bude bez námahy možné. Rukama se přitom opíráte o zadní stranu stehů.

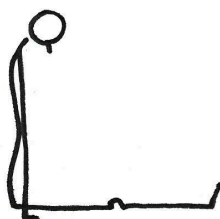


Při výdechu se vracíte zpět do výchozí polohy. Oči mějte otevřené, abyste neztráceli rovnováhu. Cvičte v rytmu dechu.

Účinky cviku: zlepšení funkce srdce a imunitního systému, posílení krčního svalstva.

Čtvrtý cvik

Sedněte si na zem a natáhněte nohy dopředu. Vzdálenost mezi chodidly by měla být asi 30 cm. Tělo držte zpříma. Opřete se dlaněmi vedle boků o podložku, prsty dopředu. Bradu skloňte na svou hrud'.



Začněte se nadechovat. Hlavu pomalu zaklánějte a současně zvedejte trup tak, že ohnete kolena a ruce zůstávají na místě. Pánev zvedejte až do vodorovné polohy těla a stehy. Paže a lýtka jsou kolmo k zemi. Vytvoříte takový most. V této pozici se napínají svaly a šlachy vašeho těla.

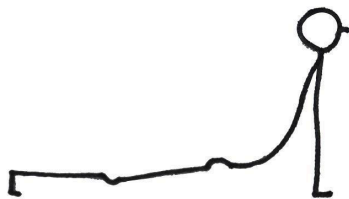


Při návratu do původní pozice pomalu vydechujte. Návrat do původní pozice provádějte co nejpomaleji.

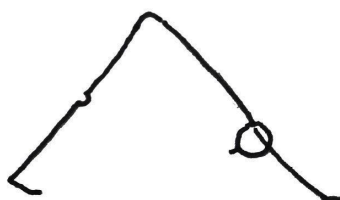
Účinky cviku: stimulace žláz s vnitřní sekrecí, protažení svalů a šlach celého těla, zejména hrudníku a ramen.

Pátý cvik

Lehněte si na břicho, dlaně položte vedle ramen. Nohy rozkročte asi 60 cm od sebe. Vzepřete se tak, aby vaše váha spočívala na rukou a na prstech u nohou. Prohněte se v zádech tak, aby se tělo pověsilo dolů, ale nedotýkalo se břichem země. Pokuste se udržet nohy i ruce natažené, hlava by měla být zakloněna.



S nádechem začněte zvedat pánev nahoru. Vaše tělo by mělo vytvořit tvar obráceného písmena V. Brada by měla směřovat směrem k hrudi, ruce a nohy jsou napnuté.



S výdechem se začněte opět prohýbat pánví k zemi. Cvičte v rytmu dechu.

Účinky cviku: stimulace žláz s vnitřní sekrecí.

Po ukončení všech cviků si lehněte na břicho s pažemi roztaženými jakoby do kříže, brada se dotýká podložky, oči jsou zavřené. Vnímejte, jak vám tluč srdce a obíhá krev v těle. Ležte a relaxujte tak dlouho, než se vaše tělo vrátí do normálu.



Pokud cvičíte *Pět Tibeťanů* před spánkem, ujistěte se, že je mezi cvičením a spánkem interval alespoň 30 - 45 minut.

Převzato z knihy Peter Kelder *Pět Tibeťanů* (11).

10.1.2. HLUBOKÁ RELAXACE

Pravidelné uvolnění celého těla je nesmírně důležité pro uvolnění všech energetických drah. Pomáhá dobrému prokrvení všech tkání a tím i jejich samoléčení. Toto relaxační cvičení by se mělo provádět pokud možno denně, minimálně však jednou týdně.



Lehněte si na rovnou podložku, například na karimatku, deku nebo koberec. Podložte si kolena tak, aby celá páteř ležela na podložce. Nohy mějte mírně od sebe, ruce položte volně podél těla. Volně dýchejte. Pokud cítíte chlad, zakryjte se lehkou přikrývkou.

Postupně si uvědomujte jednotlivé části těla. Chcete-li, můžete každou jednotlivou částí těla slabě pohnout, ale jen jí samotnou. Začněte palcem na levé noze, dalšími prsty na levé noze, chodidlem, kotníkem. Pak totéž na pravé noze. Pokračujte bércevními svaly, lýtky, kolena, předními stehenními svaly. Přejděte k pánvi, křížové oblasti, svalům břicha, zádočným svalům, jednotlivým prstům levé ruky, dlani, zápěstí levé ruky, pak k prstům, dlani, zápěstí pravé ruky, svalům předloktí levé ruky, předloktí pravé ruky, lokty, triceps, bicepsy, svaly levého ramene, pravého ramene. Pokračujte uvolněním svalů na krku, následuje brada, ústa, tváře, okolí očí, oční víčka, čelo, temeno hlavy.

V další fázi se soustředíme na to, jak naše tělo těžkne. Postupně od nohou cítíme, jak jsou těžká chodidla, lýtka, stehna, břicho, prsa, ruce, ramena, hlava. Jako kdyby tělo bylo z nějaké velmi těžké kapaliny uzavřené v naší kůži.

Cítíme, jak se naším tělem rozlévá teplo, které se postupně šíří od nohou do celého těla. Dýchání se zklidňuje a prodlužuje. V tomto stavu setrváváme tak dlouho, dokud je nám to příjemné. Poté se opět vědomě soustředíme na svůj dech, uvědomíme si své tělo, pomalu do něj vracíme pohyb, protáhneme se a relaxaci ukončíme.

Relaxaci je také možné provádět i před usnutím a plynule přejít do spánku.



Po delším pravidelném praktikování může dojít k pocitům vznášení se či opuštění vlastního těla. Pokud by se vám to stalo, zůstaňte klidní a počkejte, až tyto pocity odezní. Stále klidně dýchejte.

10.1.3. ŽIDLE NOMÁDA

Pokud jste někdy cestovali po světě mimo Evropu a Severní Ameriku, jistě jste se potkali s tím, že místní při všech možných příležitostech sedí v dřepu. Nejčastěji si toho můžete všimnout u lidí na Sahaře či v jihovýchodní Asii. V dřepu jedí, klábosí, čekají na autobus, vykonávají potřebu. Běžný Evropan často nebývá v pozici dřepu ani jedinkrát za den.

Lékařská věda přitom jasně prokázala, že dřep s patami na zemi má následující blahodárné účinky: uvolňuje svěrače pro plné vyprázdnění střev, uvolňuje svaly a šlachy kolem páteře a tím umožňuje zachovat si pružná záda, přispívá k plnému prokrvení pánve, uvolňuje energetické meridiány.

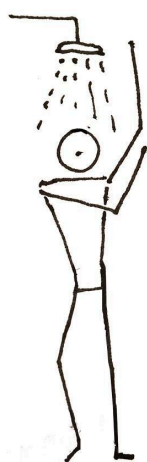


Začněte pomalu nacvičovat dřep s patami na zemi. Pokud zpočátku neudržíte rovnováhu, dejte si pod paty knihu nebo několik časopisů. Sedte ve dřepu jen tak dlouho, dokud vás nezačnou bolet kolena, kyčle nebo achilovky. Nepřepínajte se. Je lepší sedět v dřepu několikrát za den chvíli než jedenkrát dlouho. Postupně dobu sedu v dřepu prodlužujte. Zkoušejte

se postupně v dřepu co nejvíce předklánět, aby došlo k plné relaxaci zad. Za několik týdnů se dostanete k tomu, že si v dřepu budete moci čist, pracovat či klábosit. Uvidíte sami, jak se vám uvolní záda, přibude vám energie, šlachy kolen a kotníků se zpevní a současně zpružní. Také se budete lépe vyprazdňovat, díky čemuž se vaše tlusté střevo může zbavit dlouhodobě usazených toxických kalů, a mohou se tak vyřešit i chronické potíže s játry, ledvinami a kůží.



10.2. OČISTA TĚLA



Tělo se při denním provozu zanáší toxiny, prachem a smogem, a to zvnějšku i zevnitř. Proto je nutné jej zvenku i zevnitř pravidelně čistit. Některé kultury, jako například japonská či perská, kladou na vnější očistu nesmírný důraz, jiné ji neprovádějí skoro vůbec. Vždy záleží na konkrétních místních podmínkách. Míra osobní hygieny a četnost sprchování či koupání záleží na tom, v jakých podmínkách prožíváme den. Při déletrvším pobytu v lese či venku získáváme energii ze slunce, země, přírody a harmonie kolem nás, a necítíme tak silnou potřebu se umýt. Naopak v situacích, kdy máme za sebou psychicky náročný den, je sprcha ideálním „separátorem“. Voda z nás smyje stres i negativní prožitky (a kanalizace je odplaví někam do čističky). Sprcha napomůže naší regeneraci, nabije nás energií, a pokud ji zakončíme studenou či chladnější vodou, otuží nás nejen fyzicky, ale i psychicky.

Čím dál více lidí přechází k mytí a sprchování se jen čistou vodou bez použití mýdel, sprchových gelů a šamponů. Honza skoro přestal používat i jakékoliv krémy, včetně krému na ochranu před opalováním. Na sluníčko zvyká svoji kůži postupně a ve dnech se silným zářením chodí v oblečení. Krém proti slunci používá na ledovci nebo v prvních dnech u moře. Jediné krémy, které běžně používá, jsou čisté mastné krémy v případě prasknutí kůže na patách. Ingrid má ráda přírodní kosmetiku, oleje a olejíčky, které si vybírá podle vůně a používá je na mytí a sprchování, na tělo, na vlasy i na vaření.

K očistě těla patří i pravidelné vyprazdňování stolice a moči z těla. Abychom mohli dobře vyprázdnit tlusté střevo, je potřeba se denně hýbat. Jedním z problémů naší civilizace je to, že při vykonávání velké potřeby sedíme na záchodě a tělo je při tom se stehny v pravém úhlu. To ale k úplnému vyprázdnění nestačí; nedochází totiž ke správnému uvolnění všech svalových svěračů. Turecký záchod je vhodnější, protože umožňuje sedění v podřepu. Na klasickém evropském záchodě můžete podřepu dosáhnout tím, že se při vykonávání velké potřeby předkloníte tělem až ke stehnům. Nebo si dejte pod chodidla nízkou stoličku. Tato jednoduchá věc zabráni trvale poloucpnému střevu a toxikaci těla a vyléčí nebo alespoň zmírní většinu civilizačních chorob.

Jednou za čas je dobré provádět i očistu vnitřní – detoxikaci. Detoxikace spočívá ve vědomém půstu minimálně po dobu dvou dnů spojeném s pitím ovocných džusů a čisté vody. Existují i speciální bylinné čajové směsi na detoxikaci. Detoxikaci je vhodné doplnit i klystýrem tlustého střeva. Na provádění klystýru je možno zakoupit soupravu v lékárně či ve zdravotnických potřebách. Místo klystýru můžete použít Jógovou očistu těla.

10.2.1. JÓGOVÁ OČISTA TĚLA

Tato intenzivní vnitřní očista je nástrojem pro jakési omlazení těla a duše a dojde během ní k výrazné detoxikaci organismu. Je vhodná jen pro osoby se zdravým zažívacím traktem a je rozumné ji provádět jednou za delší období - jeden rok až několik let. Metoda je pod názvem *Šanghaprakšálana* velmi dobře popsána v knize André Van Lysebetha *Cvičíme jógu* (12); najdete zde i obrázky a fotografie k jednotlivým cvikům.



Den před očistou zvýšte příjem tekutin. Vyhradte si na cvičení celý den, neboť po jeho skončení dojde k výraznému úbytku energie. Cvičení se provádí nalačno. Postupně pijete sklenice poměrně hodně osolené vody. Vždy po 2 - 3 sklenicích proveďte následující tělesné cvičení:

1. Roznožit do širšího stoje (asi na šíři 30 - 50 cm), rozpažit, levá ruka na prsa, pravá natažená, rotace v pase maximálně doprava, totéž na levou stranu. Opakovat 6 krát na každou stranu.
2. Stejná pozice, pravá ruka v bok, levá přes hlavu, úklon doprava bez přetáčení trupu a zpět, totéž na levou stranu. Opakovat 6 krát na každou stranu.
3. Dřep, nohy trochu od sebe (asi 30 cm), levé koleno položit k pravému chodidlu, přetočit trup vlevo, totéž na druhou stranu. Opakovat 6 krát na každou stranu.
4. Klik, roztáhnout nohy, ohlížet se do strany na paty. Opakovat 6 krát na každou stranu.

Tělesné cvičení je důležité, protože je třeba zcela naplnit střeva vodou a dosáhnout sifonového efektu. Pak znovu vypít další sklenice vody a opakovat cvičení. Takto postupovat, dokud nedojde k vypuštění vody řitním otvorem. Pokud je to pro vás přijatelné, je vhodné doplnit i uměle vyprovokovaným zvracením. Voda z těla vychází prudce a na několikrát, a tak buďte po cvičení minimálně půl hodiny blízko toalety.

Po vyprázdnění je třeba v krátké době sníst menší porci suché rýže nebo těstovin, minimálně solených, lehce promaštěných máslem. Jídlo je dobré si připravit dopředu. Zhruba po hodině pokračovat další, již trochu větší porcí, a doplnit jogurtem. V následujících dvou dnech jíst jen dobře stravitelná jídla a pít větší množství čisté vody.



Možná budete překvapeni, co vše jste nosili ve svých střevcích. Pecky, kusy obalů od potravin,lobal a podobně.

Pokud si ze zdravotních důvodů nejste jisti, zda můžete toto cvičení provádět, poraďte se se svým lékařem!

10.3. SPÁNEK A ODPOČINEK

Spánek vnáší do koloběhu našich dnů etapu klidu, „nicnedělání“ a odpočinku. Klid je to nicméně pouze zdánlivý; mozek uklízí a tělo obnovuje síly. Pracuje imunitní systém, regenerují kosterní svaly, hojí se rány, tvoří se nová krev i nové vrstvy kůže, a navíc hubneme. Jak to udělat, abychom všechny tyto benefity mohli využít naplno?

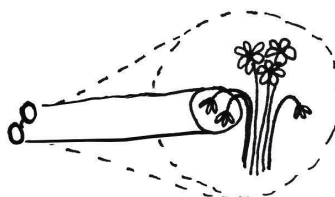
Pro kvalitní odpočinek a úklid v naší hlavě je obzvláště cenné, když jdeme spát ještě před půlnocí, nejlépe mezi 22. a 23. hodinou. Když tedy chceme či potřebujeme prodloužit den, je lépe ráno dříve vstát, spíše než abychom byli vzhůru dlouho do noci. Co můžeme udělat pro to, aby se nám večer chtělo jít si lehnout a dobře se nám usínalo: Větší fyzickou aktivitu a zátěž vykonávat max. do 19 hodin, aby tělo mělo čas se zklidnit. Dvě až tři hodiny před usnutím nic nejíst, vynechat kávu, černý i zelený čaj. Nepříjemná a stresující témata a zprávy odložit na druhý den. Namísto televizní či počítačové obrazovky si s sebou do postele vezměte knížku (můžete se inspirovat i doporučenou literaturou v této knize). Před spaním věnujte pár minut Deníku vděčnosti; k zápisu můžete připojit i jednu nebo dvě věci, na které se druhý den těšíte (viz kapitola *Každodenní radosti*). Pokud vám v hlavě vyvstanou problémy a starosti, запиšte si je na zvláštní list papíru, připojte pár nápadů, jak by se to dalo řešit, a konkrétní termín, kdy se jim budete v následných dnech věnovat, a pro danou chvíli je pusťte z hlavy (můžete třeba otevřít okno a v představě „pustit starosti ven“, nebo je stejně tak v představě spláchnout v koupelně do výlevky či do záchodu). Čas těsně před usnutím je také vhodný pro krátkou modlitbu a meditaci. Poté zhasněte světlo a jde se spát.



Při potížích s usínáním (anebo pokud se probudíte v průběhu noci a nedaří se vám usnout) pomáhají relaxační techniky. Vyzkoušejte *Hlubokou relaxaci* uvedenou výše, nebo velmi rychlou relaxaci, která spočívá v uvolnění obličeje. Když totiž dobře uvolníte svaly v obličeji, uvolní se zároveň i celé vaše tělo. Začněte od brady, úst, tváří a čelistí, pokračujte oblastí kolem nosu a očí, přes oblast spánků až k čelu. Uvolněte čelo, pak kůži pod vlasy, temeno hlavy, zadní oblast hlavy. Na závěr ještě jednou uvolněte čelistní oblast. Vnímejte uvolnění v celém těle.

Vadí-li vám tma, můžete nechat hořet čajovou svíčku. Umístěte ji v bezpečném prostoru na talířek nebo do nízkého svícnu. Dohoří a zhasne asi za 4 hodiny.

11. POZORNOST



Pozornost je schopnost naší psychiky třídit a zpracovávat vjemy a podněty kolem nás a vpouštět jich do vědomé mysli jen omezený počet. Tento psychický proces nás chrání před tím, abychom množství podnětů, které nás obklopují, zvládli a poradili si s nimi. Naše mysl má jen omezenou kapacitu; proto se naše pozornost zaměřuje jen na to, co pro nás má v danou chvíli nějaký význam. Drtivě většině vjemů tak věnujeme pozornost nevědomě nebo bezděčně a naše reakce na ně probíhají přes jakéhosi „autopilota“.

Pozornost je jedním ze základních projevů bytí. Většinu života zaměřujeme naši pozornost na nějakou postupně se měnící myšlenku nebo vjem vnějšího světa - na jeden předmět. Na co zaměřujeme pozornost, tomu dáváme naši sílu. Na co nesoustředíme pozornost, to pro naše momentální vědomí neexistuje. Pozornost je tak zdrojem energie.

I když to v běžných denních situacích vypadá, že máme pozornost na více myšlenkách, je to jen optické zdání. Ve skutečnosti přepínáme pozornost velmi rychle z jedné myšlenky (či vjemu okolního světa) na druhou. Toto rychlé střídání ale vytváří v naší mysli chaos a ztrátu energie. Dokonce to urychluje vnímání času. A obráceně, dlouhodobá pozornost na jednom předmětu zastavuje vnímání času. Nejspíš se vám už stalo, že jste se začeti do poutavé knížky a přejeli jste zastávku, kde jste měli vystoupit. Přitom se vám zdálo, že čtete jen chvíličku.

11.1. CO VNÍMÁME A CO O VNÍMANÉM VÍME

Moderní neurologie prokázala zajímavý fakt: v našem okolí neustále probíhá obrovské množství dějů, a naše podvědomí si z našeho okolí zjišťuje každou sekundu řádově terabity informací ($1\text{Tb} = 2^{40} \text{ bitů} = 1\,099\,511\,627\,776 \text{ bitů}$, číslo s 13 pozicemi), zatímco naše uvědomovací vědomí (to, o čem víme ve „své hlavě“) jsou pouze kilobity ($1\text{kb} = 1024 \text{ bitů}$, číslo se 4 pozicemi). Naše podvědomí zjišťuje miliardkrát více informací, než kolik si jich vědomě uvědomujeme. Popsáno laicky, naše podvědomí vnímá skoro celé „filmové plátno“ života. Na toto „filmové plátno“ se díváme *kukátkem* vědomé pozornosti. Tímto kukátkem postupně projíždíme části „plátna“. To, co vnímáme v kukátku, je to, co vědomě víme. Někdo je v pohybu kukátka velmi svobodný a dívá se jím na různé úrovně života. Někdo jiný má jen několik vybraných míst, na která své kukátko zaměřuje, a nic jiného pro něj neexistuje. Malé děti nemají pro pohyb kukátka žádná omezení a velmi spontánně zkoumají vše, a to co nejvíce různými

způsoby. Čím je člověk starší, tím více má obvykle pohyb kukátka zúžený či zablokovaný.

Za některými pozicemi kukátka máme navíc v naší psychice jakési *počítadlo*. Když v kukátku zaznameneleme předem očekávanou událost, číslo na počítadle se jakoby zvětší o 1. To se nám děje často. Když si například vybereme typ auta, které bychom si chtěli koupit, najednou máme pocit, že je jich všude plno. Tak to ale není, těchto aut je pořád stejně. Předtím jsme jim jen nevěnovali pozornost a neměli jsme na ně nastavenou pozici kukátka s počítadlem.

Řada lidí má svoje pozice kukátka a počítadla nastavené na to, aby zachytily co nejvíce z toho špatného, co se kolem nich děje. Tak se jim podaří za den zachytit třeba 20 špatných a negativních věcí (přes den bylo horko, tramvaj byla přeplněná, zdražili jejich oblíbené jídlo, prodavačka byla nepříjemná, v poštovní schránce našli nedoplatek za elektřinu, sousedovic syn je nepozdravil, Baník prohrál na Spartě, v televizním seriálu zamordovali jejich oblíbeného hrdinu atd.). Protože ale nemají nastavenou pozici kukátka pro věci, které byly dobré, a nemají „dobrá“ počítadla, mají večer pocit, že „dnešní den byl strašný, samé zlo a špatnosti“. To ale není objektivní pravda. Každý, kdo si to uvědomí a dovolí si vnímat a zkoumat i to, co je dobře nebo co je krásné, brzy zjistí překvapivou věc: dobrého a krásného je mnohonásobně více než toho zlého a ošklivého. Neznáme objektivní poměr, ale z našich pozorování a z pozorování lidí, kteří s námi experimentují, vychází zhruba poměr 80 % dobrého oproti 20 % špatného (což odpovídá i tak zvanému Paretovu pravidlu).

Této zkušenosti můžete využít při řešení špatné nálady, splínů či lehčích depresí, a to pomocí techniky *Deník vděčnosti*.

11.2. CVIČENÍ SOUSTŘEĐOVÁNÍ POZORNOSTI NA PŘEDMĚT



Schopnost soustředit pozornost na jeden předmět po delší čas si můžete procvičit během meditačního (mindfulness) cvičení. Sedněte si, uvolněte se, narovnejte záda. Pomalu a klidně dýchejte. Vyberte si nějaký vhodný předmět pozornosti, třeba svíčku, jablko nebo tužku. Jste-li duchovně založení, můžete si vybrat fotografii nějakého duchovního mistra, podobiznu Ježíše či Panny Marie. Snažte se svoji pozornost soustředit pouze na tento předmět. Po chvíli se objeví nějaká myšlenka. Budete-li pozorní, jen ji zaznameneáte a ihned se vrátíte ke svému předmětu. Někdy se to hned nepodaří a pozornost zůstane "přilepená" na nové myšlence - předmětu. TO NEVADÍ. Jakmile si to uvědomíte, prostě opět soustředte pozornost na svůj předmět. Nedělejte si výčitky; je to normální a děje se to každému. Vydržte ve stavu jednobodové pozornosti co nejdéle.

Když budete dobře vnímat, možná si uvědomíte, že vaše mysl dělá dvě věci najednou. První část mysli vykonává svoji běžnou činnost, a druhá je jakýsi *pozorovatel* uvnitř vás, který pozoruje, co první část mysli dělá. Pokud se vám toto podaří, snažte se tento stav mysli udržet co nejdéle, a

to i při normální činnosti. A prosím nevěřte nám a sami zjistěte, zda to tak je!

Pokud vám dosažení stavu jednobodové pozornosti připadá náročné, cvičte jej hned ráno po probuzení; tehdy je mysl zpravidla klidnější než později v průběhu dne nebo večer. Vezměte si k ruce kuchyňskou „minutku“ (nebo využijte aplikaci v mobilním telefonu), nastavte 5 minut, sedněte si s rovnými zády, uvolněte se a začněte s cvičením. Pět minut soustředěné pozornosti na dech nebo na předmět. Jakmile zachytíte, že myslíte na něco jiného, vraťte pozornost zpět k pozorování předmětu či dechu. Cvičení můžete postupně prodlužovat na sedm, deset či patnáct minut. Dosahování stavu jednobodové pozornosti je velmi dobrým základem pro meditační cvičení, o kterém bude řeč dále.



Pokud budete toto cvičení provádět často, vaše mysl se zklidní a věci se vám budou dařit lépe. Budete dělat jednu věc po druhé a zvládnete toho více. Je to rovněž velmi užitečná technika pro zklidnění a zvládání emocí spojených s náročnými situacemi a stresem.



Pozornost můžete cvičit i z opačného konce: prostě budete dělat jednu věc po druhé, vždy a za všech okolností. Výsledkem bude, že budete po čase plně soustředěni pouze na jeden předmět.



11.3. CVIČENÍ BOLESTI

Občas se stává, že máme takzvanou „utkvělou myšlenku“. Stále dokola myslíme na to samé. Někdy je to něco pěkného, ale obvykle je to něco negativního. Třeba myslíme na věc, kterou bychom si rádi koupili, ale nemáme na ni peníze. Případně hůře, myslíme třeba neustále na to, jak bychom se někomu pomstili. Člověk v pozici *oběti* má často takovéto utkvělé myšlenky, mnohdy velmi sebedestruktivní. V těchto chvílích nám předchází „jemné“ cvičení nejspíš moc nepomůže. Musíme použít něco, co má větší sílu. V praxi se mi osvědčilo *cvičení bolesti*, které jsem našel v knize Paula Coelho *Poutník – mágův deník* (3).



Když nás přepadne nějaká destruktivní utkvělá myšlenka, která nás vnitřně trápí, zaryjme si nehet palce pod nehet prostředníčku. Když to uděláme opravdu pořádně, vyvolá to velkou fyzickou bolest. Po krátké chvíli tato bolest přiměje naši pozornost uvolnit utkvělou myšlenku a

věnovat se fyzické bolesti. Ještě chvíli držíme nehet zarytý. Po uvolnění nehtů již v našem vědomí není po utkvělé myšlence ani stopy. Jakmile se utkvělá myšlenka vrátí, ihned znovu zaryjeme nehet palce pod nehet prostředníčku a cvičení opakujeme.



Je to velmi silná technika, která nám sice dočasně poničí a někdy až zakrvaví nehtová lůžka, ale zachrání nás před utkvělými myšlenkami, které by mohly napáchat mnohem větší škody. Na ošetření nehtových lůžek se dobře hodí tzv. tea tree oil, který koupíte v drogerii anebo v lékárně.

Lehčí formy tohoto cvičení můžeme dosáhnout s použitím obyčejné kuchyňské gumičky, kterou si navlékneme na zápěstí. Chceme-li odvést pozornost od utkvělé myšlenky, gumičku prstem druhé ruky napneme - a pustíme. Švihnutí gumičky a citelné štípnutí na kůži odvede naši pozornost od utkvělé myšlenky a přiměje nás věnovat se tělesnému vjemu bolesti. Časem bude možná i jen napnutí gumičky na zápěstí stačit k přeladění naší pozornosti.

Pokud se vaší utkvělou myšlenkou stalo sebepoškozování, tak tuto techniku rozhodně nepoužívejte! Sebepoškozování souvisí s vaším hlubokým zraněním (traumatem) a s potřebou pozornosti od blízkých lidí. Její vyléčení vyžaduje skoro vždy péči terapeuta!

11.4. CVIČENÍ DOTEKU

Cvičení doteku není typ tělesného cvičení, na jaké býváme zvyklí. Jedná se o zvyšování schopnosti cítit své tělo i těla druhých lidí, a to prostřednictvím doteku prsty.



Zavřete oči a prsty se dotýkejte své hlavy. Postupně se dotkněte každého místa na hlavě. Střídejte jemný dotyk na hranici nedotyku, středně silný dotyk a dotyk silný až na hraně bolesti. Svoji pozornost mějte jak v konečcích prstů, tak uvnitř hlavy. Zkoumejte, jak dotyk cítíte v prstech i uvnitř. Vydržte minimálně 10 minut. Pak se dalších 10 minut dotýkejte obdobným způsobem celého svého těla, včetně dlaní, chodidel i pohlavních orgánů. Pokud máte někoho dalšího, koho se můžete bezpečně dotýkat (partnera či partnerku, přítele či přítelkyni), po skončení dotýkání se sebe sama se dotýkejte navzájem. Napřed jeden druhého, a pak si to vyměňte. Začněte opět hlavou a po 10 minutách pokračujte zbytkem těla. Pokud je to pro vás oba bezpečné, dotýkejte se opět i pohlavních orgánů.

Cvičení opakujte minimálně po dobu 7 dní, lépe po dobu 40 dní. Uvidíte, jak dramaticky se změní vaše schopnost vnímat své tělo, jeho energii, zdraví či nemoc jednotlivých částí těla. Pokud můžete cvičit s druhou

osobou, rozvine se u vás i schopnost vnímat u druhých lidí jejich tělo a jeho energii.



Převzato z knihy Herman Huarache Mamani, *Kurandera* (13).

11.5. MEDITACE A MINDFULNESS

Meditace je v oblasti osobního a duchovního rozvoje jedním z nejčastějších pojmů. Většinou si pod tímto termínem představujeme každý něco jiného. Ve velmi hrubém rozlišení můžeme meditace rozdělit na meditace pozorovací - mindfulness (jen pozorujeme to, co existuje) a meditace vizualizačně-imaginační (pozorujeme nějakou svoji představu, např. představu světla či nějaké krajiny). Jiným členěním může být rozdělení na meditace řízené (někdo druhý nám říká, co máme právě dělat) a meditace neřízené (postup meditace si řídíme sami).

V úzkém slova smyslu mindfulness znamená stav pozorování, během kterého se naše pozornost zaměřuje na stejný předmět, na jaký se zaměřuje naše myšlení. Tento stav všichni velmi dobře umíme a používáme ho například tehdy, když řídíme auto velkou rychlostí, když jedeme na kole z kopce dolů, když degustujeme víno, když se začteme do příběhu v knize nebo sledujeme napínavý film. V těchto situacích dochází k tomu, že zapomínáme na vše ostatní a v určitém smyslu se stáváme jen tím, na co se soustředíme.

Tak jako umíme spojit pozornost a to, o čem přemýšlíme, tak umíme také tyto dvě věci rozpojit. Když řídíme auto a myslíme na to, co bylo v práci; když si hrajeme s dětmi a myslíme na to, co bude k večeři; když jsme na poradě a vzpomínáme, jak dobře nám bylo na dovolené. A i zde platí, že všichni umíme pozornost „rozpojit“.

Nejzákladnějším meditačním cvičením je tedy Cvičení v soustředění pozornosti (viz výše). A tím nejlepším předmětem pro meditaci je náš vlastní dech.

11.5.1. MEDITACE (MINDFULNESS) NA DECH



Sedněte si do pohodlné pozice tak, abyste měli rovná záda. Můžete sedět na židli (pokud to zvládnete, je lepší sedět bez opření zad) nebo si sedněte se zkříženýma nohama na složenou deku či polštářek vysoký 5 - 10 cm. Ruce složte volně do klína, dlaně jednu do druhé.

Aniž byste svůj dech ovlivňovali, začněte jej pozorovat. Pozorovat můžete například pohyb břicha, pohyb hrudníku, proudění vzduchu v průdušnicích či proudění vzduchu v nosních dírkách. Pro začátečníky je jedno, jakým způsobem dýchání pozorují. Stejně tak je zpočátku jedno, jestli dýchání vnímáte s očima otevřenýma nebo zavřenýma.

Při pozorování dechu obvykle dochází k tomu, že se dech zpomaluje a zpovrchňuje. A jak se zpomaluje a zklidňuje dech, uvolňuje a zklidňuje se i celé tělo.

Je normální, že naše mysl začne utíkat od dechu k nějakým myšlenkám. Když si toho všimnete, tak prostě vraťte pozornost zpět k dechu. A je lhostejné, zda se vám to stane jednou nebo tisíckrát v průběhu pár minut. V klidu vracejte pozornost k dechu.

Zpočátku stačí takto cvičit po dobu několika minut; postupně to můžete prodlužovat. Neočekávejte, že meditace bude něco super zábavného nebo tajemného. Bude to jen takové jemné a klidné. Přesto, když budete takto meditovat a pozorovat dech několikrát za den po dobu několika minut, může to během několika týdnů docela dramaticky proměnit váš život. Změna je velmi pozvolná a nenápadná. Objevíte ji až při pohledu zpět. Proto v meditacích vydržte dostatečně dlouho (minimálně 40 dní), než budete zkoumat jejich dopad. Po prvním cvičení meditace se nestane nejspíš vůbec nic.



Podobně můžete praktikovat meditace s pozorováním nějakého posvátného obrázku nebo třeba pěkného pohledu do přírody.

11.5.2. SOUSTŘEDĚNÍ POZORNOSTI DO STŘEDU HRUDNÍKU

Soustředění pozornosti do středu hrudníku je jednoduchá forma meditace sloužící k rychlému zklidnění a ponoření se do sebe. Využijete ji ve chvílích, kdy potřebujete rychle být sami u sebe. Je možné ji praktikovat téměř kdekoli a kdykoli, jen ne za volantem.



Zavřete oči. Rychle se soustředte do středu hrudníku. Asi desetkrát se rychleji zhluboka nadechněte a vydechněte. Pozornost je stále ve středu hrudníku. Na chvíli zastavte dech. Vnímejte pocity a ticho uvnitř prsou. Po chvíli nechte dech, ať si dýchá, jak chce. Udržte pozornost uprostřed prsou tak dlouho, dokud to půjde.



Dělejte toto cvičení co nejčastěji. Zkoušejte udržet pozornost uprostřed hrudníku i při nějaké jednoduché činnosti. Uvidíte, jak rychle to ovlivňuje psychiku.

Setkal jsem se s několika lidmi, kteří při takovémto rychlém soustředění doprostřed hrudníku objevili tíseň. V takovém případě toto cvičení nedělejte! Pro většinu lidí je ale toto cvičení velmi příjemné.

11.6. KAŽDODENNÍ RADOSTI

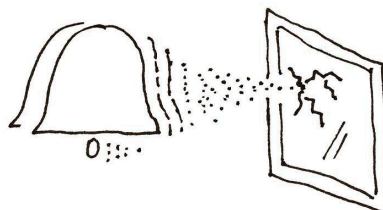


Věříme, že vás zaujal *Deník vděčnosti* a krátká reflexe dne už možná patří k vašim každodenním rituálům. Tuto praxi lze rozšířit i o plánování každodenních drobných radostí. Jak na to? Poté, co si projdete uplynulý den a zaznamenáte si, za co cítíte vděčnost, promítněte si v hlavě i následující den. Zapište si alespoň jednu situaci či událost, na kterou se druhý den můžete těšit. Nemusí to být nic „velkého“; nejlepší je něco, co můžeme udělat sami pro sebe: příjemná procházka, cvičební nebo taneční lekce, setkání s někým, s kým je nám dobře, čas strávený s knihou, poslech hudby, horká vana...

Až se bude druhý den daná situace odehrávat, vnímejte, s jakými pocity a s jakou intenzitou ji prožíváte. Možná zjistíte, že když si tyto drobné radosti předem naplánujete a těšíte se na ně, intenzivněji si je pak „užijete“. Výraznou roli v tom hraje zaměření naší pozornosti, o kterém bude následující kapitola.



12. ZÁKON PŘITAŽLIVOSTI



Pravděpodobně jste již viděli film *Tajemství* nebo četli knihu od Rhondy Byrne *Tajemství – The Secret* (14). Vystupuje v ní několik lidí, kterým se podařilo v životě uspět (kniha je původně americká, a tak uspěli ti, kteří vydělali velké peníze). Postupně odhalují svůj způsob, jak se jim to podařilo. Všichni využili metodu, která je v knize nazvána *Zákon přitažlivosti*.

Zákon přitažlivosti není zákon ve vědeckém smyslu. Je to kombinace poznatků z moderní neurologie, částicové fyziky a duchovních praktik. Podvědomě jej používáme neustále. Jak to funguje?

Základem je *zasazení semínka*. V našem vědomí se zrodí nějaké přání – myšlenka na to, co bychom chtěli mít nebo zažít. Každá myšlenka je z pohledu neurologie vlna vzruchu, který se šíří po části mozkových buněk. Tato vlna září do prostoru jako „chvění o určité frekvenci“. Toto chvění si můžete představit jako tichý vysokofrekvenční „zvuk“, který se šíří prostorem z vašeho mozku.

Tento „zvuk“ *rezonancí* rozvibrovává svět kolem. Je to podobné, jako když zvuk zvonu z kostela rozvibruje vzduch kolem zvonice. Vibrace se šíří vzduchem až k tabulce okna, to se rezonancí rozvibruje do stejné frekvence a předá ji vzduchu uvnitř místnosti. Ten přijme vibraci a přenesení ji dále až k bubínku ve vašem uchu. Díky tomu slyšíte zvuk zvonů i v uzavřené místnosti. Všimněte si, že všechny předměty zůstaly po celou dobu na svém místě: zvon se jen kýval, ale blíž k vám se neposunul; stejně tak vzduch venku, tabulka skla v okně, vzduch uvnitř. Jen svojí vibrací šířily zvuk – „myšlenku“, kterou do světa vyslal zvon. Když je zvuk zvonu silný a „naladěný“ na vibrační vzorec tabulky skla, může se sklo zvukem rozvibrovat tak silně, až praskne. Tím zvon „zmaterializoval“ svoji myšlenku“.

Stejným způsobem působí myšlenka – přání v naší hlavě - na své okolí. „Celý svět“ začne postupně vibrovat naší myšlenkou. Naše přání se do něj „otiskne“. Předměty, jevy a lidé, kteří jsou na tuto vibraci naladěni, začnou vibrovat, až se přání nakonec NĚKDE zmaterializuje. (V sekci o energii jsme si ukázali, že každá hmota je jen energie vibrující na nějaké specifické frekvenci.) A tady vyvstává první z důvodů, proč většině lidí, kteří viděli nebo četli *Tajemství*, zákon přitažlivosti nefunguje: aby zmaterializovaný objekt „našli“, musí mít správně nastavená *kukátka* svého vnímání (viz kapitola Pozornost), neboli nesmí si sami bránit v přijetí zmaterializované myšlenky tím, že špatně pracují s pozorností.

Druhým důvodem je skutečnost, že energetické pole našeho srdce, které je utvářeno našimi pocity a přesvědčeními, má několikanásobně větší „vibrační sílu“ než náš mozek a naše vědomí. Proto když si vědomě něco přejeme, ale naše srdce tomu nevěří, nebo si dokonce „říká“ pravý opak, pak se zmaterializuje to, co vibruje v energetickém poli srdce. Spíše než naše vědomá přání a myšlenky se tedy v našem životě materializují naše vnitřní přesvědčení. Chceme-li tedy využít zákona přitažlivosti, nestačí pracovat s vědomou myslí a s vizualizací, ale je třeba věřit z celého srdce.

Vesmír nerozlišuje, zda to, co vibruje naším mozkiem, je pro nás dobré nebo špatné. On prostě vibruje „s námi“ a příslušně naladěné věci, jevy či osoby se materializují a pozorovaně či nepozorovaně vstupují do našeho života. Materializace přání je tím rychlejší a silnější, čím pevnější a jasnější byl záměr našeho přání (obavy), čím více mu věříme a čím silnější emocí byl podbarven. Někteří duchovní mistři (např. Sajibaba) dokáží materializovat svá přání okamžitě. Nám ostatním vesmír odpovídá pomaleji. Naštěstí! Představte si, že by se ihned zmaterializovala každá naše myšlenka, každá naše obava a každý náš strach... Čím jsme emočně slabší a čím nižší schopnost soustředit se máme, tím déle trvá, než se naše přání a obavy materializují. Pokud ale budeme své přání dostatečně dlouho opakovat, zaměřovat na něj naši pozornost a spojovat ho s nějakou silnější emocí, nakonec se materializuje. A opět platí, že vesmíru je lhostejné, zda je pro nás to, čemu věnujeme pozornost a energii, dobré či špatné. A tak si lidé, kteří se považují za *oběť*, neustále se zabývají svými obavami a už dopředu se bojí všeho špatného a bolavého, do života „přitahují“ právě tuto zkušenost, a toto jejich „přání“ se pak materializuje všude kolem nich.

Jakou sílu má pevná víra v určité přání, ukazuje příběh jednoho mého kamaráda. Již několik let se nacházel v dost velkých problémech – měl velké dluhy, které neustále narůstaly. Jednou dostal email a v něm byla informace, že vyhrál 92 milionů. Možná jste podobný email dostali také, a nejspíš jste mu nevěřili. Můj přítel mu uvěřil. Zatím nikomu nic neřekl a začal si rozmýšlet, co s miliony udělá. Splatí dluhy, koupí dům, vymění auto, podělí příbuzné ... Seznam skončil, a stále zbývalo kolem 40 milionů. Tak znovu od začátku... Postupně si vzpomněl na lidi, kteří mu v životě nějak pomohli. Na každého z nich připadla určitá částka. Stále peněz zbývalo. Tak utekl týden, a peníze měly pomalu přitéci na účet. A náhle zjistil, že je to celé past a že naopak lákají jeho, aby peníze utratil. Sen se zhroutil. Ještě že o tom nikomu neřekl! Až sem normální příběh, kterých asi znáte plno. Jenže teď začíná to zajímavé: Do týdne dostal nabídku nového pracovního místa a přišla první výplata v řádu sto tisíc. Další týden nečekaně zaplatil pán, se kterým se několik let soudili o prodej domu, a přišly peníze z nečekaného dědictví. Během čtvrt roku takto přitekly řádově milion. Takovou sílu mělo to, že kamarád týden věřil tomu, že je boháč a má miliony na rozdávání. Takovou sílu mělo to, že si udělal seznam svých přání a seznam lidí, kterým je vděčný. Možná náhoda, ale podobných příběhů jsem slyšel více.

Svět neustále vibruje přáními a obavami všech bytostí. Tyto vibrace se buď na sebe naladí, nebo se naopak ruší. Platí, že pozitivní myšlenky mají vyšší frekvenci vibrací než myšlenky negativní. Jakmile se nastavíme na tuto vyšší frekvenci, „objevíme“ kolem sebe příjemné vjemy, pozitivní události a příležitosti. Svoji vlastní frekvenci můžeme zvýšit i tím, že budeme chodit světem s vnitřním i vnějším úsměvem a budeme se chovat přátelsky a láskyplně. Vyzkoušejte to! Během chvíle budete mít dojem, že lidé kolem vás jsou pohodovější a přátelštější, a dokonce vám úsměvy vracejí.

Celá problematika zákona přitažlivosti je lépe než v *Tajemství* popsána např. v těchto knihách: John Assaraf a Murray Smith, *Odpověď* (16); Esther Hicks a Jerry Hicks, *Sára – kniha třetí* (16); Pierre Franckh, *Zákon rezonance* (17). V první knize je vysvětleno vědecké pozadí fungování zákona přitažlivosti a je zde praktický návod, jak vybudovat svoje vlastní úspěšné podnikání. Druhá kniha je určena pro děti a zákon přitažlivosti ukazuje velmi jednoduchým a pochopitelným způsobem. Zvláště pěkně ukazuje, jak se „bráníme“ přijetí výsledku tím, „že nejsme na příjmu“, a to obvykle proto, že spadneme do obav a strachů. Třetí kniha je populárně naučná a hodí se pro každého, koho toto téma zajímá.

12.1. JAK SI DOBŘE PŘÁT



Přát si můžeme velké věci, které změní náš život, i drobnosti všedního dne. Dejte si tu práci a udělejte si seznam všech svých přání. Věnujte tomu minimálně jeden týden. Do seznamu zapisujte úplně všechna přání, která u sebe objevíte. Začněte s těmi, u kterých si umíte představit, že se splní, a věříte tomu. S každým z nich udělejte následující:

1. Zjistěte, co si vlastně vůbec přejete. Nejlepší je začít tím, že prozkoumáte, co si NEpřejete. Tím se vyjasní vaše mysl a můžete se soustředit na to, co *opravdu chcete*.
Přání formulujte v pozitivní rovině. Například „Chci plynule jezdit na kole“ je pozitivní formulace, a „Nechci padat z kola“ není pozitivní formulace. Pokud si budete přát toto druhé přání, výsledkem bude, že se vám zmaterializuje plno pádů na kole. Vaše mysl si přitom totiž představuje pád z kola a ten vibruje do světa.
Přání formulujte přesně a domýšlejte všechny dopady. Příkladem špatně formulovaného přání bylo, když jsme sestupovali z hory Aconcagua. Sestoupili jsme do vesničky, která neměla vlastní autobusovou stanici. Představoval jsem si, že k nám přijede autobus. Skutečně za pět minut přijel, ale ve vesničce končil! Správně jsem si měl přát a představovat si, jak vystupujeme v cílové stanici.
2. K přání si vytvořte *vizualizaci*. Vizualizaci můžete dělat jen v představách, ale můžete ji podpořit i tím, že si ji zhmotníte v podobě obrázku, koláže z výstřižků, hudebního motivu apod. Vizualizace se dělá v přítomném čase: představuji si, že je přání již splněné a jak si ho užívám. Zvláště se soustřeďte na prožívání příjemných emocí spojených

s realizací přání.

Během dne si mnohokrát (klidně i stokrát denně) vizualizaci představujte do nejmenších detailů a doplňte ji o prožívání emocí.

Pokud ve svém srdci nevěříte tomu, že by se přání mohlo splnit, je potřeba jej přeformulovat tak, aby vám rezonovalo i na srdeční frekvenci. Upravujte formulaci vašeho přání i jeho vizualizaci až do chvíle, kdy si na otázku, zda si danou záležitost přejete z celého srdce, odpovíte „Ach, ano!“ Tehdy je vaše přání s největší pravděpodobností správně formulované.

3. Naladte se na „příjem“. Důležité je nepochybovat. Jestliže neustále kontrolujete, zda se přání již plní, do vesmíru vysíláte pocit, že přání NENÍ splněné, a obavu, že se možná nesplní, a svět s ním rezonuje!. Každá pochybnost oddaluje až znemožňuje splnění přání. Proto důvěřujte tomu, že se přání postupně plní.
4. Podnikněte nějakou akci, která vás přiblíží ke splnění přání. Když si například přejete nový dům, začněte procházet inzeráty, zjistěte si podmínky financování, prohlížejte si domy a vybírejte takový, který by se vám líbil. Když se chcete přestěhovat nebo si najít byt, procházejte se v místech, kde byste chtěli bydlet, navštěvujte místní obchody a kavárny a chovejte se, jako byste už patřili mezi místní obyvatele. Nemusíte dělat velké věci; snažte se každý den udělat i jen něco malého, abyste se přiblížili ke splnění přání.
O tom, že pouhé přání nestačí a že je třeba vesmíru i trochu pomoci, vypráví vtip: Jeden Skot se po 30 let každý den modlil, aby vyhrál v loterii. Jednoho dne vyčítal Bohu, že i když je ve svých modlitbách vytrvalý a usilovný, přání se mu neplní. Tehdy se z nebe ozval hlas: „Pomohu ti, člověče, ale jdi a kup si aspoň jeden jediný los!“
5. Nastavte si ve svém vědomí *kukátko* tak, abyste si splnění svého přání všimli. Vědomě pozorujte vše, co má s vaším přáním něco společného. Tento bod je kritický. Když nebudete vědomě dávat pozor, může vám například uniknout rozhovor u sousedního stolu v kavárně, kde si dva pánové povídají o domu k prodeji nebo o bytu k pronájmu, jenž splňuje přesně vaše požadavky. Současně si touto zaměřenou pozorností můžete například všimnout, že se přání splnilo u vašeho souseda. To je dobře! Radujte se, neboť přání se přiblížilo na dosah! Takže nezávidte, ale pociťujte upřímnou vděčnost. Když se překlopíte do závisti, nejste *na příjmu*. Naopak vysíláte myšlenky, že přání u vás splněno není, a ty opět rezonují ve světě.



Pracujte se svými přáními uvážlivě. Přejte si věci, které pro vás mají opravdovou hodnotu. Formulujte svá přání pokud možno tak, aby prospěla vám i vašim blízkým a co nejširšímu množství dalších lidí. Čím více budete s vědomým přáním pracovat, tím rychleji a přesněji se bude plnit. Proto buďte pozorní k tomu, co si přejete, a k tomu, co vyjadřujete ve svých slovech – viz první dohoda ze *Čtyř dohod* dona Miguele Ruise (4).

13. MODLITBA

Modlitba je niterná záležitost, která předpokládá naši ochotu vpustit do svého každodenního života, do svého prožívání, do vzpomínek i do představ o budoucnosti něco, co nás přesahuje. Je jen na vás, jaký pro *To, co nás přesahuje*, používáte název; zda je to Bůh, Alláh, Šiva, Velký Duch, Absolutno, Vesmír, ... Pro účely naší knihy nyní zvolíme název *Božství*.

Modlitba jako způsob komunikace s Božstvím může mít celou řadu podob. Nejčastější formou modlitby bývá recitování nebo čtení předem daných modliteb, které pocházejí z nějaké posvátné knihy (např. Bible, Korán, Bhagavadgíta), nebo je sepsal nějaký zkušený kněz či duchovní učitel. Takovéto modlitby jsou užitečné, neboť umožňují soustředit naše vědomí na Božství. V našich krajích se asi nejčastěji setkáte s modlitbami *Otčenáš* a *Zdrávas Maria*. Jsou základem křesťanské modlitby. Pokud ale žádnou takovou modlitbu neznáte a nechcete se ji učit, nevadí to. Pro většinu lidí jsou důležitější další dvě formy modlitby.

Druhou formou modlitby je vyjádření vděčnosti za to, co již v našem životě je. Takováto modlitba nemá žádný pevný rámec. Je to hluboké a vědomé poděkování Božství za dary, které nám do života seslalo. Často i hluboce věřící lidé zapomínají děkovat; je to škoda, neboť děkovnou modlitbou se otevírá naše srdce.

Třetí stupeň modlitby je prosba Božství o to, co ve svém životě chceme. K této formě modlitby se většina lidí obrací tehdy, když jim je velmi úzko. Doporučuji prosebnou modlitbu zařadit každý den. V Bibli Ježíš říká: „Proste, a bude vám dáno.“ Osobně jsem to mnohokrát vyzkoušel – a funguje to. Jenže to má háček: často to, co chceme, není úplně to, co opravdu potřebujeme. O přání více v předchozí kapitole.

13.1. JAK PRAKTIKOVAT MODLITBU



Udělejte si svůj modlitební rituál. Většině lidí vyhovuje věnovat se modlitbě večer. Modlitba je komunikací, proto začněte *oslovením*. Zvolte si svůj způsob, kterým budete Božství oslovovat. Sám používám slova Pane, Stvořiteli, Bože. Najděte takové oslovení, které bude nejbližší vašemu srdci.

Pokud umíte nějakou *předem danou modlitbu*, pokračujte s ní po oslovení. Pokud je pro vás křesťanská víra přijatelná, doporučuji naučit se alespoň *Otčenáš*. Jsou v něm obsaženy prosby za to nejdůležitější, co v životě potřebujeme. Současně je tam jeden požadavek kladený na nás – odpouštět druhým. Předem daná modlitba vám pomůže lépe se soustředit a navodí vznešený pocit.

Pokračujte poděkováním. Projděte si uplynulý den a poděkujte za vše dobré, čeho se vám dostalo. Někdy poděkujte i za to špatné, co se již málem stalo, ale nakonec nestalo.

Dále vyjádřete svá přání a prosby. Já denně prosím alespoň za tyto tři věci: pokoru, Boží vedení a ochranu mne, mých blízkých i všech lidí, se kterými pracuji či se kterými se potkáme.

Zakončete chvílí ticha, kdy se soustředíte do středu hrudníku (viz cvičení *Pozornosti do středu hrudníku*).

Je dobré si pro denní modlitbu stanovit určité místo, nejlépe s nějakým posvátným symbolem (obraz Krista, křížek, madona, Šiva, Buddha, květina, ...) jako malým oltářem.

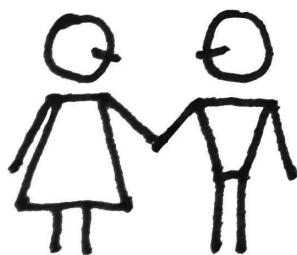
Před modlitbou můžete chvíli číst některou z knih, které jsou pro vás posvátné. Já kombinuji čtení z Bible se čtením z knihy Antoine de Saint-Exupéry *Citadela* (18).

Jednoduchá a kratičká modlitba, která nesouvisí s křesťanskou tradicí a která se hodí například večer před usnutím, zní:

Mír ve městě,
mír doma,
mír v mém srdci
a mír všude.



14. VZTAHY



14.1. MUŽSKÁ KAPITOLA O VZTAZÍCH

Na doprovázených poutích, kdy chodíme s klientem po lese a povídáme si o jeho životě, jsou vztahy nejčastějším tématem. Z toho vyvozují, že vztahy jsou, spolu se zdravím, zdrojem nejhlubších krizí.

Vztahy vytvářejí jeden z rozhodujících rámců našeho života. Od dětství se postupně zvětšuje počet lidí, se kterými jsme v nějaké formě vztahu. Některé vztahy nás provázejí velkou částí našeho života (např. rodiče), a některé mají dočasný charakter. Bez mezilidských vztahů bychom nebyli lidmi. Od druhých se učíme skoro všechno, co v životě umíme, to, jak reagujeme i co si myslíme. V kapitole o energii jsme si dokonce ukázali, že vztahy jsou pro nás rovněž zdrojem energie.

Kdysi jsem byl na jednom semináři o time managementu. Z technických fines správy svého času si už moc nepamatuji. Pamatuji si ale příběh, který nám lektor vykládal. Říkal, že se jednou vrátil ze semináře domů a na stole ležel vyplněný nějaký formulář. Nic nečetl a jen se zeptal své ženy, co to je. Odpověděla: „Žádost o rozvod. Už je ode mne vyplněná. Máš zítřek na to, abys mne přesvědčil, že se mnou chceš žít. Jinak ji podám.“

Z tohoto příběhu jsem pochopil, jak je to v partnerském vztahu. Neplatí věčné sliby. Jsme stále svobodní. Každý den, stále znovu a znovu se oba partneři rozhodují, zda ve vztahu chtějí pokračovat, nebo ne. Jeden i druhý se mohou svobodně rozhodnout: „NE. Já už pokračovat nechci.“ Když se rozhodnu „ANO, pokračovat chci“, pak dělám vše pro to, aby se druhý partner také mohl svobodně rozhodnout ANO. Nemůžu ho nutit, ale můžu se o vztah starat tak, aby v něm druhému bylo dobře, a současně aby v něm bylo dobře mně. To neznamena, že utíkám ze vztahu při první bolístce. Naopak. Bolístky překonávám docela dlouho, hledám dobré a pozitivní věci, jsem vytrvalý. Ale ne napořád, ne automaticky. Když uteču při prvních potížích, nikdy vztah nevybuduji. Když se vztah vyčerpal, já v něm již nechci být, a přesto zůstávám, pak bráním tomu, aby se můj život posunul kupředu a aby vznikl nějaký lepší vztah.

Znám několik párů, které žijí tímto svobodným způsobem, a jejich vztah je pevný, a přitom volný. Také znám mnoho příběhů, kde je to jinak. Partneři se ve

vztahu navzájem jistí smlouvami, majetkem, dětmi. Jeden je na druhém závislý, vzájemně se kontrolují a podezírají, ale nežijí spolu šťastně a bohužel nejsou šťastné ani jejich děti.

O vztah s mojí ženou pečuji především tím, že jí věnuji pozornost. Když jedu z práce domů, naladím se na ni a rozmýšlím si, co jí řeknu. Když se setkáme, skoro vždy se obejmeme a políbíme. Pak přiměřu ženu, aby mi povídala o tom, co se dělo přes den. Také sdílím své zážitky. Většinou to navodí dobrou atmosféru, a někdy to nevyjde. Mně nebo jí se přes den stalo něco, co zapříčinilo špatnou náladu nebo nějaké bolavé emoce. Nevadí; příště se stejně znovu připravím. Mnohokrát za den se své ženy „jen tak mimochodem“ dotknu. Často si navzájem říkáme: „Miluji tě“. Dokonce na to máme své zkratky do smsek a chatů. Každý den ji udělám něčím radost a ona zase mně. Obvykle je to jen nějaká drobnost.

Podobně se starám o další vztahy, ve kterých jsem partnerem – moje dospělé děti, vnuci, blízcí spolupracovníci, blízcí kamarádi. Vždy je základem POZORNOST.

Ještě větší důraz je třeba klást na vztah k sobě. I sobě bychom měli být dobrými partnery a dobře se o sebe starat. I tady je základem pozornost. Jen ten rozchod není tak jednoduchý. ☺

14.2. ŽENSKÁ KAPITOLA O VZTAZÍCH

Vztahy jsou jednou ze základních esencí naší spokojenosti a pocitu štěstí v životě. Většinou jsme si toho vědomy, vztahům s druhými lidmi věnujeme čas a energii a pečujeme o ně; občas i za cenu obětování vlastních potřeb. Nedávno jsem to řešila s kamarádkou. Říkala mi: "Když já se tak snažím, tolik toho pro ně dělám, a doma to vůbec neoceňují!" Řekly jsme si, že se manžela a dospívající dcery zeptá, co je pro ně doma vlastně důležité a co je činí spokojenými. A nezbylo, než si přiznat, že jen málo z toho všeho, co pro ně dělá, opravdu potřebují a ocení to. Získala tak poměrně dost času pro sebe. U kávy mi pak sdělovala, že neví, co s tím náhle nabytým časem dělat...

Říká se, že když je spokojená žena, jsou spokojení i všichni kolem. Víme ale, co nás činí spokojené? A vědí to i lidé v našem nejbližším okolí? Co činí spokojené je? Co od nás potřebují? Umíme spolu o takových tématech mluvit?

Vztahům v partnerství, v rodině i v práci prospívá, když je více než polovina sdělení, která si s druhými vyměníme, pozitivní. Znamená to vysokou vnímavost vůči všemu, co se daří, co je fajn a co si zaslouží uznání. Všimněte si všeho, co je na druhých lidech dobré a co se vám líbí, a mluvte o tom. Podle zákona přitažlivosti začne pak množství pozitivních situací a prožitků ve vašich vztazích narůstat. Jestliže vám takový způsob vnímání partnera či druhých lidí není vlastní a chcete to změnit, připojte každý den k deníku vděčnosti i zamyšlení nad tím, čeho dobrého jste si během dne všimli na partnerovi či partnerce, na dětech či někom dalším, s kým chcete mít lepší vztah - a zapište si to.

Mluvte rovněž o tom, co vám v partnerství nevyhovuje. Snažte se ale neútočit, nevyčítat a nekritizovat ("Jsi hroznej, nikdy mi s ničím nepomůžeš, ty mě snad vůbec nemáš rád.") Namísto toho popište, co vám vadí, mluvte o svých pocitech a o tom, co byste potřebovaly místo toho, co nevyhovuje: "Když je celá domácnost na mně, jsem našťvaná, je mi to líto a jsem unavená. Potřebovala bych se domluvit, jak si tu práci a povinnosti rozdělíme." Jestliže partner není připravený řešit danou věc ihned, domluvte se s ním, že to dořešíte třeba druhý den a že budete rády, když přijde s návrhem, jak to udělat. Složitá či emočně náročná témata bývá také snazší projednávat za chůze venku na společné procházce, než když sedíme v místnosti proti sobě u stolu.



Pokud vás to láká, zkuste i přístup, který se anglicky nazývá „as if...“ („jako kdyby...“): začněte se k druhým lidem chovat tak, jako by už byli takoví, jaké je chcete mít. Chcete, aby váš kolega chodil na schůzky včas? Přestaňte jej kritizovat za nedochvilnost a předem očekávat, že zase přijde pozdě. Namísto toho se k němu chovejte jako k člověku, který je dochvilný. Očekávejte, že přijde včas. Když se to nepovede, vyjádřete přesvědčení, že příště určitě přijde načas. A stejně tak v partnerském vztahu: chcete-li mít vedle sebe například sebevědomého partnera, chovejte se k němu jako k sebevědomému člověku. Všimněte si všech projevů sebevědomí a oceňte je. Mluvte s ním jako se sebevědomým člověkem. Očekávejte sebevědomé chování. Radujte se z partnerova sebevědomí! „As if...“ je kreativní technika, berte to tedy jako hru, užijte si to a všimněte si energie, kterou to přináší. A vydržte alespoň po dobu jednoho týdne, ideálně pak 28 dní.



14.3. VZTAHOVÉ KRIZE

Tak jako se každý sám v životě vyvíjíme a mezi jednotlivými stádii procházíme vývojovou krizí, tak i naše vztahy se vyvíjejí a mezi jednotlivými stádii dochází k vztahovým krizím. Vztahová krize je období, ve kterém se těžiště vztahu přesouvá do nové polohy, a je často spojena s vývojovou krizí jednoho či obou partnerů. Během vývojové krize se často vymění lidé kolem nás. Někdy je to i partner, a jindy partner zůstane stejný, ale změní se podstata vztahu.

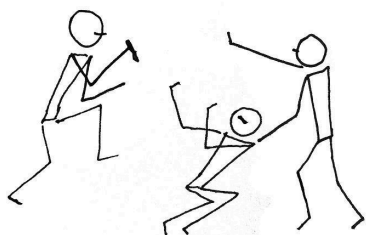
Osho v jedné své knížce říká, že každý ve svém životě zažije tři až čtyři hlavní dlouhodobé partnery. Když má člověk životní štěstí, tak se tito tři až čtyři partneři sejdou v jedné fyzické osobě.

Když vás potká vztahová krize, začněte zkoumat sami sebe, protože možná (a velmi pravděpodobně) dochází k vaší vývojové změně či prochází vývojovou změnou váš partner. Místo abyste hledali chyby u partnera, zkoumejte, kdo nyní jste, jakého partnera vedle sebe nyní potřebujete a co nyní v partnerství nabízíte.

Možná zjistíte, že váš současný partner není špatný, jen byl vhodný do jiného vašeho období. Nedělejte, ale unáhlené kroky!

14.4. TROJÚHELNÍK ZÁVISLOSTI

Z druhého pohledu se na vztahové krize můžeme podívat tak, že jde o energii. Z kapitoly o energii už víme, že z dětství máme pravděpodobně osvojené energetické strategie *agresor*, *lituj mne*, *tazatel* a *rezervovaný* a získáváme jejich prostřednictvím podvědomě mentální energii od druhých lidí. Ve vztazích tyto strategie dále zdokonalujeme. Vytváříme *trojúhelníky závislosti*.



V trojúhelníku závislosti existují tyto tři figury: *oběť*, *agresor* a *zachránce*. Všichni tři se potřebují navzájem a druhé dva využívají proto, aby od nich získali pozornost, a tím i energii. Pojdme se na ně podívat blíže.

Oběť je základní figurou trojúhelníku. Nachází se v situaci, která ji ohrožuje. Útočí na ni nějaký *agresor*. Agresor je konkrétní osoba nebo instituce či „celý svět“. Někdy je oběť *agresorem* fyzicky nebo psychicky týrána. Skoro vždy oběť hraje energetickou strategii *lituj mne*. Touto strategií k sobě přitahuje pozornost *agresorů* kolem sebe, a současně přitahuje pozornost *zachránců*, kteří jdou oběť před *agresorem* zachránit. Když oběť nemá *agresora* ani *zachránce*, musí se o sebe chtě nechtě postarat sama. Když to nezvládne, končí v lepším případě v sociální síti, v horším případě smrtí.

Agresor je silným hráčem trojúhelníku. energii získává ze strachu, který vyvolává v *oběti*, a v souboji, který svede se *zachráncem*. Agresorem se často stávají dřívější oběti. Když nemá žádnou *oběť*, je agresor odkázán sám na sebe.

Zachránce je velmi silným hráčem trojúhelníku. energii získává z vděčnosti *oběti* a ze souboje s *agresorem*. Často získává energii i z širšího okolí, protože vypadá šlechetně. Potřebuje k tomu ale *oběť* i *agresora*. Bez nich nemá kde předvést svoji sílu.

Někdy se trojúhelník zmenší jen na dva aktéry – *oběť* a *agresor* nebo *oběť* a *zachránce*. Třetí figuru pak může suplovat některá instituce nebo stát.

Jednotlivé figury si své pozice v trojúhelníku mohou snadno zaměňovat. Určitě jste již viděli chudinku ženu slovně či fyzicky napadanou vlastním mužem, která vzápětí napadne kolemjdoucího zachránce, který jí chtěl pomoci. Podobně se zneuznaný zachránce lehce stane agresorem. Vývoj v trojúhelníku je obvykle značně dynamický, přesto ale aktéři některou z rolí preferují.

Z trojúhelníku závislosti lze vystoupit tehdy, když si některá z figur uvědomí svoji hru, přestane ji hrát a podpoří zbylé dva, aby svoji hru také prohlédli a ukončili ji. Důležité je opět pojmenování energetických strategií. Největší šanci ze hry vystoupit má *zachránce*. Často pomůže, když do trojúhelníku vstoupí někdo další,

kdo nezachraňuje oběť, a přeruší energetické vazby (může to ale dopadnout i tak, že se na něj vrhnou všichni tři).

Někdy je trojúhelník závislosti jediným pojítkem, který drží vztah pohromadě. Znal jsem rodinu, kde otec pil, mlátil ženu a synové byli jejími zachránci. Pak otec odešel na léčení a byl v něm úspěšný. Do půl roku se rodina rozpadla, protože ztratila jediné pojítko, které ji drželo pohromadě. Pojítkem byl pítan a strach jednotlivých členů rodiny.

S tématem trojúhelníku závislosti jsem se seznámil na semináři psychologů Lubomíra Kobrle a Yvonne Lucké. Často o figurách tohoto trojúhelníku slyším na doprovázených poutích. Tam se také odhaluje jejich primárně energetická podstata.

14.5. SEX

Sex je nedílnou součástí partnerských vztahů. Na doprovázených poutích, v terapeutickém rozhovoru i v rozhovorech mezi kamarády a přáteli je to časté téma. Zároveň platí, že každý z nás má naprosto jedinečné sexuální prožívání, a že jde tudíž o záležitost velmi intimní a těžko sdělitelnou. Sex na nás přitom téměř neustále útočí z reklam, internetu, časopisů, společenských rubrik i televizních seriálů. Zároveň kolem něj panuje spousta rodinných i nábožensko-společenských zvyklostí, konvencí a tabu, které jako bychom měli někde hluboko pod kůží. A tak si nejspíš každý z nás občas klade otázku, co je v sexu vlastně „norma“. Jak by měl ideálně vypadat, jak často by měl probíhat a jakým způsobem? Je to v pořádku tak, jak to mám já? Možná nežiju dost „naplno“, možná nejsem normální, možná nejsem pro druhého dost atraktivní, možná chci v sexu něco, co mi druhý nemůže dát. Když budu upřímná, co když mě opustí? Možná jsem frigidní? Stydím se na sex i jen myslet, natož o něm s někým mluvit, a než se trápí, je lepší samota? atd.

Lidé, kteří jsou spokojeni sami se sebou, jsou zpravidla spokojeni i v sexu. Být v životě spokojený, mít se opravdu rád, milovat sebe sama - to je velmi dobrý základ pro to, aby nás měl rád i někdo druhý. Naučte se milovat sami sebe, a pokud jde o sex, klidně se pro začátek milujte sami se sebou. Jak? Chovejte se k sobě jako k člověku, kterého máte upřímně rádi. Pečujte o sebe, oceňujte své dobré vlastnosti, pochvalte se za každý úspěch, dobrý skutek, dobře odvedenou práci či dobře prožitý den. Zacházejte se sebou s respektem, uvědomujte si, co vám sluší a co vám prospívá, berte sami sebe na procházky, vybírejte si, co budete číst, s kým budete trávit čas a čemu budete věnovat pozornost. Uvědomujte si, co vám dělá dobře na těle i na duši. Vyzkoušejte *Cvičení doteku* z kapitoly o Pozornosti; odložte stud a zkoumejte vlastní tělo. Zjistěte, kde máte citlivá místa, zapojte představivost a kreativitu, experimentujte. Když budete vědět, co je vám příjemné a co vás vzrušuje, dodá vám to sebejistotu a máte pak lepší šanci prožít dobrý sex i v partnerském vztahu.

Pokud jde o sexuální chování, lidé často řeší otázku, co je normální a co už je „úchylné“. Obecně platí, že za hranicí normality a společenské akceptovatelnosti

je sex s kýmkoli pod patnáct let věku, zoofilní sex, exhibicionismus, voyerství, dále jakákoli forma sexuálních praktik, se kterou druhý nesouhlasí anebo která vede k fyzickému nebo psychickému poškození druhého. Všechno ostatní je otázka dohody dvou či případně více lidí mezi sebou.

Stojí tedy zato sdělit si navzájem, co jednomu i druhému vyhovuje, co jej vzrušuje a co v sexu potřebuje. Snáze se o tom mluví na procházce podél řeky nebo se sklenkou vína přímo v posteli než třeba v kuchyni nebo u jednatého stolu. Potřebujete-li k sexu něco speciálního (červené prádlo, vysoké podpatky, latex, lechtání pírky, svazování, sledování soft porna atd.), je vždy dobré mluvit o tom předem a dohodnout se s partnerem či partnerkou na oboustranné přijatelnosti. Pokud vaše „speciální“ potřeby druhého trochu překvapí nebo pokud si druhý není jistý, zda vám dokáže vyhovět, postupujte pomalu a druhého k experimentům spíše „svádějte“, než abyste jej k tomu přesvědčovali či přemlouvali.

Vzájemné dohody jsou nutné i v případě, když má jeden z partnerů výrazně silnější sexuální potřebu než druhý. I tehdy je potřeba najít takové řešení, které bude přijatelné pro obě strany. Má-li jeden z vás výrazně nižší sexuální potřebu, možná pro něj bude příjemný a přijatelný tělesný kontakt bez pohlavního spojení. Pořídte si příjemně vonící masážní olej a vyzkoušejte masáž zad nebo celého těla, kterou tomu druhému s plnou pozorností a péčí poskytnete. Masáž můžete doplnit o sebeuspokojení nebo nekoitální praktiky, a možná že druhý změni názor a dojde i k sexu se vším všudy.

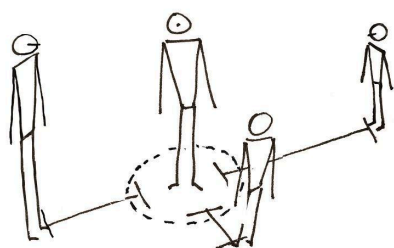
Když je to s partnerským sexem opravdu složité (žena je těhotná a sex odmítá, jeden z partnerů je nemocný, prožíváte vztahovou krizi apod.), je tu ještě možnost využít tantrické masáže v některém ze salonů, které se tomu věnují, nebo erotický film či soft porno v kombinaci se sebeuspokojením. Nabízí se i možnost najít si partnera „jen na sex“, tohle řešení ale nemusí dopadnout dobře. Když si totiž s někým opravdu dobře rozumíte v sexu, jeden nebo druhý z vás se dříve či později zamiluje, a zamilovaní lidé mají tendenci ztrácet rozum. Nevěra, ať už občasná, nebo ve formě dlouhodobějšího „vedlejšího“ vztahu, je opravdu riskantním řešením. Skoro vždy přinese citové zranění, a to často na obou či na více stranách. Pokud už se to stane a vy se nevěry dopustíte, a později toho litujete a cítíte vinu, neřešte to hned tím, že o tom řeknete vašemu životnímu partnerovi či partnerce, kteří nic netuší. Nevíte-li si s pocity viny rady, zvolte raději provázenou pouť nebo rozhovor s terapeutem. Odpustit můžete i sami sobě a pokání také můžete učinit jen vy sami; není třeba do toho hned zasvěcovat životního partnera. Pokud se partner či partnerka o nevěře dozví a je ochoten či ochotna vám odpustit, domluvte se – kromě okamžitého ukončení paralelního vztahu – i na nějaké „kompenzaci“, kterou ten druhý za odpuštění dostane. Dva týdny nadstandardní péče v lázních (zatímco vy si vezmete dovolenou a postaráte se doma o děti), dovolená v Karibiku, nové auto - záleží na vašich finančních i jiných možnostech a na přání vašeho partnera či partnerky, ale rozhodně by to mělo být něco za hranicemi všedních dnů. A až taková

kompenzace proběhne, nevěru „vymažte“ a už nikdy se k ní v rozhovorech nevracejte.

14.5.1. ODŘÍKÁNÍ SE SEXU

V oblasti duchovních praxí je celá řada praktik (hlavně tantrických, které pracují se zvednutím životní síly páteří), které po dobu praktikování vylučují pohlavní styk a většinou i sexuální vzrušení. Takovéto praktiky nejsou na hraní. Duchovní adept by měl vždy zvažovat, zda danou praktiku pro svůj duchovní vývoj opravdu potřebuje. Je dobré si uvědomit, že k hlubokým duchovním stavům je třeba čistý charakter a zvládnuté nelpění. Odstoupení od konkrétních duchovních praktik a vědomá vstřícnost vůči potřebám partnera může být výborným cvičením na nelpění a může nám přinést větší a opravdovější duchovní prospěch než trvání na konkrétní praxi.

15. OSOBNÍ HRANICE



Osobní hranice je hranice, kterou si každý z nás vytvořil někde kolem sebe. Každá lidská bytost má své různé osobní hranice pro různé aspekty svého života. Dokud se druhé bytosti pohybují mimo moje hranice, plně respektují jejich svobodnou vůli. V okamžiku, kdy překročí moji hranici, je na mně, abych reagoval. Když nebudu reagovat, budu trpět,

neboť došlo k porušení mé hranice, k porušení světa, který vnímám jako bezpečný. Mohu se pak cítit ohrožený, „zahnaný do kouta“, „dotlačený“ k něčemu, co jsem nechtěl, zkrátka jako oběť.

Osobní hranice nejsou fixní. Posunují se i podle toho, kdo se je snaží překročit. Pro své blízké máme obvykle hranice mnohem blíže, pro "cizí" bytosti mnohem dále. Základním předpokladem pro to, abychom se ve svých hranicích cítili dobře, je vnímavost vůči tomu, kde tyto hranice máme a kde je mají druzí lidé. Dobře to lze pozorovat třeba v dopravních prostředcích nebo ve frontě u pokladny. Všimněte si, jak velkou vzdálenost mezi sebou lidé zaujímají a v jakém prostoru se „zabydlují“. Pozorujte také, jak se lidé snaží udržet si hranice i v situacích, kdy se prostor v dopravním prostředku „zahustí“ nebo když se více lidí snaží vměstnat do menšího prostoru (třeba do výtahu). Lidé se důsledně vyhýbají očnímu kontaktu a zpravidla se snaží vytvořit si jakousi vlastní bublinu, do které se uzavrou (nejčastěji s vlastním mobilem). Do osobních bublin nás uzavírají také sluchátka na uších, četba knížky či časopisu, tmavé brýle na očích nebo odložené tašky na sedadlo vedle sebe. Všimněte si vlastních reakcí v takových situacích a pozorujte vlastní hranice. Když se na nás v dopravním prostředku zahledí malé dítě, zpravidla své hranice otevřeme a na dítě se usmějeme.

Reagovat na překročení hranic můžeme různými způsoby podle dané situace. Možnou reakcí je třeba posunout svoji hranici blíže k sobě, anebo překročiteli asertivně ukázat, že překročil hranici, a vrátit jej zpět za moje hranice. Může se stát, že s ochranou svých hranic neuspějeme, ale alespoň jsme pro to něco udělali.

K objevení, kde leží různé vaše osobní hranice, můžete dělat toto cvičení:



Sedněte si v parku, kam chodí hodně lidí, na lavičku u cesty nebo na rušné ulici k venkovnímu stolku před kavárnou. Pozorujte své tělo, pocity a emoce, když se k vám lidé přibližují, přechází kolem a vzdalují se. Vnímejte všechny jemné pocity, vjemy a chvění v těle především v oblasti solaru a žaludku. Snažte se vypořádat, kde leží hranice, kdy začne reagovat fyzické tělo, a kde je hranice, kdy reagují pocity a emoce.

Pravděpodobně se to bude u různých procházejících lidí lišit. Možná jsou vaše hranice o dost dál, než jste si mysleli. Také ale mohou být blíže. Pozorujte, u kterého typu lidí jsou vaše hranice blíže k vám, a u kterého jsou naopak velmi daleko. Pozorujte, kdy se přestáváte cítit příjemně, kdy se začínáte cítit ohroženě, a kdy se ve vás případně probouzí nějaká forma paniky či vnitřního chaosu.

Cvičení opakujte několikrát a pozorujte, zda se hranice mění s vnitřním rozpoložením, únavou, nevyspalostí, či naopak radostí, příjemným rozpoložením. Zkoumejte, zda mají vliv vnější podmínky jako počasí, dostatek světla nebo tma, teplo či zima.

Učte se rozpoznávat, kdy se blíží kolemjdoucí k hranici, kde již musíte nějak reagovat (změnou polohy těla, sevřením svalů, slovem, útekem, útokem, ...) Hledejte způsoby, jak udržet své hranice v bezpečné a příjemné zóně skrze nějakou změnu u vás. Hledejte způsoby reakce, které vám umožní střežit své hranice rozhodně a pevně, a přitom jemně a laskavě. Čím lepší povědomí o svých hranicích a o vašich možných způsobech reakce budete mít, tím můžete být klidnější a cítit se bezpečněji.

Vracejte se k tomuto cvičení alespoň jednou za rok, abyste měli aktuální povědomí o vašich hranicích a způsobech, jak tělo a pocity reagují na jejich překročení.



K rozvoji intuitivního vnímání vlastních hranic vede následující cvičení, ke kterému potřebujete pomocníka.



Lehněte si na podložku nebo si sedněte na židli. Zavřete si oči. Váš pomocník se k vám začne velmi pomalu přibližovat ze vzdálenosti několika desítek metrů. Vnímejte, kdy poprvé zaznamenáte ve svých pocitech a tělesných vjemech, že pomocník je u vaší hranice.

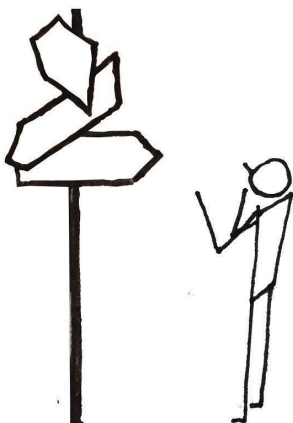
Ze začátku to možná nebudete cítit vůbec a pomocník dorazí až na dotyk. Pokud se to stane, tak vás pomocník slovně upozorní, než se vás dotkne. Dotyk musí být velmi jemný.

Opakujte cvičení několikrát za sebou a pozorujte, jak se vaše schopnost vnímat své hranice proměňuje. Někteří je cítí hned a jiným to trvá i desítky pokusů. Ze zkušenosti ale víme, že téměř každý začne po nějaké době své hranice cítit.



Ochrana vlastních hranic nás vede k tomu, abychom byli v maximální možné míře ohleduplní k hranicím ostatních. Je velmi pravděpodobné, že když nebudeme překračovat hranice druhých lidí, budou i oni respektovat ty naše.

16. ROZHODOVÁNÍ A ODPOVĚDNOST



Podle v podstatě všech duchovních tradic je člověk obdarován svobodnou vůlí. Shodnou se na tom tradice křesťanské, židovské, muslimské, buddhistické, indiánské, křovácké, aboridžinské ... Co to ale vlastně znamená?

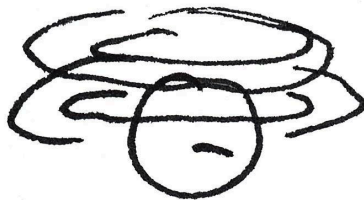
Každou vteřinu děláme nějaké rozhodnutí. Jsou rozhodnutí, která provádíme spíše podvědomě (kam šlápnu, jak budu gestikulovat, ...), a pak rozhodnutí, která provádíme vědomě. Oba typy rozhodnutí ovlivňují náš život. Svobodná vůle znamená, že se v kteroukoli chvíli můžeme rozhodnout naprosto jakkoli. Každé rozhodnutí má ale nějaké důsledky, které se ve hmotě projeví jako události - nějak se pohneme, něco řekneme, něco uděláme. Jakmile se rozhodneme a rozhodnutí se projeví, nemůžeme toto rozhodnutí vzít zpět. Prostě se stalo. Můžeme se tedy rozhodovat jakkoli, ale vždy poneseme důsledky našeho rozhodnutí. **Chovat se odpovědně pak znamená přijímat taková rozhodnutí, jejichž důsledky chci nést.** Znamená to dělat rozhodnutí maximálně uvědoměle.

Lidé se často nechtějí rozhodnout - a nedochází jim, že "nerozhodnout se" je také rozhodnutí, kterým vlastně vesmíru sdělují: "Přijímám jakékoliv důsledky." Co nám tedy brání se rozhodnout? Většinou je to strach ze změny, z nevratnosti rozhodnutí, z důsledků, které nedokážeme předvídat či u kterých si nejsme jistí, zda je zvládneme a uneseme.

Může se stát, že důsledky nějakého rozhodnutí nakonec nepřinesou to, co jsme chtěli, že nebudou v souladu s našimi očekáváními, že se nám nebudou líbit. Původní rozhodnutí změnit nemůžeme, ale co můžeme, je přijmout další rozhodnutí, které může být protichůdné vůči prvnímu rozhodnutí. Důsledky těchto rozhodnutí se mohou vzájemně "anulovat", ale ani jedno z rozhodnutí již nemůžeme z historie vymazat.

V rozhodování vám může být velmi nápomocná vaše intuice. Techniky, jak se s pomocí intuice rozhodovat, najdete v následující kapitole.

17. INTUICE



Intuice je hlas našeho podvědomí, který nám napovídá, jak se máme v životě rozhodovat. Někdy je v souladu s naším rozumem, někdy není. Intuice působí často jako tichý "hlas", který nám do vědomí přináší myšlenky, jež nás vedou správným směrem. Nejčastěji a nejjednodušeji se projevuje prostřednictvím pocitů.

Je vědecky ověřeno, že intuitivní rozhodování je téměř vždy správnější než rozhodování rozumové. Přesto je naše kultura nastavena spíše na rozumové rozhodování. Rozvoj intuice je jedním z velkých úkolů, které před námi stojí.

Pokud se o něčem rozhodujeme, pak intuici zapojíme do rozhodování tím, že budeme vnímat své pocity. Zvažujeme jednotlivé alternativy a zkoumáme naše pocity. Intuitivně správně je ta alternativa, která v nás vyvolá nejpříjemnější pocit. Když například jdeme po cestě, dorazili jsme na křižovatku a nevíme, kudy dál, použijeme intuici tak, že pozorujeme všechny cesty, kterými je možné jít, a vybereme si tu, která se nám nejvíce líbí, která je jakoby světlejší, prozářenější (nikoli tu, která je snazší).

Aby intuice mohla fungovat, je potřeba se v běžném denním spěchu zastavit, „vypnout“, uvolnit se. V naší rychlé době obvykle pokládáme takové zastavení za neefektivní, protože se potřebujeme rozhodnout hned. Pokud tedy potřebujete rozhodnutí hned, hodťte si korunou: panna nebo orel. Pokud jste s výsledkem spokojeni, jděte do toho. Pokud jste zklamaní, tak vám intuice říká, abyste si vybrali tu druhou možnost.

I při používání intuice je důležité nezapomenout na pátou dohodu, prvoplánově nevěřit a naslouchat. Mistři intuice se pohybují na tenké stezičce mezi bezmeznou důvěrou a kritickým skepticismem.

Intuice úzce souvisí s kreativitou a dá se cvičit. Rozvíjíme-li kreativitu, ať už kreslením, psaním, hraním na hudební nástroj či zpíváním, rozvíjíme současně i naši intuici. Stejně tak ji rozvíjíme pozitivním přístupem k životu, humorem a smíchem. Čím častěji intuici používáte a čím více své intuici věříte, tím lepších výsledků budete dosahovat.

17.1. JAK SE ROZHODOVAT POMOCÍ INTUICE



Pokud máte na rozhodování čas, můžete postupovat tímto způsobem. Řekněme, že se rozhodujete mezi variantami A, B a C. Vyberte si alternativu A a pokládejte si následující otázky. Po každé otázce dovolte své představivosti, aby vám sama nabídla odpověď. Zkoumejte své pocity a vnímejte, jak se má vaše tělo.

- Jaký budu, jak se budu cítit a co budu dělat hodinu poté, co se rozhodnu pro A?
- Jaký budu, jak se budu cítit a co budu dělat den poté, co se rozhodnu pro A?
- Jaký budu, jak se budu cítit a co budu dělat týden poté, co se rozhodnu pro A?
- Jaký budu, jak se budu cítit a co budu dělat měsíc poté, co se rozhodnu pro A?
- Jaký budu, jak se budu cítit a co budu dělat rok poté, co se rozhodnu pro A?
- Jaký budu, jak se budu cítit a co budu dělat 10 let poté, co se rozhodnu pro A?

Stejně to dělejte s ostatními variantami. Rozhodněte se pro tu, u které se budete u všech otázek cítit nejlépe.



Upraveno podle knihy Dan Millman, *12 bran na cestě k osobnímu růstu* (19).

17.2. JINÝ ZPŮSOB, JAK SE ROZHODOVAT POMOCÍ INTUICE



Pokud se rozhodujete mezi vícero možnostmi (3 – 5) a máte chuť zapojit do rozhodování i své tělo, napište si jednotlivé možnosti na papírky nebo na post-it lístky. Každá možnost bude mít svůj samostatný papírek. Položte si papírky s možnostmi na zem. Několikrát se v klidu nadechněte a vydechněte, a pak si stoupněte na papírek s první z možností. Vžijte se do varianty, která je na papírku napsaná. Uvědomte si, jaký obrázek vám vyvstane před očima (oči můžete mít otevřené nebo zavřené podle toho, co je vám příjemnější). Jaká je to představa? Je barevná nebo spíše černobílá? Jasná, zářivá, nebo spíše tlumená či rozmlžená? Pojí se s ní nějaké zvuky? Jak se v té představě cítíte? Co cítíte, kde v těle to cítíte? ... Poté z papírku odstupte stranou – a chvíli myslíte na něco jiného; podívejte se třeba z okna nebo si v duchu spočítejte pár početních

příkladů. Jde o to, abyste si rychle „vyčistili hlavu“. Následně se postavte na papírek s další možností. Opět se vžijte do varianty, která je tam napsaná. Uvědomte si, co vidíte, co slyšíte, jak se v situaci cítíte. Odstupte stranou, krátce se zabývejte něčím jiným, a pak pokračujte s dalšími variantami. Až budete na konci, uvědomte si, jak vám v jednotlivých variantách bylo. Intuice vám pomůže uvědomit si, která varianta je pro vás nejvhodnější.



17.3. CVIČENÍ NA ROZVOJ INTUICE

Intuici můžete rozvíjet mnoha způsoby. Zde je přehled několika velmi jednoduchých technik.

17.3.1. VYTVÁŘENÍ NÁHODNÝCH OBRAZCŮ Z VODY



Vylijte trochu vody na hladkou a nepropustnou plochu. Chvíli se na vzniklou kaluž dívejte. Pak si v ní začněte spontánně a bezcílně kreslit. Rýsujte abstraktní, nic neznamenantující obrazce. Provádějte toto cvičení minimálně deset minut denně v průběhu jednoho týdne.



Nečekejte od cvičení praktické výsledky, protože má pouze probouzet intuici. Podobným způsobem můžete kreslit do písku.

Upraveno podle knihy Paulo Coelho, *Poutník – Mágův deník* (3).

17.3.2. NÁHODNÝ PŘÍBĚH



Náhodně otevřete noviny. Vyberte si jeden z titulků. Na motivy titulku napište příběh v délce zhruba 30 - 50 vět. Nekladte fantazii žádná omezení. K příběhu se vraťte znovu po dvou dnech a zkuste v něm najít zprávu či poselství pro současnou situaci.



Z tohoto cvičení si můžete udělat pravidelný týdenní rituál. Pište vždy v pondělí ráno, případně v neděli večer. Časem zjistíte, že v textech máte dopředu připraveny odpovědi na otázky, které se teprve objeví.

17.3.3. CVIČENÍ SVOBODNÉHO TANCE



Uvolněte se a zavřete oči. Vybavte si nějakou písničku, kterou jste slyšeli. V duchu si ji začněte prozpěvovat. Poznenáhlu nechte určitou část těla - nohy, břicho, ruce, hlavu (ale pouze jednu z nich) tančit na některou z melodií. Tančete spontánně. Nechte tělo, ať si samo najde vyjádření písně.

Po pěti minutách přestaňte v duchu zpívat a naslouchejte zvukům kolem sebe. Složte z těchto zvuků nějakou melodii a tancujte celým tělem. Vnímejte rytmus a melodii okolního světa. Nechte tuto symfonii prostupovat vaším tělem a tělo nechte volně reagovat na melodii pohybem. Pokud to prostředí umožňuje, tancujte se zavřenýma očima.

Během tancování se mohou objevit samovolné představy. Nechte je volně plynout. Po skončení tance si запиšte hlavní myšlenku těchto představ.



Upraveno z knihy Paulo Coelho, *Poutník – Mágův deník* (3). Inspirovat se můžete i v knize Nikos Kazantzakis, *Řek Zorba* (20).

17.4. CVIČENÍ ZÁMĚRNÉ CHYBY

Na doprovázených poutích i v běžném životě občas narážíme na to, jak nás v naší svobodě a spontánnosti svazují naše vnitřní dohody, že musíme být za všech okolností slušní a dokonalí. Tento vnitřní příkaz dokonalosti je velikou brzdou v rozvoji spontánnosti a kreativity. Pokud tento „pancíř dokonalosti a bezchybnosti“ máte také a blokuje to vaši spontaneitu, pak vám může pomoci cvičení *záměrné chyby*.



Každý den po dobu 28 dní (ještě lépe 40 dní) udělejte něco záměrně mírně špatně, nebo se chovejte trochu neslušně či lehce skandálně. Dělejte věci, které jsou svojí povahou těsně za vaší hranicí normality. Příklady:

- Zeptejte se alespoň tří cizích lidí na ulici, kolik je hodin.
- Předběhněte v obchodě frontu u pokladny se slovy „Promiňte, ale strašně spěchám.“
- Běžte do obchodu s hodinkami a nechte si postupně předvést troje různé hodinky, vždy si je důkladně prohlédněte, vyzkoušejte si je, a nakonec je všechny s díky vraťte a odejděte.
- Po příjezdu autobusu nebo tramvaje se rychle vrhněte dovnitř a obsaďte volné místo dříve než senioři.
- Dejte se do řeči s neznámým člověkem a vyprávějte mu, co jste dělal(a) o víkendu.
- Při chůzi městem si hlasitě zpívejte.

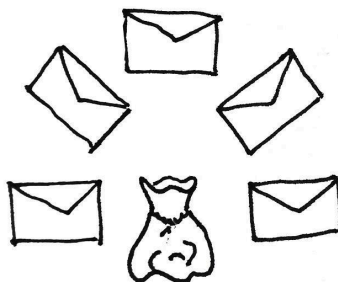
- Zajděte do papírnictví a zeptejte se, zda mají rohlíky.
- Utrhněte v parku na záhonu růži a dejte ji někomu neznámému na ulici.
- V restauraci si objednejte pouze vodu z kohoutku.

Berte výše uvedené příklady jako inspiraci a vymyslete a vyzkoušejte vlastní aktivity, které podpoří vaši ochotu chovat se mírně nenormálně. Pozorujte, jak vám při těchto aktivitách je a co to s vámi dělá. Experimentujte. Smyslem není chovat se jako někdo zlý či špatný, ale jako člověk svobodný a oproštěný od některých nesmyslných tabu nebo společenských konvencí. Budte kreativní! Měla by to být zábava pro vás i pro vaše okolí. Zároveň při tom neztrácejte respekt a soucit k sobě samému i k druhým!

Své záměrné chyby včetně pozorování, co to s vámi dělá, si zapisujte třeba do deníku vděčnosti.



18. JAK SPRAVOVAT SVÉ PENÍZE



Tato kapitola je jakýmsi základem finanční gramotnosti. Pokud jste finančně gramotní, klidně ji přeskočte nebo si přečtete jen pasáž o obálkové metodě.

Znám mnoho lidí, kteří dokázali z malinkého příjmu ušetřit neuvěřitelně velké sumy. Taky znám lidi, kteří s velkými příjmy nedokázali vyjít. Zkoumal jsem, jak to dělají ti, kteří si něco našetřili. Abych penězům porozuměl, chvíli jsem dělal i finančního poradce.

Ti, kteří našetří, používají téměř vždy jednoduchý způsob spravování peněz, který ve formě *obálkové metody* provozovaly už naše babičky (a naposledy moje žena krátce po svatbě, kdy se ještě výplaty dostávaly v hotovosti). Současně tito lidé používají dvě jednoduchá pravidla:

- kupuji si jen to, na co mám;
- z každého příjmu část odložím do rezervy – spořím.

18.1. KUPUJI SI JEN TO, NA CO MÁM

Toto jednoduché pravidlo uplatňovali lidé již ve starém Římě. Dnešní svět je nicméně postaven na tom, že si lidé pořizují spoustu věcí na půjčku. Půjčování peněz má smysl v podnikání, kde je bez cizího počátečního kapitálu obvykle velmi těžké začít. V osobní rovině je ale půjčování velmi nebezpečné. Z každé půjčky se totiž platí úrok. Tím je předmět zakoupený na půjčku automaticky dražší než předmět koupený ze svého. Prodejci se různými fintami snaží kupující přesvědčit, že v jejich případě to tak není (například autobazary). Obvykle ale nemluví pravdu.

Půjčování má v osobní rovině smysl snad jedině tehdy, chcete-li si pořídit bydlení. Nákup nemovitosti na hypotéku bývá považován za výhodnější variantu než platit pronájem. Syn studoval a žil několik let v Amsterdamu. Zjistil zajímavou věc: skoro všichni Holanďané žijí v pronajatých bytech. Poměr lidí ve vlastním a pronajatém je v Nizozemí skoro opačný než u nás.

Nekupujte si na půjčku auto, elektroniku, mobil, dovolenou, oblečení nebo vánoční dárky. Když už si z nějakého důvodu musíte půjčit, běžte do regulérní banky. Rozhodně nepoužívejte spotřebitelské úvěry u obchodníků.

Nedoporučujeme ani firmy poskytující spotřebitelské úvěry a půjčky; rozdíl v úrokování je až dvojnásobný a vymáhací praktiky těchto institucí mnohdy bývají opravdu drsné.

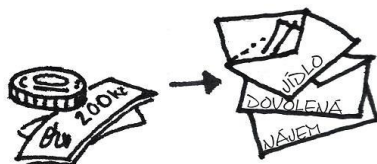
18.2. SPOŘENÍ

Ze svého příjmu je potřeba si vždy odkládat peníze do rezervy. Již v bibli se mluví o desátku pro Boha (církve) a desátku do rezervy na horší časy. I dnes platí, že z každého příjmu bych měl minimálně jednu desetinu odložit stranou. Pokud se neděje něco mimořádného, tak platí, že opravdu z každého příjmu! Takto uspořené peníze se použijí na krytí v krizových situacích (havárie auta, onemocnění, ztráta zaměstnání, úmrtí v rodině ad.). Peníze z rezervy se také používají k platbě věcí, které nejsou běžnou spotřebou, jako je dovolená, nákup auta, elektronika či vánoční dárky.

Zvláštní formou spoření je spoření na důchod. Poradte se s dobrým odborníkem, jak to udělat. Rozložte investice na bezpečnější a rizikové. Rizikových spíše méně. Nenechte se napálit.

18.3. OBÁLKOVÁ METODA SPRAVOVÁNÍ SVÝCH PENĚŽ MODERNÍM ZPŮSOBEM

Obálková metoda je účinný způsob spravování peněz známý mimo jiné i z Babičky Boženy Němcové. Princip je velmi jednoduchý. Ihned po obdržení příjmu (obvykle výplaty) se peníze rozdělí do obálek podle účelu – obálka na nájemné, na jídlo, dětem na obědy, na školní družinu, na kroužky dětí, na dovolenou, na oblečení, tatkově do hospody, mamce na kávu v kavárně atd.

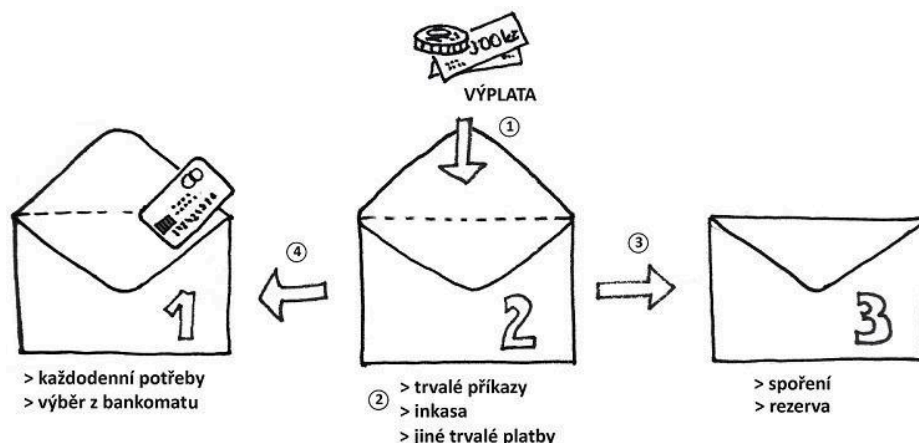


Metoda je to jednoduchá a velmi účinná – máte vytvořenou finanční rozvahu, spotřebujete jen peníze, které máte, a máte i na platby, které se provádějí v jiné části měsíce, než kdy obdržíte výplatu. Chce to jen silnou vůli nesahat do jiné obálky a vždy do obálek rozdělit vše ihned po obdržení příjmu.

V rámci kreativních dnů ve tmě mi přišlo i řešení, jak obálkovou metodu praktikovat s moderními účty. Jak to funguje? Pořídte si účet u banky, která nabízí zřízení účtu zdarma. Dnes už jich je více; já mám dobré zkušenosti s Fio bankou. Ke zřízení účtu stačí obvykle jen občanský průkaz a druhý osobní doklad. Při zakládání účtu požádejte o zpřístupnění internetového bankovníctví a o debetní kartu k účtu.

V internetovém bankovníctví si pak k primárnímu účtu zřídíte ještě další dva účty – jde to jednoduše a zdarma. Jak se s účty pracuje? Pro názornost je pojmenuji

První účet, Druhý účet a Třetí účet. Ve skutečnosti budou mít nějaké bankovní číslo, každý své.



První účet je primární a je k němu zřízena debetní karta. Tento účet slouží k běžnému placení a k vybírání hotovosti z bankomatu pro každodenní život. Peníze na tento účet se převádějí z *Druhého účtu*.

Druhý účet slouží k přijímání peněz (obvykle výplata od zaměstnavatele), proto číslo tohoto účtu uvádějte jak u svého zaměstnavatele, tak i v případě zasílání přeplatků např. za energie i u všech dalších plateb, které přicházejí na váš účet. Na tomto účtu se také zřídí trvalé příkazy, kterými se provádí všechny pravidelné platby (nájem, sociální a zdravotní pojištění, rozhlas, televize, internet, havarijní a povinné ručení u auta, stravování dětí atd.). Splatnost trvalých příkazů nastavte třetí nebo čtvrtý den po plánovaném příjmu výplaty (posun o 3 - 4 dny je tu proto, že někdy výplata dorazí později, třeba v situacích, kdy výplatní den připadá na víkend). Pokud má nějaký platební příkaz pevné datum, a to je jiné, než je výše popsané, udělá se pro tuto platbu trvalý příkaz se splatností k tomuto pevnému datu (např. 15. den v měsíci). Na *Druhém účtu* si také nastavte tzv. šablony příkazů u plateb, které se sice opakují, ale neprobíhají každý měsíc, nebo u kterých se mění částka, kterou každý měsíc platíte (kroužky dětí, platby mobilním operátorům, platby za služby ad.). Na *Druhý účet* jsou také směřována inkasa. Rozdíl mezi trvalým příkazem a inkasem je, že trvalý příkaz zadáváte a platíte vy v pevné částce. Inkaso si z účtu strhává například dodavatel energií či telefonní operátor sám ve výši podle čerpání služby. Pokud můžete, používejte trvalé příkazy (někdy se nicméně inkasům vyhnout nedá).

Na *Druhém účtu* si vytvoříte také trvalé příkazy na spoření: jedná se o pravidelnou každodoměsíční platbu do penzijního fondu, stavebního spoření apod. Z *Druhého účtu* také nastavíte trvalý příkaz na *Třetí účet*, který je určen ke spoření a vytváření rezervy. Můžete sem každý měsíc posílat jednu částku, anebo si částky rozdělit do jednotlivých příkazů - příkaz na dovolenou, příkaz na dětský tábor, příkaz na plánovanou výměnu kotle atd. (Tato varianta má tu výhodu, že

v okamžiku ukončení nějakého spoření - třeba poté, co jste zakoupili kotel na topení - se jednoduše zruší jeden trvalý příkaz a s ničím jiným se nemusí hýbat.)

Poslední trvalý příkaz, který zřídíme na *Druhém účtu*, je příkaz k převedení zbytku peněz, které zůstanou z každoměsíčního příjmu (výplata) po odečtení všech trvalých příkazů a horních maxim inkas. Tento zbytek peněz se převede na *První účet* pro běžnou spotřebu.

Třetí účet slouží jako účet spořicí a úschovný. Některé banky nabízejí produkt *spořicí účet*, na kterém je malý kladný úrok a je zde nějakým způsobem omezený způsob manipulace s penězi. Takovýto účet je vhodný pro *Třetí účet*. Pokud na *Třetím účtu* máte více peněz, je bezpečnější mít jej v jiné bance.

Projděme si účty ještě jednou ve zkratce:

Druhý účet je určen k příjmu peněz (výplata atd.), slouží k rozdělení peněz do jednotlivých „obálek“ a posílají se z něho všechny trvalé i nepravidelné platby, a to jak jednotlivým institucím (zdravotní pojišťovna, dodavatel energií, mobilní operátor, škola dětí, stavební spořitelna, penzijní fond ad.), tak i na náš vlastní *První účet* (běžná spotřeba) a *Třetí účet* (finanční rezerva a spoření).

První účet slouží na domácnost a běžnou spotřebu (jídlo, drogerie, lékárna, jízdné, oblečení, pohonné hmoty, krmivo pro domácí zvířata, drobné radosti ad.) a je k němu zřízena debetní platební karta.

Třetí účet slouží k vytváření finanční rezervy a k osobnímu či rodinnému spoření.

18.4. DĚTI A FINANČNÍ GRAMOTNOST

Doporučuji, abyste své děti učili základním pravidlům zacházení s penězi již od školních let. Začněte obálkovou metodou. Dětem na prvním stupni dávejte kapesné v hotovosti. Sedněte si s nimi, vysvětlete jim, proč je dobré si peníze rozdělit a šetřit si je, a pomozte jim založit si obálky třeba na nové počítačové hry, dárky k Vánocům apod. Na obálky si mohou namalovat či nalepit obrázky toho, co si za ušetřené peníze chtějí pořídit. Pokaždé, když dostanou kapesné, dejte spolu peníze do příslušných obálek. Nechte je s obálkami samostatně pracovat. Povídejte si s nimi o tom, jak s penězi hospodaří. Pokud zjistíte, že dítě neodolá a peníze z obálek použije jinak, nechte jej projít nepříjemnou zkušeností, ať mu peníze dojdou. Situaci zachyťte a popovídejte si s ním, jak se to stalo. Je to pro něj výborná škola.

Pro děti na druhém stupni a na střední škole zřídte obálkovou metodu pomocí bankovních účtů - viz výše. Některé banky nabízejí účty pro děti nebo středoškoláky. Účet by měl mít internetové bankovníctví. K primárnímu účtu nechte vystavit debetní kartu pro dítě. Pracuje se úplně stejně jako v případě dospělého. Jen příjem není z výplaty, ale přijde jako kapesné od rodičů. Doporučuji, aby přes účty dítěte šly všechny peníze, které se ho týkají – obědy ve škole, tramvajenka, mobil, kroužky. Získá tak povědomí, jak je život nákladný, bude realističtější ve svých nárocích a má šanci naučit se správu peněz

v období, kdy má svých peněz málo, a v dospělosti to pak pro něj bude automatické.

18.5. FINANČNÍ PORADCE ANO ČI NE?

Finanční poradce je člověk, který pomáhá laikovi nastavit správu jeho peněz a finančních produktů, a zároveň (resp. především) je to také prodejce finančních produktů. Poradce zastupuje buď jednu bankovní skupinu (např. Česká spořitelna, ČSOB, KB), případně pojišťovnu (např. UNIQA, Generali, Kooperativa), nebo reprezentuje firmu finančních poradců (např. Partners, OVB, ZFP, ...). Finanční poradce z jedné bankovní či pojišťovací instituce vám může nabídnout obvykle detailní znalost produktů své firmy. Poradci z firem finančních poradců vám mohou nabídnout služby napříč celým trhem nebo alespoň částí trhu.

Většina prodejců říká klientům, že pro ně pracuje zdarma, protože je vyplácí provizí finanční instituce. To ale není pravda. Poradce platí klient, jen ne přímo. Provize je zahrnuta v ceně finančního produktu. Je ale vyplacena jen tehdy, když dojde k uzavření nové smlouvy.

Pro finanční produkty platí jednoduché pravidlo: stačí jeden od určitého druhu. Jedna životní pojistka (pokud vůbec nějaká), jedno pojištění domácnosti. Finanční poradci vám budou doporučovat především ty produkty, u kterých je jejich provize vysoká. To platí zejména u životního pojištění (poradce dostane tisíce až desetitisíce z jedné uzavřené smlouvy). Platí, že čím starší klient je, tím dražší je uzavřené pojištění, neboť pro pojišťovnu je starší člověk rizikovější.

Jestliže se rozhodnete využít služby finančního poradce, doporučuji nechat si udělat nabídku na správu jednotlivých smluv od vícero finančních poradců. Je důležité jim ale předem říci, že se budete rozhodovat na základě vícero nabídek; pak totiž poradce nehraje na sebe a vlastní prospěch, ale snaží se udělat nastavení smluv tak, abyste si vybrali právě jeho. Nabídky jsou nezávazné a vy se vždy můžete rozhodnout, že služby poradce ve financích odmítnete. Drtivá většina lidí s běžným příjmem si dokáže svoje finance spravovat sama a finančního poradce nepotřebují.

18.6. CO DĚLAT VE FINANČNÍ KRIZI?

Když se stane, že vám peníze dojdou, hlavně nezmatkujte. Pokud finanční krize teprve začíná (což znamená, že vám chybí tisíce korun), sedněte si a udělejte si finanční rozvahu: Sepište si všechny své plánované příjmy na další tři měsíce, a stejně tak všechny své náklady na další tři měsíce. Začněte náklady nutnými: poplatky státu (sociální a zdravotní pojištění, daně, ...), poplatky finančním institucím (splátky půjček), poplatky za bydlení (nájem, energie) a nutné jídlo, včetně peněz na obědy pro děti ve škole. Pokud tyto nutné náklady jste schopni uhradit a něco vám z příjmů zbude, pak je to dobré. Prostě se na několik měsíců omezíte: kupujte a vařte levné jídlo, jezte doma a do práce si noste jídlo z domova, nekupujete si noviny, časopisy, oblečení a jiné dočasně zbytné věci,

změňte tarif na mobilu a volejte jen v nutných případech, zrušte všechny výdaje, které se dočasně dají zrušit.

Když nevyjdete, je situace horší. Přesto zachovejte klidnou hlavu – a začněte komunikovat. Obejděte zdravotní pojišťovnu, správu sociálního zabezpečení a další instituce, kterým musíte pravidelně platit, a domluvte si s nimi splátkový kalendář. Obvykle jsou nepříjemní, ale domluvit se s nimi dá, jen je třeba s nimi komunikovat včas a pravdivě. Když o vaší kritické situaci vědí přímo od vás, je pravděpodobné, že hned nespustí exekuční řízení. Současně hledejte jakékoli legální formy příjmu. Na úřadu práce (odbor sociálních věcí) si domluvte podporu v nouzi. Najděte si dočasnou brigádu. Prodejte něco ze svého majetku.

Pokud jste ve velké finanční krizi – v řádu více než jednotek tisíc korun, pak je situace vážná. Opět platí, že hlavně je potřeba komunikovat. Na internetu si najdete například www.soscentrum.cz nebo www.financnitisen.cz. Zde najdete odborné rady a první pomoc. Případně se můžete obrátit na neziskovou organizaci Pomoc v nouzi o.p.s (www.pomocvnouziops.cz).

Obvykle v takové situaci nezbude, než se zadlužit. Pokud nezvládáte splácet staré dluhy, můžete je přefinancovat jiným úvěrem. Tento nový úvěr se použije na vyplacení starých dluhů (zvláště když jich bylo více) a splácí se splátkou, která je menší, než byly splátky původní. Důležité je, aby tento nový úvěr měl co nejmenší úrok a neměl skryté pasti typu pokut za nějaké drobnosti. A opět platí: najděte si jakékoli zdroje legálního příjmu (lépe placená práce, brigáda, placená výpomoc ad.), které vám pomohou dluhy splácet.

19. VDĚČNOST



19.1. MUŽSKÝ POHLED

Během své práce s lidmi jsem vypožoroval, že jsou tři brány, které vedou k pocitu štěstí. Jsou jimi *Pozornost*, *Odpuštění* a *Vděčnost*. O pozornosti a odpuštění je napsáno v předchozích kapitolách.

Když jsme byli malí, jedna z prvních věcí, které nás rodiče naučili, bylo poděkovat, když jsme něco dostali. A je to dobře. Vděčnost je totiž jedním z nejvyšších vyjádření Lásky. V okamžiku, kdy za něco děkujeme, přijímáme to do svého srdce, zahrnujeme to pozorností a láskyplným pocitem.

K plnému otevření této brány je třeba skoro nepřetržitého pocitu vděčnosti. Když budete pozorní, uvědomíte si, kolik úžasného se ve vašem světě děje. Pomalu se učím děkovat nejen za zřejmé dary, ale i za takové věci, že dojedu v pořádku při cestě autem a nic se nestane, že mi neujede autobus a počká na mne, že mi naskočí „zelená vlna“, když pospíchám, že se roztrhnou mraky a zasvítlí slunce, že mi zaplatí zákazník, že mne mysl ochránila svojí předtuchou ...

Učím se vyjadřovat vděčnost děkováním za každou službu, kterou mi někdo prokáže: za přinesení jídla číšníkem, za otevření dveří, za dání přednosti, ... Od učitele Ho'oponopono pana Dr. Lena a od svatého Františka se učím děkovat všemu: zvířatům, rostlinám, autu, které mne dovezlo, židli, na kterou si mohu sednout, vodě, kterou mohu pít, vzduchu, který mohu dýchat, tělu, které dobře spolupracuje, myslí, která dobře přemýšlí.

Obtížnějším stupněm už je vděčnost za všechna příkoří, za své nepřátele, za lidi, kteří mi ublížili. To jsou totiž situace, ve kterých se nejvíce dozvídáme sami o sobě, o svých schopnostech, limitech a možnostech.

Každé ráno děkuji za možnost prožít další den, den, kdy se mohu učit a radovat se. Každý večer děkuji za vše, co jsem prožil, za to, že mám vedle sebe skvělou ženu, že mám skvělé děti a vnuky, za své rodiče, za tchána s tchýní, za každou možnost naučit se něco nového, za každé setkání s lidmi.

Všude a vždy je příležitost něčemu děkovat a udržovat si posvátný pocit vděčnosti.

19.2. POHLED ŽENY

Nepamatuji se, kdy přesně jsem si v životě začala uvědomovat pocit vděčnosti, ale vědomě jej prožívám od chvíle, kdy se mi narodila první z mých dcer. Poté, co se živá a zdravá prodrala na svět, mě pocit vděčnosti zavalil jako záplavová vlna. Připadalo mi neuvěřitelné, že mi tak krásné a dokonalé stvoření vyrostlo v břiše. Od té doby jsem každý den vděčná za všechno, co se během dne podaří, co proběhne tak, jak má, co jde dobře či co mě příjemně překvapí. Dobré situace a pocit vděčnosti za ně si často uvědomuji hned a v duchu a někdy i nahlas za ně děkuji.

Vnímavost vůči dobrým věcem v životě, prožívání vděčnosti a děkování za vše dobré - to se může stát našim návykem, přístupem k životu, osobní filosofií či určitým druhem modlitby. Začít můžeme jednoduchým deníkem vděčnosti, který je popsán na začátku knihy, a postupně přejít k vyšší verzi, která je popsána dále. Když prožíváte sílu vděčnosti, ladíte se na pozitivní frekvence, stáváte se vnímavější vůči všemu dobrému, až se náhle zdá, jako by vám do života přicházelo více a více toho, za co můžete být vděční. Ruku v ruce s vděčností tak přichází i hojnost. ☺

19.3. DENÍK VDĚČNOSTI II

Již na začátku knihy jsme si ukázali, že je dobré si denně zaznamenávat, co dobrého se kolem nás děje. Nyní tomu dáme větší řád, aby byl dopad ještě větší.

Jak název napovídá, deník vděčnosti je formou autobiografického deníku, který si ale z událostí dne vybírá jen ty, za které můžeme být vděční. Vědomě se tak zaměříme na dobrou část našeho denního příběhu. Není to objektivní realita, ale vědomé zúžení skutečnosti. Toto zúžení na pozitivní (resp. pozitivně vnímané) skutečnosti praktikované po dobu 40 dní pomůže překlomit naše zaměření pozornosti od toho špatného a bolavého i k tomu pozitivnímu, a tím nastavit rovnováhu. Pokud se pro deník vděčnosti rozhodnete, první změny pocítíte už po sedmi dnech. Vytrvejte v tom. V deníku vděčnosti je možné a vhodné pokračovat i po uplynutí 40 dní, ale doporučujeme do něj začít zařazovat i negativní zkušenosti, neboť ty nás pozvedávají a učí rychleji. Proto je dobré naučit se děkovat i za ně.



Deník vděčnosti si můžete vést v běžném diáři, můžete psát do příručního papírového deníku nebo textového editoru na mobilu, který umožní psát si (či případně diktovat) deník kdykoliv a kdekoliv.

Deník vděčnosti by měl obsahovat alespoň následující pole. Ze začátku možná budete schopni zapisovat si jen do některého z nich. To nevadí.

Uvidíte, že postupně se dostanete k tomu, že si něco zapíšete do každého z nich.

1. *Datum.* Zní to triviálně, ale bez datumu se vám bude obtížně s deníkem pracovat.
2. *Jméno osoby, které jsem věnoval dnešní den.* Je to osoba, pro kterou jsem toho nejvíce udělal, za kterou jsem prosil ve svých denních modlitbách a na kterou jsem s láskou v srdci několikrát za den myslel. Každý den bych měl mít alespoň jednu takovou osobu.
3. *Seznam jmen osob, kterým jsem dnes pomohl nebo prospěl.* Takových osob je obvykle za den hned několik. Protože ale nejsme pozorní, často si to ani neuvědomíme.
4. *Seznam jmen osob, které dnes pomohly nebo prospěly mně.* Takových osob opět může být za den plno. Člověk, který mi dal přednost ve dveřích, řidič, který mi zastavil na přechodu, dítě, které se na mne usmálo...
5. *Seznam věcí, které se mi dnes zdály krásné.* Obvykle si pěkných věcí tolik nevšímáme, i když jsou neustále všude kolem nás. Když budete pozorní, objevíte mrazivý květ na okně, pěkný mrak, krásný východ nebo západ slunce, hezkou fotku, pěknou reklamu, ...
6. *Seznam skutků, za které se dnes mohu pochválit.* I kdyby vás dnes pochválil i někdo jiný, je třeba denně pochválit sebe sám.
7. *Příběh dne nebo tzv. „highlight“ dne („zlatý hřeb“ dne).* Může to být jedna epizoda z celého dne, která vám přijde jako ta, za kterou jste nejvíce vděční. Také to může být podrobný deník celého dne. Z vlastní praxe vím, že jsou dny, kdy si chci zaznamenat skoro všechno, a jindy jen to, co mi přijde jako podstatné.

Do deníku můžete zapisovat souhrnně večer nebo lépe průběžně po celý den. V prvních dnech budou zápisy možná jen krátké. Z praxe vím, že více se začíná objevovat někdy během druhého týdne. Ke konci 40 dní bývá již denní zápis velmi rozsáhlý.

Je dobré se přibližně jednou za týden vrátit zpět ke starým zápisům. Všimněte si, jak se při čtení starých zápisů začíná ve vašem srdci rozlévat velký pocit vděčnosti.



20. ZÁVĚR

Postupně jsme doputovali až na konec knihy. Pokud jste prováděli všechna cvičení nebo alespoň některá z nich, pravděpodobně došlo ve vaší psychice a ve vašem nastavení k nějaké změně. Je na čase zkontrolovat si, kde jste. Pravděpodobně se ve vás otevřela schopnost kreativity, schopnost tvořit, a možná již nejste tolik v pozici oběti.

20.1. TANEC TVŮRCE

Je na čase zatančit váš *Tanec tvůrce*.



Stejně jako u *Tance oběti* si tanec můžete udělat sami s pomocí bubnu a mobilu, ale lepší je mít jako podporu někoho, kdo pro vás bude bubnovat. Opět je dobré si tento tanec nahrát na foťák nebo na mobil, abyste se k němu mohli někdy později vrátit.

Postavte se. Chvilí stůjte klidně, zhluboka dýchejte a poslouchajte svůj dech. Přes dech se dostaňte ke svému srdci. Chvilí poslouchajte jeho tlukot. Začněte pomalu bubnovat rytmem vašeho srdce a nechte jej změnit se na rytmus vaší *oběti*, stejně jako na začátku této knihy. Až jej budete mít, naučte jej vaši podporu nebo si jej nahrajte na mobil, minimálně po dobu 10 minut, ale spíše déle, klidně i 30 minut.

Nechte ostatní (či mobil) hrát váš rytmus oběti. Zavřete oči a soustřeďte se do sebe. Vzpomeňte si na svoji oběť a začněte pomalu tančit svůj tanec oběti. Ponořte se do něj. Nechte své tělo volně se pohybovat podle toho, jak ho vede rytmus. Během tancování si vzpomeňte na *Cvičení semene* a nechte semínko a jeho klíčení, aby se projevilo a prolnulo se do tance. Pak si vzpomeňte na svoji energii, na dechová cvičení, a opět je nechte projevit v tanci. Vzpomeňte si, jak se otevírala vaše intuice, a opět ji nechte projevit v tanci. Vzpomeňte si na události ve vašich vztazích, které se odehrály od prvního kontaktu s touto knihou, a nechte ty vzpomínky vyjádřit se v pohybu vašeho těla. Vzpomeňte i na všechno, za co jste vděční. Vzpomeňte na řádky ve vašem *deníku vděčnosti*, a opět je proveďte pohybem v tanci. Uvědomte si, jak se váš tanec proměnil, jaké máte pocity, kolik máte energie. Velmi pravděpodobně již netančíte tanec oběti, ale tanec sebevědomého tvůrce, který tvoří svůj vlastní svět. Tvůrce, který vystoupil z trojúhelníku závislosti. Tvůrce, který si přeje události a věci ve svém životě, umí si je představit a přitáhnout si je. To jste vy.



Tanec tvůrce je vyvrcholením knihy *Cesta (ne)obyčejného člověka*. Pokud jste většinu cvičení prováděli poctivě a dostatečně dlouho, většinou minimálně po dobu 28 nebo 40 dní, tak se u vás odehrála změna. Váš život vypadá jinak.

Pokud praktikováním rad, cvičení a metod v této knize u vás vznikl prospěch, nezapomeňte prospěch ocenit a předat energii zpět, ať už k autorům nebo někam dál. Jak je uvedeno na začátku, tato kniha je zdarma pouze ke stažení ☺

Děkujeme za jazykovou korekturu Marii Theinerové.

Nechť vás Bůh požehná a provází vás vaším dalším životem.

Jan František Bím a Ingrid Němečková

CITOVANÁ LITERATURA

1. **Don Miguel Ruiz, Don José Ruiz, Janet Mills.** *Pátá dohoda*. [překl.] Martina Regnerová. Praha : Pragma, 2010. The Fifth Agreement. 978-80-7349-210-6.
2. **Plotkin, Bill.** *Příroda a lidská duše*. [překl.] Lenka Adamcová. Praha : Maitrea, 2013. Nature and the Human Soul. 978-80-87249-57-4.
3. **Coelho, Paulo.** *Poutník - Mágův deník*. [překl.] Pavla Lidmilová. Praha : Argo, 2002. O Diário de um Mago. 80-7203-410-3.
4. **Hawkins, David R.** *Nechat jít*. [překl.] Praha : Bohemica Books, 2024. Letting go, 978-80-53019-05-7
5. **Ruiz, Don Miguel.** *Čtyři dohody*. [překl.] Jan Brázda. Praha : Pragma, 2002. Four agreements. 80-7205-826-6.
6. **Hay, Louise L.** *Miluj svůj život*. [překl.] Lucie Vidmarová Eva Klimentová. Praha : Pragma, 2003. You can heal your life. 80-7205-104-0.
7. **Joe Vitale, Ihaleakala Hew Len.** *Svět bez hranic*. [překl.] Julie Leitgebová. Praha : Čintámani, 2009. Zero limits. 978-80-254-0813-1.
8. **Gray, Miranda.** *Rudý měsíc*. [překl.] Monika Kittová. Praha : Dharmagaia, 2011. Red moon. 978-80-7436-017-6.
9. **Gray, Miranda.** *Cyklická žena*. [překl.] Veronika Řepíková Šárka Kotvaldová. Praha : Osule, 2013. The Optimized Woman. 978-80-905262-3-5.
10. **Refield, James.** *Celestinské proroctví*. [překl.] Eva Hauserová. Praha : Knižní klub, 1995. The Celestine Prophecy. 80-7176-108-7.
11. **Kelder, Peter.** *Pět tibetánů*. [překl.] Jan Kozák. Praha : Pragma, 2002. Fountain of Youth. 80-85213-44-3.
12. **Lysebeth, André Van.** *Cvičíme jógu*. Praha : Olympia , 1988. Je perfectionne mon Yoga.
13. **Mamani, Hernán Huarache.** *Kurandera*. [překl.] Lucie Chvojková. Praha : Motto, 2012. La profezia della curandera. 978-80-7246-576-7.
14. **Byrne, Rhonda.** *Tajemství - The Secret*. [překl.] Marie Sommerová. Praha : Ikar, 2008. The Secret. 978-80-249-1008-6.
15. **John Assaraf, Murray Smith.** *Odpověď*. [překl.] Eva Příplatová. Praha : Pavel Dobrovský - BETA, 2009. The Answer. 978-80-7306-389-4.
16. **Esther Hicks, Jerry Hicks.** *Sára - kniha třetí*. [překl.] Petra Vlčková. Praha : Synergie, 2013. Sara, Book 3. 978-80-7370-255-7.

17. **Franckh, Pierre.** *Zákon rezonance*. [překl.] Iva Wallnerová. Praha : ANAG, 2010. Gesetz der Resonanz. 978-80-7263-621-1.
18. **Saint-Exupéry, Antoine de.** *Citadela*. [překl.] Věra Dvořáková. Praha : Vyšehrad, 2008. Citadelle. 978-80-7021-936-2.
19. **Millman, Dan.** *12 bran k osobnímu růstu*. [překl.] Alena Šimková. Praha : Eminent, 2008. The Twelve Gateways to Personal Growth. 978-80-7281-363-6.
20. **Kazantzakis, Nikos.** *Řek Zorba*. [překl.] František Štuřík. Praha : Paseka, 2004. Bios kai politeia tu Alexi Zorba. 8071856657

KAM SE OBRÁTIT, KDYŽ JE KRIZE PŘÍLIŠ VELKÁ

Pokud máte nějaké větší psychické či jiné obtíže, případně se nějaké vyskytly během praxe této knihy, vyhledejte někoho, kdo vám pomůže. Odbornou psychologickou i jinou pomoc vám poskytnou například zde:

- Linka důvěry
+420 222 580 697 (nonstop),
www.csspraha.cz/prazska-linka-duvery,
- Centrum sociální pomoci Praha - RIAPS krizové centrum,
www.csspraha.cz/kc-riaps,
+420 222 586 768 (8:00-16:00), +420 222 582 151 (16:00-8:00)
- Krizové centrum psychiatrické léčebny Bohnice,
www.bohnice.cz/krizova-pomoc/, Linka důvěry (24h) 284 016 666
- Diabasis - spolek pro podporu lidí, kteří procházejí psychospirituální krizí (co to je, viz díl II),
www.diabasis.cz
- Záchranný kruh - Linka pomoci pro seniory,
www.elpida.cz, +420 800 200 007.
- SOS centrum,
www.soscentrum.cz, +420 777 734 173
- Pomoc v nouzi o.p.s
www.pomocvnouziops.cz, +420 730 154 922

Přehled o místech pomoci mají na každém pracovišti Úřadu práce i na většině městských radnic.