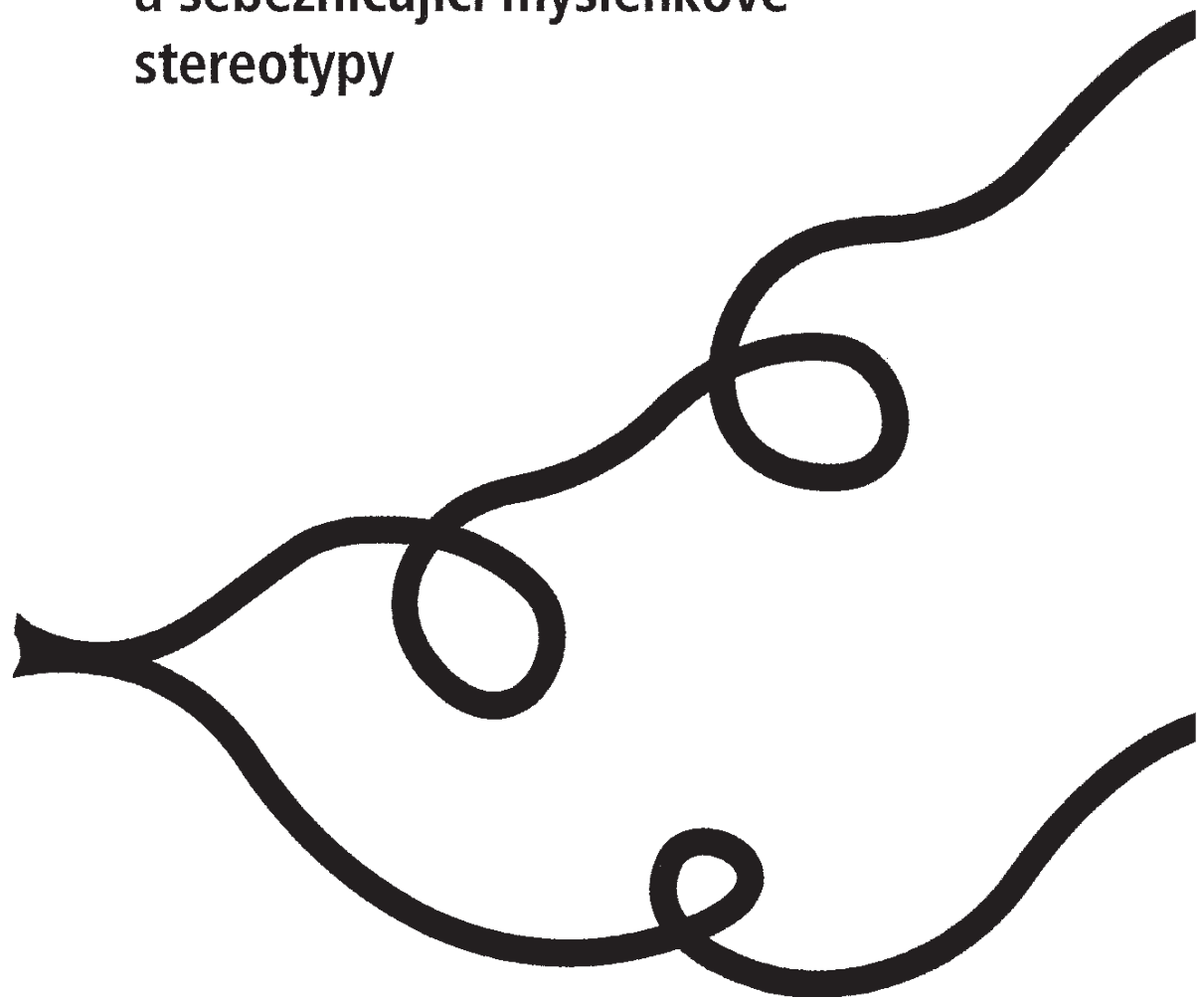


KONEC VÝMLUVÁM!



Jak změnit dlouhodobé
a sebezničující myšlenkové
stereotypy



Dr. Wayne W. Dyer

Pro Tiffany Saia.
Světlo, ze kterého
zářím...

OBSAH

Úvod.....	7
ČÁST I: Rozpoznání a odstranění myšlenkových stereotypů.....	11
Kapitola 1: Ano, staré zvyky můžete změnit	13
Kapitola 2: Vaše dvě myslí.....	27
Kapitola 3: Seznam vašich výmluv	43
ČÁST II: Základní principy metody <i>Konec výmluvám!</i>.....	75
Úvod ke druhé části.....	77
Kapitola 4: Princip první: Uvědomování	79
Kapitola 5: Princip druhý: Soulad.....	89
Kapitola 6: Princip třetí: Nyní.....	99
Kapitola 7: Princip čtvrtý: Přemýšlení	109
Kapitola 8: Princip pátý: Ochota	119
Kapitola 9: Princip šestý: Vášeň	131
Kapitola 10: Princip sedmý: Soucit.....	143
ČÁST III: Posun paradigmatu <i>Konec výmluvám!</i>	153
Kapitola 11: Nový pohled na změnu starých myšlenkových návyků.....	155
Kapitola 12: Otázka první: Je to pravda?	171
Kapitola 13: Otázka druhá: Odkud se berou výmluvy?	183
Kapitola 14: Otázka třetí: Jaká je odměna?	195
Kapitola 15: Otázka čtvrtá: Jak by vypadal můj život, kdybych nemohl používat výmluvy?.....	211
Kapitola 16: Otázka pátá: Dokážu vytvořit racionální důvod ke změně?	223
Kapitola 17: Otázka šestá: Mohu dosáhnout vesmírné spolupráce při zbavování se starých návyků?	235
Kapitola 18: Otázka sedmá: Jak mohu neustále upevňovat tento nový způsob bytí?	247
O autorovi.....	261

ÚVOD

Celý rok 2006 jsem strávil studiem starodávného učení myslitele Lao-c', konkrétně jeho monumentálního díla Tao te ťing. Četl jsem, meditoval, žil a potom napsal esej ke každému z 81 textů knihy Tao, kterou mnozí považují za nejmoudřejší dílo všech dob. Tuto sbírku esejů jsem nazval *Change Your Thoughts – Change Your Life: Living the Wisdom of the Tao* (Změňte své myšlení – změňte svůj život: Řiďte se moudrostí Tao). Naučil jsem se, a dodnes to dodržuji, co si myslet, i když nedokážu vše, co jsem se za ten rok od Lao-c' naučil, beze zbytku popsat.

Zjistil jsem, že si nyní vybírám myšlenky pružné a laskavé namísto strohých a přísných. Přemýšlím s pokorou, nikoliv s arogancí, a objektivně, nikoliv zaujatě. Přemýšlím o malých věcech a dosahuji velkých, a také myslím v souladu s přírodou, nikoliv v souladu se svým egem. Před zasahováním do věcí druhých a dáváním rad uplatňuji raději myšlenku nevměšování. Při řešení sporů volím klidný přístup namísto boje. Dávám přednost spokojenosti před ambicemi; přijímám, neusiluji. A především, vybírám si spíše myšlenky, které souznějí s velkým Taem (Bohem), než iluze o vlastní důležitosti, které zplodilo moje ego.

Konec výmluvám! – kniha, kterou právě čtete – byla také ovlivněna tímto pozoruhodným mistrem Lao-c'. Poté, co jsem se díky Tao te ťing naučil, jaký druh myšlení je v souladu s mým vyšším Já, požádal jsem myslitele Lao-c' o radu, jak změnit mé dávno vytvořené myšlenkové stereotypy. Uvědomil jsem si, že ačkoliv víme, co si máme myslet, automaticky to nezaručuje, že budeme vědět jak změnit celoživotní myšlenkový návyk. Navázal jsem tedy na Lao-c'ovu moudrost tím, že jsem rozjímal nad jeho učením, a požádal jsem ho o vedení ve snaze o změnu v dlouhodobě osvojeném způsobu myšlení, který představují výmluvy. Během psaní jsem cítil, jako bych byl veden jakousi silou vyšší, než jsem já. Kniha

Konec výmluvám! tedy vznikla ve spolupráci s mužem jménem Lao-c', který žil před více než 2 500 lety.

Tento nový přístup funguje! Prošel jsem s mnoha lidmi oněch sedm otázek, které tvoří toto nové vzrušující paradigma, a ke svému – i jejich – úžasu jsem byl svědkem obrovských změn. (Dokonce jsem tento model řešení vyzkoušel také na sobě a téměř magicky se zbavil některých návyků v myšlení.) Zkoumal jsem podpůrný systém, který poskytuje člověku praktickou a citovou oporu a který si lidé vytvářejí během života a jehož počátky sahají mnohdy až do raného dětství, a vystavil jsem tyto opotřebované myšlenky sedmi krokům tohoto paradigmatu. Zjistil jsem, že výmluvy se začínají vytrácet. Jsou nahrazovány myšlenkami, které promlouvají vášnivě, ba téměř vykřikují: *Ano, můžeš změnit jakýkoliv navyklý způsob vymlouvání se a nezáleží na tom, jak dlouhý nebo náročný byl proces jejich tvoření!*

Setkal jsem se s mnoha muži a ženami, kteří se zbavili celoživotního problému obezity nebo závislosti na různých návykových látkách pouhou aplikací principů, jež jsou vlastní životnímu přístupu *Konec výmluvám!*. Pokud to se změnou dlouhodobě utvořených myšlenkových stereotypů, které vás přivedly k tomu, že používáte výmluvy ke zdůvodnění vlastního statu quo, myslíte skutečně vážně, potom vám doporučuji držet se metod uvedených na následujících stránkách.

Velký básník Rainer Maria Rilke jednou podotkl, že „za světem se naše jména uzavřou do bezejmění: našeho pravého archetypu a domova“. Já bych dodal: „Za světem vytvořeným tvými výmluvami je velké Tao. Nech je vstoupit do svého života, všechny výmluvy vymizí, a ty nakonec nalezneš jednou provždy domov.“

Wayne W. Dyer
Maui, Havaj

***Nevěř všemu,
co si myslíš!***

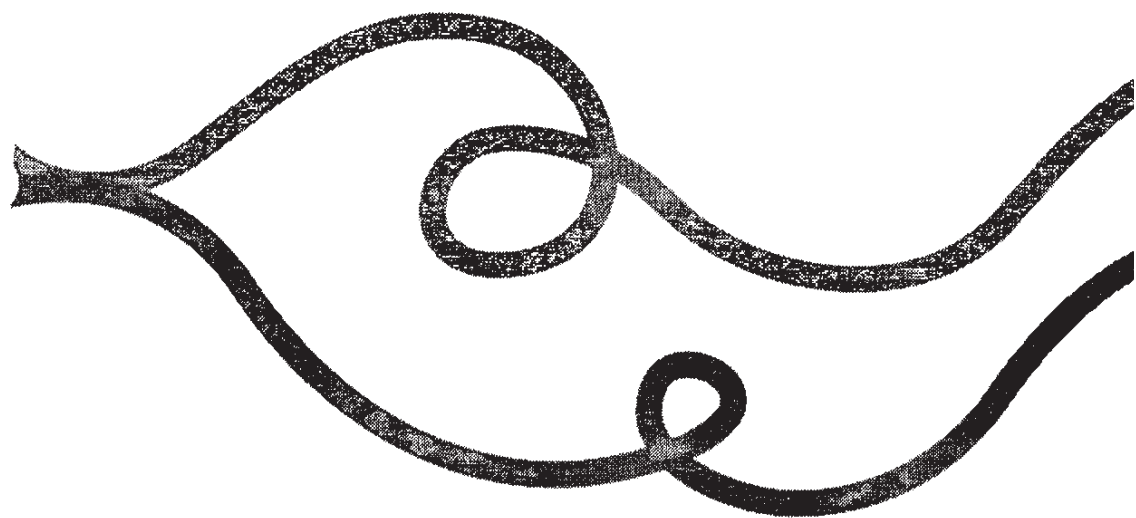
ČÁST I

ROZPOZNÁNÍ A ODSTRANĚNÍ MYŠLENKOVÝCH STEREOTYPŮ



„Esenciální přirozenost každé lidské bytosti je dokonalá a bezchybná, ale po letech strávených ve světě lehce zapomínáme na své kořeny a přijímáme přirozenost falešnou.“

– Lao-c’



ANO, STARÉ ZVYKY MŮŽETE ZMĚNIT

„Nelíbal jsem ji. Šeptal jsem jí do úst.“

– Chico Marx

(Odpověď manželce, když jej přistihla, jak líbá sboristku.)

„Výmluva je horší a mnohem děsivější než lež...“

– Alexander Pope

Říká se, že starých zvyků se člověk špatně zbavuje, což znamená, že je téměř nemožné změnit dlouhodobě ukotvené myšlenkové stereotypy. Kniha, kterou držíte ve svých rukou, vznikla z přesvědčení, že hluboce zakořeněné způsoby myšlení a jednání mohou být opravdu vymýceny. A co více, nejefektivnějším způsobem, jak odstranit navyklé myšlení, je začít pracovat na původním systému, který právě takové myšlenkové návyky vytvořil a dále je podporuje. Tento systém tvoří dlouhý seznam vysvětlení a ospravedlňujících výroků, které lze jednoduše shrnout jedním slovem – *výmluvy*. Název této knihy je tudíž výzvou pro vás i pro celý systém výmluv, který jste si vytvořili. Mým záměrem je se všemi výmluvami... skoncovat.

Mohu provést dramatické změny ve způsobu svého života? Je možné změnit sebedestruktivní myšlenky a chování, které byly od nepaměti mými věrnými společníky? Mohu udělat čelem vzad a vymanit se z jejich vlivu, když jsem se nikdy s jiným způsobem uvažování ani chování neseťkal? Po celý svůj život jsem byl depri-

KONEC VÝMLUVÁM!

movaný (tvrdohlavý, obézní, ustrašený, nemotorný, nešťastný nebo cokoliv jiného, co si na tomto místě sami doplníte). Je pro mě vůbec vhodné a užitečné uvažovat o odstranění toho starého a důvěrně známého způsobu bytí a otevřít se zbrusu novému Já?

Tato kniha je mou odpovědí na tyto otázky. Ano, cesta pro vás existuje; máte ji na dosah ruky, přímo zde a přímo nyní. Můžete se vzdát všech nechtěných a pevně zakotvených myšlenek, které se staly vaším druhým Já. Kniha *Konec výmluvám!* představuje účinnou a jednoduchou metodu, jak odstranit hluboce zakořeněné myšlenkové návyky, jež vám nedovolují stát se tím, kým chcete být.

To, čemu věříte, má velkou moc a svazuje vás to. Tyto pevně zaklíněné názory působí jako okovy, které vám brání poznat váš jedinečný osud. Jste schopni tyto okovy uvolnit a nechat je pracovat ve váš prospěch tak, že dokážete změnit to, co jste pokládali za vědecké vysvětlení hranice lidských schopností a vlastností. Mám na mysli záležitosti, mezi něž patří vaše genetická výbava, vaše DNA nebo prostředí, které vás obklopuje v embryonálním a novorozeneckém období nebo v raném dětství. Ano, čtete správně. *Vaše představy, všechny ty nehmotné energetické vzorce, které jste přijali za svůj předobraz, jsou schopny se zcela změnit a dát vám sílu zvítězit nad nechtěnými vlastnostmi nebo nad tím, co nešťastně považujete za svůj osud.*

Nesmiřitelné a striktně vymezené vědní obory, jako je genetika, medicína, psychologie a sociologie, mohou vést k tomu, že se cítíte bezmocní a myslíte si, že nemůžete popřít „prokázané“ skutečnosti, jež vás údajně zcela determinují. „Nemohu za to, jak myslím... Vždycky jsem byl takový. Je to moje povaha a tu nejde změnit. To je všechno, co jsem kdy věděl. Přece přijímáte to, co je vám dáno, a snažíte se z toho vytěžit to nejlepší.“ Takové jsou nářky těch, kdo si zvolí výmluvy k vysvětlení toho, jak žijí. (Poznámka: Budu používat slova *výmluvy* pro to, co mnozí nazývají *podmíněné způsoby bytí*.)

Každou omezující myšlenku, kterou použijete k vysvětlení, proč nežijete život naplno – tedy, že se necítíte smysluplně, spokojeně a plní života – můžete zpochybnit a vyvrátit nezávisle na tom, jak

dlouho jste jí věřili a jak hluboce je zakořeněna v tradici, vědě a životních zkušenostech. I když tyto myšlenky mohou vypadat jako nepřekonatelná překážka, lze je změnit. Můžete začít tím, že si uvědomíte, jak vás tyto myšlenky brzdí a brání vám v rozvoji. Pak se vymaníte z jejich vlivu, a to vám umožní žít život bez výmluv, den po dni, zázrak za zázrakem, přesvědčení za přesvědčením.

Nové slovo o víře

Chtěli jste někdy změnit některou stránku vaší osobnosti, ale druhá část vašeho Já trvala na tom, že je to nemožné, protože za to, jak myslíte, jak se cítíte a v co věříte, je zodpovědné vaše genetické naprogramování? Tato vaše skrytá část věří v biologicky determinované geny neštěstí, stydlivosti, nadváhy, smůly a mnoha dalších. Jistě vám řekne, že řízením osudu máte sadu špatných genů, mimo jiné například pořádnou zásobu genu nadváhy v případě, že to je aspekt, který chcete změnit. Tato část chce být nápomocná – ale zatímco vás chce pravděpodobně ochránit před rozčarováním ze selhání, drží vás v zajetí života plného výmluv. Používání výmluvy, že jsme geneticky naprogramováni a že nemůžeme nic dělat s tím osobnostním rysem, který se nám nelíbí, je v dnešní společnosti oblíbené a evidentně přijatelné.

Použijeme-li tedy výše zmíněné genetické predispozice jako odůvodnění, potom může být život v neustálém a zbytečném strachu vysvětlen nadbytečným počtem buněk strachu, které nás svazují. A impozantní výmluva je na světě. Žádný div, že tato část vašeho Já je rozhořčená, když se pokusíte být stateční, protože je přesvědčena, že *svoji přirozenost nemůžete změnit*. Pocit bezmoci se dostaví pokaždé, když se pokusíte nějakým způsobem pozměnit něco ze sebe sama, něco tak zakořeněného, že to pokládáte za svou přirozenost. To se projevuje především v případě, kdy se rozhodnete zkoumat rysy a vlastnosti, které vás doprovázejí tak dlouho, kam až vaše paměť sahá. Jako by ještě více chtěla upevnit váš celkový pohled na život, že „takový jsem odjakživa“,

KONEC VÝMLUVÁM!

a prohlašovala: „*S tím se nedá nic dělat, nemohu přece změnit svoji základní biologickou výbavu.*“

Pardon – ale díky principům, o které se s vámi podělím v této knize, stoprocentně můžete!



Přesvědčení, že nemůžeme změnit svoje vrozené dispozice, začínají zpochybňovat i sami vědci zabývající se buněčným výzkumem. Zdá se, že lidé *mají* schopnost změnit a dokonce přetransformovat některé ze svých genetických kódů. Otevřenost a zvědavost spolu s touhou zbavit se výmluv jsou základními předpoklady pro získávání úžasných vědomostí týkajících se genetických dispozic.

Jeden z průkopníků nového pohledu chápání DNA je buněčný biolog Bruce Lipton, Ph.D. Než se začal plně věnovat výzkumu a přednáškám, vyučoval studenty medicíny. Ve svém průkopnickém díle *The Biology of Belief* (Red. pozn.: Český překlad knihy vydává pod názvem *Biologie víry* nakl. ANAG.) Lipton uvedl, že život není řízen geny. V podstatě jej jeho výzkum dovedl k závěru, že se jedná o pouhé kódy. Neviditelná, nehmotná energie tvořící prostředí genů je tvůrcem, který proměňuje kódy do záhady zvané život. Uvádí výsledky stovek studií a konstatuje, že původní lékařský model, který popisuje stavební bloky nezbytné pro život jako hmotné částice, je zavádějící, neúplný a v mnoha případech nepravdivý. Léčba nemocí víceméně pouze pomocí medikamentů nebo chirurgického zákroku volá po opětovném prověření.

Lipton na základě svých zjištění rezignoval na svůj post na lékařské fakultě na University of Wisconsin, protože zjistil, že to, co by měl učit (tedy model hmotných částic pojmáný jako řídicí síla života), je nesprávné a zavádějící. Uvědomil si, že jak lidské tělo, tak i vesmír jako takový jsou ve své podstatě duchovní a spirituální entity. Existuje pole neviditelné energie bez jakýchkoliv fyzikálních vlastností, jež vytváří částice nazývané „buňky“, a toto neviditelné pole má výhradní řídicí funkci celého těla. Protože naše tělo není pouze fyzický stroj, můžeme se naučit kontrolovat a ovlivňovat své zdraví.

Ještě více ohromující je Liptonovo tvrzení, že náš vlastní systém víry, včetně našeho vnímání, má schopnost překonat genetický odkaz i buněčnou DNA. Je možné ovlivnit ty nekonečně drobné částice, o nichž jsme přesvědčení, že svrchovaně rozhodují o našich životech. To znamená, že pokud změníme způsob myšlení a naučíme se novým způsobům vnímání, můžeme v podstatě změnit svou DNA!

Jinými slovy, můžete ovlivnit a pozměnit svoji genetickou strukturu tím, že modifikujete svůj pohled na sebe sama a na vaše místo v této slavné záhadě zvané život. *Vaše vjemy mají moc změnit vaši genetickou výbavu – vaše přesvědčení je schopno kontrolovat a také kontroluje vaši biologii.* Toto tvrzení může znít převratně nebo dokonce neuvěřitelně, ale právě toto uvědomění vám umožní rozloučit se s výmluvami, které jste bezděčně přijali za své.

Doporučuji vám ponořit se do knihy *The Biology of Belief* (Biologie víry). Bude vás inspirovat, abyste svou mysl přesměřovali k možnosti, že vaše přesvědčení má mnohem větší váhu, než kterou jste si uvědomovali, při určování toho, co můžete dělat, co podniknete a kam až můžete dospět. Nyní se podívejme na další část výzkumu, která vám pomůže si uvědomit, čeho všeho jste schopni dosáhnout.

Placebo efekt

O tom, že mysl ovládá tělo, lze jen stěží diskutovat. Pravděpodobně jste slyšeli o ověřených studiích, kdy cukrové pilulky podané kontrolní skupině jako lék, řekněme na artritidu, měly stejný efekt jako lék běžně předepisovaný. Tento placebo efekt se očividně objevuje na základě víry v účinnost pilulky. Zvažte však, jak mocná mysl je, pokud překročíme hranici podávání cukrových pilulek a přejdeme k chirurgii:

Studie Baylor School of Medicine, publikovaná v roce 2002 v New England Journal of Medicine, hodnotila chirurgický zákrok u pacientů s úpornou, vysilující bolestí v koleni (Moseley, et al, 2002). Hlavní autor této studie, Dr. Bruce Moseley, „věděl“, že ope-

KONEC VÝMLUVÁM!

race kolene pacientům pomůže. „Všichni dobří chirurgové vědí, že v chirurgii neexistuje placebo efekt.“ Moseley se ale snažil určit, který chirurgický zákrok přinese pacientovi úlevu. Pacienti účastníci se studie byli rozděleni do tří skupin. U jedné skupiny Moseley odstranil část poškozené chrupavky. U další skupiny propláchl kolenní kloub a odstranil tkáň, která zřejmě způsobuje zánětlivý efekt. Třetí skupinu operoval „na oko“. Pacient byl uspán, Moseley provedl tři standardní řezy a pak mluvil a jednal tak, jako by prováděl skutečnou operaci – dokonce vylil solný roztok, aby napodobil zvuk proplachovací procedury. Po čtyřiceti minutách zažil všechny řezy, jako by skutečně operoval. Všem třem skupinám naordinoval stejnou pooperační péči zahrnující cvičení.

Výsledky byly šokující. Skupiny, které prodělaly operaci, vykazovaly podle předpokladu zlepšení. Ale stav placebo skupiny se zlepšoval naprosto stejně! Navzdory faktu, že každoročně proběhne 650 000 operací artritických kolen, každá přibližně za 5 000 dolarů, výsledky tomuto lékaři jasně dokázaly následující: „Moje chirurgické umění nemělo pro tyto pacienty žádný přínos. Celkový přínos chirurgie při operaci osteoartritického kolene byl placebo efekt.“ Televizní pořady následně zveřejnily senzační závěry. Reportážní záběry ukazovaly členy placebo skupiny při chůzi a hře basketbalu, zkrátka při aktivitách, které, jak uvedli, před „operací“ dělat nemohli. Placebo pacienti celé dva roky nezjistili, že podstoupili falešnou operaci. Jeden ze členů placebo skupiny, Tim Perez, jenž před zákrokem chodil o holi, je nyní schopen hrát se svými vnoučaty basketbal. Ten vlastně také shrnul téma této knihy, když pro Discovery Health Channel prohlásil: „Na tomto světě je možné všechno, pokud do toho zapojíte svoji mysl. Já vím, že mysl dokáže dělat zázraky.“ (Lipton, *The Biology of Belief – Biologie víry*)

Věřím, že takový výzkum nabízí důkazy a motivuje nás k tomu, abychom přijali za svůj nový přístup zvaný *Konec výmluvám!*

Další nedávný případ může naprosto vyvrátit starý lékařský model. Tým chirurgů zřejmě dokázal zachránit prst muži, který při nehodě přišel o jeho poslední článek. Změnou genetické informace lékaři dokázali, že muži během čtyř týdnů dorostla horní část ukazováčku v délce asi 1,3 cm. Prsty jsou geneticky naprogramovány

tak, že v případě zranění tohoto druhu nedojde k infekci. Tým lékařů tedy nahradil useknutou část prstu kmenovými buňkami naprogramovanými na růst prstu – následný nový růst zahrnoval rovněž nehet, kůži pod nehtem a maso. DNA tohoto muže byla přetvořena vložení nově naprogramovaných instrukcí.

Podle různých studií vážných depresí, onemocnění srdce, revmatické artritidy, vředů a dokonce i rakoviny vítězí při léčení těchto chorob síla mysli nad konvenčním medicínským přístupem léčit buňky namísto prostředí, v němž existují. Nový přístup v biologii jasně naznačuje, že víra – jak vědomá, tak (a to většinou) podvědomá (nebo navyklá) – předurčuje naše fyzické a psychické zdraví, jakož i stupeň štěstí a úspěchu.

Spisovatel James Allen poznamenal: „Nepřítahujeme to, co chceme, ale to, jací jsme.“ O tomto výroku jsem uvažoval dlouhou dobu. Až donedávna jsem se držel myšlenky, že to, jací jsme, je z velké části formováno uceleným genetickým vkladem a vlákny DNA zděděnými od rodičů a dalších příbuzných. Ale změnil jsem názor. Moje nová osobní filozofie zastává názor, že to, jaký jsem, je v první řadě a hlavně určováno tím, čemu věřím. A to mě vede k tomu, abych se vědomě zaměřil na fakt, že omezení nebo rysy zděděné po mých předcích absolutně nemají poslední slovo. V citátu Jamese Allena jsem nyní objevil skryté překvapení: *změnou své víry změním to, jaký jsem*. Jako výsledek tohoto posunu v myšlení se v mém životě objevily nové a skvělé rysy, včetně nutkání napsat tuto knihu a podělit se s vámi o nové poznatky.

Nezapomínejte při pročítání těchto stránek, že *to, jací jste, je určeno vaší vírou, nikoliv tím, co vám bylo geneticky předurčeno*. Pokud se budete zaměřovat na to, jací jste, jako na soubor přesvědčení, dostanete se do stejného proudu energie. Při čtení si připomínejte, že přítahujete to, co jste, a nikoliv to, co chcete. A to, co jste, je vaše přesvědčení, vaše víra, ne vaše buňky. Jak se píše v knize *The Biology of Belief* (Biologie víry), vaše duševní činnost je natolik mocná, aby překonala hmotné částice a vlivy raného utváření a programování, které jste bezděčně přijali během let vašeho vývoje.

Vaše dlouhotrvající programování v raném věku

Kromě genetické výbavy je další častou výmluvou, kterou většina z nás používá k ospravedlnění neštěstí, špatného zdraví a neúspěchu, rodina a prostředí, které nás ovlivňovaly. Tím se dostáváme k fascinujícímu oboru bádání známého jako *memetika*, který se zabývá myslí a tvoří analogii ke vztahu genetika a tělo. Tak, jako je základní jednotkou genetiky gen, základní jednotkou memetiky je mem. Na rozdíl od atomu nebo elektronu nemá mem žádné fyzikální vlastnosti. Podle díla Richarda Brodieho *Virus of the Mind* (Virus mysli) je to „myšlenka, víra nebo postoj ve vaší mysli, který se může pohybovat z vaší mysli do myslí dalších lidí a opačně“.

Richard Dawkins, biolog z Oxfordu, který vymyslel slovo *mem*, popisuje tento proces ve své knize *The Selfish Gene*^{*)}. Já to chápu tak, že memetika vznikla z anglického slova *mimic*, což znamená pozorování a kopírování určitého chování. Toto chování se opakuje a přechází na další a další a napodobovací proces pokračuje. *Přenos myšlenky, postoje nebo víry na druhé osoby probíhá duševně*. Memy nenalezneme pod žádným zvětšovací sklíčkem mikroskopu – přecházejí z mysli do myslí pomocí stovek tisíc napodobování. Ve věku šesti nebo sedmi let jsme již všichni naprogramováni nekonečnou řadou memů, které se chovají velmi podobně jako virus. Nemusejí být nutně ani dobré, ani špatné; jednoduše se šíří populací.

Když je mem jednou ve vaší mysli, může a také bude nenápadně ovlivňovat vaše chování. Toto je jeden ze způsobů, jak přijít k obrovské zásobě výmluv, které vás budou držet ve vyjetých kolejích. Například „Moje memy mne donutily to udělat! Nemůžu za to! Tyto myšlenky (postoje, víra) byly předávány po celé generace a já nemohu svůj způsob myšlení nijak změnit. Dané memy jsou základní stavební kameny mojí mysli a já se vlivu těchto neustále se množících a šířících virů nemohu nijak zbavit. Tyto myšlenky (memy) jsou tak pevnou součástí mého Já, že je nemožné

^{*)} Red. pozn.: Kniha vyšla česky pod názvem *Sobecký gen*, Praha: 1998.

se od všech těchto virů myslí a jejich důsledků očistit.“ Každá výmluva, o níž v této knize čtete, je v podstatě mem zasazený do vaší myslí.

Richard Brodie používá slovo *virus* k popisu činností, které probíhají v myslí při imitování a kopírování. Klíčovým úkolem viru je vytvořit co nejvíce kopií tím, že pronikne dovnitř, kdykoliv se otevřete, a také tím, že se rozšíří mezi co nejvíce hostitelů. Vy jste naopak zase hostitelem velkého počtu memů; jsou to hluboce zakořeněné myšlenky a povahové vlastnosti vaší osobnosti. Strávili jste roky opakováním a vytvářením replik myšlenek, které cestovaly z jedné myslí do druhé a rozšiřovaly názory a přesvědčení mezi spoustu dalších lidí.

Memy mají tuhý kořínek, protože se staly tím, o čem si myslíte, že jste vy. Zbavovat se jich je jako pokoušet se o odstranění některého z orgánů nezbytných pro život. A to odebírá vaši životní energii. Mnoho memů vám vštípili během dětství rodiče – není žádným překvapením, že byly jednoduše přeneseny od vašich rodičů a prarodičů. Protože se vám ideje pevně vryjí do paměti přenosem z jiných myslí, stanou se vaší podstatou, a to často po celý váš život.

Mě osobně fascinuje, že existují neviditelné malé elementy, kterým jsem dovolil usídlit se v mé myslí a které dále pokračují v ovlivňování mého současného myšlení a chování. Ba co více, já jsem na tyto viry myslí působil a předal jsem je dál svým dětem... nevědomky jsem se tak stal přenašečem.

Zde jsou další příklady, které se v mém životě neustále objevují: Vyrostl jsem v období krize, která ovlivnila moji mentalitu. Navzdory faktu, že jsem se narodil v roce 1940, tedy na úplném konci velké hospodářské krize, moji rodiče a prarodiče prožili těžké časy a předali mi spoustu svých opatrných návyků. *Neutrácej neuváženě. Mysli na budoucnost, protože ta bude jenom horší. Všude je nedostatek. Přísun jídla je velmi omezený. Ničím neplýtvěj. Sněž všechno, co máš na talíři. Nemáš dost peněz...* Tyto a podobné myšlenky mi byly nenápadně vštěpovány během dětství na Stře-

KONEC VÝMLUVÁM!

dozápadě čtyřicátých let. Kopíroval jsem a imitoval způsob myšlení svých rodičů a dovolil jsem stát se loutkou těchto virů mysli. Rostly ve mně a já jsem je roznášel, kamkoliv jsem přišel, až se nakonec pevně uvelebily v mé mysli a v činech.

I když je mi dnes už přes šedesát, jsou tyto viry pořád živé a stále mají tendenci se množit a rozšiřovat. Do jisté míry mi to vyhovuje, ale sem tam pracují přesčas. Svět, v němž žiji, sice už není ohrožen chudobou, ale stále jsem opatrný ve finančních záležitostech a raději šetřím, než utrácím za neužitečné věci. Respektuji své postoje, které bezpochyby vznikly v dětství naprogramováním mého podvědomí. Mám ale zapotřebí vracet zpátky zubní pastu, kterou moje děti vyhodí do koše na odpadky, a snažit se ji vymačkávat ještě další dva týdny... když vydělávám dost na to, abych si koupil celou továrnu na výrobu zubních past?!

A tady je další virus mysli, kterého jsem si všiml teprve nedávno – musel jsem napodobovat trucování, když jsem nedostal to, co jsem chtěl, jako bych byl nejmladší ze tří synů nebo dítě, co prošlo několika dětskými domovy. Vzpomínám si na své dospělácké projevy trucování (šklebení se a dokonce řvaní), když mi bylo mezi třiceti a čtyřiceti. Nedávno jsem seděl sám ve své kanceláři a byl jsem frustrovaný, protože jsem nemohl najít něco, co jsem potřeboval. Jak moje frustrace rostla, začalo být moje chování čím dál iracionálnější: zvýšil jsem hlas, hlasitě jsem protestoval (i když tam nikdo jiný nebyl); nadával jsem a dupal, až jsem byl téměř bez sebe a udělalo se mi špatně od žaludku. Tento protest trval jednu nebo dvě minuty. Pak jsem se postupně uklidnil a konečně našel knihu, která toto mé soukromé drama zavinila.

Proč zmiňuji tuto hloupou scénu, když toužím po tom, aby mě ostatní brali jako racionálního duchovního učitele? Protože to popisuje fakt, kterým začínám úvodní kapitolu. Už jako embryo, nemluvně a malé dítě jsem se musel setkávat s tímto chováním a kopírovat ho – tento mem mě nakazil, rozmnožil se a rozšířil z mysli příbuzného nebo přítele do mé mysli. A nyní, o nějakých šedesát let později, bych mohl mít natolik vžitou výmluvu pro iracionální chování,

abych se styděl za své infantilní jednání a následnou nevolnost. Výmluvu, která se dá použít, mám přímo po ruce: *Vždy jsem reagoval přehnaně na frustraci, je prostě mou součástí. Nedokážu ovládat svůj vztek a sklon svalovat vinu na ostatní, nadávat a znehybnět, protože nemůžu vystát, když vše nejde podle mých představ.* Pro omluvu takového chování existuje nepřeberné množství možností, ale otázka, kterou si musím položit, zní: *Opravdu chci i nadále setrvávat v tomto navyklém chování, které je určitě zodpovědné za to, že se mi dělá zle?*



Stejně jako já máte i vy tisíce okopírovaných myšlenek a činností, které jste absorbovali kontaktem s ostatními lidmi během vašeho dětství. Pokud vám viry myslí slouží, stává se radostí je objevovat a vyjadřovat tichou vděčností. Ale když začnou váš život otravovat, maří vaše touhy, potom se rozhodnete se jich zbavovat. Vtip je v tom, že ačkoliv tyto viry myslí, neboli memy, vám mohou v dnešní době škodit nejrůznějšími způsoby, jste schopni je změnit. (Neopomenou zde dodat, že díky tomu, že jsem si uvědomil svoje sklony používat staré, dávno nesmyslné a nepraktické reakce na frustraci a že jsem byl ochoten pracovat na přeprogramování svých myšlenkových stereotypů, jsem nyní schopen si uvědomit svoje infantilní pokušení a vybrat si zdravější způsoby. A navíc se mi nyní lépe daří nacházet ztracené věci, které mi dříve všechno tak komplikovaly!)

Pokud si myslíte, že vždycky budete chudí, nešťastní, obézní nebo příliš hubení, že se nikdy nedokážete zbavit závislosti, že nikdy nepotkáte spřízněnou duši, že budete navždy trpět výbuchy hněvu, že nikdy nebudete mít hudební, umělecké nebo sportovní nadání, nebo že se nikdy nepřestanete stydět, protože tak jste to vždy cítili... tak to všechno jsou *výmluvy*. A když se je pokusíte vidět v pravém světle, můžete je odstranit. Na druhé straně, pokud zjistíte, že jsou to hluboce zakořeněné povahové vlastnosti a zvyky v myšlení, s nimiž je těžké bojovat, začnete si symbolicky cucat palec a rozbřečíte se, pokud se život nebude mít ke spolu-

KONEC VÝMLUVÁM!

práci. Věřte mi, že praktikování přístupu *Konec výmluvám!* vám dodá mnohem více energie a naplní vás. Používání nových návyků v myšlení obohatí váš život a pomůže vám přilákat vše, co opravdu jste. Zároveň budete formovat nový a kvalitnější způsob života lidí ve vašem okolí, kteří jsou bezděčně také oběťmi viru výmluv.

Už od narození jste byli memetickou hvězdou v napodobování víry, chování a dalších vlivů vně vaší rodiny a sociálního zázemí. Vliv hodin náboženství, etnické kultury, televizních programů a reklam a mnoha dalších podobných působení se stal nedílnou součástí vašeho navyklého myšlení. Nechci zde analyzovat všechny způsoby, jimiž jste přijali tato přesvědčení, protože to je něco, co můžete udělat výhradně vy. Píšu tuto knihu, abych vám pomohl uvědomit si výmluvy používané v situacích, které vám nepomáhají dosáhnout takové úrovně zdraví, štěstí a úspěchu, po níž toužíte. Souhlasím s římským císařem Markem Aureliem, vynikajícím vojevůdce a duchovně uvědomělou bytostí, který prý prohlásil: „Náš život je tím, čím jej udělají naše myšlenky.“

Vaše chování staví na vašich vzorech v myšlení. To znamená, že vaše myšlenky váš život skutečně tvoří nebo hatí. Zatímco některé fungují na vědomé úrovni a jsou lehce rozpoznatelné, jiné jsou hluboce zasunuté ve vašem podvědomí. I když já to raději nazývám hluboce naprogramovaná nebo téměř automatická druhá přirozenost vašeho Já, „navyklé myšlení“.

Pojem *podvědomé* mi zní jako pod úrovní tvořivého uvědomění si, jako druh mysteriózní entity, která nemůže být poznána. Jelikož ústředním tématem této knihy je fakt, že cokoli použijeme k vysvětlení našeho myšlení a jednání, které neodpovídá naší představě, je výmluva, zdá se mi, že použití výrazu „podvědomý“ opravdu zdůrazňuje následující tvrzení: *Nemohu si pomoci, nemohu o tom mluvit a už vůbec to nedokážu změnit, protože je to vlastně mimo mé vědomí, v němž se odehrává celý můj život.*

Pro mě osobně je těžké pracovat s tou částí mého Já, která není částí mého vědomého života. Z tohoto důvodu raději nazývám tento obrovský zásobník prázdnoty – zásobník, jenž nás všechny

odhání od naší božské dharmy, stejně jako od optimální úrovně zdraví, štěstí a úspěchu – „navyklá mysl“. A i když se vám tyto způsoby myšlení zdají zatím nedosažitelné, ujišťuji vás, že s pomocí postoje *Konec výmluvám!* vyplavou na povrch.

Sbohem velké výmluvy

V úvodní kapitole jste se seznámili s posledními výzkumy a pozorováními, které posilují poznání naší lidské přirozenosti. Chci vám pomoci využít tyto informace ke změně těch částí života, které jsou poznamenány starými vědeckými poznatky a přežitým způsobem myšlení. V podstatě my všichni používáme dvě základní velké výmluvy:

♠ První zní: *Opravdu nemohu nic dělat s tím, jaký jsem. Vždyť lidé nemohou změnit svoji DNA. Za všechno může má genetická výbava.* Nové poznatky v biologii hovoří o existenci energetického pole, které obklopuje naše buňky a je v nich obsaženo, a toto pole je ovlivňováno vašimi přesvědčeními. A navíc vně tohoto pole vznikají všechny částice – je to výhradní řídicí jednotka těla. Asi okolo 95 procent z nás *nemá* genetické důvody pro nemoc, depresi, strach a další problémy.

Věda 21. století vás nabádá, abyste se přestali pokládat za oběť vrozené genetické výbavy, protože velká spousta materiálů empiricky dokazuje, že vaše víra může vaše geny změnit. Doporučuji vám zabývat se touto převratnou myšlenkou hlouběji, než vám mohu nabídnout zde. Existuje vaše neviditelná část, kterou můžete nazývat inteligence, vyšší funkce, Tao, mysl, víra, duše, Bůh... cokoliv si vyberete.

♠ Druhá velká výmluva je zakořeněná již ve vašem raném období a rodinných podmínkách. Zasahuje vás tolika možnými způsoby, že se vám s největší pravděpodobností bude zdát, že není možné se od ní oprostit. Řekněte sbohem také jí. Fakt, že jste byli infikováni memem tradic, naprogramováni k jeho opa-

KONEC VÝMLUVÁM!

kování a předávání dalším generacím, neznamená, že nejste schopni se očistit a svůj vnitřní svět přeprogramovat.

Tyto malé směšné „nevěci“ nazývané memy jsou myšlenky, jimž dovolíte, aby vás ovládaly – a nepochybujte o tom, že každá výmluva, kterou jste kdy použili, je mem převlečený za vysvětlení. Nyní se můžete těchto virů mysli zbavit. Virus nezajímá, jestli přispívá k vašemu příjemnému životu nebo zda vám škodí, protože jeho jediným cílem je pronikat, množit se a šířit se. Ale vy nemusíte pykat za to, co na vás bylo přeneseno z jiné mysli. Vaše přesvědčení vytvořila z těchto memů něco, co vám připadá jako vaše druhá přirozenost. Protože výmluvy jsou pouhé myšlenky či přesvědčení, je výhradně na vás, pro které se nakonec rozhodnete a zvolíte je za své průvodce životem.

Krátký úryvek z *Dhammapadam* ukazuje cestu, kterou musí jedinec urazit, aby se přiblížil své vrozené dokonalosti a sebe-realizaci. Vychutnejte si tuto dávnou moudrost a spojte její poselství s moderním chápáním genetiky a memetiky: „Vše, co jsme, je výsledkem toho, co si myslíme. Je to založeno na našich myšlenkách. Je to vytvořeno z našich myšlenek. Pokud mluvíte nebo jednáte s čistou myslí, bude vás štěstí provázet věrně jako stín.“^{*)}



^{*)} Red. pozn.: Kniha vyšla česky v Praze: 1992, nejedná se však o doslovnou citaci českého vydání.

VAŠE DVĚ MYSLI

„Peklo, které musíme vydržet po smrti, o němž učí teologie, není o nic horší než peklo, které si sami vytváříme v tomto světě tím, že ze zvyku formujeme svoji povahu špatným způsobem...“

Šijeme si svůj vlastní osud, dobrý nebo špatný...“

– z *The Principles of Psychology* (Základy psychologie)
od Williama Jamese

Před nějakým časem jsem se pokusil prozkoumat proces dramatických přeměn v myšlení za použití postojů a typů chování, které mi byly vlastní po celý život. Několik let jsem do detailu studoval, co všechno musím dělat pro to, abych odstranil své zažité vzorce. Tato činnost mě dovedla ke zpochybnění základních přesvědčení o správnosti environmentálních a genetických činitelů v určování toho, kdo jsem a co mohu změnit. Díky úspěchu v pozměňování svých myšlenek a následně pak i svého jednání jsem vyvinul nové paradigma, nový vzorec pro odstraňování nechtěných, celoživotně zažitých myšlenkových návyků. Na první pohled se může zdát, že většina toho, o čem zde píším, je příliš radikální a v rozporu se zavedenými akademickými principy v psychologii a sociologii. A možná že i je. Zde vám nabízím něco, čemu věřím a jak to vidím já!

Ústřední postava v jednoaktovce *No Exit* (Za zavřenými dveřmi (nebo také S vyloučením veřejnosti)) Jeana-Paula Sartra empaticky prohlašuje: „Jsme tím, čím chceme být.“^{*)} Tato myšlenka o síle vůle je klíčovým tématem jedné z mých předchozích prací a stále zastávám názor, že součástí každého z nás je neviditelná síla zvaná

^{*)} Red. pozn.: Hra vyšla knižně ve sborníku 5 her a jedna aktovka, Praha: 1962.

KONEC VÝMLUVÁM!

vůle. Zároveň ale vím, že v našem životě existuje spousta aspektů, které, zdá se, přesahují hranice vůle – mnohdy nestačí například k tomu, abychom se zbavili celoživotních návyků. K tomu, abychom identifikovali a změnili některé myšlenkové pochody, zvláště takové, které nás provázejí po celý život, potřebujeme zcela nový způsob vnímání.

V kontrastu se Sartrovým pozorováním je názor Ralpha Waldo Emersona: „Člověk je proud, jehož pramen je skrytý. Naše bytí k nám sestupuje neznámo odkud.“ V 17. století učinil podobné pozorování, o němž jsem četl za studentských let a na které jsem nikdy nezapomněl, i Benedict de Spinoza: „Lidská mysl je součástí nekonečného božského intelektu.“ I dnes to na sebe aplikuji pokaždé, když se sám sebe ptám, jak anebo proč jsem se dostal do těch či oněch nesnází během dospělosti.

Mysl, o níž se zmiňuje Spinoza, nemá žádný tvar ani formu; neustále pracuje (i když spíte) a hlavně – je to vaše spojení se Zdrojem. Viděno z tohoto úhlu, je to vlastně váš osobní božský prvek, neustále vás provázející a vždy připravený splnit další ze Spinozových pozorování: „Nejvyšší dobro myslí je poznání Boha.“ Ano, vaše mysl je z velké části zodpovědná za to, čím jste se stali, ale zároveň je součástí vašeho Já jakési bytí v místě, kde pramení vaše myšlenky. Podle Emersona je to záhada, „která do nás vstupuje neznámo odkud“.

Tyto dva pohledy na lidskou přirozenost se ve vás mísí, aby vytvořily to, co nazývám *dvě mysli*: ta první, o níž se často hovoří jako o „vědomé mysli“, je tím, čemu říkám „tvořivé vědomí“, a ta druhá je vaše „navyklá mysl“, což je jiné jméno, jak jsem vysvětlil v předchozí kapitole, pro podvědomí. Ať už vznikají ve tvořivém vědomí nebo v navyklé mysli, jsou podle mého názoru všechny myšlenkové pochody, které nepozvedají a nerozšiřují radostný rozvoj vaší osobnosti, *výmluvy*. A jak uvidíte, znamená to, že máte mnohem více sil, abyste přetvořili a změnili neefektivní a bolestné přesvědčení nebo myšlenky, než vám bylo pravděpodobně vštěpováno.

Tvořivé vědomí

V tomto paradigmatu je vědomá mysl přesněji popisována jako *tvořivá* vědomá mysl. Tato povrchnější, nenavyklá mysl činí četná rozhodnutí o tom, co si oblékáte, co jíte, jakých schůzek se účastníte, v kolik hodin jdete spát, a tisíce dalších každodenních rozhodnutí ve vašem životě. Toto neviditelné a „neukotvené místo“ je součástí vašeho mozku, který se rozhoduje a tato rozhodnutí ruší, přidává rozhodnutí nová a neustále myslí. Toto tvořivé vědomí je neustále s vámi, a to do té míry, že když si přejete, aby vypnulo, může být neuvěřitelně těžké toho docílit... myšlenky prostě neustále přicházejí. Uvažte, jaká je to výhoda, když vezmeme v potaz Spinozův názor, že záhadná mysl je opravdu součástí vše vytvářejícího Zdroje.

Pokud je vaše mysl tvůrcem, stejně jako je božská mysl tvůrcem vesmíru, může tvořit na absolutně nejvyšší úrovni, jakou jsme si schopni představit. Tvořivá síla o nic nežádá a nemá žádné ego – je to jednoduše nástroj dávání, poskytování a nabízení vždy a bez jakýchkoliv ohledů na sebe sama. Jinými slovy, nejvyšší volání vaší vědomé tvořivé mysli musí být lidským protějškem mysli božské. Nyní se ale zřejmě shodneme, že se většina vašich myšlenek zaměřuje na relativně velmi malý vesmír vašeho lidského Já!

Uklidněte se, ujišťuji vás, že budete-li chtít, můžete se naučit přesouvat vaše každodenní myšlenky z *Co to dělám? Co mohu získat? a Jak rychle to mohu získat?* ke Spinozově pojetí objevování nejúčinnější a vševědoucí části vašeho Já. Může to znít jako tvrdý oříšek, ale garantuji vám, že přeprogramování vaší tvořivé vědomé mysli je opravdu jednoduchá záležitost. Nekonečný proud myšlenek typu *já, já, já* je blízko povrchu a je vysoce citlivý na změny. (Budete mít možnost se o to pokusit po prostudování paradigmatu pro odstranění výmluv ve třetí části této knihy.)



KONEC VÝMLUVÁM!

Tvořivá vědomá mysl dokáže udělat téměř vše, co jí nařídíte. Na váš rozkaz dokáže změnit myšlení, provést tvrzení, která vytvoříte, na vaše pozvání se bude procházet v blažené meditaci, a pokud na tom trváte, dokáže se také naučit jakoukoliv novou dovednost. Tato mysl dokáže přemýšlet o všem, co jí přikážete. Při disciplíně, vynaloženém úsilí a neustálým procvičováním může dosáhnout téměř všeho, na co zaměříte své myšlenky.

Problémem tvořivého vědomí ale zůstává fakt, že jeho neustálé posuny a změny vás mohou zahltit. Často se o něm hovoří jako o „monkey mind“ (opičí mysli), protože téměř neustále poletuje z jedné myšlenky na druhou a hned na další. Tato podpovrchová duševní aktivita je většinou pokusem ega o udržení rytmu a souznění s vlivy okolo vás, které jsou s největší pravděpodobností nechtěné a nadbytečné a běží životem bez vašeho svolení. Vaše tvořivé vědomí se dopracovalo ke slabému, velmi poruchovému spojení, takže signály od nekonečného božského intelektu jsou utlumovány vedlejšími vlivy pocházejícími z ega, které vysílá: *Co z toho mám? Jak vypadám? Kolik peněz můžu vydělat? Jak se můžu dostat dál? Koho mám potěšit? Proč je na mě kladeno tolik požadavků?* A tak dále a tak dále, myšlenky přicházejí, odcházejí a znovu se vrací zpátky.

Podle statistických údajů tvoří vědomí asi 5 procent celkových úkonů mozku, zbylých 95 procent je ponecháno podvědomí. Procenta mne však zajímají mnohem méně než schopnost cítit svou mysl ne jako beztvarou součást bytí, neustále přeskakující z jedné myšlenky vycházející z ega na druhou, ale spíše jako důkaz vaší přirozenosti či spojení s nekonečným intelektem stvoření. Tento velkolepý respekt vás upozorní na vaši schopnost dosáhnout na nejvyšší funkci mysli.

Navyklá (podvědomá) mysl

Podle Tora Nørretranderse, autora knihy *The User Illusion* (Iluze uživatele), dokáže podvědomá mysl zpracovat za sekundu miliony podnětů z okolí, naproti tomu mysl vědomá za sekundu zpracuje

pouhých několik desítek podnětů. Podle konvenční psychologie je většina toho, čemu věříme o sobě samých, naprogramována zároveň s většinou našich denních aktivit v naší podvědomé neboli navyklé mysli. Dalo by se říct, že značnou část vašeho času jste řízení autopilotem. Svě dvě mysli si tedy můžete v podstatě představit jako dva v kabině spolupracující piloty: vědomá mysl si uvědomuje vaše myšlenky, ale dělá vše zrcadlově, přesně jako opravdový pilot při tréninku. Podvědomá mysl se naproti tomu stará prakticky o vše, co potřebujete k myšlení, co chcete říct nebo udělat.

Je tu jedna výjimka – a sice – podvědomí si vše řídí a dělá to, čemu tvořivé vědomí nevěnuje pozornost. Podle tohoto názoru se navyklá mysl chová jako naprogramovaný počítač, který je spuštěný po celý život – je naprogramován už v okamžiku zrození a je téměř nemožné získat nový software a přepsat dosavadní programy. Já prostě nemohu jednoduše souhlasit s tvrzením, že část vaší mysli byla nakrmena názory, obrazy a informacemi, které jsou následně nezbytné pro vaši současnou existenci. Já tvrdím, že je to špatný názor, jenž může být lehce odhalen jako výmluva. Nevěřím, že by kdokoliv měl žít s myšlenkou, že je jeho podvědomá mysl naprogramována a nelze ji přepsat. Svůj názor vysvětlím dále.

Jestliže jste tím, čím jste, díky něčemu, co je podvědomé – to znamená pod úrovní vašeho bdělého vědomí – potom je to evidentně něco, s čím nemůžete nic dělat. Dokonce o tom nemůžete ani mluvit, je to totiž mimo vaši vědomou mysl. Ze stejného důvodu tomu nemůžete ani rozumět, nemůžete to odmítnout, a co je opravdu neslýchané, nemůžete to změnit ani se na to zaměřit. Jak byste se mohli zaměřit na něco, co je absolutně nedosažitelné? Je to jako se snažit opravit rozbité hodinky, které jsou zapečetěné v trezoru. Je zřejmé, že potřebujete ten správný kód, abyste mohli otevřít dříve nedosažitelný prostor.

Když je něco podvědomé, a tedy automatické, má se za to, že neexistuje možnost volby. Podle mého názoru je toto ta nejsmutnější věc na podvědomém modelu: víra, že nemáme žádnou jinou volbu. Pravda je ovšem taková, že vše, co si myslíme, řek-

KONEC VÝMLUVÁM!

neme nebo co děláme, je otázkou volby – a není nutné myslet, mluvit a konat tak, jak jsme to dělali celý život. Když se vzdáte možnosti volit, dostanete se do nekonečného světa výmluv.

Rozhodněte se právě nyní při čtení této knihy, že skončíte s výmluvami a začnete si vybírat, volit. Můžete se hned teď, v tomto okamžiku, rozhodnout, že svůj život přeprogramujete a nasměrujete jej k takovému stupni štěstí, úspěchu a zdraví, jaký si přejete.



Už od dětství jsem měl naprogramovaný myšlenkový vzorec týkající se mého plaveckého stylu. Někteří lidé, kteří mě pozorovali při plavání v oceánu, mi řekli, že plavu, jako bych prodělal mrtvici. Nikdy jsem nevěnoval velkou pozornost tomu, co říkají druzí, ale nakonec jsem si opravdu uvědomil, že způsob, jakým kopu nohama (používám pouze pravou nohu, zatímco levá zůstává nehybná), nepřiměřeně zatěžuje moje záda a vychyluje moji páteř, když cvičím jógu a prostě stárnu.

Když mi doporučili, abych změnil způsob plavání a kopal oběma nohama naráz, mou první reakcí bylo pomýšlení *Nemůžu změnit svůj plavecký styl – plavu tak už téměř šedesát let! Dokonce jsem s tímto „mrtvicovým stylem“ i soutěžil. Je to něco, co jsem si během dlouhých hodin plavání naprogramoval a co je podvědomý zvyk.* Ale po revizi myšlenek a názorů, o nichž píše v této knize, jsem byl schopen poměrně jednoduše začít používat zbrusu nový plavecký styl, ačkoliv mi v té době bylo už šedesát pět let.

Tak, jako jsem byl já schopen změnit svůj zažitý plavecký styl, můžete se rovněž vy dostat ke svému operačnímu programu, podrobíte-li své myšlenky analýze. Pokud se rozhodnete ignorovat své vědomé názory, vaše navyklá mysl převezme iniciativu a bude pokračovat v takovém chování, na něž jste naprogramováni. Vy ale *můžete* přepnout na svoje tvořivé vědomí a objevit netušené možnosti. Nemusíte věřit starému argumentu, že část z vás je nedosažitelná, nedostupná nebo pohřbená tak hluboko, že anulování raného naprogramování je nemožné. Nikdy se vám nepodaří úspěšně přeprogramovat svůj počítač nebo svoji mysl, pokud

jim pouze přikážete, aby přestaly chrlit stále stejné hlouposti. Jste zablokovaní až do chvíle, než přejdete na nový operační systém, nebo si něco nového nestáhnete... ale ze všeho nejdřív musíte vědět, že máte tuto volbu.

Popřemýšlejte nad způsoby, kterými se identifikujete, především pak nad temnou oblastí hluboce zasunutých myšlenek. Vyhledejte ve vaší navyklé mysli zastaralé programy narušující celý systém. Všechny tyto postoje, názory a myšlenky jsou už k ničemu, jsou to jen výmluvy určené k neprodlenému přesunutí do koše.

Mark Twain přišel s báječným názorem na to, jak změnit staré, nechtěné způsoby myšlení a chování: „Zvyk je zvyk, nelze jej jednoduše vyhodit z okna, musí se trpělivě posouvat dolů ze schodů, stupínek po stupínku.“ Mým záměrem je pomoci vám zvolna posouvat dolů ze schodů takové způsoby myšlení, které vás odvracejí od prožívání života na optimální úrovni. Kdyby to snad působilo jako hrozná vyhlídka, uvědomte si, že se nemusí jednat o dlouhé točité schodiště, ze kterého by se muselo sestupovat léta. Nebo použijme počítačovou metaforu – váš vnitřní systém se může změnit stejně tak, jako se mohou změnit současné operační systémy. Osvobození se od dlouho trvajících zvyků, lhostejno zda vzniklých geneticky nebo memeticky, lze dosáhnout pomocí přístupu *Konec výmluvám!* prezentovaným ve třetí části knihy.

Dostat se do té části mysli, která používá automatického pilota díky naprogramování a zformování mysli v raném věku, není zdaleka tak složité jako nedovolit jí, aby dál řídila váš život. Přesunout se od starých zvyků k novým volbám není vlastně zase až tak komplikované a nezabere to mnoho času. Jste součástí stejné Inteligence, která tvoří světy; v podstatě je vaše mysl právě tou Inteligencí. Pokud toto víte, jak byste pak mohli považovat část sebe sama za nedosažitelnou či nenaprogramovatelnou? *Žádná* část vašeho Já není nedosažitelná, lhostejno jak moc se stala automatickou nebo navyklou.

Mohlo by se vám zdát, že určité aspekty vašeho života jsou řízeny silou, které si nejste vědomi. Můžete rovněž cítit, že neexistuje žádná možnost volby a že jste uvěznění v moři výmluv: *Nemůžu*

s tím nic dělat. Je to moje povaha. Vždycky to tak bylo... Marnost nad marnost! Nicméně pokaždé, budete-li chtít, se můžete dostat ke své navyklé mysli a začít ji přeprogramovávat a měnit vzorce, které byly prospěšné kdysi, ale které pro vás dnes již nepracují.

Podívejte se na sebe novými očima

Citát na začátku této kapitoly pochází z doby před více než 120 lety a jeho autorem je otec moderní psychologie William James, který nás varuje před nebezpečím života bez možnosti volby. Já osobně jsem přesvědčen, že každý má dostatek síly k překonání čehokoliv, co jsme se učili, že tomu máme věřit, a že každá bytost, která kdy existovala, je v podstatě součástí vsetvořící síly záměru. Protože všichni jsme částmi nekonečného tvořivého Zdroje, měli bychom si neustále připomínat, že „Pocházím z Boha, a protože musím být podobný tomu, z něhož pocházím, musí být ve mně kousek Božství“. Pokouším se představit si vsetvořivou duševní sílu, jak se vymlouvá, že něco není možné, protože tvoří ze svého vlastního vědomí.

Nyní si takto představte *sami sebe*. Zatímco je vaše mysl součástí nekonečného Zdroje, stane se omezenou, když uvěříte, že je *omylná, slabá, bezmocná* nebo cokoliv jiného, co vás napadne a neslučuje se s tvořivou energií. Pokud vytlačíte tímto způsobem Boha, otevřete dveře ego, označovanému všemi učiteli všech náboženství jako „falešné Já“.

Vyzývám vás, abyste si vyzkoušeli pohled novými očima, který vám dovolí dosáhnout na vaše falešné Já s celým mořem výmluv (z nichž mnohé uvádím v následující kapitole) a s jeho vírou ve vaše omezení. Tím, jak falešné Já vytlačuje Boha, nutí vás odklánět se od myšlenek, které dokazují, že jste duchovní bytost zažívající dočasnou lidskou zkušenost. Ego vám poskytuje důvod pro vytvoření logických vysvětlení a ospravedlnění se, které v důsledku řídí váš život. Ty se zakoření tak hluboce v tom, co sociální vědci nazývají podvědomím, že se z vaší navyklé mysli stane stroj na výmluvy.

Dovolte sami sobě rozhlédnout se novými očima, a to tak, že si osvojíte soubor přesvědčení a víry, které zahrnují vaši duchovní nebo Bohem realizovanou podstatu. Zpočátku se to může zdát poněkud neznámé či dokonce záhadné, ale snažte se, aby vaše smysly přijaly tento nový způsob vnímání. Překonejte myšlenku, že vaše genetická výbava je neměnná. S novou schopností vnímání ega se z vás stane kouzelník, jenž snadno sesadí z trůnu vaše diktátorské falešné Já a vyhne se tomu, jak vás v rané fázi vývoje zformovali lidé z vašeho okolí, kteří Boha vytěsnili.

Až si zvyknete na nový způsob vnímání sebe sama, položte si následující otázku: *Pokud by mi nikdo neřekl, kdo jsem, kým bych byl?* Tiše nad tím rozjímejte a zůstaňte nějaký čas v prostoru *nevědění*. Představte si, že vaše podvědomí neexistuje a že nemáte žádnou nádobu, do níž byste mohli uskladnit výmluvy vzniklé během vašeho života. Ve vás je pouze otevřený a přívětivý prostor – tabula rasa (čistá deska), nepopsaný list s kouzelným povrchem, k němuž nic nepřilne. Můžete si představovat, že vaše každodenní vědomá mysl prostě neabsorbuje názory lidí, se kterými jste vyrůstali. V tomto malém příběhu fantasy se nevyskytuje nikdo, kdo by vám říkal, kým jste. Takže kým vlastně jste?

Když jsem dokončil toto cvičení, zjistil jsem, že moje odpověď na výše položenou otázku je docela prostá: *Byl bych čímkoliv, čím bych se já a pouze já rozhodl být v tomto okamžiku a všech budoucích okamžicích*. Jak se zpívá v písničce: „Byl bych sám sebou,“ a to znamená hodit přes palubu všechny nakupené výmluvy. Můj navyklý život by nebyl založen na tom, jak mě kdysi někdo naprogramoval, protože by ani nebylo nikoho, kdo by mi mohl říct, kým jsem. Nebo podle taoismu:

*Podívejte se na podstatu svého bytí.
Podívejte se na velké tajemné Tao (Boha),
které nic nedělá a nic nenechává nedokončené.
Prozkoumejte, jak funguje celý vesmír
a všechny nádherné bytosti s Taem ve svém středu.*)*

^{*)} Red. pozn.: Překlad citace z anglického vydání knihy Hua Hu Ching: The Unknown Teachings of Lao Tzu, Harper, San Francisco: 1992.

Tvorové s Taem ve svém středu připouštějí. Důvěřují. Žijí zde v tomto okamžiku a s největší pravděpodobností nemají potřebu se vymlouvat.

Použití vašeho čerstvého pohledu na běžné kategorie výmluv

Nyní bych vám rád ukázal, jak můžete nakládat s touto novou perspektivou, kterou jste získali s novým pohledem na svět. Je na čase ukázat záda všem kategoriím výmluv – genetickým, memetickým i vědomým.

Váš nový pohled na genetické programování

Jsem si jistý, že je vám známá některá z variant této oblíbené výmluvy: „Nic s tím nenadělám, máme to v rodině.“ Nový přístup biologie ale potvrdil, že víra může DNA překonat, přesuňte proto vše, o čem jste si mysleli, že je fakt, do „složky výmluv“ – tak, že změníte názor na jeho pravost. Můžete změnit to, co vnímáte jako neměnné a mimo váš dosah, tak že omezíte výmluvy, například ty, které spadají do kategorie genetických výmluv.

Jak píše Gregg Braden ve své ohromující knize *The Spontaneous Healing of Belief* (Spontánní zhojení víry):

Experimenty, které otřásají základy paradigmat, publikované v renomovaných časopisech, odhalují, že se koupeme v poli inteligentní energie, jež naplňuje to, o čem jsme si dříve mysleli, že je prázdný prostor. Dodatečné výzkumy ukazují bez jakýchkoliv pochyb, že toto pole nám odpovídá – přetváří se – v přítomnosti našich nejnítěšších pocitů a přesvědčení. A to znamená revoluci měnící vše.

Níže následují dvě cvičení, díky kterým si procvičíte uplatňování těchto myšlenek na váš genetický program:

1. Otevřete se vědecky potvrzenému názoru, že vaše přesvědčení mají moc přetvořit a změnit materiální svět. Začněte tím, že je budete aplikovat na váš fyzický a osobní život – uvažujte nad tím,

že existuje více věcí této podstaty, než jste předtím zažili. Dovolte těmto novým názorům na biologickou podstatu vašeho bytí, aby zvolna pronikly do vašeho systému víry. Snažte se brát vaše přesvědčení jako něco, co vás ovlivňuje možná mnohem více než hmotné částice. Pokud vám to vyhovuje, můžete dokonce nahlížet na přesvědčení jako na antičástice v nemateriálním či duchovním světě.

2. Vytvořte si prohlášení, které staví tuto novou filozofii bez výmluv na místo genetiky. Něco z následujícího seznamu se určitě osvědčí, ale nebojte se přijít s vlastními návrhy:

- ◆ *Změnou svých přesvědčení dokážu změnit svoje tělesné nedostatky.*
- ◆ *Mám sílu zbavit se starých myšlenek o svém geneticky daném osudu.*
- ◆ *Pokud jim zůstanu věrný a budu žít podle svého srdce, dokáží mne má přesvědčení obdařit novým nadáním, budu-li po tom toužit.*
- ◆ *Jsem schopný vyléčit vše, pokud nejprve vyléčím svá přesvědčení.*
- ◆ *Mým záměrem je udržet má přesvědčení na prvním místě a odmítám obviňovat cokoli v materiálním světě za jakékoliv nedostatky svého života.*

Váš nový pohled na memetické programování

Jde opět o kategorii výmluv, na něž jste spoléhali, když jste si chtěli ospravedlnit fakt, že život není podle vašich představ. Mezi velké výmluvy zavírované mysli patří: *Moje rodina mě takto utvářela a já to nemohu změnit. Zkušenosti z raného dětství a všechna ta neoprávněná kritika vysvětlují, proč mám tak nízké sebevědomí. Zasekl jsem se na tomto bodě, protože jsem byl infikován velkým množ-*

KONEC VÝMLUVÁM!

stvím virů mysli a tvrzení z mého okolí, která mě srážela zpátky, kdykoliv jsem se pokusil naplnit vyšší osud. Jak můžu změnit to, co jsem napodoboval a kopíroval takovou spoustu let? Byl jsem infikován viry mysli a to nelze změnit.

Nabízím dvě cvičení, která byste měli aplikovat na svůj memetický program:

1. Ujistěte se: *Věřím, že jsem absolutně schopný překonat jakékoliv formování a působení v raném věku, jehož se mi dostalo a které jsem si osvojil jako součást své osobnosti a životních zkušeností.* Mějte na paměti výzkum dokazující, že síla myšlenek jde ruku v ruce s univerzální myslí mnohými nazývanou „Tao“ nebo „Bůh“. Prozatím se této myšlenky pevně držte – lépe jí porozumíte, až se dostanete v našem kurzu *Konec výmluvám!* dál.

2. Trvejte na tom, že cokoliv, co vám bylo vštípeno a chová se jako virus, může být opět odstraněno, rozhodnete-li se, že vám to stojí za úsilí. Připomeňte si, že když už nejste obětí přesvědčení, která pro vás byla zformována v dřívější době, nebudete přece dále používat tato přesvědčení jako výmluvy. V tomto bodě ještě nepotřebujete vědět, jak se vyčistit nebo vydezinfikovat. Potřebujete věřit pouze tomu, že tu schopnost máte, a začněte právě teď.

Zde vám předkládám tvrzení, které vás dovede k uvědomění a k odpovědím: *Dnes jsem daleko mocnější než staré programy a viry mysli, které jsem vstřebal v dětství.* Budete-li si to stále opakovat, objeví se váš vnitřní učitel!

Váš nový pohled na tvořivé vědomí

Každodenní činnost vašeho tvořivého vědomí také rozšiřuje výmluvy. Možná si myslíte, že nad věcmi, které se vám honí hlavou, nemáte žádnou kontrolu. Ale zvažte tento převratný názor: *Vaše myšlenky nejsou umístěny ve vaší hlavě.* Myšlení je systém energií, jenž se nenachází nikde v hmotném světě. Celý vesmír a všechno v něm má jak duševní, tak spirituální podstatu. Svými myšlenkami

vytvoříte energetické pole a toto pole vyprodukuje částice neboli to, co Lao-c' nazývá „světem deseti tisíc věcí“. Toto energetické pole je důležitou funkcí těla; vaše vědomá mysl neustále spolupracuje a připojuje se k tomuto poli, které všechno určuje.

Zkuste následující dvě cvičení:

1. Zklidněte mysl každodenní meditací. Jak napsal Sogjal Rinpoče ve své knize *The Tibetan Book of Living and Dying*: „Dar naučit se meditovat je ten největší dar, který si v tomto životě můžete dát. Protože jen díky meditaci můžete podstoupit cestu k nalezení pravé podstaty a získat tak stabilitu a sebedůvěru, kterou budete potřebovat, abyste mohli dobře žít i zemřít.“*) Najděte způsob, jak si tento dar dát, a přibližte se své tvořivé vědomé mysl tím, že meditací omezíte všechny zbytečné, nechtěné a postradatelné myšlenky.

2. Každý den si opakujte pozitivní prohlášení, která obohacují život a propojí vás s milujícím Zdrojem všeho. Nedovolte, aby vaše myšlenky trvaly na tom, že něco je špatné nebo že něco chybí, raději naučte svoje tvořivé vědomí používat přesvědčení jako: *To, po čem toužím, je již zde; jen jsem se k tomu ještě nepřipojil. Nemůže to být zastaveno, protože moje myšlenky jdou ruku v ruce s myslí či intelektem Boha.*

Váš nový pohled na navyklé vědomí

V této kategorii naleznete výmluvy typu: *S tím, jaký jsem, nic nenadělám, protože mi byla vštípena spousta omezujících myšlenek. Jsou v mém podvědomí, kam se nedostanu, abych je mohl prověřit, natož je sám odstranit.* Pokud věříte, že je vaše mysl pod úrovní vědomého uvědomění si, vytvořili jste si výmluvu, která se nabídne vždy, když bude těžké změnit vaše myšlení. A jestli jsou sebelimitující myšlenky vaší součástí již roky, připadá vám to jako perfektní výmluva. Přejmenujme tedy podvědomou mysl na *navyklou* mysl.

*) Red. pozn.: Kniha vyšla česky pod názvem *Tibetská kniha o životě a smrti*, Praha: 2005, nejedná se však o doslovnou citaci českého vydání.

KONEC VÝMLUVÁM!

Slovo *zvyk* naznačuje, že jste během jisté doby provedli stejnou volbu víckrát a vaše myšlenky a chování se jednoduše přizpůsobily určitému způsobu bytí. Dále také naznačuje, že je zde prostor pro to, aby se vaše myšlenky staly méně automatické a dostaly se více do souladu se sférou výběru. Později se dozvíte o uvědomění si jako o jednom z klíčů, jak přenést tyto myšlenky mezi vaše každodenní prožitky.

V současnosti postačí, když budete provádět následující cvičení, abyste se začali zbavovat výmluv ve vaší navyklé mysli:

1. Začněte si všímat toho, co si myslíte, a použijte to pro oslabení závislosti vašeho podvědomí na výmluvách. Může vám pomoci opakování následujících tvrzení: „Každé rozšíření znalostí pochází z dělání vědomého nevědomým.“ (Friedrich Nietzsche) a „Nevědomé... je nebezpečné pouze tehdy, když se váš vědomý postoj vůči němu stane beznadějně falešným.“ (z *Modern Man in Search of a Soul* od Carla Junga)^{*)}. Dva z největších světových učitelů tvrdí, že je možné změnit původně podvědomé myšlenkové návyky a přenést je do vědomé mysli. Spoléhání se na výmluvy podvědomé mysli je jak nesprávné, tak i nebezpečné.

Proč byste si tedy nezkusili vytvořit svoji vlastní verzi těchto tvrzení? Pokuste se o něco jako: „Jsem absolutně schopný dostat se do své vlastní mysli a změnit na sobě cokoli, co je podporováno mými navyklými myšlenkovými vzorci, a to navzdory tomu, že se nyní zdají být automatické.“ Říkejte svou pravdu způsobem, který bude podporovat vaši volbu zbavit se těchto výmluv.

2. Nechť se toto stane mottem pro vaše myšlenky: *Konej dobré věci a špatné věci nedělej!* Špatné myšlenky vás ponoukají k sebepoškozujícímu chování; naproti tomu dobré myšlenky podporují vaši touhu a schopnost žít na vysoké úrovni radosti, úspěchu a zdraví.

^{*)} Red. pozn.: Kniha vyšla česky pod názvem *Duše moderního člověka*, Brno: 2000, nejedná se však o doslovnou citaci českého vydání.

Zde je jedna stará čínská rada připisovaná fiktivní postavě jménem Birdsnest (Ptačí hnízdo):

Za dávných časů žil v Číně mnich, který lezl každý den na určitý strom, aby tam meditoval. Nezáleželo na tom, jestli byl strom bičován silnými větry a deštěm, mnich se vždy pohodlně usadil vysoko ve větvích. Proto jej vesničané z okolí přezdívali Ptačí hnízdo.

Mnozí z vesničanů se pod ním procházeli při lovu nebo při sběru dříví v lese a časem si na něj zvykli. Někteří se začali zastavovat a mluvili s ním o svých starostech. Líbily se jim věci, které říkal, a brzy byl Ptačí hnízdo známý pro svá milá a moudrá slova.

Během několika let se mnichova pověst moudrého rádce rozšířila po celé provincii. Návštěvníci ze vzdálených měst putovali do odlehlého lesa pro radu. Dokonce i guvernér provincie se rozhodl, že by chtěl mnicha navštívit, aby s ním probral důležité záležitosti. Tak se jednoho jarního dne vydal na cestu. Po několika denním putování našel guvernér v hlubokém lese konečně strom Ptačího hnízda. Mnich tiše seděl vysoko ve větvích a radoval se z jarního tepla a ptačího zpěvu.

Guvernér pohlédl vzhůru a zvolal z plna hrdla: „Ptačí hnízdo! Jsem guvernér této provincie a ušel jsem velký kus cesty, abych s tebou mohl mluvit! Mám jedinou otázku!“ Guvernér čekal na odpověď, ale slyšel jen šustění listů třepotajících se ve větru. Guvernér pokračoval: „Řekni mi, Ptačí hnízdo, co je to, co všichni moudří učí druhé? Můžeš mi vyjevit tu nejdůležitější věc, kterou kdy Buddha pronesl?“ Následovala dlouhá přestávka – opět bylo slyšet jen šustění listí.

Nakonec se ze stromu ozval mnich: „Toto je odpověď, guvernere. Nedělej špatné věci. Dělej vždy jen věci dobré. To je to, co učí všichni Buddhové.“

Ale guvernérovi se zdála taková odpověď příliš jednoduchá vzhledem k tomu, jak dlouhou cestu musel absolvovat. Rozzuřený a naštvaný vykoktal: „Nedělej špatné věci, dělej vždy dobré věci! To jsem věděl, už když mi byly tři roky, mnichu!“

Ptačí hnízdo se podíval dolů na guvernéra a odpověděl s hořkým úsměvem: „Ano, tříletý to ví, ale ještě pro osmdesátiletého je velice těžké tak konat!“

Až se vám bude zdát, že dělat dobré věci je těžké, nezapomeňte vyhledat tříletého, o kterém hovořil Ptačí hnízdo. Naslouchejte myšlenkám z doby předtím, než byly hluboce ovlivněny působením virů.



SEZNAM VAŠICH VÝMLUV

„Neznám nic povzbudivějšího, než je nepopíratelná lidská způsobilost povznést svůj život vědomým úsilím.“

– *Walden*, Henry David Thoreau^{*)}

Neodolatelně mne přitahuje prožitek Henryho Davida Thoreaua, když byl v duchovním souznění s přírodou ve Walden Pond v Massachusetts. Jeho dům v Concordu jsem navštívil mnohokrát, meditoval jsem u jeho stolu a odpočíval na jeho posteli, abych prohloubil toto magické propojení. Slova, která cituji výše, jsou pro mne významná natolik, že ovlivnila psaní této knihy!

Občas bývám nařčen z toho, že jsem jako Pollyanna – nabízím naději zoufalým. Podle některých je moje filozofie, zabývající se lidskou schopností pozvednout život na vyšší úroveň míru, lásky a radosti, naivní. Přirovnání k s Pollyanně mi ale nevadí. Nakonec to vlastně byla malá dívka, která přijela do města, kde žili samí ubozí a skeptičtí lidé a jejich duševnímu obzoru dominovala temnota a zhouba. Během krátké doby prostoupila Pollyannina energie celou komunitu – její nadšení bylo nakažlivé. Lidé začali cítit naději, vášeň a lásku, které nahradily jejich zoufalství a prázdnotu. Takže pokud mám být s někým srovnáván, je pro mne čest být vnímán v pollyannovském světle. Myslím si, že mnozí současníci H. D. Thoreaua by mu také přidělili podobnou nálepku.

Thoreau opustil zkorumpovaný lidský svět a dal přednost životu v přirozeném světě se stromy, zvířaty a přírodou tak jako jeho učitelé. Uvědomil si nádherný tok života procházející celou planetou a z toho vycházel jeho optimismus týkající se lidského potenciálu.

^{*)} Red. pozn.: Kniha vyšla česky pod názvem *Walden aneb život v lesích*, Praha: 1991.

KONEC VÝMLUVÁM!

Jeho poselství je v podstatě následující: *Uvědomte si přítomnost nepoznatelné a vzrušující stránky naší existence a to, že tento božský prvek je vaší skutečnou součástí. Začněte vědomě věřit své vlastní podstatě.* Jinými slovy – přestaňte se vymlouvat!

V citátu v záhlaví této kapitoly jsou čtyři slova, která bych chtěl zdůraznit – *povzbuzovat, nepopíratelný, povznést a vědomý*:

1. Tato kniha vás *povzbuzuje*, abyste se nebáli vyzkoušet nové způsoby a nechali se inspirovat nově nalezeným životem, jenž byl ukrytý pod výmluvami. Oprostěte se od zaběhlých myšlenkových pochodů a uvědomte si, že nic nebrání životu na nejvyšší úrovni.

2. Jste obdařeni *nepopíratelnou* schopností zbavit se výmluv – seberou se a zmizí, když je odhalíte jako falešná přesvědčení, jimiž ve skutečnosti jsou. Prostě o tom není žádných pochyb!

3. *Povznášíte* svůj život tak, že přijímáte zodpovědnost za to, co jste a kým si vyberete, že se stanete. Běžné, pozemské, průměrné můžete přeměnit na radostnější a významnější. Můžete se rozhodnout, že raději než setrávat ve výmluvách a nechat život stagnovat, jej pozvednete. Překročte své nynější Já.

4. Své touhy můžete přenést do vědomé roviny a to tak, že odpojíte moc podvědomí, aby už dál nemohlo řídit váš život. Podvědomá (navyklá) mysl je dosažitelná, odkryjte tedy všechny výmluvy ve vás uschované. Navykněte si jednat *vědomě*!

Nechte se *povzbuzovat* svou *nepopíratelnou* schopností *povznést* svůj život *vědomým* úsilím. Mějte tato čtyři slova na paměti při procházení seznamu nejběžnějších výmluv, od nichž byste se zřejmě rádi oprostili.

Seznam některých běžných výmluv

Během svého života, ať už v roli poradce, učitele nebo rodiče, jsem slyšel spousty důvodů, jimiž lidé vysvětlovali svůj nešťastný život... a téměř všechny důvody spadaly do jedné obrovské kategorie, které říkám „výmluvy“. Zbytek kapitoly vás provede osm-

nácti nejpoužívanějšími výmluvami, každá je opatřena krátkým komentářem. Poslouží nám jako úvod do problematiky, než se plně začneme věnovat metodě *Konec výmluvám!*, detailně popsané v dalších částech knihy.

Tady jsou, jejich pořadí je náhodné:

1. Bude to těžké

I když to na první pohled vypadá jako snesitelný důvod, jedná se o jasnou výmluvu utvořenou tak, aby vás odrazovala. Přiznejte si, jaké těžkosti máte, pokud jste závislí, obézní, deprimovaní, stydliví, osamělí, málo si vážíte sami sebe nebo cokoliv jiného. Pak poznáte *zbytečné utrpení*, kterého jste se zuby nehty drželi. V každém případě to bude těžké, proč tedy raději nezvolit *užitečné* utrpení? Je ale také pravda, že nemáte absolutně žádný nevyvratitelný důkaz, že to, co chcete změnit, bude vyžadovat zvláštní námahu. Změna vašeho myšlení může být snadná stejně jako obtížná.

Před několika desítkami let jsem se například rozhodl, že přestanu kouřit. Použil jsem k tomu princip *Konec výmluvám!*. Bylo povzbuzující si uvědomit, že kouřit je mnohem těžší než nekouřit. Kuřácká část mého Já musela mít stále po ruce krabičku cigaret a popelník, musel jsem nosit sirky nebo zapalovač, vysypávat popelník, potýkat se s načichlými a zažloutlými prsty a skvrnami na zubech, vydělávat peníze, abych mohl zaplatit nechutný zlozvyk, dávat pozor, kde vyfukují škodlivý kouř, vykašlávat zbytky nikotinu ze svých plic, kupovat plyn a kamínky do zapalovače a tak dále. Ukázalo se, že pokračovat v kouření je vážný problém, a ke změně návyku mi stačila jediná věc: nekouřit.

Tento postup lze uplatnit prakticky na všechny návyky. Přesvědčení, že půjdou jen těžko změnit, je jenom přesvědčení! Pokud se rozhodnete, že něco je problém ještě předtím, než se vůbec o něco pokusíte, tak je to výmluva. Jak prohlásil dávný taoistický mistr: *Nic na světě není těžké pro ty, kteří se na to zaměří svou myslí.*

2. Bude to riskantní

Opět to vypadá jako dobrý důvod, ale přesvědčíte-li sami sebe, že něco nese větší riziko, než jste schopni předpokládat nebo než na co máte sílu, stává se to opět ubohou výmluvou pro to, abyste nic nepodnikli. Máte však neoddiskutovatelnou možnost vybrat si svoje přesvědčení o nevýhodách takové snahy.

Během let mi bezpočet lidí děkovalo za to, jaké riziko jsem podstupoval, když jsem nahlas mluvil o tom, v co tak vášnivě věřím. Takové ocenění mne vždy vyvede z míry – nikdy mi nepřišlo na mysl, že bych nějak odvážně prezentoval své názory. Moje názory a tvrzení mohly být zcela jistě vnímány velkým množstvím lidí urážlivě. Nikdy mě ani nenapadlo, že bych nějak riskoval, když jsem sám sebou a chci vyjádřit svou pravdu.

Nevěřím, že byste si mohli být někdy stoprocentně jistí, že je něco možné bez toho, aniž byste riskovali. Mnohem nebezpečnější by mohlo být, kdybyste se drželi zpátky ze strachu z kritiky nebo trestu. Ne vždy musí mít otevřené vyjádření názorů kritický dopad; naopak, asi v 99 procentech se mi dostává kladného a povzbudivého ohlasu.

Strach z podstoupení rizika vám jednoduše brání pustit se do jakékoliv činnosti. Přesvědčíte-li sami sebe, že je vaším úkolem vyhýbat se riziku, můžete pokračovat ve svých zavedených zvycích. Pokud jste si zvykli dělat všechno pro jistotu takovým způsobem, abyste potěšili všechny okolo, pak jste obětí vlastního vymyšlení výmluv.

Pokud se bojíte názoru druhých – nebo se bojíte selhání či neúspěchu – pak vše, co si pomyslíte nebo uděláte, s sebou ponese určité riziko. Avšak pokud si přejete žít podle *svých* přesvědčení a naplnit *svůj* osud, potom to, co ostatní lidé vnímají jako riskování, je způsob, který jste si vybrali, abyste povznesli svůj život. A i když budete věřit, že změna způsobu myšlení s sebou ponese rizika, tak co? Uklidnění, které pocítíte díky tomu, že si nelámete hlavu s rizikem, bude mnohem příjemnější, než zůstat v přesvědčení, které je opravdu jen výmluvou.

Jak jednou poznamenal spisovatel Logan Pearsall Smith: „Neexistuje nic více ponižujícího než vědět, že jste přišli o švestku, protože jste se z nedostatku odvahy báli zatřepat stromem.“

3. Bude to trvat dlouho

Je to oprávněný důvod nebo výmluva pro to, že nebudete pokračovat? Pokud chcete povznést svůj život, opravdu nezáleží na tom, jak dlouho to bude trvat, že ano? A obzvlášť pravdivé je to v momentě, kdy si uvědomíme, že *žijeme svůj život, každíčký jeho kousek právě teď a tady*. Všechno, co kdy dostanete, dostanete v tomto okamžiku. Každá myšlenka se vyskytne pouze v daném momentě, každá změna má svou určující chvíli.

Psychiatr Dr. Murray Banks to dělá ve své show přesně tak. Všimněte si toho v následující výměně názorů se ženou, která se rozhodla nevrátit do školy, protože v době, kdy by ji dokončila, by byla už příliš stará.

„Když začnete studovat nyní, kolik vám bude za pět let, kdy dostanete diplom?“ zeptá se jí.

„Čtyřicet devět,“ odpoví žena.

„A kolik vám bude za pět let, pokud do té školy nenastoupíte?“

„Čtyřicet devět,“ odpoví žena, viditelně popletená otázkou... ale s pohledem někoho, kdo si uvědomil fakt, že si vytvořil výmluvu mařící vlastní život.

Nezáleží na tom, jak dlouho vám trvalo vytvořit si návyk mařící vaše vlastní záměry, vše jste udělali v jednom dni, jediném časovém okamžiku. Neexistuje absolutně žádný důkaz, že něco bude trvat dlouho, protože dokonce i myšlenka „dlouhého trvání“ je pouhou iluzí – existuje pouze zde, pouze nyní. Učiňte tento poznatek součástí vašeho vědomí. Tao te ťing tuto myšlenku ještě zdůrazňuje v pravděpodobně nejznámější větě tohoto mistrovského díla: „...cestování na tisíc li počíná jedním krokem.“^{*)} Povznete se či posuňte ve svém životě nikoliv tím, že budete přemýšlet ve velkých

^{*)} Red. pozn.: Citujeme z českého vydání Lao-c'ovo Tao-te-ťing, Praha: 1995.

a dlouhých časových úsecích, ale s vědomím soustředěným na přítomný okamžik.

4. Bude z toho rodinné drama

Strávil jsem spoustu let jako rodinný terapeut a setkal se s mnoha lidmi, kteří uvízli v zaběhnutých způsobech myšlení, protože se báli kritiky, které by se jim mohlo dostat, kdyby se změnili. A také mi do mého pořadu v rádiu (HayHouseRadio.com®) telefonuje hodně posluchačů, kteří trvají na tom, že nehodlají nic měnit a používají právě tuto výmluvu. Když je pobídnu ke změně v myšlení, pravidelně slýchám věty jako: „Rád bych zkusil to, co navrhuje, ale moje rodiče by to zabilo,“ nebo „Moje rodina by se mě zřekla, kdybych to udělal! To je příliš velká cena.“ A nemálo jich připustilo, že kdyby jejich manžel či manželka zemřeli, bylo by to jednodušší řešení než něco měnit!

Chci, aby bylo jasno: *Věřím v rodinu*. Mám osm skvělých dětí, devadesátiletou matku, kterou zbožňuji, a dva milované bratry; a vážím si všech členů své velké rodiny.

Nicméně prožít život podle vlastní volby – a zde se dostáváme ke kritickému bodu – s sebou nutně nese ochotu vzdorovat všem otráveným šípům, které k vám mohou přiletět, rozhodnete-li se naslouchat spíše vnitřním podnětům než názorům vaší rodiny. Samuel Butler cítil pravděpodobně něco podobného, když v roce 1902, ke konci svého života, napsal: „Věřím, že odtud pochází mnohem více neštěstí než z jakéhokoliv jiného místa – mám na mysli snahu neúměrně prodlužovat rodinná spojení a nutit tak lidi, aby spolu uměle setrvali, i když přirozenost jim velí jinak.“

Nepatříte do své přímé rodiny. Jste členem rodiny *lidské*. Svoje děti nevlastníte a vy nejste vlastnictvím svých rodičů. Není vaší povinností plnit přání nebo osud diktovaný rodem. Je důležité mít vědomě na paměti, že jste zde, abyste hráli podle vlastních not, a že nemusíte umřít s tóny potlačenými v sobě. Ano, je možné, že z toho bude rodinné drama, ale opět to může být jen výmluva, proč nejdete svou vlastní cestou. Ze zkušenosti vím, že mnohem

více respektu než výtek získávám od své rodiny tehdy, když si do dám odvahu a žiji svým životem.

Proto musí zmizet tento typ výmluv: „Nesmím zklamat své prarodiče či rodiče. Proč bych měl být jediný, kdo se vzepře a rozhodne se odejít z rodného města? Nebo změni povolání? Anebo uzavře sňatek s partnerem jiného vyznání (či cokoliv jiného, co by mohlo vzbudit nesouhlas nebo odsouzení příbuzných)?“ To vše jsou myšlenky či memy založené na strachu, které jsme přijali v dětství, kdy se zdály být jediným možným způsobem, jak si zajistit místo v „kmeni“. Pro dítě, kterým jste tehdy byli, to byly důvody, dospělý, kterým jste dnes, v nich však musí rozeznat výmluvy. Nepřipusťte, aby vás strach z rodinných hádek odvedl od změny zastaralých, zbytečných a nechtěných myšlenkových modelů.

5. Nezasloužím si to

V knize *Revolution from Within: A Book of Self-Esteem* (Vnitřní revoluce: Kniha sebeúcty) Gloria Steinemová píše, že „sebeúcta není vše; ale bez ní není nic“. Věřím, že nedostatek sebeúcty tvoří základ pro výmluvu typu „Nezasloužím si to“. Slýchám věty jako: „Nic se mi nedaří,“ „Pokouším se, ale nic mi nevychází... určitě toho nejsem hoden,“ a „Ostatní lidé mají úspěch, ale já asi nemám na to být úspěšný.“

Tyto výmluvy jsou založeny na přesvědčení, že si to nezasloužíte. Je to, jako by vás jedna vaše část chtěla chránit před (předpokládanou) nesnesitelnou bolestí z pocitu, že *možná mají pravdu a já si to opravdu nezasloužím*. Pokud se této vaší části zeptáte, proč to dělá, dokáže vám to zdůvodnit. Ale tyto důvody jsou vlastně lži a fungování podle nich znamená, že v podstatě žijete ve lži. Vy si nemusíte vysloužit hodnoty – vy si zasloužíte všechno to úžasné, co tento svět nabízí, stejně jako kdokoliv jiný.

Víra, že nejste dost dobří na to, abyste dosáhli neomezeného štěstí, úspěchu a zdraví, je kolosální lež, které se pravda o vašem současném životě ani v nejmenším nepodobá. Bere vám odvahu dobře mířenou výmluvou, jež vás má ochránit od jakékoliv akce.

KONEC VÝMLUVÁM!

Ona vás ale *neochraňuje*, jen vám *brání* v tom, abyste si uvědomili svoji nepopiratelnou hodnotu. Právě teď nemá tato výmluva ve vašem životě žádné místo.

6. Nemám to v povaze

Věty spadající do této kategorie budou znít takto nějak: „Vždycky jsem byl takový, nemůžu si pomoci,“ „Už jsem se s těmito povahovými rysy narodil,“ „Nikdy jsem nepoznal jiný způsob myšlení,“ a „Jasně, je to moje povaha, takže ji musím akceptovat.“ V předcházejících kapitolách jsem vysvětlil svoje chápání nových výzkumů, které ukazují, že se genetické a memetické dědictví dá změnit. Jste-li ochotni se vědomě snažit o změnu přesvědčení, která podporují to, čemu říkáte vaše povaha, zjistíte, že výmluva „Nemám to v povaze“ je pryč.

Pevně věřím, že vaše pravé Já je dobře připraveno, aby vám pomohlo naplnit váš jedinečný osud. Fakt, že nemáte žádné vzpomínky na to, že jste byli někdy jiní než dnes, neznamená, že je vaše povaha nezměnitelná. Opět citujme Henryho Davida Thoreaua: „Je podivuhodné, kolik je v přírodě prostoru, pokud člověk jde po správné stezce.“ Beru to tak, že to znamená, že sama příroda se změní, aby se vám přizpůsobila, když poznáte svou nepopiratelnou schopnost povznést svůj život. Přijměte Thoreauovu radu a vydejte se po své stezce. Rozpoznejte výmluvy, které budou znít například: „Vždycky jsem byl takový, jsem, kdo jsem. Rád bych se změnil, ale jak bych mohl změnit svoji vlastní povahu? To je vše, co jsem kdy poznal, takže nejspíš budu muset zůstat takový, jaký jsem.“

Všimli jste si, jak vás takový typ logiky drží v celoživotních myšlenkových návycích? Samotný fakt, že jste žili určitým způsobem, je skvělý důvod, abyste se povzbuzovali myšlenkami, jako jsou: *Už mám dost toho, jak jsem bázlivý, stydlivý, chudý, nešťastný, druhými využívaný, blahosklonný, tlustý či z formy. To je vše, co jsem kdy poznal, a vychází to ze způsobu myšlení a přesvědčení, které jsem přijal s tím, že určují moji povahu. Pokud to je moje povaha, potom ji změním a začnu s tím hned teď.* Filozof Bertrand Rus-

sell napsal: „Kdyby byla lidská povaha nezměnitelná, jak si někteří hlupáci stále ještě myslí, situace by byla opravdu beznadějná... to, co se chápe jako „lidská povaha“, je povaha nejvýše z jedné desetiiny, ostatních devět desetin je dáno výchovou.“

Takže, ať už věříte, že je vaše povaha jakákoliv, dovolte, aby byla vychována tak, jak si přejete vy a začněte s principem *Konec výmluvám!*. Devět desetin vaší povahy je naučených a osvojených jako zvyk a vy tyto staré zvyky můžete postupně měnit, pěkně jeden po druhém.

7. Nemohu si to dovolit

Zřídka kdy nastane den, kdy neslyším některou z variant této výmluvy, včetně těchto: „Nešel jsem studovat, protože to bylo moc drahé,“ „Nemohl jsem cestovat, protože jsem na to neměl finanční prostředky,“ a „Nemohl jsem dělat práci, kterou jsem chtěl, protože jsem musel zůstat na starém místě a vydělávat peníze, abych zaplatil účty.“ Podle mě je taková výmluva chabá a zbabělá, zdá se však, že je přijímána téměř všude.

Narodili jste se do světa hojnosti a máte bezesporu schopnost jí dosáhnout. Kdykoliv se necháte odradit myšlenkou, že vám vaše finanční situace nedovoluje to či ono, je to výmluva. Rozhodnete-li se však, že do svého vědomí vnesete možnost hojnosti, posunete své myšlenky z *Nemůžu si to dovolit* na *Potřebuji-li jakoukoliv pomoc, která by mě provázela mým životem, pak se můžu spolehnout, že bude nejen k dispozici, ale vykročí mi vstříc*. Pak budete nejen vědomě pátrat, kde se objeví nezbytné finanční prostředky, ale budete si také připomínat, že máte schopnost využít bohatství k povznesení vašeho života.

Povzbudte se uvědoměním, že máte moc vytvořit v sobě prostor, který je naplněn vnitřním klidem a radostí, jakýsi vnitřní ostrov spokojenosti, který nemá nic společného s penězi. Procvičujte si pocit vděčnosti za věci nezbytné pro život, které jsou zde pro vás, abyste je prakticky a se samozřejmostí užívali. Patří mezi ně vzduch, voda, oheň, slunce a měsíc, zem, po které chodíte, neustávající tlukot srdce, nádechy a výdechy plic, trávení jídla, oči a uši, a tak dále.

KONEC VÝMLUVÁM!

Budte neskonale vděční za vše, co je vám přirozeně dáno a co je nad rámec toho, co si můžete „dovolit“. Až vaše snaha zesílí, zhodnoťte, co opravdu chcete dělat, kde chcete žít a jaká bytost naplní vaše touhy.

Když jsem se po čtyřech letech strávených v armádě rozhodl studovat vysokou školu, tušil jsem, že peníze nebudou tím, co by mi bránilo jít za mým cílem. Věděl jsem o potřebných nákladech a nebral jsem v potaz svůj strach z nedostatku nebo z toho, co bych si nemohl dovolit – jednal jsem podle svého vnitřního vědomí a opravdu začal univerzitu navštěvovat. Tato víra mi napověděla, abych prozkoumal vládní finanční pomoc pro veterány. Otevřel jsem si spořicí účet pro výuku a studijní materiály, mluvil jsem s lidmi na univerzitě, kteří mají na starosti finanční pomoc, a vytvořil jsem si náhradní plán navštěvovat veřejnou univerzitu, pokud by první plán selhal. Cítil jsem vnitřní jistotu, že zdůvodnění typu „Nemůžu si to dovolit“ je výmluva, kterou mnoho lidí, považovaných za ne příliš bohaté, používá jako své ospravedlnění, když potřebují zdůvodnit, proč zůstali ve svém životě trčet na jednom místě.

V roce 1891 napsal Oscar Wilde poněkud sarkasticky: „Existuje pouze jediná společenská třída, která myslí na peníze více než bohatí, a to chudí. Chudí nedokážou myslet na nic jiného.“ A já dodávám, že takové přemýšlení je navíc doprovázeno nářkem, že *nikdy* nemají peníze. Doporučuji tento mem vyhodit a raději znovu zaměřit myšlenky na to, co *chcete* dát najevo, bez ohledu na vaši současnou finanční situaci.

Ať už cítíte cokoliv, je to vaše *dharma*, a nezáleží na tom, jak silně vás to volání táhne. Pokud jste pevně přesvědčení, že nejste schopni to zvládnout, ujišťuji vás, že máte pravdu. Abych parafrazoval Henryho Forda, ať už věříte nebo nevěříte, že si můžete určitou věc dovolit, máte pravdu.

8. Nikdo mi nepomůže

Tato výmluva mě opravdu rmoutí, protože v ní není ani za mák pravdy. Faktem je, že svět je plný lidí, kteří vám rádi pomohou

s čímkoliv, co chcete udělat. Zůstanete-li ale u falešné představy, že neexistuje nikdo, kdo by vám pomohl, vaše přesvědčení se stane skutečností.

Pokud jste strávili příliš velkou část života s nadváhou, silnou závislostí či v chudobě, pak je třeba si uvědomit, že míček je na vaší straně hřiště – už žádné další výmluvy! Jakmile se jednou začne toto přesvědčení měnit, uvidíte, jak vám půjde pomoc v ústrety. První krok ale musí učinit vaše mysl. Začíná novým přesvědčením: *Mohu získat pomoc.*

Začněte se povzbuzovat tvrzeními, která podpoří a pozvednou vaše přesvědčení, jako například: *Jsem schopen tvořit sám, pokud je to nutné. Víím, že ti praví, kdo mi mohou pomoci, zde budou v tu pravou dobu. a Svět je plný lidí, kteří mi velmi rádi pomohou.* Pomůže vám to spojit se se Zdrojem energie, který je neustále k dispozici vašemu intuitivnímu Já. Vaši sebedůvěru může posílit i poznámka, kterou si do svého deníku zapsal v listopadu 1843 Ralph Waldo Emerson: „Kdybych ztratil víru v sebe sama, postavil by se proti mně celý vesmír.“ Vesmír jste vy; vy jste vzešli z neviditelného světa Ducha. Když pochybujete o sobě, pochybujete také o univerzální Inteligenci, kterou jste vy, a pak se zdá, že neexistuje nikdo, kdo by vám pomohl.

Uvedu příklad ze svého života. Kdykoliv mám pronést nějakou řeč, opakuji si v duchu tuto myšlenku z díla *A Course in Miracles* (Jak dělat zázraky): „Kdybyste věděli, kdo vedle vás vždy kráčí po stezce, již jste si vybrali, už nikdy byste nezakusili strach nebo pochybnosti.“ Když se přibližuji k mikrofonu, připomenu si, že jsem nástrojem pro slova a názory. Moje jistota tkví v tom, že věřím moudrosti, která mě stvořila. Jinými slovy víím, že nikdy nejsem sám. Výmluva *Nikdo mi nepomůže* se tak stává neplatnou.

Tvrdím, že vše, co potřebujete nebo požadujete, je tady. Touto nespornou jistotou si také vědomě dodávám odvahy. A zdá se, že pomoc přichází ze všech stran: Peníze, které potřebuji, se najednou objeví, ti správní lidé přijdou, a nastanou takové okolnosti, které jsou nečekaně nápomocné – téměř jako by přišla nějaká synchronická síla a ohromila mě krásou toho všeho! Moje nesporná síla mě povzbuzuje, abych se povznesl v každé situaci.

9. Ještě nikdy se to nestalo

„Nebudte otrokem své vlastní minulosti,“ napsala moje literární spřízněná duše, Ralph Waldo Emerson ve svém deníku. Fakt, že jste se „vždy“ chovali určitým způsobem, není rozumným vysvětlením pro váš současný stav. Je to výmluva, která se snaží omluvit vaše nedostatky.

Minulost je stopa, kterou po sobě zanecháváte, něco jako brázda zčeřené vody za motorovým člunem. To znamená, že je to mizející stopa, dočasně ukazující, kde jste se nacházeli. Brázda za lodí neovlivňuje její kurz – a není to ani možné, protože se objevuje pouze za lodí. Mějte tedy na paměti tento obraz, když budete vykřikovat, že je vaše minulost důvodem, proč nepostupujete kupředu.

Logika tvrzení *Ještě nikdy se to nestalo* nebo jeho stejně oslabující důsledek *Vždycky jsem se tak choval* pramení z těchto přesvědčení: *Moje minulost je ukončená a to, co je ukončené, se nedá změnit. To, co se stalo dříve, se opět stane, takže jsem dnes veden tím, co se nedá změnit. Je tedy nemožné, abych se změnil. Tím je to pro mě skončené. To, co chci, se nikdy dříve nestalo a to znamená, že už se to nikdy ani nestane.* Přesně tak to bude, pokud budete žít ve stopě, kterou jste za sebou zanechali – s přesvědčením, že vaše minulost je důvodem, proč se nemůžete změnit, a vy se toho držíte zuby nehty jenom proto, abyste nemuseli přemýšlet jiným způsobem.

Vědomě si vyberte nová tvrzení, která ve vás budou povzbuzovat víru, že jste schopni pozvednout svůj život nad úroveň minulosti. Zkuste: *Dokážu cokoliv, na co zaměřím svoji mysl teď, v tomto okamžiku. Moje minulost nemá žádný vliv na to, co můžu vytvořit a co vytvořím. Jestliže se to nestalo nikdy předtím, o důvod více, proč to udělat nyní. Přestanu být otrokem svojí minulosti.* Udělejte si soupis hloupých výmluv, které používáte, abyste se vyhnuli riziku, selhání, kritice, zesměšnění nebo negativnímu názoru druhých. Všimněte si, že je tvoříte jako sestavu svých současných výmluvových memů. Ano, řekl jsem memů – názorů tak

dlouho ukládaných ve vaší hlavě z napodobování názorů druhých, až se z nich stane skupina virů mysli. Pakliže je necháme projít sedmistupňovým paradigmatem *Konec výmluvám!* popsaným ve třetí části této knihy, sesypou se vám před očima jako domeček z karet, protože nemají žádný pravdivý základ.

Pochybuji o tom, že by se tento bod dal shrnout lépe, než závěrečnými verši básně *Prairie* (Prérie) od Carla Sandburga:

*Říkám ti, že minulost je nádoba s popelem.
Říkám ti, včerejšek je odvanutý vítr,
slunce zapadlé za obzorem.
Říkám ti, na světě není nic
jen oceán zítřků, nebe zítřků.*

Přestaňte být závislí na nádobě s popelem.

Nedávno jsem strávil odpoledne na Mexické riviéře a plaval s delfíny. Během celých šedesáti osmi let svého života jsem takovou věc neudělal. Namísto toho, abych si řekl, že takový výlet nemohu podniknout, protože se to *ještě nikdy nestalo*, jsem obrátil logiku a místo toho jsem si pomyslel: *Jelikož jsem to ještě nikdy nedělal, chci si to zařadit ke svým zážitkům a prožít tuto jedinečnou zkušenost právě teď*. A bylo to senzační!

Aplikujte tento druh myšlení na vše, co jste ještě „nikdy nedělali“. Otevřete se novým vyhlídkám, které vás přenesou k novému způsobu bytí, v němž si vytvoříte bohatství, zdraví a štěstí právě teď.

10. Nejsem dost silný

Výmluva „Nejsem dost silný“ vás nepochybně drží v navyklém způsobu myšlení. Roky strávené ve víře ve vlastní slabost posilují přesvědčení, že jste emočně, duševně a fyzicky neschopný jedinec. Stačí jen trocha kritiky a hned ztratíte odvahu a aktivujete přesvědčení: *Nejsem silná osobnost, uchýlím se tedy ke svému pravému slabému Já*. Představy, že nejste dost houževnatí, abyste si udrželi určitou práci, postavili se šikaně či pronásledování, postarali

KONEC VÝMLUVÁM!

se o sebe, čelili životu samostatně nebo sami cestovali, to všechno jsou viry mysli a připravené výmluvy, když jste v obtížné situaci. To platí i pro kolektiv.

Několik let jsem vyučoval americkou historii se zaměřením na koloniální Ameriku. Vždy mě fascinovalo, jak se Spojené státy dokázaly odtrhnout od malého ostrova na druhé straně oceánu, který jim vládl železnou rukou dlouhou řadu let. Poselství, které Britové vždy nesli, bylo: „My jsme silní a vy, nezkušení rádoby občané, jste slabí.“ Výsledkem byl jakýsi typ poddanství, které kolonisty udržovalo na poli výmluv. Nakonec tomu všemu byla jednou provždy učiněna přítrž.

Tento převrat vyžadoval změnu paradigmatu, což nakonec vyústilo v nové myšlenkové návyky. Začalo to vynikajícím uskupením Otců zakladatelů, kteří putovali ze Severu až na Jih, a zpochybnili platnost myšlenkového viru, že oni jsou slabí a Britové silní. Když tento názor o síle Ameriky sdílelo už dost těchto odvážných vůdců, nový mem se začal množit, infiltroval se a rozšířil do třinácti kolonií. V tomto duchu se nese velká část projevu Patricka Henryho, který pronesl před 2. kontinentálním kongresem ve Virginii v roce 1775: „Nejsme slabí, pokud správně použijeme prostředky, které Bůh přirozeně svěřil do naší moci... Bitva není pouze a jedině pro silné; je pro bdělé, aktivní, statečné.“

Opusťte vnitřní přesvědčení, že jste příliš slabí. Staňte se bdělými a aktivními a projevujte nový druh statečnosti. Odpoutejte se od návyků v myšlení, které vás přesvědčily o tom, že nejste silní. Zde vám nabízím některá ujištění: *Už nikdy více se na sebe nebudu dívat jako na někoho, komu chybí síla. Nezajímá mě, co si o mně myslíte. Moje síla je moje spojení se Zdrojem, a ten nezná slabost.*

Když toto přesvědčení budete chápat jako výmluvu, uvědomíte si jeho slabost, ale současně se posílí i vaše odvaha. Vlastníte všechnu mravní sílu ducha, mysli a těla, abyste mohli dosáhnout nejvyššího štěstí, zdraví a úspěchu. Nechte se inspirovat slovy, která pronesl Mahátma Gándhí: „Síla nevychází z fyzických schopností. Pochází z nezdolné vůle.“

11. Nejsem dost chytrý

Vaše celková inteligence není měřitelná IQ testem a nezachycuje ji ani školní vysvědčení. Představy o tom, čím byste rádi byli, čeho byste chtěli dosáhnout a co získat, jsou důkazem vašeho přirozeného nadání. Pakliže jste schopní si to představit, k aktivaci svého génia potřebujete pouze tuto představu vizualizovat a přenést ji do reality, uskutečnit ji. Pokud si myslíte, že je těžké zařadit se mezi talentované, pak se důrazně ptám: *Proč ne?* Vzešli jste ze stejného nekonečného pole záměrů jako každý, kdo kdy žil. Vaše mysl je součástí mysli Boha nebo univerzálního Taa, jak by tedy mohla být jiná než brilantní mysl Stvořitele? Nebyli jste snad stvořeni z širokého moře neviditelné Inteligence? Jsou vaše názory horší nebo je nelze transformovat do tohoto materiálního světa? I když se část vašeho Já drží výmluvy „Nejsem dost chytrý“, jiná část tuto pravdu poznává.

Když tvrdíte „Nikdy jsem nebyl dost chytrý“, ve skutečnosti říkáte „Přistoupil jsem na definici inteligence, která je měřena tak, jak mi to již dříve vysvětlili členové rodiny a učitelé“. Raději se nechejte povzbudit než odrazovat zprávami z vaší minulosti. Mějte na paměti, že inteligence se nedá změřit ani žádným způsobem omezovat. Takže pokud budete na svých plánech pracovat se zánícením a vytrvale, setkáte se se svým géniem. Dokonce i když jste nakloněni myšlence, že je tato výmluva namístě, protože máte podprůměrný intelekt, vezměte v potaz závěry, ke kterým došla Sharon Begleyová ve své knize *Train Your Mind, Change Your Brain* (Trénuj své myšlení a změň svůj mozek). O schopnosti mozku změnit se, ne díky lékům, ale silou vůle, píše toto: „Vědomý akt myšlení, který se na myšlenky dívá jinak, dokáže změnit samy mozkové dráhy, které toto myšlení provádějí... Schopnost myšlení a pozornosti změnit fyzické uspořádání mozku potvrzuje jednu z nejpozoruhodnějších hypotéz buddhismu: vůle je reálná fyzická síla, která může změnit mozek.“

Takže i když chcete setrvat u výmluvy, že váš mozek je chemicky deficitní, máte v sobě moc jeho materiální výbavu změnit – mů-

žete přeorganizovat svůj starý systém myšlení tak, aby se shodoval s talentovaným systémem. Proč byste si nemohli myslet, že nápady ve vaší hlavě jsou vedlejšími produkty vašeho génia a nikoliv omezené inteligence? Nechtě vás povzbudí to, co údajně řekl Oscar Wilde jednomu z newyorských celníků. Když se ho zeptal, jestli nemá něco k proclení, Wilde odpověděl: „K proclení nemám nic kromě svého talentu.“ A v mnoha ohledech měl absolutní pravdu.

Když věříte v sebe, věříte také v onu moudrost, která vás stvořila. Snažte se vědomě tuto rodící se moudrost nepředpovídat. K proclení mějte stejně jako Oscar Wilde pouze svůj talent. Věřte svým vyšším myšlenkám, především pak těm, které podněcují touhu, a pak k nim přistupujte tak, jako by byly nezpochybnitelné.

12. Jsem příliš starý (nebo ne dost starý)

Někdy se může zdát, že chronologický věk vašeho těla je překážkou na cestě za změnou vžitých myšlenkových návyků. Hlavně proto, že jste už v raném věku vstřebali rozsáhlý seznam memů zabývajících se věkem. V závislosti na prostředí, v němž jste vyrůstali, jste slýchali tvrzení, jako: „Na kole můžeš jezdit od sedmi,“ „Přenocovat někde mimo domov můžeš, až ti bude deset.“ „Auto můžeš řídit až od osmnácti,“ a „Milovat se můžeš až po svatbě.“ Nakonec v určitém okamžiku zjistíte, že jste se najednou dostali z fáze ne dost starý do fáze příliš starý! A pak uslyšíte: „Po pětáctičce novou práci neseženeš,“ „Nemůžeš měnit povolání, protože nejlepší léta už máš za sebou,“ „Ve svém věku se už nemůžeš zamilovat,“ „Už je příliš pozdě na to, abys napsal knihu nebo zkomponoval symfonii, jak jsi o tom vždycky snil.“ a samozřejmě „Starého psa novým kouskům nenaučíš.“ A všechny tyto memy se staly skutečností.

Vymlouvání se na věk vychází z tendence ztotožňovat se s tím, kolikrát jste se otočili kolem Slunce, než z oné časové neomezené stránky vaší osobnosti, která žije nezávisle na stáří vašeho těla. Jedna vaše část má mysl oproštěnou od věku a nedbá na fyzický

proces stárnutí. Je tu pro vás, stačí, když ji povzbudíte vědomým přizváním k účasti na vašem životě.

Jako malé děti jste snili o tom, co byste mohli vynalézt, namalovat, napsat nebo navrhnout. Viry mysli se vám připeletly do cesty a z věku byla rázem realita. Zdálo se, že platnost výroku „Počkej, tyhle věci budeš moci dělat, až budeš větší.“ je nekonečná, ale příliš rychle se tato věta změnila v: „Jsi příliš starý, chovej se přiměřeně svému věku, je příliš pozdě.“ Někde mezi těmito dvěma tvrzeními se váš osud neposunul na nejdůležitější místo v životě.

Máte tolik let, kolik máte – tečka. Ale myšlenky, které putují ve vaší hlavě sem a tam, jsou věčně mladé. Nemají žádnou formu. Žádné hranice. Žádné začátky. Žádné konce. Když mluvíte o věku, mluvíte o svém těle, konečné věci, která slouží jako schránka pro vaši neviditelnou podstatu. Tato výmluva se týká pouze a jenom vaší tělesné schránky a je nepochybně ovlivňována vaší myslí. Právě v tomto okamžiku máte ideální věk a vaše tělo nemůže mít jiný věk, než má. Ztotožněte se s tím, co Lao-c' nazývá „křehké království“ nebo „neviditelná sféra Ducha“, pomocí myšlenek jako jsou tyto: *Nestárnu a můžu naučit své tělo, aby se mnou spolupracovalo na dosažení čehokoliv, co si v mysli naplánuji. Můj současný věk mi nijak nebrání v naplnění mých snů. Má mysl je svobodná a já ji můžu vycvičit tak, aby plnila má nařízení, a ne aby se podvolila výmluvám.*

V životě jsem zažil dvě velmi přesvědčivá vnitřní volání. První, když jsem věděl, že vystuduji vysokou školu, a vůbec mi nevadilo, že budu nejstarší prvák v kampusu. Na věku mi nezáleželo. Osm let jsem strávil v univerzitních kampusech a získal tři tituly také částečně díky tomu, že jsem nebral v potaz věk. Žil jsem svým zájmem a ostatní ustoupilo do pozadí.

Druhé velké volání přišlo, když mi bylo šedesát pět let a jeden den. Přinucen oprostít se od svých pozemských statků, které jsem během života nashromáždil, zbavil jsem se oblečení, nábytku, knih, nahrávek, ocenění, fotografií a dalších předmětů, k nimž se vázaly různé vzpomínky. Studoval jsem a žil podle Tao te ťing,

KONEC VÝMLUVÁM!

napsal jsem esej ke každému z jedenaosmdesáti textů a vytvořil z nich knihu nazvanou *Change Your Thoughts – Change Your Life* (Změňte své myšlení – změňte svůj život). A myšlenka, že bych mohl být příliš starý, mi vůbec nepřišla na mysl.

Když se tak zpětně dívám na svůj život, uvědomuji si, že jsem učinil spoustu drobnějších rozhodnutí, při kterých jsem odmítl zvažovat věkový faktor. Ve věku čtyřicet dva let jsem se rozhodl stát běžcem na dlouhé trati a běžel klasický řecký maraton. V sedmnácti jsem se rozhodl napsat svůj první román, v devíti jsem zfalšoval svůj věk, abych mohl roznášet noviny („požadovaný“ věk byl deset). Teď v šedesáti osmi si nepřipouštím myšlenku, že bych byl příliš starý, abych nemohl dělat věci, které mám rád. Bez této výmluvy žiju život dál, a to tak, že aktivuji svoji konkrétní dharmu či osud. Vlastně jsem právě dokončil dílo, v němž jsem začal svoji zcela novou kariéru jako herec a filmový tvůrce – doporučuji vám, abyste shlédli film *The Shift* (Proměna) a sdělili mi svůj názor na to, zda jsem byl na takový projekt příliš starý.

13. Pravidla mi to nedovolí

Asi jeden z nejznámějších postřehů Henryho Davida Thoreaua najdeme v závěru jeho díla *Walden*: „Jestliže někdo neudrží krok se svými soupeřáky, je to možná proto, že slyší jiného bubeníka.“^{*)} Thoreau naráží na fakt, že je nepravděpodobné, abychom byli vždy schopni pochodovat podle stejného rytmu jako všichni ostatní. V životě jsou ale i okamžiky, kdy musíte naslouchat rytmu pravidel, která tlučou pouze ve vás. Možná jste přijali přesvědčení, že pravidla společnosti jsou tak posvátná, že pokud je nějak pozměníte, dostanete se za hranici, kterou nesmíte vy nebo kdokoliv jiný nikdy překročit. Slova, která následují za výše zmíněnou větou z *Waldenu*, ještě více nabádají k životu podle filozofie *Konec výmluvám!*: „Nechme ho kráčet podle hudby, ať je v jakémkoli rytmu a jakkoli daleko.“^{*)} Nechci ze sebe dělat někoho, kdo po-

^{*)} Red. pozn.: Kniha vyšla česky pod názvem *Walden aneb život v lesích*, Praha: 1991.

rušuje zákony jenom kvůli nekonformnosti – já vás povzbuzuji, abyste odložili navyklé chování, které vyžaduje dodržování pravidel a zákonů, jež vám brání naplnit váš osud.

Bertrand Russell poznamenal, že „počínaje dětstvím se dělá všechno pro to, aby se myslí mužů a žen staly konvenčními a sterilními“. Patří sem řada proklamací, ať už v písemné či ústní formě, které vás učili dodržovat během života. Mnohá z těchto pravidel v sobě jednoduše obsahují slova *měli byste*: „Věci by se měly dělat tak, jak se to v téhle rodině vždycky dělalo,“ „*Měl bys mlčet a dělat to, co je ti řečeno,*“ „*Měl by ses přizpůsobit a přihlásit se do kurzů, které škola nabízí,*“ „*Měl by sis raději nechat poradit od odborníků než mít jiný názor,*“ „*Měl bys raději zůstat bydlet blízko rodiny a ne se stěhovat na druhý konec země nebo dokonce do jiného státu,*“ a tak dále. A všechny tyto *měl bys* jsou formulovány tak, abyste přes ně nemohli slyšet určitý rytmus bubnování, což může mít katastrofální důsledky, budete-li ho dále ignorovat.

Bezmyšlenkovité dodržování pravidel a zákonů je pro společnost nebezpečné a je to i nepřekonatelná překážka na cestě k vašemu zdraví a štěstí. Vaše podvědomá mysl může být totiž naprogramována tak, že všem těmto memům a virům myslí dovolíte, aby vám diktovaly, které z možností máte volit. Pokud zjistíte, že i vy jste zastáncem toho, že pravidla a zákony je nutno vždy dodržovat a že je třeba dělat vždy to, co se vám řekne, musíte také vědět, že ostatním předáváte viry myslí podobné těm, které omezují váš život. Některé z nejohavnějších činů historie lidstva se odehrály za zástěrkou „práva“ a „pravidel“. A spousta přesvědčení a názorů jsou pouhé výmluvy obhajující se tím, že jsou pravidly a zákony.

Naslouchejte svému srdci a řiďte se tím, co je v souladu s nejvyšším zákonem všeho. Podporujte proklamace, které dodávají vám i ostatním lidem odvahu stát se tím, kým se stát můžete, aniž byste jakkoliv narušovali práva jiného člověka, která jsou mu dána od Boha. V postoji *Konec výmluvám!* nebudete nikdy omezováni

KONEC VÝMLUVÁM!

zákony, pravidly a slovy měli byste. Jak se tvrdí v Tao te ťing v osmnácté kapitole:

*Teprve když odstranili veliké tao,
objevila se „lidskost“ a „spravedlnost“.
Teprve když se objevilo mudrování,
vzniklo i veliké pokrytectví.*)*

Dovolte velikosti Taa, aby žila ve vašem srdci a povzbuzovala vás k jednání z tohoto vyššího místa.

14. Je to na mě moc

Výmluva „Je to na mě moc“ je tak silná, že se zdá, jako by uzavírala lidi do jakési bubliny a naprosto jim znemožnila jakýkoliv pohyb. Možná vás překvapí, že tuto výmluvu stačí pouze vidět naruby. Například pokud věříte tvrzení, že lidé jsou úspěšní, protože myslí na velké věci, já vám říkám, že k úspěchu stačí myslet na věci malé! Zapište si tento názor do vědomí a dosáhnete schopnosti myslet v malém a konat věci, které se dříve zdály být velké. Patří k nim například: nadváha, boj se závislostí na povolených i nepovolených látkách, nežádoucí sebehodnocení, získání doktorátu, stavba nového domu, řešení dluhů, zlepšení vztahu s matkou nebo posílení soběstačnosti.

To, o čem mluvím, vysvětluje srozumitelně a vlídně kapitola 63 knihy Tao te ťing:

*Překonání těžkého začíná u lehkého,
uskutečnění velkého díla začíná u malého,*

...

*Mudrc proto nezačíná dílo velikou věcí
a právě tím vykoná veliké dílo.*

Ta slova mohou znít paradoxně, ale jsou jasnou reakcí na tuto konkrétní výmluvu.

*) Red. pozn.: Citujeme z českého vydání Lao-c'ovo Tao-te-ťing, Praha: 1995.

Zatímco píšete tuto knihu, roste vedle domu, ve kterém mám byt, dvanáctiposchodová budova. Ti, kdo vymysleli a vyprojektovali takový objekt, museli nepochybně mít velkou myšlenku. Ale stavba takové impozantní budovy se realizuje z hlediska, co může být uděláno právě teď a právě tady – po krocích, cihlu po cihle, lopatu hlíny po lopatě. Je to skvělá metafora toho, že když jste ohromeni prostou velikostí něčeho, musíte se dotknout základů. Nemůžete zhubnout o 25 kilogramů nebo přestat kouřit *ze dne na den, zítra* získat doktorát nebo se *navždy* zbavit všech dluhů... takové cíle jsou příliš velké, pokud jich chceme dosáhnout takto. Lehce pak sklouzneme zpět k zaběhnutým návykům.

Metoda *Konec výmluvám!* vám pomůže stimulovat myšlenkové postupy a povzbudit váš vlastní úspěch. Přiznejte si, že obrovské věci nedokážete za jeden den, ale první krok *můžete* udělat už dnes. I když dnes doktorát nezískáte, můžete se alespoň zapsat do kurzu, který začíná příští týden a to je vše, co prozatím s tímto velkým cílem uděláte teď. Myslete v malém a uskutečňujte to způsobem tady a teď. Nemůžete přestat pít alkohol nebo kouřit a vědět, že je to na příštích deset let, ale *můžete* své závislosti odmítnout dnes, nebo ještě v menším, v tomto okamžiku. A to je přesně ten způsob, jímž se mění všechny navyklé myšlenkové postupy: tím, že myslíme a konáme malé věci v přítomném okamžiku a žijeme tak, jak každý doopravdy žije – minutu za minutou, hodinu za hodinou, den za dnem. S tímto novým vědomím můžete začít myslet tak, abyste podporovali sami sebe v odstraňování výmluv a v budování úspěchu.

15. Nemám dost sil

Nedostatek vitality ke splnění vašeho životního cíle je součástí naučené odpovědi. *Jsem unavený, Jsem vyčerpaný, Mám toho dost a Jsem zničený* – tak zní jen několik variant viru mysli, který vás ať už vědomě, či nevědomě infikoval. Jedná se obecně o bezděčnou výmluvu na rozdíl od opodstatněného vysvětlení, proč neděláme

KONEC VÝMLUVÁM!

věci, jež dělat chceme. Přijměte přesvědčení, že vám chybí energie pro zásadní změny v životě, a dostanete se k chatrné, třebaže velice efektivní strategii sloužící k udržení některých opravdu lajdáckých návyků.

Výmluvy na únavu vám umožňují držet se nadále pohodlných stereotypů chování. *Strašně rád bych zhubnul, ale jsem prostě příliš vyčerpaný, abych pro to dělal, co je třeba.* Nebo *Rád bych se kvalifikoval pro novou pracovní pozici, jsem ale příliš unavený, abych chodil po večerech do školy.* Víra v nedostatek energie se začne stávat skutečností v okamžiku, kdy musíte zase odpočívat, protože vymyšlení výmluv je velice únavná činnost!

K výmluvě na nedostatek energie se já i ostatní uchylujeme tehdy, když nevíme, jak překonat vlastní netečnost. Zjistil jsem však, že pokud ji opravdu necháme v klidu, přestane se nás držet. Viděl jsem, jak se nedostatek energie v mžiku změnil v příval energie. Když se například moje děti vymlouvaly, že se jim nechce hýbat, protože jsou unavené nebo zruděné, stačilo navrhnout, že půjdeme do aquaparku, koupit nové kolo nebo dělat cokoli, co vnímaly jako zábavu, a ony se ve zlomku sekundy zázračně změnilly z vyčerpaných v nadšené. A tak je to s námi všemi. Používáme výmluvu „Nemám energii“ jako důvod, abychom se mohli držet netečného a žalostného způsobu života.

Jako protilátku je potřeba najít způsob, jak vpravit energické myšlenky do vašeho každodenního myšlení. Jeden z životopisců J. F. Kennedyho, Arthur M. Schlesinger, Jr., cituje bývalého prezidenta: „Myslím si, že kdybyste si měli vybrat pouze jedinou dobrou vlastnost, byla by to vitalita.“ Vitalita není pouhé množství atomů s vysokým obsahem energie, které uvnitř vás víří. Já ji považuji za způsob myšlení. Můžete se naučit překonávat únavné myšlenky o nedostatku energie a nahradit je vytvářením takového světa, který vám bude sloužit pozitivním a život naplňujícím způsobem.

Nízká energie není zdaleka jen problémem chemických procesů těla – je to funkce dlouhodobě navyklého myšlení, jež potřebuje výmluvy na to, aby mohla zůstat stejná. Tréninkem se můžete na-

učit uspokojivějšímu a energičtějšimu myšlení, které zvýší váš entuziasmus a nakonec povede k vytvoření aktivního životního stylu, který bude mít smysl. Nezáleží na vašem chronologickém věku, máte moc použít své myšlenky k tomu, abyste se pozvedli na vyšší úroveň úspěchu, štěstí a zdraví. Metoda *Konec výmluvám!* vás povzbudí, abyste každou chvíli svého dne trávili čile, bez oné dřívější únavy.

Nespokojte se s nízkoenergetickou duševní činností. Zaměřte se na to, aby se vaše myšlenky neupínaly k tomu, co nemůžete udělat, ale k tomu, co zamýšlíte vytvořit. Když v takovém stavu myslí zůstanete, už nikdy nebudete chtít znovu používat výmluvu na nedostatek energie. Udržte si vysokou hladinu energie ve svém vědomí k tomu, co chcete dokázat, a dohlédněte na to, abyste to předávali každému, s kým budete mluvit. Vysoká hladina energie je nakažlivá a vzniká spolu s vitálním myšlením nahrazujícím staré viry mysli.

16. Je to moje osobní rodinná historie

V rodině jste vždycky měli své místo a ať si o tom myslíte cokoli, nemůžete s tím nic dělat. Pokud jste byli nejmladší, pořád vám někdo něco přikazoval, je to zkrátka jeden z faktorů vašeho raného života. Faktem zůstává, že pořadí dané narozením (to znamená, jste-li jedináček, nejstarší, prostřední nebo nejmladší dítě) nebo jakýkoliv jiný fakt daný rodinou – včetně toho, že jste součástí rozdělené rodiny, máte rozvedené rodiče nebo jenom jednoho z nich, jste adoptovaní, vaši rodiče jsou alkoholici, pocházíte ze špatných sociálně-ekonomických poměrů, jste rasově smíšené anebo jakákoliv jiná kombinace faktorů vaší situace – to vše je minulost a je to jednou provždy uzavřená záležitost! Vaši příbuzní udělali to, co udělali, za daných okolností svých životů. Poděkujte za to a pak přejděte do svého současného života. Berte svoji rodinnou anamnézu jako dar. Ano, dar! Přesně tím jste museli projít, abyste se dostali tam, kde jste dnes.

KONEC VÝMLUVÁM!

Způsob, jakým se s vámi zacházelo, ať už dobrý či špatný, vám dal možnost stát se silnějším, sebejistějším člověkem. Rané zkušenosti nejsou určeny k tomu, abyste se za ně schovávali, pokud život nejde tak, jak chcete – nejsou to důvody pro to, abyste zůstali bezradně stát! Ovšem výmluva na rodinnou historii má spoustu přívrženců, takže pokud ji používáte, abyste sobě i jiným vysvětlili, proč dnes nejste tím, kým nebo čím jste se chtěli stát, pak budete mít velkou společnost.

Rozvod, který proběhl, když jste ještě byli malí, vám mohl dát hodně důležitých životních lekcí, ale pravděpodobnější je, že jste získali kulturní virus mysli, říkající asi toto: *Pocházet z rozvrácené rodiny je traumatický zážitek, který dětem působí nevratné škody.* Část vás věří v tento mem a šíří jej dál, protože se to zdá být jednodušší než si projít tou bolestí, která vede k zdravější a silnější mysli. Tato vaše část si pravděpodobně myslí, že vás chrání před extrémně bolestivou zkušeností z dětství. Ochoťně tedy věříte: *Šance, že bych prožil šťastný vztah po tom, co jsem viděl, jak špatně dopadlo manželství mých rodičů, jsou téměř nulové.*

Uvědomte si ale, že to všechno můžete změnit, protože sto procentně máte schopnost pozvednout své postoje a přesvědčení. Vědomě si nechte dost času na to, abyste si ve vzpomínkách znovu prošli zážitky z raných let rodinného života bez ohledu na to, jak traumatické nebo problematické tehdy byly. Jako dítě jste neměli schopnost se s nimi smířit, ale nyní tuto schopnost máte. Pociťujte uznání a vděčnost k těm částem vaší osobnosti, které přežily a stále chtějí růst. Povzbudte je tím, že nedovolíte, aby se smířily s „únikem“ prostřednictvím výmluv:

Tak například životní zkušenosti, které jsem získal za léta strávená v náhradních rodinách, mi pomohly naučit sebejistotě miliony lidí. Pozorování nevlastního otce, jak se upíjí k smrti, spolu s životem v rodině ovlivněné alkoholem, pro mě byla (a stále je) užitečnou školou, která mě dnes vede cestou střízlivosti. Fakt, že jsem jako dítě žil v nedostatku, mi dal schopnost vážit si všeho, čeho jsem

se dočkal, a nyní mohu ujistit svoji část uvědomující si chudobu: *To bylo tehdy, ale dnes je to tak.*

Metoda *Konec výmluvám!* vás povzbudí, abyste se smířili se vším, co vám život přinesl, včetně bolestivých zkušeností, jako je zneužití, opuštění a ponižování. Tím, že setrváváte v těchto celoživotních, sebedestruktivních myšlenkových návycích, škodíte sami sobě, a to následujícím způsobem:

- Oslabujete se a jste častěji nemocní. Vaše biografie se může stát vaší biologií. Tím, že neustále ulpíváte ve starých bolestech či vzpomínkách, udržujete se na místě, které přitahuje k vašemu tělu nemoci. Všechny hněv, nenávisť a strach jsou mocnými spojenci závažných onemocnění... to je zákon přitažlivosti v praxi. Přemýšlíte-li nad tím, co vám v raném stadiu života chybělo nebo co se vám nelíbilo, vesmír vám nabídne možnosti, které korespondují s tím, co si myslíte. Spousta toho, co vám chybělo nebo co jste neměli rádi, bude nadále vstupovat do vašeho života ve formě nemoci.
- Zůstáváte vězet v minulosti. Pokud nedokážete pozvednout myšlenky na minulost, které způsobují, že zůstáváte nešťastní, neúspěšní nebo nemocní, zůstanete stát na místě. Z uchovávání nešťastných vzpomínek z minulosti spolu se zbytky původního hněvu, nenávisť a smutku se stane navyklý způsob zacházení se životem. Pokud jste například nesnášeli, že vám otec nevěnuje dostatek pozornosti a vy to nyní používáte k vysvětlení své plachosti v dospělosti, pak jste uvízli v tomto dlouho uplatňovaném stereotypu myšlení.

Dnes už máte nepochybně schopnost pozvednout své vědomí, abyste mohli zjistit, jak osvobodit vlastní Já a přitáhnout k sobě osoby, s nimiž chcete být, raději než stále opakovat sami sobě, že je nepřitahujete, protože se vám otec v dětství dost nevěnoval. Pamatujte, váš život probíhá *teď*, v tomto okamžiku.

17. Mám moc práce

Před psaním tohoto seznamu výmluv jsem vyzval návštěvníky svých webových stránek, aby mi napsali výmluvy, proč nežijí lépe. V podstatě jsem se zajímal o výmluvy, které *používají*. Na prvních místech seznamu se umísťovalo „Mám moc práce“.

Pokud toho máte moc, pak vězte, že si za to můžete sami. Všechny činnosti v životě, včetně těch, které vám zabírají hodně času, jsou prostým výsledkem vaší volby. Jsou-li vaše rodinné povinnosti problematické, rozhodnete se upřednostňovat svůj život v tomto směru. Je-li váš diář přeplněný k prasknutí, zvolíte si život s nabitým rozvrhem. Jestliže je spousta drobných detailů, kterými se můžete zabývat pouze vy, je to opět vaše volba.

Jeden z hlavních smyslů života je bezesporu být šťastný. Pokud používáte výmluvu, že jste příliš zaneprázdnění na to, abyste mohli být šťastní, zvolili jste si zaneprázdněnost a rezignovali jste na život s určitým cílem. Jestliže jste si na místo aktivního a šťastného naplnění svého osudu dosadili zaneprázdněný a hektický život, pak musíte své priority přehodnotit. O zanedbaných prioritách můj učitel Thoreau říká: „Většina mužů (či žen) se značnou část života věnuje práci, protože duše se děsí prázdnoty a jim se nepodařilo objevit žádnou jinou trvalou činnost pro ušlechtilější vlohy člověka.“

Nenechejte vaši duši chřadnout nenaplněnou ve vákuu. Raději začněte zkoumat, jaké priority si v životě zvolíte. Všechny detaily, které duši obklopují, vám brání dostat se k osudu, o němž víte, že vyžaduje vaši pozornost. Uvažujte nad následujícími povzbudivými myšlenkami, jež jsou protikladem výmluvy „Mám moc práce“:

- ♦ *Vím, že nejsem špatný rodič, když si nenaplánuji život tak, abych mohl dělat dětem řidiče každý den až do jejich dospělosti.*
- ♦ *Mám dovoleno říct ne na žádosti, kvůli kterým pak nemám čas jít za smyslem svého života.*

- ◆ *Neexistuje žádná taková věc, jako „místo na všechno a všechno na svém místě.“*
- ◆ *Neexistuje žádný správný způsob, jak cokoliv dělat.*
- ◆ *Můžu to dělat podle sebe, protože neexistují žádná absolutní univerzální pravidla.*

Není mým cílem načrtnout všechny způsoby, kterými můžete vyprázdnit tuto kategorii výmluv. Možností je například rozdělit úkoly, přimět ostatní, aby pomohli, a udělat si čas jen pro sebe. Thoreau má pravdu v tom, že existují ušlechtilejší vlohy, kterým je nutno věnovat pozornost, kromě té spousty drobností, které vám zabírají místo v životě. Jestliže se bojíte té části duše, která vás volá na vyšší místo, pak se budete pravděpodobně dál ohánět touto konkrétní výmluvou.

Změňte tento zaběhlý vzorec tím, že nikdy nebudete říkat nebo naznačovat, že jste příliš zaneprázdnění. Jednoduše jej vynechejte a nahraďte následujícím ujištěním: *Mám v úmyslu vyhradit si čas sám pro sebe, abych mohl žít život, který jsem sem přišel žít, a to tak, že se nebudu vyhýbat svým povinnostem rodiče, partnera nebo zaměstnance.*

Tuto cennou techniku jsem se naučil od velkého vietnamského duchovního bódhisattvy jménem Thich Nhat Hanh, kterou popsal ve své knize *Peace Is Every Step*. Přeříkávejte si tyto dva řádky, kdykoliv si vyhradíte několik minut z vašeho denního rozvrhu: „Nádechem zklidním svoje tělo. S výdechem se usměju.“ Jak Hanh píše: „ ‚S nádechem zklidním svoje tělo.‘ Opakovat tuto větu je jako napít se chladné limonády v horkém dni – cítíte, jak chlad prostupuje tělem. ... ‚S výdechem se usměju.‘ ... Úsměv na tváři je známkou toho, že jste svým pánem.“^{*)} Toto jednoduché cvičení vám pomůže poklidným způsobem stanovit priority ve vašem životě. Potom se můžete zaměřit přesně na to, co potřebujete udělat, abyste přestali používat výmluvu „Mám moc práce“.

^{*)} Red. pozn.: Kniha vyšla česky pod názvem *Cesta k plnému vědomí a uvedení do metody meditace v chůzi*, Praha: 1999, nejedná se však o doslovnou citaci českého vydání.

KONEC VÝMLUVÁM!

V kurzu jógy, který navštěvuji, mají na nástěnce skvělou kresbu, shrnující důležitost toho, proč máme říct „Konec!“ právě této oblíbené výmluvě. Pod obrázkem lékaře, který hovoří s obézním pacientem, stojí: „Co vašemu rozvrhu vyhovuje lépe? Cvičit každý den jednu hodinu, nebo být dvacet čtyři hodin denně mrtvý?“ V tom je vyjádřen můj postoj k této konkrétní výmluvě. Každý den procvičujte zdokonalování svých myšlenek a nenechte se ovlivnit tím, jak zaneprázdnění nebo důležití jste. Než abyste se udržovali v názoru, že jste příliš zaneprázdnění, myslete například raději takto: *Cvičím, protože mám příliš mnoho práce na to, abych měl čas být nemocný.*

18. Příliš se bojím

Moji e-mailoví dopisovatelé, na něž jsem se obrátil, mi napsali ještě další názory: „Vždy jsem se bál být sám,“ „Mám strach, že selžu, a to už od dětství,“ „Je to děsivý svět a někdo by mi mohl ublížit,“ „Mám strach, že se stane něco špatného mně nebo někomu z mé rodiny,“ „Bojím se, že na mě bude někdo křičet a taky si neumím poradit s kritikou,“ a „Obávám se, že bych mohl být chudý nebo ztratit práci a už bych nebyl schopný najít novou.“ Na první pohled je jasné, že strach hraje v celém seznamu výmluv první housle.

Způsob, jak se dostat z myšlenkového vzorce „Příliš se bojím“, nabízí kniha *A Course in Miracles* (Jak dělat zázraky). Mám zvláštní slabost pro tento objemný svazek, jenž tvrdí, že existují pouze dvě emoce, které můžeme zažít: *láska* a *strach*. Cokoliv, co je láska, nemůže být strach, a cokoliv, co je strach, nemůže být láska. Dokážeme-li najít svůj vlastní způsob, jak zůstat ve vymezeném prostoru lásky, pak strach nepřichází v úvahu.

Jsem přesvědčen, že strach je virus mysli, který tvrdí, že máte buď úspěch, nebo neúspěch. Přesunuje se z jedné mysli na druhou tak dlouho, až se z něj stane zvyk. Už od raného věku vás učí myslet si: *Pokud neuspěju úplně ve všem, co zkusím, pak jsem neúspěšný člověk – a k smrti se bojím toho, že bych s takovou*

nálepkou musel žít celý život. Tento virus k vám přechází z jiných myslí, které jej přejaly se stejnou logikou... a dál se pak kopíruje, proniká a rozšiřuje se, až se z něj nakonec stane navyklý způsob reagování. Máte v hlavě myšlenky plné strachu a pak ty stejné myšlenky používáte k vysvětlení nedostaků ve svém životě. Chováte se tak, jako by byly skutečné, pravdivé, i když nejde o nic jiného než o výmluvy.

Nejznámější fráze z prvního inauguračního projevu Franklina D. Roosevelta „Jediná věc, které se musíme bát, je bát se sami sebe,“ vychází z Thoreauova postřehu, že „není nic většího, čeho bychom se měli bát, než strach“. Taoisté to pojali správně – opravdu neexistuje nic, čeho bychom se měli bát. Až začnete používat paradigma *Konec výmluvám!*, které najdete ve třetí části této knihy, zjistíte, že žádná z výmluv z této kapitoly včetně „Příliš se bojím“ neobstojí.

Zde je osobní příklad: Nedílnou součástí mého života se stalo cvičení bikram jógy. Obsahuje dvě polohy, které vyžadují, aby se cvičenec úplně ohnul dozadu a vydržel takto třicet sekund. Když jsem to zkoušel poprvé, cítil jsem, jak se ve mně rozlévá strach, jakmile jsem se pokoušel chytit za paty z pozice na kolenou. Pamatuji si, že jsem říkal instruktorovi: „Nedokážu se ohnout dozadu, připadá mi, že ztrácím kontrolu. V podstatě se mi nikdy ani nepodařilo skočit pozadu do bazénu.“ V těchto případech ke mně vždy přišel jeden veliký mem, který mi podsouval: *Chodit pozpátku je děsivé – ztratíš nad sebou kontrolu, nebudeš vidět, kam šlápneš, můžeš spadnout, můžeš si opravdu ublížit* a tak dále. Každé z těchto vysvětlení byla výmluva, která mi nedovolila zvládnout tyto nové pozice.

Můj strach měl kořeny v nedostatku důvěry v sebe sama, který je založen na celoživotních virech mysli. Když jsem ale přesunul svoji mysl od strachu k lásce, stala se zásadní věc, jež mě zbavila okovů navyklého myšlení: Uviděl jsem se v náruči milující přítomnosti. Pak jsem si řekl něco, co jsem nikdy předtím nevyslovil: „Wayne, ty dva cviky dokážeš udělat, jsi částí božské vševědoucí Inteligence.“

KONEC VÝMLUVÁM!

Nejprve se začni mít rád a věř v tuto moudrost a pak se do toho dej a vpust' Boha." Přesunem k lásce byl strachu znemožněn přístup a něco přes šedesát let trvající vyloučení vyletělo oknem.

Dnes již s radostí předvádím novým studentům obě pozice, Velblouda i Diamantový spánek. V józe je dvacet šest pozic, ale tyto dvě mi dnes přinášejí největší radost a uspokojení ze všech. Jak se říká v přísloví: „Strach zaklepal na dveře. Láska otevřela a za dveřmi nikdo nestál.“



Na konci této kapitoly vám nabízím přehled ujištění ke každé z osmnácti nejčastěji používaných výmluv. Tato ujištění vám pomohou, až se budete vědomě snažit se povzbudit, abyste pozvedli svá přesvědčení, a to bez výhrad!

1. **Bude to těžké:** *Mám schopnost vykonat jakýkoliv úkol, kterým pověřím svou mysl, a to s lehkostí a bravurností.*
2. **Bude to riskantní:** *Být sám sebou není riskantní. To je moje konečná pravda, žiji beze strachu.*
3. **Bude to trvat dlouho:** *Když jde o naplňování mého osudu, mám nekonečnou trpělivost.*
4. **Bude z toho rodinné drama:** *Raději budu nenáviděn za to, kým jsem, než milován za to, kým nejsem.*
5. **Nezasloužím si to:** *Jsem božské stvoření, kousek Boha. Proto není možné, abych si něco nezasloužil.*
6. **Nemám to v povaze:** *Moje původní povaha je dokonalá a bezchybná. A já se k této povaze navracím.*
7. **Nemohu si to dovolit:** *Jsem připojen k nedozírnému zdroji blahobytu.*
8. **Nikdo mi nepomůže:** *Ty správné okolnosti a ti správní lidé jsou zde. Až přijde čas, objeví se.*

9. **Ještě nikdy se to nestalo:** *Mám vůli přitahovat vše, co si přeju, a začnu s tím tady a teď.*
10. **Nejsem dost silný:** *Mám přístup k nekonečné pomoci. Moje síla vychází z mého spojení se Zdrojem bytí.*
11. **Nejsem dost chytrý:** *Jsem stvořením božské mysli. Vše je dokonalé a já jsem plnohodnotným géniem.*
12. **Jsem příliš starý (ne dost starý):** *Jsem nekonečná bytost. Věk mého těla nemá žádný vliv na to, co dělám nebo kým jsem.*
13. **Pravidla mi to nedovolí:** *Svůj život žiji podle Božích pravidel.*
14. **Je to na mě moc:** *Přemýšlím pouze nad tím, co mohu udělat teď. Malým myšlením dokážu velké věci.*
15. **Nemám dost sil:** *Ke svému životu mám náruživý vztah a tato vášeň mě naplňuje vzrušením a energií.*
16. **Je to moje osobní rodinná historie:** *Žiju v přítomném okamžiku. Jsem vděčný za všechny životní zkušenosti, kterých se mi jako dítěti dostalo.*
17. **Mám moc práce:** *Pročištěním svého života se osvobozuji, abych mohl odpovědět na volání své duše.*
18. **Příliš se bojím:** *Jsem schopen dokázat vše, co si usmyslím, protože vím, že nikdy nejsem sám.*

Toto je konec první části. Identifikovali jste osmnáct nejčastějších výmluv a byli jste zasvěceni do důvodů, proč se zbavit navyklého myšlení, které vám zabraňuje žít život na nejvyšší rovině úspěchu, štěstí a zdraví. Ve druhé části naleznete sedm principů, jež vás dovedou k životu bez výmluv!

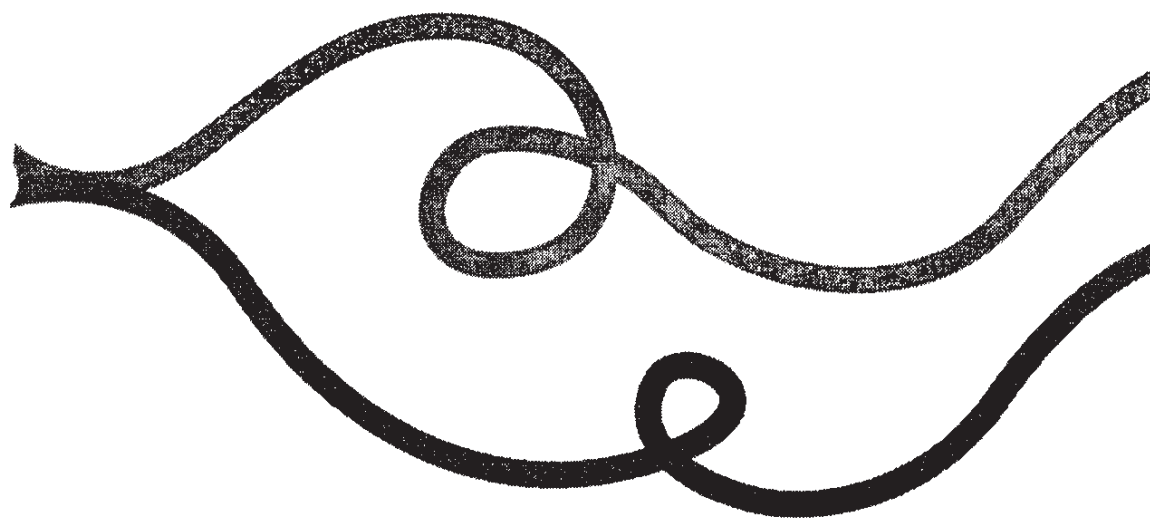


ZÁKLADNÍ PRINCIPY METODY KONEC VÝMLUVÁM!



*„Každá mysl se musí naučit celou látku
– musí projít celou zemí. To, co neuvidí
a co nezažije, to nebude znát.“*

– Ralph Waldo Emerson



ÚVOD KE DRUHÉ ČÁSTI

Každá z kapitol druhé části se věnuje jednomu ze sedmi principů *Konec výmluvám!*, které jsem osobně probádal a vyzkoušel na sobě. Chci zapomenout na svůj život člověka, který se věnuje vědeckému výzkumu, a namísto toho chci vyjádřit své nespoutané nadšení nad tím, jaké to je žít tímto novým způsobem. Já se s vámi podělím o své objevy a doufám, že vy se mnou budete sdílet mé okouzlení skrze svoji vlastní zkušenost. (Na konec každé kapitoly jsem zařadil cvičení, která vám pomohou uvést tyto průkopnické principy do praxe.)

Princip první: UVĚDOMOVÁNÍ

„Myšlení bez uvědomění je hlavním problémem lidské existence.“

– Eckhart Tolle

„Vědomí... toho, jak jste uvízli, je tím, co vás vysvobodí.“

– Fritz Perls

Celoživotní, zkamenělé myšlení vás drží spoutané... často natolik, že si vůbec neuvědomíte, že jste uvízli na mrtvém bodě! A protože vás takový typ duševní činnosti nemůže vést novým směrem, prvním krokem bude, že si to uvědomíte, abyste se navždy zbavili výmluv.

Rozvoj uvědomění je opravdu přípravná činnost na „sebe otevírající“ zkušenost ze setkání se svým *pravým Já*. Žít den za dnem, rok za rokem život bez toho, abyste dbali na své myšlenkové vzorce a přesvědčení, je návyk, který povzbuzuje a povznáší vaše ego či *falešné Já*. Eckhart Tolle tvrdí, že „uvědomění a ego nemohou existovat současně“, protože uvědomění povzbuzuje a povznáší vaše pravé Já, aby se stalo středem vaší životní zkušenosti. Ačkoliv se falešné Já a pravé Já vzájemně vylučují, věřím, že znalost obou je cenná. Ovšem chcete-li žít život podle metody *Konec výmluvám!*, musíte podle mne navázat základní vztah se svým pravým Já.

KONEC VÝMLUVÁM!

To, kým skutečně jste, vzniklo z beztvarého, neviditelného světa. Vědci uznali, že se všechny částice (včetně vás) vynořují z energetického pole *nebytí*. Duch je ten, kdo dává život, a k Duchu se všechen život navrácí. Pro ego tu zůstává pouze malý prostor, protože lpí na falešném přesvědčení, že vy znamená váš majetek a vymoženosti. Fakt, že začnete dbát o svoji pravdivou podstatu, vede k uvědomění si vlastní velkoleposti, božskosti a vaší jedinečné moci vytvořit pro sebe cokoliv, co cítíte, že je vaším osudem zde na této planetě, a to bez jakýchkoliv výmluv.

Když se pro vás uvědomění stane realitou, nemusíte už vysvětlovat své nedostatky a ušlé příležitosti. Namísto toho překračujete vliv ega a posouváte se do absolutně nové dimenze vyššího poznání. Řečeno stručně a jasně: pokud si nepřipustíte, že nemusíte být i nadále věrni svým starým myšlenkovým návykům, pak tyto návyky převáží a budou trvat i nadále.

Tato kapitola vás seznámí s tím, jaké to je, když si začnete uvědomovat vyšší životní zkušenost.

Od výmluv k uvědomění

Aby se vám podařilo odložit staré zvyky, musíte si všimnout, že ve svém životě vytváříte překážky, ze kterých se postupně staly výmluvy pro takzvaná omezení. Tak například, pokud neradi riskujete a raději volíte bezpečnou a jednoduchou cestu, vypěstovali jste si mentální bariéru. Tyto bariéry jsou vlastně „výmluvy“, jež vám nabízejí možnost úniku. Až tedy nastane čas zkusit něco nového – nebo učinit krok, který by mohl skončit neúspěchem, stát se terčem kritiky, prohrát ve hře nebo soutěži, nebo cokoliv jiného, co vás posune na cestu k tomu, abyste se stali silnějším a sebejistějším člověkem – vyrukujete se svou starou výmluvou a nebudete riskovat. To je všechno pouhé cvičení, které začíná a končí ve vaší mysli: je to navyklé myšlení, které si odůvodníte tím, že prohlásíte, že jste je zdědili nebo vám bylo vštěpeno rodiči, kteří to s vámi mysleli dobře (třebaže byli příliš opatrní).

Tedy už jen fakt, že si uvědomíte své výmluvy, vám otevře svět nových možností. Můžete začít tento proces tím, že se soustředíte na tu falešnou část vašeho Já, která věří v omezení. Sledujte prostě myšlenky ve vaší mysli a pocity těla a všimněte si, kdy ne-souzněji s vaším pravým Já. Přesto ještě nemusíte tyto myšlenky a pocity měnit nebo fixovat. Uvědomíte-li si svou pravou existenci, pak stačí, když přestanete svému ego věnovat nekriticky svou pozornost, a ono samo ve světle vašeho uvědomění postupně přirozeně ustoupí do pozadí. Pamatujte si, že nejste pouhou dočasnou schránkou toho, čemu říkáte moje „tělo“ – jste božská podstata, která nemá omezení, formu ani konec.

Když si všimnete ustrašeného drkotání vašeho ega, objevíte schopnost překonávat návyky vzniklé kdysi dávno a uvidíte vše, co jste dříve neviděli, protože jste byli oslepeni používáním výmluv. Uvědomění vede k vašemu nejvyššímu Já; ego vede k vašemu povrchnímu Já. Pokud dovolíte božskosti, aby ve vás rostla, uvědomění bude tím, co přenesete do všech aspektů svého života.

Jak kdysi řekli jednomu oddanému stoupenci hinduismu: „Květ mizí sám od sebe, jak roste plod. Stejně tak bude mizet i tvoje nižší Já s tím, jak v tobě poroste Bůh.“ K tomu, aby ve vás rostlo božství, je zapotřebí upřímnost, pomoc druhým, dobrota a úcta ke každé formě života. Úsilí stát se uvědomělým podporuje výskyt a růst pravých myšlenek ve vašem vnitřním světě. A jak bude ve vás růst Bůh, bude se vytrácet vaše nižší Já.



Rád bych se s vámi podělil o to, jak se pro mne osobně stalo uvědomění velkým požehnáním, když jsem změnil některé zaběhnuté myšlenkové modely. V úvodních kapitolách této knihy jsem popsal dvě velké výmluvy (genetickou a memetickou), které mnoho z nás používá k vysvětlení naší neúspěšné snahy o změnu těch zvyků, které nás trápí. Když jsem četl knihu *The Biology of Belief* (Biologie víry), neustále mě přitahovala fráze *vnímání řídí geny*. Probudilo to

KONEC VÝMLUVÁM!

ve mně něco, o čem jsem předtím neuvažoval: myšlenku, že to, jak přemýšlím o svém světě a jak ho vnímám, může překonat mou DNA a můj genetický odkaz.

To znamená, že mohu vyměnit své vnitřní obvody a řešit fyzické a zdravotní problémy ze zcela nového pohledu. Kdybych nezjistil, že mou součástí je schopnost ovlivnit mé genetické naprogramování, ustrnul bych u myšlenky, že tyto věci jsou mimo moji kontrolu. Takže jsem si stále více uvědomoval, že moje mysl má větší moc než okolní prostředí – což znamená, že pokud je moje tělo vykojené, je to proto, že je vykojená moje mysl. Celý život jsem poslouchal tvrzení (a vždy jsem na ně kývl), že jediná věc, kterou nemůžete změnit, je DNA. A nyní se mi, díky mému současnému uvědomění si toho, jakou moc má způsob nahlížení na věci okolo mě, otevřel celý nový svět.

Tak například, mám dlouhodobé potíže s infekcemi a bolestmi v oblasti hrudníku a průdušek a měl jsem vždy tendenci považovat to za svoji slabou stránku, které je třeba věnovat pozornost. Začalo to malou bolestí v krku, která se změnila v kašel, pak jsem začal vykašlávat zelené hleny, následovaly potíže při dýchání, dostal jsem antibiotika a absolvoval obvyklý proces, než jsem se infekce a dalších potíží zbavil. Nyní, v podstatě od té doby, co se věnuji výzkumu toho, o čem píší v této knize, a uvádím do praxe vše, o čem se učím, jsem se posunul na novou duševní úroveň. Raději teď aplikuji uvědomění a nepokračuji ve svých starých zvycích, a zdá se, že se mi podařilo ty dny potíží a protivných antibiotik překonat.

Ke všemu, co se týká mého těla, přistupuji v současnosti s novým uvědoměním. Místo abych se navracel ke starým způsobům, čelil raným příznakům fyzické nemoci, snažím se posunout se na úroveň, díky které jsem schopen v duchu dočasně vyloučit své ego, a dokonce i tělo. Pak si řeknu něco jako: *Mé vnímání (přesvědčení) řídí mé prostředí (tělo, jež je místem všech nemocí), moji genetickou stavbu a mé DNA. Mám moc vidět tuto situaci jinak než dříve. Moji součástí je síla vytvářející vnitřní prostředí, které nepodléhá*

chorobám a nemocem. Když vím o možnosti uvědomění si, jsem schopen zbavit se bolestného zážitku.

Používám všechnu sílu, kterou tento přístup dovoluje, abych promlouval ke svému tělu odlišně, a nikoliv jako dříve s obavou před hrozícími nemocemi dýchacích cest. Dělán to tak také s bolestmi kloubů, nataženými svaly, při křečích v lýtkách, ztuhlostí a s další spoustou fyzických potíží, které se objevují v mém těle starém přes šedesát let, které miluje každodenní cvičení – především plavání, běh, chůzi a jógu. Klíčovým faktem je uvědomit si, že máme k dispozici uvědomění jako takové spíše než původní, egem ovládaný přístup. Důvod, proč je „uvědomění si uvědomění“ tak mocné, je ten, že mě okamžitě dokáže spojit s tou dimenzí mé osobnosti, která ví: *zde, v uvědomění, je možné všechno.* Toto prohlášení nic neopomíjí, ani schopnost znovu se spojit se Zdrojem a zavést své geny do nového souboru přesvědčení.

Čtení těchto revolučních vědeckých názorů a jejich uvádění do praxe podnítilo můj vstup do uvědomění. Ale byla to moje vůle pracovat na tom, abych je začal *používat* tam, kde dříve sídlily staré myšlenkové návyky. A tato vůle mě dostala na novou úroveň, kde se cítím tak, jako by při mně neustále stál vševědoucí přítel. A tento přítel se nazývá uvědomění.

Níže uvádím další příklad toho, že síla uvědomění dokáže změnit některé dlouhodobě zaběhnuté myšlenkové návyky:

Už to, že jste si vědomi faktu, že cvičíte, může vést k lepší fyzické kondici. Nedávná studie Harvardské univerzity, publikovaná v únorovém čísle časopisu Psychological Science v roce 2007, sledovala zdraví osmdesáti čtyř pokojských pracujících v sedmi různých hotelích, které vnímaly svoji práci jako cvičení. Byly u nich pozorovány zásadní zdravotní výhody.

Ženy byly rozděleny do dvou skupin: Jedna se naučila, že jejich práce plní požadavek na objem denní aktivity, zatímco ta druhá (kontrolní skupina) chodila do práce jako obvykle. Ačkoliv žádná ze skupin nezměnila svoje chování, ženy, které si byly vědomy úrovně své fyzické aktivity, vykazovaly zásadní úbytek váhy, snížení

KONEC VÝMLUVÁM!

krevního tlaku, tělesného tuku, poměru pas – boky a BMI (indexu tělesné hmotnosti) už po čtyřech týdnech. V kontrolní skupině nebyly žádné takové změny zaznamenány, i když fyzická aktivita byla v obou skupinách stejná.

Studie ukazuje, jak dokonale může postoj člověka změnit jeho fyzický stav. Pokud vás každodenní práce udržuje v pohybu, začněte o ní přemýšlet jako o cvičení. Možná to bude stačit k tomu, abyste dosáhli svých cílů týkajících se kondice (časopis Experience Life, květen 2008).

Povšimněte si úvodní věty tohoto článku: „Už to, že jste si vědomi faktu, že cvičíte, může vést k lepší fyzické kondici.“ Uvědomění si vás vyvede z vašeho obvyklého myšlení.

Pokud jde o mne, od té doby, co jsem změnil svoje myšlenky tak, abych ovlivňoval své tělo, a dokonce i svou DNA, skutečnosti se pro mne zásadně změnily. Dnes, když pocítím tíhu na hrudníku nebo bolest v krku, bolení kloubů či bolest hlavy, začnu si toho nejprve všimnout bez hodnocení. Bez jakékoliv kritiky to pozoruji a nechávám sám sebe trochu zvědavě se na to soustředit. Tím, že se obrátím ke svému vyššímu Já, začnou se v jeho světle vytrácet všechny obavy ega. Když začnu být uvědomělý – bez toho, že bych se egem nechal vlákat do myšlenek o bolesti, rozvrácení, zlosti nebo vytvářel další mentální bariéry – symptomy procházejí mým systémem, který je ve stavu vyššího vědomí.

Kde jsem kdysi měl celoživotní myšlenkový zvyk, že nemám schopnost přizpůsobit své geny svému vnímání nebo přepsat své genetické kódy pomocí svých přesvědčení, tam nyní žiji novým životem. Jemně cítím svá stará, na egu založená, přesvědčení, když si všimnu jakéhokoliv druhu špatné tělesné činnosti. Uvědomění mě ale vede k tomu, abych myslel absolutně jinak. Posunulo mne již mnohokrát, s vyloučením ega, na místo, jež okamžitě uzdravuje.

Mnoho způsobů uvědomění

Uvědomění k vám nepřichází pouze z vašeho intelektu. Háfez, středověký perský básník, to vysvětluje takto: „Ó ty, jež se snažíš poznat kouzla lásky z učebnice rozumu, bojím se, že nikdy nepo-

chopíš, oč jde.“ Jinými slovy, studium těchto stránek a snaha o zapamatování si procesu uvědomění nikdy nenahradí opravdovou zkušenost. Povzbudte se tedy a zkuste se chvíli zabývat tím, kde a co cítíte ve vašem fyzickém těle. Toto je počáteční krok k dosažení vědomí, o němž hovoří Lao-c': „Mystické techniky k dosažení nesmrtelnosti jsou odkryty pouze těm, kterým se povedlo odstranit všechna pouta těžkého pozemského království duality, konfliktu a dogmatu.“

Je to výmluvné poselství. Víím, že vidím sám sebe jako nesmrtelnou bytost, které se dostává vedení ve věci uvědomění si právě proto, že jsem opustil svět duality, konfliktu a dogmatu, a tím jsem se zbavil většiny pout k tomuto světu. Radost ze života z této perspektivy je taková, že to neumím ani popsat. Připomíná mi to, že existuji na místě, *kde je všechno možné*, a já se snažím uplatňovat toto vědomí na všechny své staré myšlenkové návyky. Radím vám, udělejte totéž.

Mějte na paměti, že jste duše, která má tělo, nikoliv naopak, a chápejte to tak, že toto poznání je vaší jízdenkou ke změně přesvědčení, která vás zadržovala tam, čemu Lao-c' říká „vaše plytké pozemské ambice“. Uvědomění vám připomene, kým se můžete stát. Vše, co potřebujete, se objeví, když budete pozorně nahrazovat staré myšlenkové návyky uvědoměním.



V této době se mi slova *nekonečné možnosti* mihnou na mé vnitřní obrazovce téměř každou bdělou hodinu. Tato fráze mě neustále ujišťuje, že nic není nemožné, pokud si to dokážu představit a jsem-li ochoten používat uvědomění spíše než výmluvy. Uvědomění mi dovoluje vnímat možnosti a nikoliv problémy, cítit se propojen s mým zdrojem bytí a vidět výsledky, které fungují, a nikoliv věci, které nefungují. Pociťuji příval vzrušení, když si vzpomenu, že se už nadále nemusím zabývat všemi těmi otravnými výmluvami, které mi byly předány rodinou, školní výchovou, náboženským vzděláním, vládou či institucemi a jiným způsobem.

KONEC VÝMLUVÁM!

Ta poselství si byla podobná: „To jsou tvé hranice,“ „Toto je to, co můžeš a co nemůžeš dělat,“ „Toto je opravdový svět plný soutěžení, bolesti, násilí, strachu a nenávisti,“ a tak dále. Takové názory mě silně ovlivnily, ale rád bych vám sdělil, že se nyní dívám na svět nekonečných možností novým a vstřícným pohledem.

Když začnete být uvědomělí, jednoduše přestanete být obětí nikdy nekončících virů mysli, které vám očividně brání, abyste dosáhli naplnění. Už vám nepřipadá nemožné změnit dobře známé myšlenkové vzorce, které vás nenechaly žít na optimální hladině úspěchu, štěstí a zdraví. Vědomě si užíváte poznání, že memy, geny, ani cokoliv jiného z materiálního světa nad vámi nemá absolutně žádnou moc... a že máte nekonečný počet možností, kým se můžete stát! Dostanete-li se do nějaké problematické životní situace, vaší první reakcí nebude jedna z osmnácti kategorií výmluv z předešlé kapitoly. Raději se obrátíte ke svému uvědomění a řeknete si: „Počkej chvíli. Všiml jsem si, že tady za tím něco je a já to nejdřív zkusím natuknout...“

Madame Blavatská, která pomáhala uvést východní náboženství na Západ, takový typ myšlení podporovala. K tomuto tématu se vyjádřila: „Měj trpělivost, kandidáte, ten, kdo se nebojí selhání, nepřiláká úspěch. Upři zrak své Duše na hvězdu, jejímž paprskem jsi, ohnivou hvězdu, která září z temných hlubin věčného bytí.“



Návrhy pro realizaci uvědomění si uvědomování

– Vytvořte si postoj mysli, který zůstane otevřený všem možnostem. Odmítněte vyloučit schopnost používat uvědomění jako svůj prvotní nástroj pro boj s dlouhodobě používanými myšlenkovými návyky. Tím, že zůstanete otevření, umožníte přístup vyššímu uvědomění. Jak jsem uvedl v této kapitole, *s tímto novým přístupem je všechno možné, bez výjimky.*

– Cvičte se v užívání uvědomění vlastním tempem, svým vlastním způsobem, za okolností, které přicházejí během každodenního života. Cvičte se spíše v *dávání než v žádání o víc*. Cvičte se v tom, abyste příliš *nesoudili a nabízeli pomoc* tam, kde jste dříve nabízeli kritiku. Chtějte to, co chcete pro sebe, ještě více pro druhé, a pozorujte, jak se čím dál více zlepšujete v odstraňování těch starých myšlenek, v nichž bylo na prvním místě Já a které v minulosti vyžadovaly vaši pozornost.

– V dětství jste opakování používali nejvíce k tomu, abyste upevnili věci, v nichž jste vynikali. (Pravděpodobně si pamatujete, jak jste trvali na tom, aby vám někdo četl knížku nebo příběh pořád dokola tak dlouho, dokud jste ho neznali z paměti.) V tomto duchu si neustále opakujte toto prohlášení a až si je upevníte, přesuňte se z vaší podvědomé, navyklé mysli do čela vaší vědomé mysli: *Nechám odejít staré způsoby myšlení a dostanu se k uvědomění.*

– Když budete cítit nutkání použít výmluvu, uvědomte si, že už ji nepotřebujete. Jednoduše si uvědomte své nové uvědomění.

Princip druhý: SOULAD

*„Můžeme Boha poznat jen tehdy,
když se mu připodobníme – a stát se podobným Bohu
znamená ztotožnit se s božským prvkem,
který tvoří ve skutečnosti naši pravou podstatu,
i když my raději, hlavně vlivem nevědomosti zvolené
z vlastní vůle, volíme zůstat v neuvědomování.“*

– Aldous Huxley, *The Perennial Philosophy*^{*)}

Výmluvy ovládané egem by pravděpodobně neexistovaly, kdybychom byli schopni vzít za svou výše zmíněnou radu Aldouse Huxleyho, která parafrázuje Platona a dokonale vystihuje význam druhého principu *Konec výmluvám!*. Kdybychom se „stali Bohu podobnými“ a neochvějně dokázali myslet v harmonii s univerzálním Zdrojem bytí (který je naší esenciální podstatou), potom bychom nepotřebovali používat egem ovládané výmluvy.

Soulad je vaše základní pravda, která funguje jako osobní kód odemykající záhadu všeho, co je třeba ve vašem životě ukázat. Můžete se naučit jak upravit své myšlení, aby se shodovalo s vaší esenciální podstatou a dostalo vás do harmonie se Zdrojem energie... tato synergie dovolí, aby k vám proudilo vše, co si přejete. Zůstaňte v harmonii se Zdrojem a užívejte si objevování života bez výmluv.

^{*)} Red. pozn.: Kniha vyšla česky pod názvem *Věčná filozofie = Philosophia perennis*, Praha: 2002.

KONEC VÝMLUVÁM!

Se souladem můžete začít právě v tomto okamžiku. Nejdříve se zaměřte na své myšlenky a dávejte pozor na ty, které obvykle vybočují z řady. Potom jen začněte myslet odlišným způsobem, jenž nahradí starý zvyk. Když myšlení pozměníte, aby se sladilo s uvědoměním si vaší esenciální podstaty, můžete takto uvolněnou energii změřit.

Ukazuje se, že žijeme ve světě tvořivé energie. Vše vibruje a frekvence těchto vibrací určuje, jak se nám co jeví, včetně našeho těla, které vnímá naše myšlenky a má rovněž energeticky měřitelné části. Náš fyzický svět a vše v něm je vibrující stroj. Samotný akt tvoření, přetvářející nebytí na bytí, je vibrační frekvence. Když jsem si to uvědomil, bylo to pro mě osobně velmi povzbuzující a vedlo to k vnitřnímu poznání, že mám schopnost vytvořit harmonii s vibrujícím Zdrojem a mohu aktivovat cokoliv, na co se zaměřím. A já věřím, že tato schopnost je součástí každé bytosti.

Existuje energetické pole, z něhož vše pochází. Díky uvědomění, prvnímu principu metody *Konec výmluvám!*, se můžete naladit na stejnou vibrační frekvenci tohoto energetického pole a získat to, čemu já říkám „Boží vedení“. Proč? Protože zřejmě existuje ve vesmíru pravidlo, že dvě frekvence, navzájem si podobné, jsou přitahovány jedna k druhé, a ty, které si podobné nejsou, se *ani neseťkají*. Zůstanete-li bdělí a budete-li neustále monitorovat všechny myšlenky, pak zjistíte, jakou frekvenci vysíláte a přijímáte. Pokud zaznamenáte, že myšlenka není v souladu, můžete ji poopravit. Tím aktivujete Boží vedení, protože nyní myslíte na stejnou frekvenci jako Zdroj energie.

Jak řekl Lao-c' před dvěma tisíci pěti sty lety: „Upustíte od pocitu, že jste odděleni od vševědoucí mysli vesmíru. Pak můžete znovu objevit své původní čisté porozumění a prohlédnout všechny klamné představy. ... Duch Tao hovoří a ti, kdo jsou s ním v souladu, jej zřetelně slyší.“ Všimněte si, že Lao-c' nás nabádá, abychom si uvědomili, že se jedná o *ozdravný* proces – znovuobjevení naší původní povahy – a že naším cílem je dostat se do souladu s Taem (zdrojem Boha) v našem myšlení. Jak tedy Tao myslí?

Kdyby se taková věc dala změřit, zjistili byste, že energie Zdroje je tvořivý, dávající, překypující, milující, radostný, nekritizující, vše umožňující, neviditelný mechanismus. Vždy dává, vždy pomáhá, vždy je nevyčerpatelným zdrojem. V podstatě nedělá nic, nic ale není nedokončené. Jasně dokazuje bytí z nebytí na určité frekvenci – vaším úkolem je sladit se s touto frekvencí a zároveň zneškodňovat staré, pomalejší, egem ovládané myšlenkové frekvence. Uváznete-li v nedostatku, zaneprázdněnosti, ztracených příležitostech, smůle a tak dále, jedná se o nesoulad s frekvencemi vaší původní povahy. Jsem si jistý, že si raději zvolíte být ve spojení s všetrovící Boží myslí než být uvězněn v bahně výmluv.

Všechny výmluvy jsou v nesouladu

Vraťte se zpět ke třetí kapitole a zvažte, co vám říká osmnáct výmluv, které jsem uvedl. Projděte si jejich seznam a zjistíte, že se všechny zaměřují na to, co „nelze“ udělat nebo proč se to „nikdy“ nestalo. Jedinou věcí, kterou vám výmluva poskytne, je volba vzdalující vás od života, jaký byste chtěli žít. Slova jako *složitý, riskantní, nemůžu, ne dost silný, ne dost chytrý, pravidla, příliš velký a příliš komplikovaný* vás omlouvají, že nejste takový člověk, jakým byste chtěli být a jakým vám bylo určeno se stát. Nyní se podívejme na to, jak asi Zdroj energie funguje. Je opravdu možné, že by Bůh či Boží mysl uvažovala způsobem, že „něco není možné“? Samozřejmě že ne.

Já v tom vidím nezpochybnitelnou logiku: *zharmonizujte se s energií schopnou udělat možné i nemožné, protože to je vaše původní povaha*. Výmluvy však jsou důkazem, že jste odložili myšlení mocné a nahradili jej myšlením omezujícím. Jinými slovy, je důležité, abyste snížili poměr egem ovládaného myšlení (které vám většinou nabízí jen výmluvy) ve prospěch myšlení, které je v souladu s přesvědčením, že „vše je možné“.



KONEC VÝMLUVÁM!

Jeden z nejčastějších druhů navyklých sebeoslabujících myšlenek se týká peněz. *Nemám dost peněz* není správná myšlenka, protože na světě je nevyčerpateľný přísun peněz. Je jich tolik, že by nebylo dokonce možné vyrobit tak velkou kalkulačku, která by je spočítala!

Abychom však mohli přijímat to, co se přenáší, musí se frekvence myšlení vyladit na stejnou vlnu. Myšlenková energie je přijímána přijímačem naladěným na stejnou frekvenci. Pokud tedy energie Zdroje vysílá na 95,1 FM, ale my se naladíme na 610 AM, nedostane se k nám to, co chceme slyšet. A stejně tak je nemožné přijímat to, co vysílá univerzální Zdroj energie, zůstanete-li nena-laděni a nezměníte-li frekvence, abyste se naladili. Jen se na chvíli zklidněte a přijměte tyto myšlenky právě teď: *Pocházíš ze Zdroje, který má nekonečnou hojnost. Neustále vytváří tu stejnou myšlenku – kterou jsi už zcela vypustil. Ale když se vrátíš zpátky k frekvencím Zdroje, začneš je zase rozpoznávat. Budou ti znít povědomě. Nakonec budeš zpátky v harmonii, budeš zpívat, jako jsi zpíval kdysi dávno předtím, než převládlo ego a vydal ses na cestu nesouladu.*

I když uvádím jako příklad otázku peněz, tuto taktiku lze aplikovat na všechny navyklé myšlenky nebo výmluvy, které používáte k vysvětlení, proč není váš život takový, jaký jste si ho v duchu představovali. Proto *Musím se uzdravit* je vibrační protějšek k *Nemám přístup k dokonalému zdraví a Bůh mi odepírá svou léčivou moc*. Jste fyzickým prodloužením Zdroje života a tento Zdroj není nic jiného než tělesná i duševní pohoda. Ale vy se k této pohodě nedostanete, dokud vibrujete na jiné frekvenci!

Mezi další časté nevytaděné myšlenky patří *Potřebuji někoho, kdo by žil podle mých očekávání a miloval mě tak, jak si přeju*. Avšak energie Zdroje je pouze láska. Jak napsal Mistr Eckhart ve 13. století: „Vše, co Bůh od tebe chce, je, abys vyšel ze sebe... a dovolil Bohu, aby byl Bůh v tobě.“ No tak, probudte se! Dovolte prostě energii Zdroje *být* energií Zdroje ve vás. Avšak energie Zdroje v sobě nemá žádné zabudované výmluvy. Prostě říká,

že jste láska a jste milováni, a vše, co musíte udělat, je dostat se na stejnou frekvenci jako láska. Nebo jak se praví v modlitbě sv. Františka: „Tam, kde je nenávisť (či cokoliv jiného, co nepochází ze Zdroje), nech mne rozsévat lásku.“ Když dosáhnete stejné vibrační frekvence a vyladíte se tímto způsobem, uvidíte, jak se vám vaše touhy začnou okamžitě ukazovat.

Soulad je uvědomění v akci

Možná si z předchozí kapitoly pamatujete, že uvědomění je vyjádřením vašeho vyššího Já, které o sobě ví, že je fyzickým prodloužením božskosti, neviditelného Zdroje všeho. Soulad vyjadřuje pohyb do tohoto stavu uvědomění. Sladit se je sloveso – evokuje akci, znamená být v akci a doslova mění staré myšlenkové návyky. Ladí s uvědoměním nebo způsobuje aktuální posun v chování takovým směrem, že budete myslet a jednat jako Bohem vytvořená a s metodou *Konec výmluvám!* souznějící bytost.

Když se sladíte, vaše myšlenky se už nebudou zaměřovat na to, co nechcete, ale spíše na to, co chcete dokázat jako spolutvůrce Zdroje. Nejlepším způsobem, jak začít opět cvičit vaši mysl, je snažit se vědomě sladovat.

Zvažte tedy následující:

- ♦ Váš univerzální Zdroj bytí nikdy nemyslí na to, co chybí. A vy?
- ♦ Nikdy nemyslí na to, co nelze nebo nemůže udělat. A vy?
- ♦ Nikdy nemyslí na to, co se ještě nikdy nestalo. A vy?
- ♦ Nikdy nemyslí na to, co si budou myslet, co budou říkat nebo dělat ostatní. A vy?
- ♦ Nikdy nemyslí na neštěstí nebo na to, že to tak vždycky bylo. A vy?

KONEC VÝMLUVÁM!

Pokaždé, když vaše myšlenka vyústí v konverzaci s ostatními o tom, co vám chybí, co tak vždycky bylo, jaké máte nedostatky, o vaší smůle, jak vám druzí nerozumějí a tak dále, podporujete tak mentalitu typu nesoulad/výmluvy. Ale pamatujte si, že vaším cílem je posunout se do aktivního stavu přeorientování se.

To mi připomíná příběh, jenž mi vyprávěl jeden duchovní na Maui. Prý tu žila rodina, která měla velmi divokého pětiletého syna a rodiče se opravdu báli, že by mohl ublížit svému novorozenému bratříčkovi. Jednou v noci, když šli do dětského pokoje zkontrolovat, zda je jejich miminko v bezpečí, uslyšeli, jak se jejich starší syn ptá svého bratra: „Řekl bys mi, prosím, jaký je doopravdy Bůh? Myslím, že to zapomínám.“ Opravdu, většina z nás zapomněla, jaký je Zdroj našeho života, a je to vidět především na výmluvách, které používáme.



Jsem přesvědčen o tom, že vesmír vám nejen pošle, ale *musí* poslat to, co si přejete. Stěžujete-li si tedy na to, co vám v životě chybí – včetně peněz, o nichž si myslíte, že jich máte nedostatek – budou vám nabídnuty příležitosti, které se budou párovat s touto energií. Když řeknete: „Miluji svou práci, ale nikdy z ní nezbohatnu,“ dostáváte se na stejnou frekvenci s energií, která vám dá přesně to, co si myslíte. A toto je hlavní důvod, proč věřím, že bohatí obvykle dál bohatnou... stoprocentně je to tak i se mnou, protože já jsem se z chudoby vymanil před nějakými šedesáti lety.

Zaměřím-li se na to, co chci vytvořit, na víru, že vesmír je vše-poskytující, že jsem hoden nekonečné hojnosti Zdroje bytí, přitahuji k sobě úspěch. A tím, že se nepřipoutávám k tomu, co se objeví, že netoužím mít stále víc a víc, jsem schopen se toho lehce vzdát. To, co pro mnohé zůstává záhadou, je pro mě jednoduchá pravda.

Zůstaňte ve stavu vděčnosti a dovolte uctivému, ještě nevysvětlenému Tau, aby dál nic nedělalo, ale ani nic nenechalo nedokončené. Raději než abyste žádali stále více – což naznačuje nedostatek,

a tak vytváří vibrační spojení s dalším nedostatkem – zaměřte se na to, co máte, a buďte vděční za všechno, co se ve vašem životě objevilo.

Vzpomeňte si na „index štěstí“, který byl v nedávné době zjišťován v různých zemích světa. Ukázalo se, že Nigérie, která je jednou z nejchudších zemí světa s nejméně moderními vymoženostmi, obsadila první místo v kategorii, kdy lidé tvrdili, že jsou šťastní. Naproti tomu Spojené státy, které mají jeden z nejvyšších životních standardů na světě, se umístily na čtyřicátém šestém místě z padesáti. Je naprosto zřejmé, že v Nigérii se neklade důraz na mantru *ego*, jež požaduje víc a víc a víc. Zdůraznění toho, že chcete *víc*, s sebou nese myšlenku na nedostatek a na *Nemám dost*. Následkem toho se vibračně spojíte s frekvencí, díky níž zažijete ve svém životě ještě větší nedostatek... ať se vám to líbí, nebo ne!

Myslete na soulad za všech okolností

Když budete přemýšlet nad principem souladu, mějte na paměti, že energie Zdroje je vždy přítomná a že vždy máte tu schopnost dostat se do souladu s tím, kým opravdu jste. A tím, kým opravdu jste, je vyšší uvědomění, nikoliv vaše přízemní forma. Pouhá jednoduchá myšlenka – že nejste na ego zaměřené Já, ale jste spíše Boží energie, jež má hmotnou formu – vám pomůže upravit vaši energii. Když už jednou poznáte svoji božskost, odvrátíte se od neharmonických myšlenkových vzorců. Takové myšlení se totiž zaměřuje na to, co je špatné nebo co chybí, o čem vám ostatní tvrdili, že jsou vaše omezení, to, co vždycky bylo, je a bude a tak dále.

Protože všechno pochází z reakcí na energetické vibrace, odpojte se od vibrací nižších a napojte se na vibrace Zdroje. *Je to tady; potřebuji se k tomu pouze připojit. Nic nedokáže odradit mé tvořivé myšlenky od toho, aby se uskutečnily. Zakázal jsem si veškeré pochybnosti. Brzy všude uvidím důkazy svých projevů...* Toto je nový druh myšlení. Ačkoliv vám to může připadat příliš zjednodušující a naivní, doporučuji vám co nejdůrazněji, abyste tomuto přeškolení mysli dali šanci.

KONEC VÝMLUVÁM!

Všimněte si, že síla nehmotné energie plyne všude okolo nás. Je ve vás, ale je také v každém stromě, v každé květině, v každém broukovi, v každé planetě, zkrátka ve všem, co chcete přilákat do svého života. Nehmotná energie je čistá pozitivní jednota, od níž se mohou odpojit nebo s ní vytvořit nesoulad pouze vaše myšlenky. Plyne všude ve stejném okamžiku. Neustále tvoří, neustále miluje a neustále pomáhá rozhýbat život. Jediná věc, která jí může zabránit, aby pracovala ve váš prospěch, je víra, že nemůže, nechce nebo že to nikdy dříve nedělala. Jinými slovy jsou to vaše výmluvy.

Nesmírná hodnota toho, že si povšimnete harmonie vašich myšlenek, se rychle projeví ve vašem uvědomění. Kdykoliv sklouznete do nesouladu, můžete tuto energii Zdroje přivolat: stačí se obrátit k možnostem, projeveným důkazům a k vašemu vlastnímu vnímání dobra (což je pouze další způsob vnímání přítomnosti Boha).

Když se vám bude zdát těžké dostat se do tohoto harmonického postoje, věnujte více pozornosti *vnímání sebe sama* se zaměřením na svoje touhy a přání. Například, pokud se objeví stará známá písnička o nedostatku peněz, je možné, že zjistíte, že se na sebe kvůli tomu nedokážete přestat zlobit, protože věříte, že více hořovosti by bylo důkazem toho, že to funguje. Zkuste něco jiného a nechte energii, kterou cítíte, aby vám odhalila, co brání vašemu sladění se. Dokonce i kdybyste si měli půjčit několik stovek dolarů, abyste je měli u sebe kvůli pocitu nadbytku, cítili se úspěšní, v bezpečí a v pohodě. To vše vás postupně sladí s hojností Zdroje. Tak jsem si počínal už od dob, kdy jsem byl malý chlapec.

Vždycky jsem do svého života přitahoval peníze, protože jsem se vždy cítil být úspěšný a žádoucí. Tento pocit mě motivoval k činům a já jsem miloval donášku nákupů, sbírání prázdných lahví od limonády nebo sekání trávníků. Moje malé bankovní konto pěkně rostlo, zatím co se moji bratři a přátelé velmi často bavili o tom, že nemají dost peněz. Dnes stále ještě seču trávínky a sbírám lahve od limonády, jenom v mnohem větším měřítku, a úspěch nikdy nepřestal proudit do mého života. V hloubi srdce vím, že cesta od zoufalství k naději a dál k prosperitě a nadbytku

může být zdolána jen díky harmonizovanému myšlení. Jsem o tom přesvědčen, protože jsem to tak činil celý život. Věřil jsem tomu i za okolností, kdy se absolutně nedalo předvídat, že mou vizitkou bude neomezený blahobyt.

Nikdo jiný za vás toto harmonizující cvičení neudělá. To jen vy se musíte rozhodnout, že zůstanete ukotveni v pocitu lásky, úspěchu, zdravého způsobu života nebo v čem si budete přát a necháte ten pocit, aby vámi jen tak proudil. A pamatujte si, že dostanete přesně to, o čem přemýšlíte, ať už to chcete nebo ne. Raději se uvážlivě držte pole nekonečných možností než negativních myšlenek – strach, úzkost, nenávist a stud ukazují na odklon od pravého Já v přítomném okamžiku. Vráťte-li se zpátky ke svému pravému Já, bude pracovat na plné obrátky, aby vám dodalo to, na co myslíte.

Potichu si opakujte následující: „Dostanu to, na co myslím. Rozhodl jsem se, že od nynějška budu myslet v souladu se svým Zdrojem bytí tak dlouho, až se to nestane běžným zvykem!“ Toto je soulad.



Návrhy na uskutečnění harmonického způsobu bytí

– Vyzkoušejte svou schopnost dosáhnout Božího vedení. Myslete v souladu s energií Zdroje a začněte s malými projekty. Vyberte si jakoukoliv věc – čmeláky, žárovky, peříčka, mince, nezáleží na tom, zkrátka, co vás napadne – a nedělejte nic, jen to mějte uložené v mysli. Vytvořte okolo tohoto námětu pozitivní energii: Snažte se vidět peříčko nebo minci, mějte dobrý pocit, když se vám ukáží. Nechte ji, aby s touto položkou žila v míru, a staňte se pozorovatelem spíše než žadatelem. Sledujte, co se stane.

Dostanete-li se do souladu s polem možností nekritickým, nic nepožadujícím, ale vše přijímajícím způsobem, zaznamenáte ve svém životním prostoru projevy toho, s čím jste se duševně harmonizovali. Osvobodte se od myšlenek, že jste nemohoucí, když jde o spoluvytváření vašeho života.

– Zkoušejte se přistihnout při svém zlovyku myslet negativně. Zaznamenávejte jakoukoliv myšlenku jako *Nejde to, Nebude to* nebo *Nemám na to štěstí* a změňte ji na harmonický projev typu *Bude to, Musí* nebo *Už je to tady a Já vím, že se to dostaví podle rozvrhu Božího načasování*. Měňte tyto neharmonické myšlenky (výmluvy) jednu po druhé každou minutu, každou hodinu, každý den.

– Ujistějte se: *Jsem v souladu se svým Zdrojem ve všech svých myšlenkách a s Bohem jsou všechny věci možné, a to neustále, tak často, jak jen to dokážete, v pětiminutových intervalech. Častým opakováním pomůžete myšlence, aby se z ní stal navyklý způsob souladu. A velmi brzy budete důrazně říkat: „Konec výmluvám!“*

Princip třetí: NYNÍ

„Vzpomínky na minulost a očekávání budoucnosti existují pouze nyní, a proto, pokud chceme zkusit žít cele v přítomnosti, musíme bojovat za to, co již je.“

– Alan Watts

Už jste to slyšeli tolikrát, tak často, až se z toho stalo klišé: *Žijte v přítomnosti. Existuje pouze přítomnost. Zapomeňte na minulost. Skončila. Nebojte se budoucnosti. Existuje pouze dnešek.* I když jsou to známé fráze, pravda je taková, že život v přítomnosti je prakticky pro každého těžko pochopitelná činnost. Možná se to lehce řekne, ale je velmi obtížné žít den po dni. Výše uvedený citát Alana Wattse má naprostou pravdu, když tvrdí, že to „již je“. To je důvod, proč je život v přítomnosti tak nepochopitelný.

Myslíte-li na minulost, nežijete v přítomnosti... ale přítomnost je jediná doba, kdy můžete myslet na minulost! Žijte v očekávání budoucnosti a bude vám připomenuto, že nejste v přítomnosti..., ale jen v přítomnosti se můžete oddávat sladkému „fantazírování o budoucnosti“. Jak vám připomíná Alan Watts, usilujete o to, co *již je*. Vaší jedinou možností je žít nyní. Avšak skutečnou otázkou není *jak* žít v přítomnosti, nýbrž *jak využít* přítomnost tím, že jsme v ní přítomni – namísto abychom ji promarnili vzpomínáním na minulost či obavami z budoucnosti. A pokud si pozorně projdete osmnáct kategorií výmluv detailně popsanych ve třetí kapitole, zjistíte, že pokud zvládnete umění žít v přítomnosti, ani jedna z nich se nedá použít.

Ego, vymlouvání se a těžko postižitelná přítomnost

Než jsem se pustil do této kapitoly, trávil jsem několik dní přípravami. Snažil jsem se soustředit na její hlavní význam, když jsem se rozhodl, že si půjdu pořádně zaplavat v oceánu. Když jsem scházel k vodě, povšiml jsem si, že cítím jakési napětí v oblasti solar plexus. Nebylo to nic vážného – jen taková mírná bolest za hrudní kostí, kterou často pociťuji ve chvílích, kdy mě čeká hodně práce či nějaké rozhodnutí. Ve chvíli, kdy jsem chtěl skočit do vody, se mi myšlenky vrátily zpět k tomu, co jsem právě přečetl o psychologii přítomnosti. Rozhodl jsem se, že zkusím, zda se dokážu absolutně ponořit do přítomného okamžiku (což samozřejmě znamenalo, že jsem v podstatě usiloval o to, „co již je“, protože vlastně nemám jiný okamžik než tento), pouze v tomto čase budu plně přítomný a nechám všechno, aby jen bylo. Nebudu se ohlížet na bolest v hrudi, myslet na to, jak je voda studená, kterým směrem jdou mořské proudy, nebo znovu omílat všechny ty věci, které mám na seznamu svých povinností. Prostě jen budu v přítomnosti.

Opravdu jsem hodil všechno za hlavu a zaměřil se na ten okamžik, místo a okolí. A stalo se něco zvláštního a báječného: přestalo mě bolet na hrudi, uvolnil jsem se, zmizela všechna úzkost a já jsem se cítil plný energie. Během dalších asi šedesáti minut jsem plaval a byl stále zcela a naprosto přítomný. Ve chvíli, kdy jsem se rozhodl, že budu absolutně přítomný a odsunu stranou všechny ostatní myšlenky, bolest, kterou jsem cítil, zmizela. Navíc jsem si zaplavával snad nejlépe za celý svůj život a vylezl z vody naprosto svěží.

Dospěl jsem k závěru, že přítomný okamžik je skvělá protilátka proti bolesti a prožívaným těžkostem, které se obvykle snažíme utišit logickým odůvodněním a vysvětlením. Když se zcela ponoříme do přítomnosti, budeme prožívat daný okamžik a nic jiného, jsme na cestě ke zvládnutí metody *Konec výmluvám!* a nepotřebujeme žádné z oněch starých navyklých myšlenkových stereotypů.

Výmluvy jsou v podstatě tím, co jste si vytvořili, abyste mohli vysvětlovat *přítomné* chvíle, které jsou propletené s minulostí či budoucností. Pokud se opravdu nacházíte v oné nádherné

přítomnosti, není zapotřebí měnit to, co je. Říkáte-li: „Bude to těžké... Potrvá to dlouho... Nejsem dost chytrý... Jsem příliš starý,“ plýtváte v přítomnosti výmluvami z ne–přítomnosti! A kdy máte takové myšlenky? Vy jste na to přišli – jediný okamžik, kdy můžete myslet, je v přítomnosti. Pokud přítomnost využíváte k odpovědi na to, proč je přítomné myšlení nesprávné (vymýšlíte výmluvy), je potom možné, abyste dělali něco konstruktivního? Samozřejmě že ne!

Všechny výmluvy slouží jako únikové metody k tomu, abyste nemuseli vzít zodpovědnost do svých rukou a změnit své zvyky v myšlení. Kdybyste pořád dokola neomílali své výmluvy a místo toho se raději ponořili do přítomnosti, zažili byste svoji vlastní formu blaženosti a zhojení podobnou té, která se mi přihodila během onoho magického plavání. Když jsem odstranil z tohoto okamžiku ego, přestal jsem přemýšlet nad sebou a zaměřil jsem se na to, abych byl zcela přítomný – a teprve potom jsem byl schopen být opravdu *zde*, bez výmluv ega. Pro bolest na hrudi jsem měl spousty vysvětlení, ale když jsem se zcela oddal přítomnosti bez jakýchkoliv dalších myšlenek, výmluvy se vytratily zároveň s bolestí.



Ego je falešné Já přesvědčené o vlastní samostatnosti. Snaží se získávat a docílit svého a neustále žádá víc. Právě tak jako nemůže existovat spolu s uvědoměním a souladem, nedokáže přežít ani v přítomnosti. Když si vychutnáváte přítomný okamžik, je nemožné říct si o cokoliv dalšího, a už vůbec ne o víc. Podstatou žití v přítomnosti je absolutní přijetí přesně toho, co zde je. Vaše mysl se nevrací k tomu, co bylo, co by mělo být, nebo k tomu, co chybí, nevymýšlíte si výmluvy. Spíše si silněji uvědomujete prožívání svého vlastního Já.

Také hluboce vnímáte spojení s Bohem, který nedělá nic jinak, než dělal před hodinou či stoletím nebo bude dělat ode dneška za tisíc let. Váš Zdroj energie je vždy tady a teď. Neví, jak existovat jinak. Nemá žádné plány, ničeho nelituje, nebojí se budoucnosti,

KONEC VÝMLUVÁM!

necítí vinu z minulosti. Prostě je. A co Bůh dělá? Nic. A co Bůh nechává nedokončené? Nic.

Zůstanete-li v přítomnosti a budete vděční za vše, co je, a za vše, co jste, zkrátíte své ego a dostanete se tam, kde výmluvy ani nepřicházejí v úvahu. Jakou výmluvu potřebujete, když jste absolutně přítomni? Žádnou. K čemu je vám ego, falešné Já, když jste právě se svým Zdrojem? Nevyčerpávejte přítomnost lítostivými nebo ustaranými myšlenkami. Odměnou, které se vám dostane, je prožitek vyššího uvědomění. Když převezme kontrolu ego, prakticky všechny myšlenky se soustředí na vymýšlení výmluv, které se soustředí na to, co vždy bylo, anebo na to, čeho se obáváte, že vždy bude. Když se ale spřátelíte s přítomností, rozloučíte se s problematickým egem.

Problémem není to, zda si vyberete, že budete žít v přítomnosti nebo ne, protože základní pravdou je, že je to ta jediná možnost, kdy můžete žít. Celá minulost se odehrála v přítomnosti. Budoucnost, která nikdy nenastane jinak než v přítomném okamžiku, je vším, co se nabízí. *Opravdovým problémem je, jak se rozhodnete vzácné okamžiky vašeho života využít.* Můžete si vybrat vyšší uvědomění, zastavit egem ovládané myšlenky na minulost/budoucnost a odstranit svoji závislost na výmluvách. Plně ponoření do podstaty přítomnosti budete tehdy, když opravdově stanete tváří v tvář svému Zdroji bytí. V tom je pravý význam toho naučit se žít plně v přítomnosti.

Spřátelení se s přítomností

Přítomnost je často egem viděna jako pouhý prostředek vedoucí k cíli, jako něco, co se musí vydržet, abychom se dostali k určitému bodu v budoucnosti. Takový přístup znamená, že se nikdy nedostanete k tomu, abyste byli v daném okamžiku plně přítomni, protože jej využíváte k předvídání toho, kde budete v budoucnosti. Samozřejmě že budoucnost je neustále vždy jen o krok před vámi – stejně jako myšlenky ve vaší hlavě – a připravuje vás pro život, kdy o něco usilujete, a ne pro život, kdy něčeho dosáhnete.

Tento konkrétní kurz metody *Konec výmluvám!* zaujímá ovšem docela jiný postoj. Než abyste marnili svůj čas rozčilováním se nad tím, že je třeba udělat tolik plánů do budoucnosti, zastavte se a připomeňte si, že nyní *máte být zde* tak, jak zní titul známé knihy mého přítele Rama Dasse. Aby se vám to podařilo, *spřátelte* se s přítomností. Snažte se ji vnímat jako svého spojence – je to jediné místo, kde jste kdy byli nebo kde kdy budete, a krátkou meditací si připomeňte, co vlastně tato životní zkušenost znamená.

Když se chci dostat přímo do souladu s přítomností, použiji jednu ze svých oblíbených technik a představím si, co dělají všechna nádherná Boží stvoření v každém momentu své existence. Nezabývají se svým zánikem, sluní se v radostném ovzduší přítomnosti. Každý okamžik prožívají naplno. Nevidím žádné z těch bytostí, že by očividně nenáviděly to, co dělají, proklínaly svůj osud nebo se hádaly mezi sebou kvůli tomu, co je. Nedělají si ze života nepřítele a nemrhají vzácnými okamžiky v úzkostech a depresích.

Před mnoha lety jsem měl tu čest zúčastnit se safari v severní části Afriky. Jednou večer jsme se s dalšími členy výpravy scházeli na večeři a najednou jsme si všimli skupinky asi šesti nebo sedmi zeber, pasoucích se nedaleko našeho stanu. Když jsme si je začali prohlížet detailně, všiml jsem si něčeho, co od té doby používám, když si chci připomenout, že mám s přítomností udržovat raději přátelský vztah, než abych ji bral jako překážku, kterou musím překonat při cestě někam jinam.

Jedna ze zeber byla předtím v noci napadena, její pravá hýždě a noha vypadaly, jako by je pokousal hladový lev. To nádherné zvíře se však pokojně páslo, naprosto žijící přítomný okamžik, i když minulou noc téměř přišlo o nohu. Pomyslel jsem si, že pokud je to zvíře schopné být zcela přítomné za takových okolností, jak bych já mohl cítit úzkost nad tím, co se může nebo nemůže stát v budoucnosti, nebo se rozčilovat nad tím, co se stalo v minulosti? Ta zebra jako by říkala: „Toto je jediný okamžik, který mám. Tak to je a já budu žít naplno každou vteřinu až do chvíle, než opustím tuto rovinu své existence.“

KONEC VÝMLUVÁM!

I když je to extrémní příklad, vždy mi dobře poslouží a pomůže – hlavně začnu-li se přiklánět k výmluvám, které jsem často používal, když jsem skouznul k tomu, že jsem z přítomného okamžiku dělal spíše svého nepřítele než věrného společníka. Myslím na neuvěřitelně nádhernou a přitom zmrzačenou zebrou a dostávám se zpět, přímo do přítomnosti. A jsem zde takovým způsobem, že jej nepromrhávám hněvem na něco, co se událo v minulosti, ani starostmi o to, co přijde.



Náš vztah k přítomnému okamžiku definuje náš vztah k životu jako takovému. Jedno z mých největších proniknutí do podstaty věci se týkalo vnímání času jako dokonalé iluze. Chápu čas takto: Cokoliv se stalo v minulosti – nezáleží na tom, zda před desetiletími, staletími nebo tisíciletími – stalo se v přítomnosti. Právě teď. Neexistuje žádný jiný způsob jakéhokoliv prožitku než ve vzácné přítomnosti. Myšlenka, že se něco stalo v minulosti, musí tedy být iluzí, protože vše prožíváte pouze teď. „Čas“ je jedna velká iluze.

Stejnou logiku lze použít také ve vztahu k budoucnosti – to, co si představujeme, že se stane potom, se stane také právě teď. Pořád je jen *nyní–nyní–nyní*. Podle nás je čas to, co měříme hodinami, hodinami a kalendářem. Ale v podstatě to není nic jiného než sled přítomných okamžiků.

Podle paradigmatu *Konec výmluvám!* nám bytí v přítomnosti pomůže překonat všechna vysvětlení, proč nežijeme na své nejvyšší úrovni. Váš vztah k životu jako takovému odráží váš vztah k přítomnému okamžiku, takže pokud máte hlavu plnou frustrujících a rozhněvaných myšlenek o tom, co se neděje nebo o způsobu, jak se svět jeví vám, nebudete mít příliš dobrý vztah k životu. A špatně fungující vztah se životem není nic jiného než špatně fungující vztah s přítomným okamžikem. A opět, *život lze žít pouze v přítomnosti*.

Pokuste se na přítomný okamžik dívat raději jako na vrcholný zázrak než jako na překážku. „Wayne, toto je jediný okamžik,

který máš," je věta, již si často říkám, abych se udržel v přátelském vztahu s přítomností. Jen pomyslete: *jediný okamžik, který máte*. Když si uvědomíte význam těch slov, pocítíte okamžitě úžas a vděk za tento okamžik, bez ohledu na to, co přinese. Často to dělám při cvičení jógy, hlavně tehdy, když mám udělat nějakou složitou pozici. Když balancuji na jedné noze a druhou mám zvednutou a nataženou a držím se oběma rukama za její špičku, je to výzva, a já si šeptám sám pro sebe: „Bud' zde, Wayne. Je čas, kdy můžeš být vyčerpaný, a přijde čas na odpočinek, ale ještě ne teď, zůstaň tady, v přítomnosti.“ A samozřejmě to vždy uplyne, ale další moment, který se vynoří, vynoří se kupodivu opět jako nyní... a tak dále. A tak je to s každým prožitkem v životě.

Přestaňte posuzovat

Zjistil jsem, že se mi lépe daří žít plně v přítomnosti tehdy, když přestanu hodnotit to, co zažívám. Než bych určitou událost hodnotil jako dobrou nebo špatnou, nacházím se raději v „současném stavu bytí“. Znamená to, že co cítím, je mnohem užitečnější než to, proč to není tak, jak si myslím, že by to mělo být. Tomu se říká *ponechání* toho, co je, namísto *vzdorování* tomu. Pokud si přeji určitý moment změnit, je mnohem užitečnější nechat jej bez jakéhokoliv hodnocení a teprve potom si všímat všech detailů.

Čím větší odstup si udržuji od své zažité techniky dobrých a špatných myšlenek, tím více jsem schopen s nimi jen tak být. Velmi rád pozoruji okamžiky, bez toho, aniž bych je nějak soudil. Ptáci nechávají plynout vše tak, jak to přichází, nezáleží na tom, zda se zvedne vítr nebo prší, a já pracuji na tom, abych byl takový jako jedno z těchto nádherných stvoření. Dělán to tak, že si vždy položím otázku: „Co se děje právě teď a právě tady nezávisle na mém názoru?“ A pak si všimnu všeho, co dokážu pojmout – oblohy, větru, zvuků, světla, hmyzu, teploty, lidí, úsudků... prostě všeho. Nevytvářím si žádný názor a dovolím si jen tak existovat. V takových momentech nepotřebuji žádné výmluvy.

KONEC VÝMLUVÁM!

Dokonce i když tu tak sedím a píši, snažím se procvičovat bytí v přítomnosti a jednoduše nechávat slova, aby plynula ze srdce do ruky a potom na stránku bez jakéhokoliv hodnocení. A když obědvám, snažím se, abych byl přítomný ve stavu vděčnosti za jídlo a prožíval jídlo, a ne abych využíval tyto momenty k přemýšlení o tom, co mám udělat večer nebo abych hodnotil chuť, barvu nebo pach oběda. Snažím se mít pořád na paměti, že kdykoliv zareaguji nějakým způsobem proti formě, kterou na sebe život v přítomném okamžiku vezme, беру přítomnost takovým způsobem, jako by to byla nějaká překážka, nebo dokonce můj nepřítel.

Jako malí jste věděli, jak být absolutně přítomný. Doporučuji vám, aby se z vás stali pozorovatelé malých dětí. Všimněte si, že je z jejich světa nic nevyruší a jsou pohlceni okamžikem a pak dalším okamžikem a tak dále. Můžete použít toto nehodnocení k procvičování vaší nové identity, která je prostá všeho vysvětlování. Absolutní ponoření se do přítomnosti, bez jakéhokoliv hodnocení – což znamená, že sami sebe prostě necháte existovat – je skvělý způsob, jak se zbavit svých dlouhodobě udržovaných myšlenkových návyků, které já nazývám „výmluvy“.

Přestaňte hodnotit a už nikdy nebudete cítit potřebu nějakých únavných výmluv, které by spotřebovávaly vaše drahocenné vteřiny, jako například *Nikdy předtím se to nestalo... Jsem příliš starý...* nebo *Bude to trvat dlouho*. Namísto toho budete v současnosti vítat svého věrného přítele – přítomný okamžik, svůj Zdroj bytí, který neví nic o výmluvách a neumí být nikde jinde než právě nyní a zde. Jak napsal jeden z mých duchovních předchůdců Dale Carnegie: „Jeden z nejtragičtějších rysů lidské povahy, který znám, je ten, že všichni máme sklon oddalovat žití. Všichni sníme o kouzelné růžové zahradě někde za horizontem – místo toho, abychom se dnes radovali z růží, které nám kvetou pod okny.“

Staňte se jedním z těch, kdo žijí v přítomnosti se všemi růžemi, které se ve vašem životě objeví.



Návrhy na realizaci uvědomění si přítomného okamžiku

– Cvičte se v uvědomování si svých reakcí na to, když někdo vnese do vašeho života nějaký druh duševního narušení. Kam vás vaše myšlenky zavedou? Co si o tom v daném momentě myslíte? Pravděpodobně zjistíte, že se vaše myšlenky promítají do minulosti nebo do budoucnosti, přeneste se tedy zpět do přítomnosti. Při přijímání rušivých informací se ptejte: *Jak se cítím právě teď?* namísto *Jak jsem se cítil předtím?* Když si to ve chvíli takového neklidu jemně připomenete, navrátíte se zpátky k tomu, co zažíváte teď. Sledujte, jak se vaše nepohoda rozpouští, když se vracíte do přítomnosti. Procvičujte se v navracení do „tady a teď“ a myslíte při tom na to, že toto je váš vztah k životu. Přijměte přítomný okamžik a nalezněte dokonalost, která je nedotčená časem.

– Dopřejte si ten luxus, že se naučíte žít v přítomném okamžiku osvojením následujících dvou cvičení, z nichž učiníte pravidelnou součást svého dne:

1. Meditace. Zbavte se výmluv, které jste používali, jako například že je něco příliš těžké, nemáte čas nebo energii a tak dále. Začněte dnes a použijte jakoukoliv formu meditace, která vás napadne. Zjistíte, že se z vás stal odborník v ponechávání překážejících myšlenek plynout skrze přítomnost bez toho, abyste se je pokoušeli zastavit nebo změnit.

2. Jóga. Vyhledejte kurz jógy a dopřejte si možnost zažít starodávné cvičení. Slovo *jóga* znamená „spojení“ a cvičení vám pomůže znovu se spojit s vaším Zdrojem a osvobodit se od spousty neužitečných navyklých myšlenek. Jóga vám pomůže nahlédnout do vaší duše a být v přítomnosti. Zažijete jednotu všeho... Najdete pokoj, nikoliv výmluvy.

KONEC VÝMLUVÁM!

– Opakujte si následující tvrzení: *Rozhodl jsem se, že zůstanu absolutně přítomný v současnosti a to je jediné místo, kde poznám Boha.* Tím, že si to budete v duchu opakovat každých pět minut, posílíte význam toho, že jste osoba přítomného okamžiku. Opakování je naprosto zásadní! Učiňte z něj pravidelné cvičení a nakonec se stane vaším způsobem bytí.

– Zůstaňte v přítomnosti: každou sekundu, každou minutu, každou hodinu. Každý den vašeho života je plný přítomných okamžiků nedozírné ceny. Boha nenaleznete včera nebo zítra – váš Zdroj je vždy pouze tady a teď.

Princip čtvrtý: PŘEMÝŠLENÍ

„Přemýšlení je nejvyšší formou činnosti.“

– Aristoteles

Každý objev něčeho nového v sobě nese kritický pojem soustředěného přemýšlení. Vzpomeňte si na letadla vážící stovky tun, jak si létají relativně rychle kolem světa. Ještě před stoletím neexistovala, ale pak byla vynalezena technika letu. Stačilo vyvinout vysoké rychlosti a navrhnout křídla, která nutila vzduch, aby se tlačil dopředu, a ejhle, objekty těžší než vzduch se udržely ve vzduchu. Když bratři Wrightové sestrojili první letadlo Kitty Hawk, nezajímali se o to, proč věci drží na zemi, ale o to, jak je zvednout a rozhybat ve vzduchu. Takže díky tomu, že oni a jim podobní byli ochotni vážně se zabývat tím, co do té doby neexistovalo, stala se letecká doprava realitou.

Přemýšlení je duševní aktivita, která stojí za všemi objevy, za všemi výtvořky. Proto vám důrazně doporučuji, abyste si plně uvědomili, jak budete používat svoji mysl při studiu čtvrtého principu *Konec výmlouvám!* a jeho vztahu k činnosti. Je důležité, abyste pochopili, že můžete vytvořit život, po jakém toužíte, když se budete soustředit na to, co chcete přitahovat. Zvládnete-li jednou myšlenky v tomto pojetí, nebudete už chtít používat svoji mysl za účelem vymlouvání se. Namísto toho použijete myšlení k posouzení toho, co chcete nechat do svého života vstoupit, a pak si představíte, že se tak stalo.

KONEC VÝMLUVÁM!

Princip přemýšlení je také to, co motivuje lidský pokrok v kulturním, politickém a sociálním kontextu. Například myšlenku, že otroctví je strašná skvrna na duchovní podstatě lidského pokolení, si nejdříve uvědomil jeden člověk, pak další, až bylo otroctví zrušeno. Idea, aby ženy měly stejné právo volit jako muži, byla také nejdříve prosazována několika jednotlivci, než se stala realitou. O takových názorech se nejdříve *přemýšlelo* a jejich osud vystihuje epigram Victora Huga: „Není nic mocnějšího než myšlenka, jejíž čas nadešel.“

Přemýšlení a přitažlivost

Výmluvy, na něž máte tendenci se spoléhat, pravděpodobně obsahují některé myšlenky, které jste zvažovali během svého dosavadního života. Ano, dokonce i myšlení typu *Bude to těžké...*, *Nemůžu si to dovolit...* nebo *Nezasloužím si to...* je výsledkem toho, čemu Aristoteles říká „nejvyšší forma činnosti“. Čím více přemítáte nad nemožností ukázat své touhy, stěžujete si na nespravedlivý život a rozčilujete se nad tím, co se neustále projevuje, tím více definují tyto věci vaši pravou skutečnost. Důvodem je, že na cokoliv se zaměříte, neomylně se to projeví ve vašem životě – ať už to chcete, nebo ne. Přemýšlíte-li neustále nad tím, co je ve vašem životě špatné, nebo o tom mluvíte, potom vlastně přitahujete to, po čem netoužíte.

Volba přístupu *Konec výmluvám!* znamená, že se absolutně odmítáte podílet na sebedestruktivním rytmu, o němž jsem se právě zmínil. Učíte se posunout do nového království, kde je na vaše myšlenky nahlíženo jako na potencionální skutečnosti a je vaší svatou povinností přemýšlet pouze nad tím, co vychází z vašeho pravého Já. Toto je něco, na čem můžete začít pracovat ihned.

Kdysi dávno jsem se od jednoho ze svých duchovních rádců, Abrahama Maslowa, naučil, že lidé, kteří se seberealizují, nikdy nepoužívají svoji mysl k přemýšlení nad tím, co si nepřejí přitahovat. Nedělají si starosti se zhoršující se nemocí, s nedostatkem peněz, s propadem v ekonomice, jenž je ovlivňuje, s negativním výsledkem rizikové obchodní transakce, s dětmi, které se dostanou

do problémů, a tak dále. Jejich mysl se soustředí výhradně na to, aby podmínky byly takové, jaké si přejí – potom se jako následek jejich soustředěného přemýšlení projeví šťastná náhoda, správní lidé nebo správné okolnosti anebo vhodná příležitost. Všichni se staneme tím, na co myslíme, takže je velmi důležité, abychom si dávali na své myšlenky opravdu pozor.

A pamatujte si, co kdysi podotknul Aldous Huxley: „Přemýšlení je stav bdělé pasivity, v němž leží duše otevřená božskému Základu, imanentnímu a transcendentnímu Bohu.“ Je to jako byste myšlením na to, po čem toužíte, vypustili miliardy malých, neviditelných, ale bdělých, pracovitých včel, které by vás vedly aktem tvoření. Než abyste se soustředili na neúčinné výmluvy, používáte svoji mysl ke spojení s vševědoucím „transcendentním Bohem“. A když budete svoji mysl používat tímto způsobem, začnou se dít zázraky.



Musím nyní vzpomenout na to, co se před nedávnem přihodilo mojí dceři Sereně. Po absolvování University of Miami se rozhodla se svým přítelem Laurenem vytvořit televizní show zaměřenou na zdravou životosprávu, vaření a životní styl obecně, s orientací na jejich věkovou skupinu. Všichni jsme si lehce dokázali představit Serenu a Laurena, jak tuto show uvádějí. Oni dva šli tak daleko, že napsali návrh a vytvořili prezentaci svého nápadu pro televizi. Bohužel však nesehnali správnou osobu či agenturu, která by je zastupovala.

Vyzval jsem Serenu, aby se zaměřila na to, co ona a Lauren chtějí přitáhnout a zbavila se výmluv typu *Bude to těžké...*, *Ještě nikdy dříve tu nic podobného nebylo...*, *Je to příliš velké...* nebo *Jsem příliš mladá*. Doporučil jsem jí, aby pouze soustředěně přemýšlela, protože to je nejvyšší forma činnosti. Nikdo z nás nečekal, jakým způsobem to bude fungovat. Ale abyste to pochopili, je třeba se nejdříve vrátit trochu do minulosti.

KONEC VÝMLUVÁM!

Asi před patnácti lety byla u nás na návštěvě v našem letním apartmánu na Maui dceřina přítelkyně Jesse Goldová s rodinou. Tu noc nás sedmiletá Serena bavila svými přirozenými hereckými schopnostmi, kdy chvilku prolévala slzy a v okamžiku zase propukala v hysterický smích. Jessin otec Harry dokonce sepsal smlouvu, v níž v podstatě stálo, že až se Serena bude chtít stát v Los Angeles herečkou, rád by ji zastupoval. Podepsal smlouvu, jež byla dílem okamžiku, a dal ji mojí ženě, která ji měla celé ty roky schovanou, aniž by o tom Serena věděla.

A nyní zpátky do současnosti. Uběhlo patnáct let a já jsem spěchal na schůzku s producenty, s nimiž jsem měl prodiskutovat televizní show. Byla dopravní zácpa, nemohl jsem najít místo k zaparkování a připadalo mi, jako by se proti mně všechno spiklo, jen abych tu schůzku nestihl. Když jsem se konečně dostal do vestibulu budovy, místa naší schůzky, dveře výtahu se přede mnou začaly zavírat. Naštěstí pro mě je někdo zastavil.

Oddechl jsem si, protože jsem jel až do čtrnáctého poschodí. A vtom jsem si všiml, že muž, co mi podržel dveře, je Harry Gold, jeden z nejúspěšnějších agentů hvězd na západním pobřeží. Navzdory faktu, že jsme se neviděli už celé roky, trval Harry na tom, abych se zastavil pozdravit Jesse, která pracovala na částečný úvazek v restauraci v téže budově, zatímco se snažila budovat si kariéru. Všichni jsme se objímali, smáli a podivovali se shodě náhod, která nás s Harrym svedla dohromady ve výtahu. Když jsem později volal Serenině matce, vzpomněla si na smlouvu sepsanou v žertu před patnácti lety.

Věřím, že moje dcera tím, že se zaměřila na podmínky, jež chtěla přitáhnout, způsobila, že jsem dorazil na schůzku přesně v tom okamžiku, aby mi mohl Harry podržet výtah. Shoda náhod? Možná. Ale jaká krásná shoda náhod. Tolik věcí muselo nevyjít, aby se tohle všechno mohlo vyjevit. Serena konečně dostala příležitost produkovat svoji vlastní televizní show a zastupuje ji člověk, který s tím písemně souhlasil v době, kdy jí bylo sedm... člověk, který jí byl už v době, kdy byla malá holčička, stejně blízko jako její rodina.

Ani v nejmenším se nebojím o výsledek Serenina dobrodružství. Vtip je v tom, že pokud se začnete zabývat aktem vědomého přemýšlení, uvedete do pohybu mocnou sílu – dovolíte sami sobě žít velikou univerzální myslí či Taem. Nepochybuji o tom, že díky tomu, že moje dcera pokračuje ve svém vnitřním přemýšlení, vyhýbá se jakýmkoliv výmluvám a soustředí všechnu svoji mentální aktivitu na své cíle, bude se i v budoucnu s takovými příhodami pravidelně setkávat. Co s tím udělá a kam to povede, je zahaleno a závisí na tom, na co se bude dále v myšlenkách koncentrovat.

Mechanismy přemýšlení

Jak Aristoteles, tak Aldous Huxley nám nabízejí skvělé náhledy na princip přemýšlení. Oba vysvětlují, jak samotný akt uvažování nad nějakou myšlenkou, jakoukoliv myšlenkou, uvede do pohybu proces tvoření – což je nedílný prvek života podle principu *Konec výmluvám!*. Jak víme, Aristoteles napsal: „Přemýšlení je nejvyšší formou činnosti.“ A Huxley to korunoval tím, že nám připomenul, že tento proces umožní duši, aby se otevřela Božímu vedení, které funguje v nás a všude ve vesmíru zároveň.

Velmi mě v tomto ohledu ovlivnil také vynikající učenec jménem Thomas Troward. V roce 1910 uveřejnil sérii přednášek, z nichž později vznikly knihy, které navždy změnily náš způsob vnímání procesu tvoření a projevování. Jeho spisy nám pomáhají pochopit sílu přemýšlení, především ve vztahu k tvoření jako takovému. Velmi vám doporučuji přečíst si jeho pozoruhodné pojednání *The Creative Process in the Individual* (Kreativní proces člověka).

V předmluvě Troward píše: „V tomto díle jsem si dal za úkol představit čtenáři koncepci posloupnosti tvořivé činnosti počínající stvořením planety a vrcholící v perspektivě nekonečných možností dosažitelných pro každého, kdo následuje správnou cestu pro jejich rozvinutí.“ Dále pak popisuje, že celý vesmír byl vytvořen na sebe soustředěným přemýšlením a nekonečné možnosti jsou dosažitelné, pokud se držíte příslušné posloupnosti tvořivé činnosti. To vše je dostupné pro všechny, kdo jsou ochotni následovat „pravou cestu“.

KONEC VÝMLUVÁM!

Troward vám doporučuje, abyste přenesli kroky tvořivého procesu jasně do své mysli vzhledem k tomu, že souvisejí s přemýšlením, a pak sledovali, jak se výmluvy vytrácejí, a viděli výsledky vašeho snažení. Zde je shrnutí čtyřbodové posloupnosti, neboli „pravé cesty“:

1. Duše je stvořena sebezpozorováním. V procesu přechodu z nebytí do bytí je obsažen neviditelný Zdroj, který nazýváme „Duch“. Rozhoduje o expanzi do světa hmoty. Toto je Bůh, projevující se ve všech hmotných věcech. Tedy tím, že pochází z jeho původní podstaty, všechno a všichni jsme výsledkem Ducha, jenž přemýšlí a vyjadřuje svůj inherentní život, lásku, světlo, sílu, mír, krásu a radost jako součást materiálního světa.

2. Stane se to, na co se soustředěně zaměřuje jako na bytí. Soustředěné přemýšlení Ducha vyúsťuje v projev toho, o čem přemýšlíte. Troward ve své knize dlouze vysvětluje Boží ideál a jak byl stvořen samotný vesmír jakožto výsledek toho, co původní Duch (Tao nebo Bůh) zahrnul do sebezpytování za účelem vyjádření života.

3. Vy jste zosobněný Duch. Zde se po vás opět chce, abyste poznali vlastní božskost. Také vy jste byli zhmotněni z nebytí (Ducha) do bytí (formy) na sebe soustředěným přemýšlením Ducha jako takového. A Duch jako takový je jednota, je nedělitelný. A protože jste takříkajíc kouskem Boha, Troward vám nabízí následující závěr:

4. „Proto se to, nad čím soustředěně přemýšlíte jako nad zákonem bytí, stane zákonem bytí.“ A dále pokračuje tvrzením, že musíte použít spíše svoji tvořivou sílu myšlenky, abyste si udrželi jednotu s Duchem, než vytvořit samostatné vlastní Já, které je odtrženo od Ducha a trpí chudobou a omezeními. Jinými slovy, dokud budete schopni používat svoji sílu přemýšlení a zůstat v souladu s tím, jak přemýšlí Duch, máte i naprosto stejnou moc projevit se. Vlastně, v nejpravdivějším slova smyslu, jste stejní jako

váš původní Duch – samostatné vlastní Já, o němž Troward hovoří, pochází z problematického ega.

Abyste porozuměli síle přemýšlení, musíte se snažit pochopit zákon vašeho bytí jako něco, co vám dovoluje používat myšlenkové procesy, abyste zůstali spojeni s Duchem či Zdrojem energie.



Zdá se mi, že informace v této části by vám mohly připadat příliš esoterické, pokud ale pozorně prostudujete díla Thomase Trowarda – a tvořivý proces ve vás jako sebeaktualizujícím se jednotlivci – jasně uvidíte, že přemýšlení je mocný nástroj, který mohl až dosud unikat vaší pozornosti. A to proto, že jste se soustředili na vlastní ego a výmluvy, které jste používali k vysvětlení svých nedostatků.

Zkuste si představit, že všechno a všichni pocházejí z nehmotné energie, kterou společně označujeme jako „Duch“, a pak si v duchu představte Ducha jako tvořivou sílu, která používá přemýšlení k vyjádření sebe sama v materiální formě. Vy jste individualizované vyjádření toho stejného přemýšlení, máte tedy možnost dělat naprosto stejnou věc. Jediným požadavkem je, že neztratíte duchovní podstatu a nenahradíte ji falešným Já. Falešné Já přemýšlí z pozice výmluv, protože nedokáže manifestovat tvořivou energii nezbytnou pro život, po jakém touží.

Principy přemýšlení se dají shrnout následně:

- ◆ Přemýšlení je *ustavičné* používání vašeho myšlenkového vzorce.
- ◆ Vaše myšlenky jsou v podstatě jako věci, které se chovají tak, že spouští proces materializace.
- ◆ Přemýšlíte-li soustředěně *v souladu* s původním Duchem, máte stejnou moc jako původní Duch.

KONEC VÝMLUVÁM!

- ◆ Pokud je soustředěné přemýšlení vibračně sladěné s původním Duchem, získáte spolupráci Boží mysli přitahující a plnící vaše tužby.
- ◆ Soustředěné přemýšlení je druh činnosti, jež uvádí do pohybu všechny tvořivé síly vesmíru.
- ◆ Spoléháte-li se na výmluvy, dovolujete svému falešnému Já (egu), aby se soustředilo na to, co *nechcete*, anebo na to, proč to nemůžete pro sebe vytvořit.
- ◆ Přítomnost výmluv ve vašem životě je známkou toho, že se soustředíte spíše na to, co nemůžete mít nebo udělat, než na nekonečné možnosti, které jsou obsažené ve vašem božském tvořivém Já.
- ◆ Abyste se zbavili výmluv, musíte se naučit soustředěně myslet na to, co chcete manifestovat, a zároveň se oddělit od výsledku.
- ◆ Přemýšlejte stejným způsobem jako Bůh a zaměřte se na myšlenky typu *Jak můžu pomoci?* spíše než *Co z toho budu mít?*.
- ◆ Mějte na paměti Trowardův slavný postřeh: „Zákon plavání na hladině (nahnášení) nebyl vynalezen tak, že by se soustředěně přemýšlelo o potápění věcí...“ Jinými slovy, pokud vidíte to, o čem přemýšlíte, jako by to zde už bylo, vesmír vám nabídne zkušenost v souladu s tím, nad čím soustředěně přemýšlíte.



Návrhy na realizaci nového způsobu soustředěného přemýšlení

– Thomas Troward nás nabádá, abychom se drželi myšlenky, že pojetí Ducha jako síly umožňuje člověku generovat tutéž sílu v sobě samém. „Všichni ji máme v sobě,“ tvrdí a „záleží na nás, jestli ji dokážeme vyjádřit“.

Vaše mysl nad něčím neustále soustředěně přemýšlí, promýšlí to ze všech stran a dokola. Každý den si vyhradte čas (nebo dokonce několikrát za den), abyste spíše soustředěně přemýšleli nad Duchem jako nad silou, než abyste pokračovali ve vnitřním dialogu, který obvykle vyústí v to, že se přidržíte stejných starých výmluv. Zkuste myslet něco jako: *Tvořivá a inteligentní síla se projevuje dokonale jako vesmír. Já jsem výsledkem této síly. Cítím se s ní spojen a vím, že ve mně bude pracovat na vytvoření života, po jakém toužím.* Nahlížejte na svoji mysl jako na mocnou sílu, která je v souladu se stejnou silou stojící za vším stvořením. Soustředěně přemýšlejte nad touto jedinou myšlenkou a zaktivujete si nauku o vesmíru obsaženou v metodě *Konec výmluvám!*.

– Začněte na soustředěné přemýšlení pohlížet spíše jako na činnost než jako na pasivní duševní bloudění. Ceňte si své mysli jako obrovského daru od svého Stvořitele, daru tak úžasného, že v sobě nese i Stvořitelovu mysl. Dívejte se na své chvílky soustředění stejným způsobem, jako se díváte na procvičování svých znalostí při úsilí dosáhnout čehokoliv jiného. Budete-li každý den házet hodinu bowlingovou koulí, je to činnost, která vám zvýší skóre v bowlingu. Pár okamžiků denně, které věnujete uvažování nad tím, co zamýšlíte projevit v určité oblasti vašeho života, bude mít naprosto stejný efekt. Soustředěné přemýšlení je činnost. Je to nezbytné procvičování mysli pro realizaci čehokoliv, po čem toužíte.

– Každý den si nejméně pět minut opakujte následující mantru: *Soustředěně přemýšlím nad tím, že jsem obklopen takovými podmínkami, které si přeji přilákat do svého života.* Říkejte to rychle a dokola, i když vám to bude připadat absurdní. Opakování vám pomůže si představovat správné lidi a okolnosti, nezbytné finanční prostředky nebo cokoliv jiného si přejete. Zůstaňte nestranní a dovolte vesmíru, aby se postaral o detaily. Přestaňte se soustředit na své pradávné výmluvy a místo toho spolupracujte s všetrovící vesmírnou myslí, která může udělat vše a je nedílnou součástí vašeho božského Já.

– Uzavírám tuto kapitolu jednou z Trowardových rad, která mi dokonale slouží od doby, kdy jsem si poprvé uvědomil její přínos pro vědu o duši. Toto je praktika, kterou jsem používal k vyjádření svých tužeb po několik desetiletí. Dovolte Trowardovým slovům o vyjádření tužeb vašeho srdce, aby s vámi souzněla, i když vám bude jeho volba slov připadat spletitá či neobvyklá:

Jednoduše použijte jednu metodu Kreativního procesu, tedy na sebe soustředěné přemýšlení Ducha. Nyní už o sobě víme, že jsme protějšky Božího Ducha, středobody, v nichž On nalézají nové stanoviště pro přemýšlení soustředěné na sebe; a stejně tak způsob, jak se pozdvihnout do výše k tomuto Velkému vzoru tím, že o něm budeme soustředěně přemýšlet (a/nebo ho obdivovat) jako o běžném standardu naší vlastní osobnosti (individuality).

– Přemýšlejte o předcházejícím odstavci tak dlouho, dokud ho nevstřebáte. Získáváte svoji tvořivou moc soustředěným přemýšlením nad tím, jací už jste!

Princip pátý: OCHOTA

„Jste-li ochotni nechat si tím vést svůj život, uvidíte to všude, dokonce i v těch nejobyčejnějších věcech.“

–Lao-c’

Slovo ochota je široký pojem. Možná si ihned pomyslíte *Samo-zřejmě že jsem ochoten... ochoten přemýšlet nebo dělat cokoli, abych žil úspěšný, šťastný život ve zdraví.* Mě ale moje více než čtyřicetiletá zkušenost profesionála, který pomáhá – stejně jako fakt, že jsem člověk, který se pokouší pomoci sám sobě žít tak, jak o tom píše – dovedla k jinému závěru. Pro většinu z nás je život vyššího uvědomění jen prázdnými slovy; ne vždy se nám chce podstoupit nezbytné kroky k vytvoření života, po jakém toužíme. Z tohoto důvodu jsem se rozhodl s vámi prozkoumat pátý princip metody *Konec výmluvám!* – ochotu, základní prvek v přístupu k žití plnohodnotným životem.

Čtyři klíčové otázky o ochotě

Navyklé myšlení je převážně důsledkem memů, které jste si vpustili do mozku. Viry mysli mají jedinou funkci, a tou je vytváření bezpočtu kopií sebe sama, které pronikají dále a šíří se všude okolo. I když jste si toho možná nebyli vědomi, mohli jste si vybrat a tyto memy odmítnout. Ačkoliv pro vás mohlo být velmi obtížné překonat to, co vás ovlivňovalo v dětství – možná jste věřili tomu, že by bylo příliš obtížné a vyčerpávající to podstoupit – nebyli jste ani ochotni to udělat.

KONEC VÝMLUVÁM!

Rozhodněte se právě teď, že budete spíše ochotní než neochotní. Začněte právě v tomto momentu odhazovat pryč bývalé výmluvy, jednu po druhé.

Položte si následující čtyři otázky, které posílí vaši dobrou vůli:

1. Jsem ochoten převzít plnou zodpovědnost za všechny okolnosti svého života?

Zamyslete se nad tím, jak moc viníte ostatní lidi a okolnosti za to, že vás nenechají dosáhnout takové úrovně úspěchu, štěstí a zdraví, jaké byste si přáli – jste ochotni s tím přestat? Dáváte-li vinu druhým za nedostatky a další věci ve vašem životě, nedovolí vám to naplnit váš vlastní nejvyšší osud.

Každý dělá ve svém životě přesně to, co s podmínkami danými životem dělat umí. To je způsob, který jsem si zvolil a jímž se budu dívat na okolnosti, které utvářely příběh mého života. Moje matka měla tři malé děti mladší než čtyři roky, manžela alkoholika a zloděje, který odešel, aniž by ji jakkoliv zabezpečil. Mě a mého bratra dala do dětského domova a můj další bratr žil u babičky až do mých deseti let. Toto není příběh lítosti a obviňování. Je to přesně ten příběh, jenž se musel stát, abych se mohl nejdříve naučit věřit sám v sebe. Protože jsem se naučil soběstačnosti a začal učit miliony lidí soběstačnosti, necítím potřebu obviňovat nikoho za okolnosti svého života.

Na všechny své zkušenosti z dětství se dívám jako na nezbytné dary, dokonce i na ty spojené s bolestí a smutkem. Ano, moje minulost nebyla růžová, ale *nič* minulost není pouze růžová. Jsou chvíle, kdy vám život postaví do cesty problémy, kdy se štěstí promění v neštěstí a svět už není růžový... nicméně je to způsob, jakým se věci mají. Obviňování není třeba, protože to jen slouží k tomu, aby vám poskytlo spoustu výmluv.

Budte ochotni přijmout zodpovědnost za každou stránku svého života. Po nikom jste v minulosti nezdědili žádné charakterové vlastnosti – opakovaně jste si je vybírali, i když jste si možná nebyli vědomi proč a jak. Pokud jste stydliví, hluční, bojácní, aser-

tivní, milující, nenávistní, milí, krutí, pasivní nebo agresivní, naučte se prohlašovat: *To je to, co jsem si až dodnes vybíral*. Podobně, jestliže vězíte až po krk v dlužích, strádáte v chudobě, marníte čas v neperspektivním zaměstnání, přežíváte v neuspokojivém partnerském vztahu, trápíte se chybami v podnikání někoho jiného nebo vás nudí vaše vlastní rozhodnutí, protože vás rodiče donutili dělat to, co vás nebaví – ať už je váš současný život jakýkoliv, zeptejte se sami sebe, zda jste ochotni převzít za něj výhradní a plnou zodpovědnost.

Začněte tím, že se zaměříte na následující témata:

- **Současný stav vašeho těla.** Máte nadváhu, nejste fit, obtěžují vás různé problémy, jste neustále unavení nebo náchylní k chorobám způsobeným znečištěným životním prostředím, v němž žijete? Prokazujete si velmi špatnou službu, nedokážete-li si přesvědčivě říct: „Nějakým způsobem, jemuž přesně nerozumím, jsem si vytvořil vibrační spojení se všemi podmínkami svého života a jsem ochoten převzít plnou zodpovědnost za tyto podmínky. Není to ničí vina, plnou zodpovědnost nesu já.“
- **Všechno, co jste, všechno, co máte (nebo nemáte), všechno, co vám přišlo do cesty.** Ano, je jednodušší svalit vinu na někoho jiného. Pokud si ale vyberete život podle principu *Konec výmluvám!*, převezmete řízení svého života zpět do svých rukou, tedy tam, kam patří. Jsem si vědom, že převzetí zodpovědnosti se často zdá těžké – nehody, špatné zacházení, pocit opuštění a jiné špatné okolnosti mohou život udělat opravdu náročným. To, že jste ochotni, neznamená, že budete cítit svoji hanbu nebo vinu za všechno špatné, co vás kdy potkalo, a ani to neznamená, že byste měli věřit tomu, že jste byli potrestáni v rámci své karmické odplaty. Opravdu jste mohli trpět v rukou nevzdělaných, špatně informovaných a těžce závislých lidí. *Nebyla to vaše vina.*

Až si toto uvědomíte, apeluji na vás, abyste bez pocitu viny přijali fakt, že všechno, co se ve vašem životě objevilo, má stejnou

KONEC VÝMLUVÁM!

hodnotu jako to, že si uvědomíte zodpovědnost za jeho existenci. Přinejmenším buďte ochotni jej přijmout tak, jak byste přijali nechtěné a nezvané dítě, které se u vás objevilo z nepředvídatelných důvodů, a vy se o ně musíte postarat.

Je zde něco, co se musíte naučit používat při jakýchkoliv těžkostech. Buďte ochotni každý den říct: „Díky, Bože, za zkušenosti, které jsem ve svém životě získal.“ Hledejte ve všem Boží požehání a připomínejte si, že už nejste dítě, ale plně fungující dospělý člověk připravený přijmout zodpovědnost.



V prvním století našeho letopočtu se zrodila v hlavě bývalého otroka, filozofa Epiktéta závratná myšlenka: „Jen nevzdělaný člověk viní druhé za svůj mizerný život; jen ten, kdo se začne vzdělávat, bere vinu na sebe. A ten, jehož výuka je již ukončena, neviní ani sebe, ani nikoho jiného.“

Vaše vlastní vzdělání může být ukončeno úspěšným následováním principu *Konec výmluvám!* ve vašem životě. Vina musí být nahrazena ochotou pozorovat vše, co se ve vašem životě děje, a rozhodnutím, že budete myslet takto: *Přitáhl jsem a vytvořil vše, abych byl šťastný a mohl za to všechno převzít plnou a výhradní zodpovědnost.* Jak nám připomíná starodávné hinduistické přísloví: „Ten, kdo neumí tančit, tvrdí, že je křivá podlaha.“ Neumíte-li tančit, je to vaše volba. Ale pokud si chcete někam vyrazit a bavit se, nic vás nedrží... kromě vašich výmluv.

2. Jsem ochoten se vzdát?

Abyste se zbavili výmluv, musíte být přístupní tomu, že se obrátíte k něčemu většímu, než je vaše vlastní malé ego. Abyste mohli žít život, který čeká jen na to, aby se pro vás zhmotnil, musíte být jednoduše ochotni upustit od života, jenž jste možná plánovali roky. Lao-c' to podává velmi stručně: „Jestliže chcete dostat všechno, všeho se vzdejte.“ I když vám to nyní může připadat podivné, věc, které se vzdáte, vám dá sílu.

První otázka, kterou jste si v této kapitole položili, zněla, zda jste ochotni převzít plnou zodpovědnost za všechny okolnosti svého života. Nyní musíte zjistit, jestli jste schopni zajít až tak daleko, že se to stane vaší druhou přirozeností. Oddáte-li se vyšší moci, důvěrně se seznámíte s nejvyšším bodem ve vás: vaším pravým, nekonečným, spolupracujícím Já.

Jste-li ponořeni do činnosti ega, zřejmě nemáte ani ponětí, co to znamená podřídit se vyššímu principu. Pokud je to váš případ, je vaše nepravé Já počátkem i koncem. Je součtem celé vaší existence. V této situaci není pravděpodobné, že byste se zbavili výmluv, opakujte si tedy prostě tuto větu: „Jsem ochoten oddat se všetrořivé síle zodpovědné za všechen život, který dostane formu, a dovolit, abych se sám snažil být tou silou.“

Já sám mám velmi rád slova Šrí Ramana Maharšiho, jenž nevidí nějakou vnější vyšší bytost, ale spíše nejvyšší část vašeho Já: „Vzdáním se se odevzdáte původní příčině bytí. Nenechte se oklamat představou, že je tento zdroj nějaký Bůh mimo vás. Každý má svůj zdroj uvnitř sebe. Vzdejte se mu.“

Celé tajemství je v tom dovolit své nejvyšší části, aby vedla váš život. Jak řekl Lao-c' na začátku této kapitoly: „Jste-li ochotni nechat si tím vést svůj život, uvidíte to všude, dokonce i v těch nejobyčejnějších věcech.“ Otravné ego vám sice neustále našeptává, abyste si vše řídili sami, ale já a moudrý duchovní učitel ze starověké Číny vám doporučujeme, abyste to dělali přesně naopak. Proč se nepoddat tomuto pocitu a nenechat se řídit tvořivým duchem, který je neustále ve vás? Jen nechat věci plynout. Poznejte, že nic nevlastníte, že nic neděláte a že vše vzniká přímo vám před očima. Vzdejte se a začněte být méně připoutaní k egem ovládnuté myšlence, že vám svět nedává poctivý díl. On dává.

Přišli jste sem v čase, kdy jste měli přijít, a odejdete také včas, nezávisle na tom, co si myslíte. Když sledujete, jak vaše tělo stárne, víte, že vy ho nijak neměníte – prostě se mění samo. Život vašeho těla řídí velké Tao, všetrořivý Zdroj. Kdyby bylo vaše ego tím, kdo řídí váš život, nikdy byste neměli vrásky, nedělaly by se vám sta-

KONEC VÝMLUVÁM!

řecké skvrny, nešedivěly by vám vlasy a nezemřeli byste. Ať se vám to líbí nebo ne, všechno je řízeno něčím vyšším, než je ego.

Nyní rozšiřte tento způsob myšlení na celý váš život, za vaše tělo, a odevzdejte se velkému zdroji energie. Jak to kdysi popsal můj učitel Šrí Nisargadatta Maharadž: „Duchovní dospělost spočívá v tom, že jste připraveni všeho se vzdát. Akt vzdání se je prvním krokem. Opravdové vzdání se nastane až tehdy, když si uvědomíte, že se nemáte čeho vzdát, protože nic není vaše.“ Ačkoliv je možná obtížné to pochopit, když se vzdáte, začnete vytvářet bohatství. Ochota vzdát se znamená, že už nikdy nebudete znovu potřebovat výmluvy. Konečně všechno je tak, jak je. Bůh nepotřebuje výmluvy – a protože Bůh a vy jste jedno, nepotřebujete ani vy je.

3. Chci jít za svou vizí?

Jedna věc je udělat nějaké prohlášení v okamžiku, kdy máte inspiraci, co chcete v životě dokázat nebo jakým člověkem se hodláte stát. Jiná věc však je závazně se rozhodnout, že se této vize budete držet nezávisle na tom, kolik obtíží a překážek přinese. Fakt, že se budete držet své vize, s sebou nese neochotu dělat kompromisy s vaší představou. Znamená to, že jste odhodlaní strpět kritiku i to, co se jeví jako neochotný okolní svět.

Abyste se dostali na tuto úroveň, musíte mít vůli přijít s nějakými pozoruhodnými mocnými představami, které jste si s sebou nesli od doby, kdy jste byli dítětem, představami, které jsou velmi pravděpodobně pevně zakotveny v osmnáctibodovém seznamu výmluv, o němž jsem psal ve třetí kapitole. Výmluvy nejsou jen slova, jimiž vysvětlujeme nedostatek úspěchu v různých oblastech života – objevují se také jako obrazy či vize, které si s sebou nesete, jako série fotografií, které vidíte na své vnitřní obrazovce.

Tyto vizuální obrazy jsou silné, protože se na vaší obrazovce objevily tolikrát a za tolika různých okolností, že se staly realitou. Navzdory tomu, že jsou to představy založené na výmluvách, ukazující vaše imaginární Já se všemi jeho nedostatky, staly se vašimi rádcí.

Obstály ve zkoušce času a byly utvrzeny mnoha dobře míněnými názory přátel a rodinných příslušníků. Staly se vašimi důvěrnými přáteli, kterým věříte a kteří vám dávají ty stejné rady a povzbuzení, jak nakládat se životem, a říkají vám, co nemůžete dokázat, jak jste nešťastní a jakou smůlu jste měli, proč máte zrovna takové životní zkušenosti, jaké máte. Mají tendenci vám ukazovat, jak dělat kompromisy a jak se máte spokojit s málem, i když jste možná doufali ve víc.

Vaše staré obrazy nevyblednou ani se rychle nerozpadnou, a obrazovka, na níž se objevují, zřejmě neumí zobrazovat nic jiného. Tyto obrazy vašeho osudu se nakonec staly vaší definicí – dívali jste se na ně tak dlouho, až jste si na ně zvykli a zapomněli jste, že jsou vlastně falešné. Pokud tedy sami sebe vidíte jako někoho, kdo si nezasluhuje finanční úspěch, fungujete podle představy, že si to nezasloužíte. Skutečnost, že je to virus mysli, jenž jste chytili od spousty jiných myslí, na to nemá vliv. I tak stále definuje vaši realitu a brání vám, abyste si pro sebe vytvářeli alternativní obrazy.

Svůj měřič dobré vůle si můžete přizpůsobit tak, aby bylo jasné, že chcete vidět alternativní obraz, a to tak, že si řeknete: *Zasloužím si přitahovat do svého života nekonečný blahobyť a prosperitu bez ohledu na to, jaké životní zkušenosti tomu předcházely. Já pouze posiluji a soustředím se na představy, které jsou v souladu s touto vizí.* Koneckonců je to jen a jen vaše vnitřní obrazovka. Nikdo z vaší minulosti nemá výhradní práva na to, co se objeví na vaší obrazovce – můžete tam vystavit cokoliv, co vám bude připadat příhodné, a můžete cokoliv vymazat.

Nyní se vraťme ke třetí otázce v této části. Jste ochotni držet se nové vize, i když nejste přesvědčeni, že můžete něco změnit nebo zapříčinit, aby se stalo něco, co se nikdy dříve nestalo? Pokud neodpovíte celým srdcem „Ano!“, podívejte se, zda není na vaší vnitřní obrazovce nějaký starý obraz. Pokud ano, soustředte se na něj, aby zmizel. Nakonec si budete přát podržet představu o sobě jako o chytrém, energickém člověku, který si od života za-

KONEC VÝMLUVÁM!

slouží to nejlepší. Až se tak stane, budete vibračně spojeni se Zdrojem všeho a toto nové vnímání se stane vaším životem v souladu s principem *Konec výmluvám!*

Jak varuje Bible: „Není-li žádného vidění, lid pustne...” (Přísl. 29:18, český ekumenický překlad). Já bych dodal, že když máte chybnou vizi založenou na výmluvách a memech, také pustnete. Samozřejmě ne doslovně – ale trváte-li na tom, že jste bytost, která žije nenaplněný život, pak vaše pravé Já, kterému jste přisoudili velikost, štěstí, úspěch a zdraví, pustne.

Držte se této ujistující vize: „Mám právo být vážený, milovaný a šťastný, cítit, že jsem naplněn a vzkvétám, uplatnit se, užívat si všechny okamžiky života! To je moje vize a já jsem více než ochoten – jsem absolutně *odhodlaný*, že toto je to, co mě potká.“ Jestliže se ukáže něco, co je neslučitelné s touto vizí, přijměte radu Lao-c': „Pokud chcete odstranit negativní vlivy, prostě je ignorujte.“ Tato slova jsou tak prostá, a přitom tak hluboce pravdivá.

4. Jsem ochoten zbavit se veškeré neochoty?

V souvislosti s přijetím metody *Konec výmluvám!* může hrát pojem neochoty ještě větší význam než ochota. Co se tedy vy zdráháte udělat pro to, aby se vaše sny a touhy staly skutečností?

Nejste ochotni změnit místo a odstěhovat se do jiného města? Opustit rodiče nebo odrostlé děti, abyste mohli začít život, o jakém jste snili? Odejít ze současné práce kvůli všem výhodám, o něž byste přišli? Skončit dlouhodobý vztah, o kterém víte, že pro vás není dobrý, kvůli tomu, že by to způsobilo problémy druhým? Utrátit našetřené peníze pro případ nouze za něco, o čem sníte? Překonat počáteční strach z nového režimu cvičení, o kterém víte, že vám prospěje? Přihlásit se ke studiu, protože se cítíte příliš staří na to, abyste se učili něco nového? Požádat o pomoc, abyste se dokázali zbavit závislosti, která neustále působí pohromy ve vašem životě? Postavit se členům rodiny nebo spolupracovníkům, kteří s vámi jednají neférově? Jak můžete vidět, tento výčet příkladů by mohl pokračovat do nekonečna.

Vypracujte si svůj vlastní seznam věcí, které nejste ochotni udělat, abyste přetvořili svůj život. Najděte si velikou gumu a vymažte tyto výmluvy ze svého seznamu. Doplněte tam nadpis: VŠECHNY VĚCI, KTERÉ NEJSEM OCHOTEN UDĚLAT, ABYCH ŽIL TAKOVÝ ŽIVOT, JAKÝ ZAMÝŠLÍM ŽÍT – ŽIVOT, KTERÝ JSEM SE ROZHODL ŽÍT JEŠTĚ DŘÍVE, NEŽ JSEM VSTOUPIL DO TOHOTO TĚLA NA TOMTO SVĚTĚ a uschovejte si tento seznam na viditelném místě. Použijte jej jako upomínku, že ze svého vědomí chcete vymazat pojem neochota.

Když jsem v roce 1975 napsal svoji první knihu pro veřejnost, pamatuji se, jak se mě můj agent Artie Pine zeptal: „Existuje něco, co nejste ochoten udělat pro to, abyste určitým způsobem vyvolal v zemi rozruch, který by vaší knize zajistil úspěch?“ Odpověď zněla – ne. Byl jsem ochoten udělat cokoliv: zaplatit si náklady, cestovat po celé zemi, zůstat vzhůru přes noc, noc co noc, hovořit v telefonických relacích v rádiu; poskytnout denně dvanáct až čtrnáct rozhovorů, přizvat k tomuto dobrodružství svoji rodinu, skoupit první dva náklady knihy, abych je mohl sám distribuovat. A celou tu dobu jsem žil takovým způsobem života, který jsem považoval za svůj cíl, a mluvil jsem s každým, kdo byl ochoten poslouchat, o myšlenkách, jimiž jsem naplnil stránky své knihy *Your Erroneous Zones*^{*)}.

Podobně když jsem začal natáčet přednášky pro veřejnoprávní televizi, rozhodl jsem se, že můj seznam věcí, které nejsem ochoten udělat, bude prázdný. Navštívil jsem více než sto sedmdesát televizních stanic, abych tam hovořil o svých myšlenkách a zvyšoval výtěžky veřejnoprávních televizí po celé zemi – žádná stanice nebyla dost malá na to, abych ji nenavštívil. Byl jsem ochoten to dělat sedm dní v týdnu během období, kdy jsem byl k tomu zavázán, létal jsem z města do města, zůstával vzhůru dlouho do noci a vstával o půlnoci, abych mohl odcestovat do dalšího města, většinou jsem si své náklady hradil sám, ale žil jsem tím, co mě bavilo.

Ačkoliv je mi nyní už šedesát osm, pořád není na mém seznamu věcí, které nejsem ochoten udělat, ani čárka. Když přijde

^{*)} Red. pozn.: Kniha vyšla česky pod názvem *Vaše bludy*, Praha: 2008.

KONEC VÝMLUVÁM!

na můj film *The Shift* (Proměna), mám jej rád tak moc, že mi nic nezabrání, abych o něm nepověděl celému světu. Víím, že uvidí-li jej dostatečné množství lidí, je schopen změnit nejenom životy jednotlivců, ale i celou planetu.



Prázdný seznam neochoty s sebou nese obrovské výhody. Největší a nezákladnější předností je, že neexistují žádné výmluvy, na které byste se mohli spolehnout, když vysvětlujete, co chybí ve vašem životě. Není nic, na čem byste mohli hledat chybu nebo koho byste mohli vinit. Děláte zkrátka to, co musíte, abyste mohli splnit své sny, a zažíváte luxus toho, že nikomu nemusíte svoje činy zdůvodňovat. (Možná byste na svůj seznam rádi přidali některé položky, jako například: Nejsm ochoten lhát, krást, podvádět, chovat se nemorálně, porušovat zákon a tak dále. Nepsal jsem o nich, protože předpokládám, že je takové chování neslučitelné s vámi, kteří jste jako bytosti v souladu se Zdrojem.)

Dovolte mi nyní, abych se zeptal: Co je to, na co jste neradi mysleli nebo co jste neradi dělali, abyste vytvořili život, jaký toužíte žít? Cokoliv vám bleskne hlavou, může pravděpodobně být položkou na seznamu ze třetí kapitoly. *Trvalo by to příliš dlouho, a tak jsem se nezapsal do kurzu. Způsobilo by to spoustu nepříjemností mé rodině, a proto jsem neposlechl svoji intuici. Jsem příliš starý, abych dělal nějaké změny, takže jsem nebyl ochoten vyvinout absolutně novou snahu. Nebyly peníze a já jsem si v té době nemohl takové náklady obhájit.* Takové a mnohé jim podobné znějí jako oprávněné důvody pro nenaplnění vnitřního volání, o němž vaše srdce ví, že je vaší pravou dharmou, vaším konečným cílem.

Na tom, k čemu vás vyzývám, abyste zvážili, není nic racionálního. Není to ani intelektuální cvičení, při kterém bych vás prosil, abyste začali soustředěně přemýšlet – promlouvám k vašemu srdci, ne k vaší hlavě. Cítíte-li, že je zde pro vás něco na práci a že vnitřní hlas nebude umlčen, důrazně vám doporučuji, abyste se podívali na list papíru, který představuje seznam věcí, jež byste neudělali,

abyste naplnili svůj osud. Zůstaňte za každých okolností v souladu se svým Zdrojem a žijte z Bohem uskutečněné perspektivy. Připomínejte si však: *Neexistuje nic, co bych nebyl schopen udělat nebo na co bych nebyl schopen myslet (za předpokladu, že je to v souladu s mým Zdrojem), abych přeměnil své sny ve skutečnost.* Když ze svého života vyloučíte neochotu, budete dovedeni na místo, kde všechny výmluvy nakonec zmizí!

Návrhy, jak používat ochotu ve vašem životě

– Jednou provždy přestaňte s hrou na obviňování. Začněte vnímat všechny své povahové rysy a podmínky, v nichž žijete, spíše jako volby než jako faktory, které se staly díky nějakým externím okolnostem. Ke všemu ve vašem životě přistupujte raději s tvrzením „Jako dítě jsem si vybíral, že budu poslouchat, co rodiče říkají, a ještě dnes jsem určitým způsobem pod jejich vlivem,“ než „S tím, jaký jsem, nic neudělám, vždycky jsem byl takový a z velké části za to může chyba ve výchově v dětství.“ Podobně spíše říkejte „Vždycky jsem se bál opustit práci nebo město, protože pro mě byly názory jiných lidí důležitější než moje vlastní,“ než „Nemůžu nic udělat s tím, že se bojím – vychovali mě tak rodiče, kteří se vždy báli zkusit něco nového.“

Budte ochotni si tato slova říkat a opravdu je tak i myslet: „Jsem výsledkem všech voleb, jež jsem v životě učinil. Není nikdo, koho bych mohl vinit za cokoliv, co není podle mých představ, včetně mě.“

– Učte se být ochotni držet se své vize tak, že si budete přehrávat ve své mysli scény související s ostatními, které nejsou ve shodě s vaším novým postojem. Nehádejte se s členy vaší rodiny nebo partnery, kteří si myslí, že jste blázniví, protože máte vizi neslučující se s tím, za koho vás mají. Namísto toho prostě reagujte takto: „Díky, že se mnou sdílíte svou vizi, vaše názory mi vždy pomáhají.“ A pak – a to je důležité – *držte se své vlastní vize ještě pevněji* a učíňte všechno pro to, abyste na ní pracovali bez konfliktů.

KONEC VÝMLUVÁM!

Pokud se rozhodnete vystudovat vysokou školu nebo dokončit nějaký specializovaný kurz, po němž jste vždy toužili, a lidé kolem vás si myslí, že takové ambice jsou nesmyslné, potichu si řekněte: *Nezajímá mě, co si o mně myslíte*. A dál se držte své vize. Vaše vize a ochota držet se jí i přes odpor druhých je zásadní pro váš život podle principu *Konec výmluvám!*.

– Vytvořte si soupis věcí, které nejste ochotni udělat, abyste naplnili svůj osud. Pak vygumujte vše kromě tohoto nadpisu: **TO, CO NEJSEM OCHOTEN SI MYSLET NEBO UDĚLAT, ABYCH SE STAL VŠÍM, PO ČEM TOUŽÍM**. Ponechejte tento papír na viditelném místě, kde se na něj můžete dívat každý den, abyste si připomněli svůj závazek zbavit se veškeré neochoty. Když jste vystaveni pokušení a zjistíte, že se navracíte ke starým zvykům, podívejte se na svůj prázdný list a ujišťujte se nejméně po dobu pěti minut o následujícím: *Neexistuje nic, na co bych nebyl ochoten myslet nebo co bych nebyl ochoten udělat, abych se stal tím, kým je mi souzeno se stát*. Opakování této vnitřní mantry vám poslouží jako výměník energie a dovede vás na cestu k velikosti.

Virginia Woolfová kdysi napsala jednoduchou větu, která mě provázela v období dospělosti: „Uspořádejte jakékoliv překážky, které vám přijdou do cesty.“ Předávám vám ji s tímto upozorněním: Musíte být ochotni vzít jakékoliv překážky života, které vám přijdou do cesty, a uspořádat je tak, aby pracovaly *s vámi a pro vás*, nikoliv *proti vám*. Klíčové je, abyste byli ochotní. Překážky se objeví – vždy se objevovaly a vždy se budou objevovat. Vaše ochota spíše věci uspořádávat než si stěžovat a vymlouvat se se vám vyplatí.

Princip šestý: VÁŠEŇ

„Když je člověk ochotný a horlivý, Bůh se přidá.“

– Aischylos

Zapamatujte si tato čtyři slova: *Vášeň vždy přetrumfne výmluvy!* Uvědomte si však, že slovem vášeň nemíním romantické představy, které toto slovo vyvolává. Mám na mysli živé a energické nadšení, jež cítíte hluboko v sobě a není lehké je vysvětlit či definovat. Tento typ vášně vás pohání směrem, který určuje síla, jež je mimo vaši kontrolu. Je to vnitřní okouzlení z toho, že jste na správné cestě a děláte to, co je pro vás dobré a o čem víte, že vám bylo předurčeno.

Tvrdím, že *pouhá* vášeň ve vás – spolu s nadšením, které ji doprovází – stačí k tomu, abyste naplnili své sny. A nyní se zběžně podívejme na slovo *nadšení* (*entuziasmus*). Jak v roce 1810 poznamenala spisovatelka Madame de Staël: „Smysl tohoto slova zasluhoval mezi Řeky tu nejnoblesnější definici; entuziasmus značí Boha v nás.“

Již dříve jsem napsal, že Bůh nikdy žádné výmluvy nepotřebuje. Tvořivý boží Duch je schopen projevit cokoli, co se mu zlíbí, a vy a já jsme výsledky jeho zaměření se na přeměnu sebe sama do hmotné formy. Když tedy naše emocionální reakce na to, na co *jsme se zaměřili*, připomíná obrovskou vášeň, zažíváme přítomnost Boha v nás... a nic nás nemůže zadržet. Entuziasmus se stane naším spolutvořitelem.

Vraťme se zpět k těm čtyřem slovům na začátku této kapitoly: *Vášeň vždy přetrumfne výmluvy*. Zůstaňte věrni své vášni a výmluvy zcela jistě zmizí!

Entuziasmus překonává výmluvy

Vášeň je pocit, který vám říká: *To je ta správná věc, kterou musím udělat. Nic mi nesmí stát v cestě. Nezáleží na tom, co říkají druzí. Tento pocit je tak opojný, že nesmí být ignorován. Půjdu za svým štěstím a budu se těšit z toho skvělého pocitu radosti.*

Výmluvy nesou naopak opačné poselství: *Nemusím to nutně dotáhnout až do konce – podívejte se, jak je to všechno tak jako tak beznadějně. Není to moc důležité; kdyby bylo, byl bych tím nadšen. Teď toho nechám, vždycky to můžu udělat později. To pro mě opravdu není, skončím to, ať mám klid.*

Přemýšlejte nad definicí entuziasmu Madame de Staël, v níž říká, že znamená Boha v nás. Dokážete-li si představit Boha při práci, jak tvoří bytí (formu) z nebytí (Ducha), porozumíte Ježíšovu ujištění, že „s Bohem je všechno možné“. Pokud je s Bohem možné všechno a Bůh je v nás ve formě vašeho vášnivého entuziasmu, k čemu byste tedy ještě potřebovali jakékoliv výmluvy?

Když jste nadšení, nic se vám nezdá nemožné. Když máte vášeň, neexistují žádná rizika. Rodinná dramata ztrácejí na významu, peníze nejsou problémem, víte, že máte sílu a inteligenci, a pravidla stanovená někým jiným na vás nemají vliv. To proto, že odpovídáte na svá volání – a ten, kdo odpovídá, je vaší nejvyšší částí nebo také Bohem ve vás.

Přítomnost vášně ve vás je tím největším darem, jakého se vám může dostat. A pokud je v souladu s Duchem, považujte to za zážrak a dělejte všechno pro to, aby to tak zůstalo. Já se tak cítím v souvislosti s tvorbou svých knih. Během těch let jsem se naučil, že když v sobě probudím vášeň, neexistuje v celém vesmíru žádná síla, která by mi mohla zabránit dokončit projekt. Žiju jí a dýchám jí a neustále mám po ruce poznámkové bloky, když jím, řídím, cvičím jógu, a dokonce i když spím. Můj život je ovládán vášní, kterou

cítím při činnosti – a já vím, že když to cítím, zažívám přítomnost Boha v sobě.

Vypadá to, že můj entuziasmus způsobuje, že mi můj svět nabízí nekonečnou spolupráci, spoluvytvářející zkušenosti. Nápady ke mně přicházejí, když spím, a já se vzbudím a chvatně si je poznamenám. Nápady ke mně připlouvají i při hodinách jógy a já si je ukládám do paměti, abych si je mohl po cvičení zaznamenat. Jsem ochoten a jsem dychtivý a nejen kvůli psaní – stejně se cítím i ohledně udržení si postavy, radosti z rodiny, při přípravě filmu, při přednášení a jakékoliv jiné činnosti. A jak upozornil slavný řecký dramatik Aischylos v úvodním citátu kapitoly, pokud je přítomna ochota a horlivost, „Bůh se přidá“. Toto je důvod, proč tvrdím, že přítomnost vášně je tak zásadní. Nepomáhá nám pouze při naší snaze vyrovnat se všetrojivé Boží mysli. Dovoluje nám také, abychom s ní zase splynuli v jedno.

Když máte vášně, nepotřebujete výmluvy, protože váš entuziasmus přebije jakékoliv zdůvodnění, se kterým přijdete. Vaše nadšení vás bude pohánět vpřed k činnostem, které jste si s takovou vervou představovali, a to tak, že nebudete potřebovat žádná vysvětlení, která by vás odradila. Nezaručuje to sice, že tento pokus bude finančně úspěšný nebo dobře přijímaný, *garantuje* však, že jej dovedete až do konce, protože síla, která za ním stojí, je Bůh ve vás.

Entuziasmus činí výmluvy bezpředmětnými. Pokud hledáte přítomnost svého tvořivého Ducha a jste naplněni vášní ke všemu, co prakticky podstoupíte, úspěšně odstraníte ze svého života překážky a začnete si užívat aktivní přítomnost Ducha.

Aktivace vášně ve vašem životě

Život v pohodlí a luxusu jsou zpravidla hlavní požadavky vašeho ega – k hlavním prioritám většinou patří hromadění majetku, dosažení úspěchu a obdiv druhých. Zvažte jinou alternativu toho, co vás činí šťastnými, něco, co bude stát vysoko nad povrchními požadavky ega. Jediná věc, kterou potřebujete k této radosti, je

KONEC VÝMLUVÁM!

něco, co vás nadchne. Něco, co promlouvá pouze k vám... co vás rozechvěje vnitřním nadšením... něco, co nezmizí... co ve vás sálá... něco, co vás uvede do stavu extáze z dobrého pocitu, protože se díky tomu budete cítit užiteční a spojeni se svým Zdrojem bytí. Nezáleží na tom, co to bude. Musíte to ale vnímat intenzivně a mít vůli jednat s entuziasmem, a tak probouzet to božské, co ve vás dřímá.

Jak kdysi řekl Abraham Maslow o lidech, kteří přetvářejí sami sebe: „Musí být tím, čím mohou být.“ Zamyslete se nad tím, čím můžete být, a porovnejte to s tím, čím jste si vybrali být až do teď. Čím tedy *můžete* být? Možná se rozhodnete, že se nadchnete pro vylepšení své fyzické kondice. Jste schopni vyjít několik poschodí bez toho, abyste se zadýchali? Jste schopni uběhnout patnáct kilometrů bez toho, abyste zažili absolutní vyčerpání? Nosíte nadbytečná kila? Patříte do velké skupiny lidí, kteří jsou obézní? Chováte se ke svému tělu jako ke chrámu a přihlížíte k jeho nejvyšším potřebám? Jste schopni se nadchnout pro zdravý způsob života?

Možná v sobě už několik desetiletí nosíte určitý nápad, třeba knihu, jež by podle vás měla být napsána, a vy víte, že jen vy ji můžete napsat. Můžete se pro realizaci své vize nadchnout tak, že požádáte Boha, aby vám asistoval při spoluvytváření vašich snů? Pamatujte si, že už pouhá přítomnost takové vášně je známkou toho, že existuje energie Božího tvořivého ducha a je i ve vás. To je vše, co potřebujete – jen ochotu, abyste dovolili své vášni promluvit a probudit se z nečinnosti. Nemusíte vědět, *jak* aktivovat svůj po dlouhou dobu pohřbený entuziasmus, nebo znát přesně, na co se máte zaměřit. Musíte pouze říct ano signálům, které z vás vycházejí, Bohu ve vás, jenž chce být aktivní.

Vždy jsem si cenil postřehů slavného řeckého myslitele Nikose Kazantzakise, který je jedním z mých nejoblíbenějších autorů. Ve svém skvělém románu *Zorba the Greek* Kazantzakis detailně větu za větou popisuje, jak vypadá opravdu vášnivý člověk, jak zní a jak se cítí, protože hlavní hrdina skutečně žije svůj ráj na zemi a cítí přítomnost Boha v každém bdělém okamžiku. Ka-

zantzakisova slova jsem si ve svém domě vylepil už před více než deseti lety a opakovaně je čtu a přemýšlím nad nimi: „Tím, že budeme vášnivě věřit v něco, co ještě neexistuje, vytvoříme to. Neexistující je něco, po čem jsme dostatečně netoužili.“^{*)} To „něco, co ještě neexistuje“ jste velmi pravděpodobně několikrát vysvětlovali spoustou výmluv, a to „po čem jste dostatečně netoužili“ ukazuje na nedostatek zápalu dosáhnout toho cíle.



Vraťme se na chvíli zpět k myšlenkám, které jsem nastolil v minulé kapitole, a zkuste se jednak držet vize o svém životě, a jednak zvažte, že se vzdáte moci vyšší, než jste vy – té, se kterou jste neustále spojeni. Toto je moje odpověď na otázku, jaký je můj tajný recept na to, že se mi podařilo překonat v mém životě tolik závislostí: „Odevzdal jsem celý problém vyšší moci a začal jsem vášnivě věřit v něco, co ještě neexistovalo.“ Došel jsem k tomu, že se pro mne vašeň stala synonymem Boha. Když jsem se začal zaníceně držet svojí vize, dosáhl jsem na Boží vedení, které odvedlo můj život od škodlivých látek a škodlivého chování. Najednou se objevily nové okolnosti, u nichž nebyla závislost, začali se objevovat ti správní lidé, a nesprávní lidé mě nějakým záhadným způsobem nebyli schopni kontaktovat.

Dejte této nové vizi entuziasmu šanci. Věřte v její schopnost nejen rozdmýchat uvnitř vás oheň, ale také ho udržet při životě. Nakreslete si to, přivoňte k tomu, usmějte se tomu a dívejte se, jak to přichází na křídlech andělů přímo do vašeho života. Nechte plavat všechna ta nudná, omšelá ospravedlnění, používaná jen abyste vysvětlili, co všechno jste nebyli schopni vytvořit, a najděte zalíbení v Zorbově modelu vášnivého člověka. Začněte raději věřit v neexistující Já, než v tu část vašeho Já, která kdesi uvízla a je plná výmluv. Nadchněte se pro svoji vizi a myslte na to, že když se na věci začnete dívat z jiného úhlu pohledu, tak se změní. Objevte v sobě

^{*)} Red. pozn.: Kniha vyšla česky pod názvem Řek Zorbas, Praha: 2004, nejedná se však o doslovnou citaci českého vydání.

KONEC VÝMLUVÁM!

znovu vášeň a pozorujte, jak svět nejenom vypadá jinak, ale jinak se *k vám* i chová.

Entuziasmus je inspirující

Entuziasmus vám umožňuje, abyste zůstali „ve spojení s Duchem“ nebo plní inspirace. A stejně jako cokoliv jiného (včetně výmluv), čím blíže je vám entuziasmus a čím více se ho držíte, tím více se z něj stává zvyk. Tou nejlepší věcí na tomto zvyku ale je, že jej vždy doprovází radost a štěstí. James Baldwin napsal, že „oheň se nerozhoří z vyhaslých uhlíků, a stejně tak nemohou lidé bez ducha vzbudit entuziasmus“.

Nejlepší způsob, jak udržet vášeň při životě, je postavit na první místo vztah mezi vámi a vaším Zdrojem bytí. Zůstávejte ve stavu úžasu a ohromení nad vším a nad každým, koho potkáte. Kráčejte životem s neutuchající vděčností a obdivem – děkujte celé přírodě a bezpočtu zázraků, které se vám odehrávají každý den před očima. Takto to každý den dělám já a je to ten nejdůležitější faktor, který jsem poznal a který je zodpovědný za to, že je moje radost ze života živá.

Velmi ctím to, čemu říkáme život. Sedím tady, píšu a nemám ani nejmenší potuchy, jak to všechno funguje. Slova se vynořují na stránkách odnikud a najednou jsou tu. Odkud se vzala? Vede mě někdo? A co ty stromy za oknem nebo to mrňavé stvoření lezoucí po stránce knihy, kterou jsem právě otevřel. Mají i oni v sobě tu životní sílu, kterou mám v sobě já? A hvězdy a galaxie tam venku... jsme sami v tom obrovském nekonečném vesmíru? A tak bych mohl pokračovat dál a dál v popisování milionů věcí, nad kterými se můžeme rozvášnit. Vtip je v tom, že o věci, které nás mohou inspirovat, není nouze. A když tak stojíme v tomto prostoru úžasu a ohromení a především vděčnosti, cítíme vzrušení nad tím, že žijeme. Toto je postoj na hony vzdálený tomu, který zaujmeme, když trváme na výmluvách a vysvětlujeme jimi nedostatky v našem životě.

Čím déle žiju, tím jsem ochotnější dovolit neviditelným silám, aby dělaly svá kouzla se mnou a okolo mne, a tím méně je zpochybňuji. Už dávno se necítím oddělen od vševědoucí mysli vesmíru. V tomto stavu úcty cítím vášeň neustále. Nepotřebuji nic dělat – cítím ji v každém obličejí, do kterého se podívám, a pozoruji ji za každé noci, kdy je nebe poseté hvězdami, a vidím ji v každé rozkvetlé květině. Nejlepší okamžiky, kdy zakouším pocit entuziasmu, jsou ty, kdy se pokouším myslet a jednat jako vševědoucí a laskavý Zdroj všeho, když opustím ego, a jsem schopen nejvíce držet se své vášně.

Lao-c' kdysi vyzpozoval: „Jestliže vaše ochota dávat požehnání je omezena, je také omezena vaše schopnost je přijímat. Takto chytře funguje Tao.“ Vaše vlastní ochota dávat požehnání může být naprosto neomezená. Když budete v souladu se způsobem, jakým vsetvořící Tao pracuje, udržíte se na výjimečně vysoké úrovni entuziasmu, a všechno, zdá se, dává opravdu smysl. Když budete v souladu s Bohem a budete myslet jako Bůh, budete jednat tak, jak zřejmě jedná Bůh. Žijete s Duchem v sobě – a s nadšením.

Pěstování vášně

Zažijete-li ten záchvěv vášně ve svém těle, je to znamení, že naplňujete svůj osud, k němuž jste se mohli upsat dávno předtím, než jste se vůbec vynořili ze světa nebytí do bytí. Úvodní slova Starého zákona říkají, že „Bůh“ a „dobrý“ jsou v podstatě synonyma, tak to mějte na paměti – když se cítíte příjemně, je to, jako byste říkali, že cítíte *Boha*.

Přítomnost vášně (cítíte-li se dobře) je to samé, jako byste v sobě probudili Boha. Přemýšlejte nad touto probuzenou přítomností jako nad něčím, čemu musíte neustále věnovat pozornost a starat se o to, abyste zabránili, že zase usne, nebo dokonce dočista zmizí. Jinými slovy, musíte udržet tuto vášeň stále na předním místě ve vašem životě.

KONEC VÝMLUVÁM!

Doporučuji vám, abyste věnovali pomáhání druhým lidem tolik energie, kolik jste schopni. Připomeňte si poselství Lao-c', že vaše ochota přijímat požehnání je v přímém poměru k vaší schopnosti je dávat. Víím, že největší vašeň cítím tehdy, když pomáhám druhým. Když přispívám lidem, aby si mohli financovat své sny, jež by jinak zůstaly nesplněny, nebo posílám knihy a CD do nemocnic, vězení, knihoven a škol, vždy pocítím záchvěv vášně. A dokonce i pozvání mé dvaadevadesátileté matky na oběd jen ve dvou ve mně vzbudí vlnu radosti.

Dávání druhým je prvním velkým krokem k nalezení vášně. Nedávno jsem měl například příležitost strávit dopoledne ve třídě prvňáčků (byl jsem pozván, abych četl *Unstoppable Me!* (Mě nezastavíte!)), jednu ze čtyř dětských knížek, kterou jsem napsal spolu s Kristinou Tracyovou). Reakce dětí a následně jejich otázky mě naplňovaly entuziasmem, ale to, co jsem viděl v jejich učitelce, paní Wimmerové, bylo stejně vzrušující. Byla to žena žijící svojí vášní z pocitu, že učí tyto prvňáčky – vyzařovala z ní radost z pěstování lásky ke vzdělávání ve všech jejích žácích, a když mluvila o každém z dětí, prýštilo z ní nadšení. Pro ni je ctí je vyučovat.

Žáci prostě zbožňují svoji skvělou učitelku a kdo by se jim divil? Bere je po škole na výlety do přírody, pobízí je, aby psali své vlastní ilustrované knížky, vymýšlí slavnostní předávání vysvědčení na konci školního roku, sedí s nimi na zemi, aby jim vysvětlila věci z jejich perspektivy. Každý předmět je vyučován kreativním způsobem.

Paní Wimmerová je také více než ochotna použít své vlastní peníze, aby dětem ve své třídě umožnila zážitky, k nimž by jinak neměly z finančních důvodů příležitost. V tom, co dělá pro to, aby mohla dětem poskytnout ideální prožitky z první třídy, nejsou žádná omezení. Je to vášnivé chování!

Místo toho, abychom svými dny pouze procházeli a nudili se, musíme my všichni jít životem s entuziasmem, tak jak to dělá paní Wimmerová. Jak bychom jinak mohli očekávat, že najdeme vašeň, když jsme uvízli v nevýrazném světě, který uniformuje naši denní

existenci? Musíme objevit radost a uspokojení, které přichází, staráme-li se dobře o svou vášeň. Je to mnohem lepší nápad, než s sebou vléci únavnou výmluvu, že „život je nuda“.



Možná vám pomůže, když budete o své vášni přemýšlet jako o přítomnosti tvořivého Zdroje ve vás. Promlouvejte k této neviditelné a přece konkrétní přítomnosti v sobě a děkujte jí, že vás nikdy neopouští. Chodte s ní na procházku, a dokonce si představujte, že se držíte za ruce. Ptejte se jí a poslouchajte, co vám říká, poznamenávejte si v duchu, kam vás vede. Pociťujte obrovskou vděčnost, že je tato přítomnost skutečná, a dovolte jí, aby vás vedla, kamkoliv si bude přát.

Neustále mějte na paměti, že vaše vášeň je dokladem přítomného Boha ve vás a vy si z toho můžete udělat vlastní velmi soukromou zkušenost. Nemusíte sdílet svoje vnitřní dojmy s nikým, o kom si myslíte, že by vám je pokazil. Raději si slibte, že své vášni budete věnovat pozornost a denně uděláte alespoň jednu maličkost, v níž bude vaší součástí. Dokonce i když jen tiše meditujete ve snaze udržet při životě svůj sen, nebo napíšete jeden odstavec knihy, již jste si vysnili, učiníte jeden telefonát k zahájení vašeho podnikání anebo odložíte trochu peněz stranou, abyste mohli financovat své budoucí projekty, udělejte to. Věnujte pozornost své vášni – *nikdy ji neignorujte*. Mluvte s ní, abyste nemuseli za sebou vláčet výmluvy vysvětlující, proč je pro vás pořád nemožné vidět a následovat své blaho.

Pamatujte si, že svou vášeň musíte živit, aby přežila. Nikdy nezmizí, budete-li se o ni starat. Jak by mohla? Je to přece Bůh ve vás. A s Bohem je možné všechno... a výmluvy nejsou zapotřebí.



Návrhy, jak žít život naplněný vášní

– Každý den udělejte něco pro to, abyste udrželi Boha ve vás bdělého a nedovolili mu usnout. Pamatujte si, že vaše pocity nadšení jsou výsledkem způsobu vašeho myšlení a když se vaše myšlenky zharmonizují se Zdrojem energie, začnete cítit svoji vášeň. Musíte tedy neustále sledovat své duševní aktivity. Zaznamenávejte si, co vás povzbuzuje – čím více toho napíšete, tím více vášně přizvete do svého nitra.

Podívejte se na internetové stránky informující a nabízející věci, které vás zajímají. Zatelefonujte nebo napište e-mail někomu, kdo s vámi sdílí stejnou vizi. Otevřete si soukromý bankovní účet pouze na financování předmětu vaší vášně. Připomínejte si u všeho, co děláte, že je to vaše vášeň a vy ji živíte a pěstujete každý den. Až se to stane vaším navyklým způsobem bytí, zjistíte, že s vámi spolupracuje celý vesmír a nabízí vám zkušenosti, které odpovídají vašim tužbám.

– Vypěstujte si smysl pro úctu, která vás dovede k získání vášně, že se na všechno začnete dívat, jako byste to viděli poprvé. Nedovolte nudě ani v nejmenším vplížit se do vašich myšlenek.

Během uplynulých čtyřiceti let jsem se zúčastnil tisíců rozhovorů. Často se mě lidé ptali: „Nezdá se vám nudné, že vám pořád dokola kladou stejnou otázku?“ Odpověď vycházející z mého srdce zní: „Nikdy předtím jsem nedělal rozhovor s tímto člověkem, v tomto čase, na toto téma a za těchto podmínek.“ Každý rozhovor je tedy úplně novým radostným úsilím a to udržuje vášeň při životě. Používám neustále stejný způsob myšlení, i když mám přednášet během dvou týdnů už podesáté. Každá další prezentace před živým publikem je neotřelá nová zkušenost.

Podívejte se na celý život tímto způsobem: Milujte se se svým partnerem tak, jako by to bylo poprvé. Čtěte svým dětem, jako by to bylo poprvé. Chovejte se při svém každodenním běhu tak, jako by to bylo poprvé. Každý okamžik je darem od vševědou-

cího Taa. Chováte-li se tak, jako by každá zkušenost a okamžik byly nové, poznáte vášně, kterou se vám pokouším předvést v této knize.

– Vyhradte si dnes pět minut a opakujte následující ujištění: *Zvu přítomnost Boha, aby byla se mnou ve formě vášně.* To vám připomene, že každý okamžik nadšení, který pocítíte, je důkazem, že máte Boží vedení. Když se toho budete držet, dostanete se do zóny principu *Konec výmluvám!*

Jak poznamenal Tomáš Akvinský: „Pravý *mír* je tvořen neoddělením se od Boží vůle.“ Všechny okamžiky nadšení, entuziasmu a vášně jsou okamžiky spojení. Přinášejí pravý pokoj. Naopak výmluvy používáte, když se chcete oddělit od své vášně nebo od vůle Boha. Výmluvy jsou celoživotní myšlenkový návyk, který vás odvádí od míru. Vždy si můžete vybrat: vášně, pokoj a souznění s Bohem, nebo výmluvy, výmluvy a zase jenom výmluvy.

Princip sedmý: SOUCIT

*„Pravý soucit je víc než hodit minci žebrákovi...
myslí se tím, že musí být změněn
celý systém, který produkuje žebráky.“*

– Martin Luther King, Jr.

Často se vypráví jeden příběh, který ukazuje na hodnotu soucitu. Jedna žena žila podle učení Tao. Když seděla na břehu horského potoka, našla drahokam. Schovala si drahý kámen do tašky.

Druhý den potkala hladového tuláka, jenž ji prosil o něco k jídlu. Když brala z tašky kůrku chleba, uviděl vandrák drahokam a hned si začal představovat, jak by jej finančně zabezpečil až do konce života. Požádal ženu, aby mu drahokam dala, a ona mu jej spolu s trochou jídla darovala. Odešel a byl ohromen představou, jaký má poklad a že má vyhráno.

O několik dní později se tulák vrátil a dal moudré ženě drahokam zpátky. „Přemýšlel jsem,“ pravil. „I když vím, jak je ten kámen cenný, vracím ti ho ve víře, že mi můžeš dát něco ještě drahocennějšího.“

„A co by to mohlo být?“ zeptala se žena.

„Dej mi prosím to, co máš v sobě a co ti dovolilo mi ten kámen dát.“

Žena v tomto příběhu žila svůj život na svatém místě soucitu..., který je sedmým a posledním principem života *Konec výmluvám!*

Soucit a výmluvy

Když se váš život zaměří na to *Jak mohu pomoci?*, nebudete potřebovat žádné výmluvy. Když budete myslet na druhé – budete jim vycházet vstříc bez ohledu na to, jaké nepohodlí vám to způsobí – bude vám to přinášet radost, která je v podstatě tím, co hledal onen hladový tulák. Tento dar pocitu dobra (či pocitu Boha) v člověku pochází spíše z toho, že sloužíme a rozdáváme druhým, ne z toho, že o něco žádáme či něco chceme.

Ve vašem životě nezbude žádný prostor pro obviňování, pokud budete žít s dobrotou. A všechny výmluvy, ať na sebe berou jakoukoliv podobu, jsou vlastně obviňováním. Viníte svoji minulost. Viníte ekonomiku. Viníte svá osobní chybná rozhodnutí. Viníte Boha. Viníte své rodiče. Viníte své děti nebo partnery. Viníte svoji DNA. Vždy je dost okolností, lidí a událostí, které se dají obviňovat – není nedostatek obviňování jako takového.

Když se posunete k soucitu, všechno obviňování zmizí. Nezáleží na tom, co byste chtěli pro sebe, zjistěte, co byste mohli chtít pro někoho jiného, a pak učiňte tuto změnu. V určitém okamžiku odstraní soucit ukazování prstem a zvítězí nad vymlouváním se. A začnete myslet způsobem, jakým myslí Bůh: sloužit, pomáhat, nabízet, dávat a milovat.

Moudrá žena v horách, která dala drahokam cizinci, neměla potřebu myslet na chudobu nebo neštěstí, cynicky nahlížet na nenasytné davy nebo vysvětlovat, proč žije takovým životem, jakým žije. Proč? Protože její ego nebylo ve hře, a prim hrály láska a pomoc druhému.

Zcela jistě vím, že když si nezapomínám pěstovat dobrotu a ohleduplnost, všechno v mém životě se začne obracet k harmonii a pokoji a to už vůbec nemluvím o tom, o kolik lépe se cítím, když dávám a neberu.

Před několika lety jsem slyšel o soucitu mluvit Dalajlámu a jeho poselství v podstatě obsahovalo tyto dva hlavní body:

1. Soucit je nejdůležitější hodnota, které se lidstvo musí naučit. Je to cesta k nalezení štěstí, zdraví a pocitu úspěšnosti.

2. Válka a násilí by vymizely během jedné generace, pokud by děti od pěti let věku byly učeny meditaci nad soucitem, a to hodinu týdně po zbytek života. Takovou sílu má soucitný přístup k životu obsahující opravdové myšlení o druhých a život podle starodávného Zlatého pravidla.

Jakmile pocítíte, že se navracíte k výmluvám, okamžitě si začněte opakovat mantru *Jak mohu pomoci?*. Pak začněte jednat podle odpovědi, kterou dostanete. Dostanete se do souladu s univerzální myslí, která vždy dává, a navíc ještě zjistíte, že se vás vesmír na oplátku bude ptát: „Jak mohu pomoci *tobě?*“ S tím, jak se bude soucit, který máte s druhými, vracet k vám, vzpomeňte si na pravdu, kterou jsem už v této knize mnohokrát zmínil: *Nepřítahujete to, co chcete. Přítahujete to, co jste*. Udělejte tedy ze soucitu to, co jste.

Tři otázky

V několika uplynulých letech jsem slavil Den otců způsobem, který přesně odráží to, o čem je tato kapitola: Dávám raději svým osmi dětem zvláštní dárky, než bych dostával dárky od nich. Být otcem je jedno z největších privilegií, jichž se mi dostalo, a užívám si je už více než čtyřicet let. Pokládám za ohromnou čest stejně jako za posvátný závazek být rodičem svým šesti nádherným dcerám a dvěma krásným synům. Děkuji jim za to, že si mě vybrali za svého tátu a dovolili mi hrát tuto neopakovatelnou roli v jejich životech.

Vychovávat dítě a podporovat je na jeho životní cestě pokládám za velmi zodpovědné, je to úžasný dar, protože být schopen podporovat jinou lidskou bytost je stejné jako být na místě božské realizace. A tím, že nás Bůh soustředěným přemýšlením zhmotnil do existence, nepodporuje nás vlastně a nedovoluje tak svobodné vůli, aby si vybírala soucitné bytí?

Při posledním Dni otců jsem dal svým dětem výtisk Tolstého knihy povídek *Three Questions* (Tři otázky). Tolstoj zde vypráví o králi, jenž byl přesvědčen o tom, že kdyby znal ten správný čas

KONEC VÝMLUVÁM!

k činům, kdyby měl správné rádce a hlavně mohl udělat tu nejdůležitější věc, jakou lze, nikdy by v ničem neselhal.

Dal tedy vyhlásit, že štědře odmění ve svém království toho, kdo mu odpoví na tři otázky. Mnoho učených mužů přicházelo ke králi, ale protože každý odpovídal jinak – a král nesouhlasil ani s jedním z nich – žádný z těchto mužů nebyl odměněn. Král však stále toužil po odpovědi na své tři otázky, rozhodl se tedy, že se zeptá poustevníka, který byl široko daleko známý svou moudrostí.

Samotářský starý muž však přijímal pouze prostý lid, a tak se král oblékl do obyčejných šatů, propustil strážce, seskočil z koně a šel za poustevníkem sám. Když k němu král došel, položil mu tři otázky, ale starý muž neodpověděl. Když si všiml, že poustevník vypadá velmi křehce a chystá se okopávat květinové záhony, začal král kopat a pracoval celé hodiny. Když se ho chtěl znovu zeptat, poustevník si všiml vousatého muže, který vyběhl z lesa a držel se oběma rukama za krvácející břicho.

Poustevník a král vzali vousatého muže k sobě a postarali se o něho. Příštího rána požádal muž krále za odpuštění a to navzdory tomu, že si král nepamatoval, že by ho kdy viděl.

Zraněný muž začal vysvětlovat:

Vy mě neznáte, ale já znám Vás. Jsem Váš nepřítel. Přísahal jsem, že se Vám pomstím, protože jste popravil mého bratra a zabavil jeho majetek. Dozvěděl jsem se, že jste se vydal sám k poustevníkovi, a předsevzal jsem si, že Vás na zpáteční cestě zabiju. Uběhl ale den, a Vy jste se nevracel. Vylezl jsem tedy z úkrytu a potkal Vaše strážce, které mě poznaly a zranily. Utekl jsem jim a byl bych vykrvácel, kdybyste mě neošetřil. Chtěl jsem Vás zabít a Vy jste mi zachránil život. Nyní, pokud budu žít a pokud si to budete přát, Vám budu sloužit jako ten nejvěrnější otrok a nařídím to i svým synům. Odpusťte mi!

Král mu nejenže odpustil, prohlásil také, že vyšle své služebníky, aby přivedli královského lékaře, aby se na muže podíval. Také slíbil, že navrátí majetek, který mu byl odebrán.

V tom vyšel král ven a uviděl poustevníka, jak vysévá semena na záhony, které den předtím okopal. Rozhodl se, že ještě naposledy položí starému mudrci tři otázky, a jaké bylo jeho překvapení, když mu starý muž řekl, že jeho dotazy již byly zodpovězeny:

„Jak zodpovězeny? Jak to myslíte?“ ptal se král.

„Ty to nevidíš,“ odpověděl poustevník. „Kdyby ti nebylo včera líto mojí slabosti a neokopal bys ty záhony, odešel bys, ten muž by tě napadl a ty bys litoval toho, že jsi nezůstal se mnou. Ten nejdůležitější čas byl tedy tehdy, když jsi okopával záhony. Já jsem byl ten nejdůležitější muž a to, že jsi pro mne vykonal dobro, byl tvůj nejdůležitější čin. Později když k nám běžel ten muž, nejdůležitější čas nastal, když jsi mu pomáhal, protože kdybys mu neovázal ránu, zemřel by bez toho, že by se s tebou usmířil. On byl tedy ten nejdůležitější muž a to, co jsi pro něj udělal, byl tvůj nejdůležitější čin. Pamatuj si tedy: je jen jeden čas, který je důležitý – nyní! Je to ten nejdůležitější čas, protože je to jediná doba, kdy máme nějakou moc. Ten nejdůležitější muž je ten, se kterým právě jsi, protože nikdo neví, jestli se ještě někdy s někým setkáš. A ta nejdůležitější událost je udělat pro něj něco dobrého, protože z tohoto důvodu ti byl ten člověk poslán do života!“

Až budete pročitat tuto část, přemýšlejte nad tím, co se král naučil od moudrého učitele – poustevníka, stejně jako nad tím, co si můžete vzít z příkladu moudré ženy, která dala drahokam tulákovi.

1. Kdy nastává ten správný čas vykonat určitou věc?

Jak poustevník, tak moudrá žena rozuměli tomu, co Tolstoj myslel tím, když napsal: „Pamatuj si tedy: je jen jeden čas, který je důležitý – nyní! Je to ten nejdůležitější čas, protože je to jediná doba, kdy máme nějakou moc.“ Možná si vzpomenete, že třetí princip *Konec výmluvám!* vysvětloval, že soucit můžeme zažít pouze v tomto probíhajícím okamžiku. *Nyní* je prostor, kde se všechny věci odehrávají. Váš vztah k životu je tedy opravdu vaším vztahem k přítomnosti.

KONEC VÝMLUVÁM!

Mám velice rád definici soucitu, jak ji nabídl historik Arnold Toynbee: „Soucit je touha, která donutí jedince, aby si rozšířil pole zájmu o sebe sama a obejmul tak celé své vesmírné Já.“

Když obejmete někoho jiného, aniž byste tím sledovali nějaký osobní cíl, žijete soucitně... a také zabraňujete používání výmluv. Nyní tedy znáte tajemství, po němž pátral král Tolstého a jež instinktivně znala moudrá žena: *Toto je čas, abyste si rozšířili svoje pole zájmu mimo sebe sama a objali vesmírné Já, které zahrnuje každého, především ale člověka stojícího před vámi.*

Dokážete si představit tu soucitnou ženu nebo moudrého poustevníka, jak si vymýšlejí výmluvy pro život, jenž není na takové úrovni, která by se jim líbila? Buďte jako oni a poznejte, že tento moment je vaše síla – chopte se ho a rozšiřte svůj soucit bez ohledu na sebe. A pamatujte si, že vaše setkání se životem se odehrává vždy v přítomnosti.

2. Kdo jsou ti nejdůležitější lidé pro spolupráci?

Často slýcháme, a rovněž na ni reagujeme, o důležitosti nabídnout pomoc lidem ve svízelné situaci na vzdálených místech. Jak se snažíme posílit mír na celém světě, stáváme se členy organizací věnujících se zlepšení života těch, kteří to nejvíce potřebují. Ale toto není ta úplně správná odpověď na druhou otázku.

Vaším nejdůležitějším spolupracovníkem je ten, kdo je vám nejbližší, ať je to přítel, člen rodiny, kolega nebo úplný cizinec. Rozšiřte tedy svoji dobrotu na všechny, které uvidíte před sebou. Jak vám připomíná Tolstoj, nemůžete vědět, zda se ještě někdy setkáte s někým jiným. *Toto je váš okamžik a člověk, s nímž pracujete, je právě zde.* Moudrá žena tomu velmi dobře rozuměla – neschovávala si drahokam pro sebe, pro někoho potřebnějšího nebo pro příbuzného. Dala svůj dar vycházející ze soucitného srdce člověku, kterého nikdy v životě nepotkala. Poučení proto zní: Nehleďte dále za tento okamžik. Nyní je ta nejlepší příležitost. Kdokoliv ve vaší blízkosti je přesně tím, komu můžete věnovat svůj soucit.

Jak kdysi napsal vietnamský mistr Thich Nhat Hanh:

Nedokážete-li učinit své vlastní dítě šťastným, jak potom můžete očekávat, že budete schopni učinit šťastným kohokoliv jiného? Pokud se všichni naši přátelé v mírových hnutích a komunitách zajišťujících pomoc nedokážou mít rádi a pomáhat si navzájem, koho můžou mít rádi a pomáhat mu? Pracujeme pro druhé lidi, nebo pracujeme pro dobré jméno organizace?

3. Co je vždy tou nejdůležitější věcí?

Soucitné činy poustevníka a moudré ženy ukazují, že oba dva velmi dobře znali odpověď na tuto otázku. Tolstoj uzavírá *Three Questions* (Tři otázky) vysvětlením, proč je soucitný čin vůči jinému člověku tak vysoce ceněn: „...protože z tohoto důvodu ti byl ten člověk poslán do života!“ Jak jsme se naučili v této kapitole, konání *dobra* je ekvivalentem konání *Boha*. Nejsme tu proto, abychom vítězili nad druhými, vedli válku, stavěli do nebe se tyčící chrámy pro svá božstva, něco vyhrávali nebo někoho poráželi. Ne, jsme zde proto, abychom byli jako Bůh, nebo proto, abychom byli dobří – abychom pomáhali, vyhledávali, dovolovali, nevměšovali se a byli pokorní, kamkoliv půjdeme.

Nechte ego odpočívat a žijte soucitně jako slušná lidská bytost. Král se tomu naučil, když se oprostil od své důležitosti – jednoduše tím, že konal dobro, si zachránil život. A žena v horách byla schopna naučit egoistického člověka, jak být šťastný, svým osobním příkladem – jednoduše mu ukázala svou dobrotu.



Dovolte mi zakončit tuto kapitolu dalším příběhem, jenž se týká mé dcery Sommer a mne. Když jsem ji vezl po dlouhém víkendu doma na letiště, aby se mohla vrátit zpět na kolej, obdivovala moje nové hodinky. Byly to nové hodinky, které jsem si koupil po více než deseti letech. Rád jsem si prohlížel jejich lesklý ocelový a černý ciferník, byly to moje nejoblíbenější hodinky. A najednou jsem v hloubi

KONEC VÝMLUVÁM!

své duše věděl, že Sommer by je strašně ráda nosila, protože pánské hodinky byly zrovna v té době posedlostí mladých dam.

Když jsem zastavil své dceři u chodníku a pomohl jí se zavazadly, sundal jsem si hodinky a podal je dceři navzdory tomu, že to byl můj nejcennější majetek (zvláště od chvíle, kdy už nevlastním téměř nic, na čem by mi záleželo, tím méně na ceně).

Sommer reagovala takto: „Ne, tati, máš ty hodinky moc rád!“

Trval jsem na tom a řekl jí, že mi udělá větší radost, když si je vezme, a já budu vědět, že si jich cení. Také jsem podotkl, že to bude symbolizovat naše spojení v čase, i když budeme od sebe tisíce mil daleko. Celá rozzářená nasedla do letadla a já jsem zažíval pocit, že jsem jako člověk nesmírně vyrostl, protože takovýto soucitný čin by pro mě byl před několika roky velmi těžký, ne-li nemožný.

O několik měsíců později mi Sommer zavolala na Maui a oznámila mi, že mi posílá dárek ke Dni otců. Zdůraznila, že se jedná o *velmi*, velmi jedinečný dárek. Ukázalo se, že je to její nejoblíbenější obraz, který sama namalovala a který dlouho visel v jejím bytě. Později mi řekla: „Něco jsem se toho dne, kdy jsi mi daroval své milované hodinky, naučila a chtěla jsem ti dát něco, co je *mým* nejcennějším předmětem. Dávám ti to, táto, i když je pro mě těžké se s tím rozloučit, protože chci, abys měl u sebe kousek ze mě.“

Obraz visí na stěně v mém bytě jako symbol nádhery a dokonalosti toho, když někomu vyjdete soucitně vstříct v reakci na sdílený okamžik. Tento osobní příběh shrnuje a zosobňuje reakci na Tolstého tři otázky: (1) udělejte to nyní, k dispozici je pouze jediný okamžik; (2) udělejte to s člověkem, s nímž v daném okamžiku právě jste; a (3) konejte dobro, protože to je důvod, proč jste tady.

Pokud budete žít se soucitem, svým pouhým příkladem vyzvete a povzbudíte další, aby si zvolili totéž.



Návrhy, jak žít život se soucitem

– Po probuzení nechte z úst plynout slůvko děkuji, protože to vám bude připomínat, abyste začali den s vděčností a soucitem. Zvykněte si začít každý den myšlenkou na někoho jiného a pak se rozhodněte podniknout aktivně něco, co na jeho či její tváři vykouzlí úsměv. Když si začnete být vědomi toho, že chcete dělat něco dobrého pro jinou lidskou bytost, postoupíte na vyšší úroveň bytí. Odvede to vaše myšlenky od sebe sama a od *Co z toho budu mít já?* k *Jak mohu pomoci?*, což je přesně ten způsob, kterým funguje vesmírná mysl, jíž říkáme Tao nebo Bůh. Jste-li v souladu se soucitným pohledem, celý váš den bude odražet to, že jste si toho vědomi.

Zde jsou některé možnosti pro začátek: e-mail s krátkým vyjádřením obdivu, řekněte jedno nebo dvě milá slova dětem, s nimiž si právě teď moc nerozumíte, omluvte se člověku, se kterým se potřebujete udobřit, utrhněte několik lučních květin a někomu je darujte. Věnujte své osobní věci jako knihy nebo šperky nebo se na někoho usmějte a možná mu tím zpříjemníte den. Nemusí to nutně nic stát. Dostáváte se tak do souladu se soucitem a tím nastavujete svůj den tak, aby probíhal stejným způsobem.

Kdykoliv zjistíte, že opět používáte své známé výmluvy, můžete se zbrzdít uprostřed myšlenky a okamžitě se obrátit k člověku, kterému jste dali najevo svoji lidskost. Všimněte si, jak se vaše výmluvy rozpadají, když se vaše myšlenky zaměří na to být milý vůči někomu druhému.

Nemusíte omezovat svůj ranní akt soucitu na člověka. Všechny akty dobrotivosti adresované všem božským stvořením, i když je to jen sbírání bezohledně odhozených odpadků, mají vliv na naši planetu. Účelem je nastavit svoji mysl na službu pro jiné a odvrátit ji od požadavků ega.

– V úvodním citátu této kapitoly Martin Luther King, Jr., říká, že naše společnost potřebuje restrukturalizaci a soucit

bude to pravé. Vyzývám vás, abyste volili do veřejných funkcí – na všech úrovních – takové lidi, kteří vyjadřují citlivost a dobrotu ve svém poselství veřejnosti. Berou v úvahu i muže a ženy, kteří jsou ovlivněni imigrací, mučením, sexuální orientací, náboženským přesvědčením a socio-ekonomickým postavením. Nesmí existovat žádné výjimky. Hledejte soucitné srdce spíše než někoho, kdo vylučuje, trestá, hledá pomstu nebo manipuluje s mocenskými pravomocemi. Čím více budou instituce odrážet lidský postoj, tím méně bude kolektivních výmluv, které se snaží vysvětlit, proč nejsme schopni vytvořit nebe na zemi, k němuž jsme v pravdě povoláni.

– Jak jsem zdůraznil v každém ze sedmi principů v této části knihy, aktivní opakování mantry posiluje a vytváří přesně to, co si pro sebe říkáte. Proto si pro sebe opakujte tato slova alespoň pět minut: *Jsem člověk soucitu. Všude šířím svoji lásku, protože taková je moje povaha.* Neustále se takto ujišťujte a umístěte papír s těmito slovy na viditelné místo ve svém domě, kanceláři či v autě.

Zásadní principy soucitu nám sděluje Ježíš v kázání na Hoře. Uvedte je do praxe v našem dnešním světě a všichni budeme žít v pokoji. Ale i když zbytek světa se tak ještě nechová, vy můžete. Nechte tato slova, aby se uplatnila ve vašem životě; pokud tak uděláte, všechny výmluvy s největší pravděpodobností zmizí:

Slyšeli jste, že bylo řečeno: Milovati budeš bližního svého a nenávidět nepřítele svého.

Já však vám pravím: Milujte své nepřátele a modlete se za ty, kdo vás pronásledují.

(Matouš 5:43–44, český ekumenický překlad)

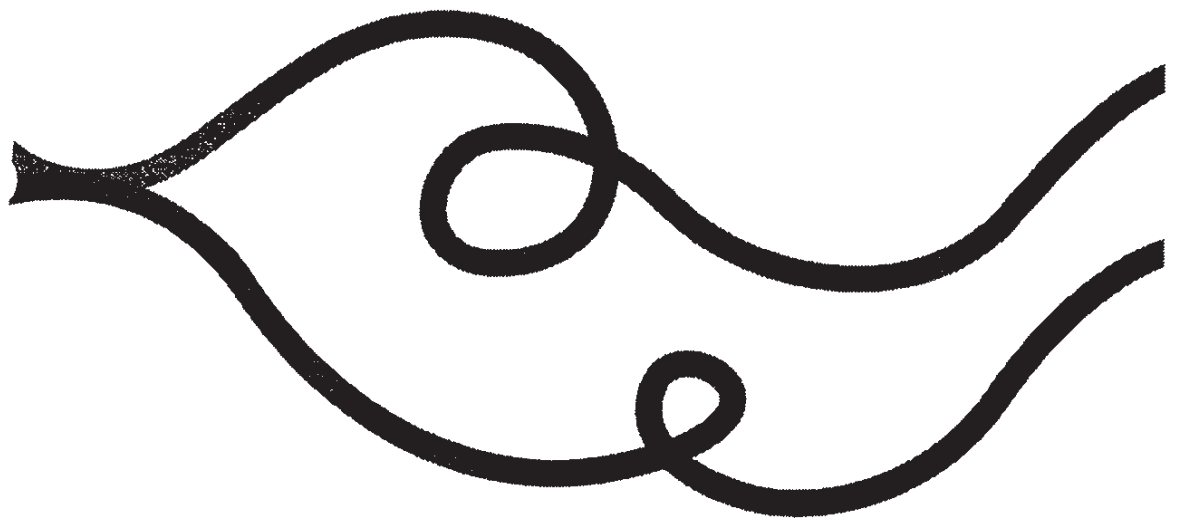
Toto je soucit uvedený do praxe!

POSUN PARADIGMATU KONEC VÝMLUVÁM!



„Pokud opravíte svoji mysl, zbytek vašeho života zapadne přesně na to správné místo.“

– Lao-c’



NOVÝ POHLED NA ZMĚNU STARÝCH MYŠLENKOVÝCH NÁVYKŮ

*„Nikdy nepodceňujte svoji schopnost změnit sami sebe.
Nikdy nepřeceňujte svoji schopnost změnit druhé.“*

– H. Jackson Brown, Jr.

Nyní už určitě víte, že máte moc změnit od základu fungování svého mozku, pozměnit jeho chemické procesy tak, aby vymizely staré viry mysli. Víte, že se můžete stát člověkem, který už není závislý na výmluvách.

Zjistil jsem, že to, co platí v přírodě, platí i pro člověka. Stejně tak jako upadne květ ovocného stromu, když začne růst plod, opadne i naše potřeba hledat logická vysvětlení, když v nás Bůh vytváří naše skutečné Já. Čím více se necháme vést duchovními principy, tím méně pociťujeme touhu či sklony používat výmluvy. Jak řekl Carl Jung: „Naše nejdůležitější problémy nemůžeme vyřešit, musíme je přerůst.“

Je třeba, abyste přerostli svou potřebu použít ještě někdy výmluvu. Ještě předtím, než začneme uvádět paradigma popsané v této části do činnosti, udělejte všechno pro to, abyste se přesunuli mimo problémy, které jsou spojeny s vašimi starými myšlenkovými návyky. Principy, o nichž jsem psal ve druhé části, jsou uzpůsobeny tak, aby vám pomohly vyrůst z člověka, který prožívá jistou duchovní zkušenost, v jeho pravý opak: v duchovní bytost

KONEC VÝMLUVÁM!

zažívající dočasnou lidskou zkušenost. Předcházející věty jsou vysvětlením, co Carl Jung mínil výrazem *přerůst* – některé věci příroda vždy vytváří i s jejich problémy.

Žalud je pouze malé semeno, oříšek, který nedokáže vytvořit nic, přesto miluji rčení: „Ve snech jednoho žaludu dřímají nekonečné lesy.“ Nekonečné množství projevů dřímá ve vás, vy ale musíte překonat spánek svého starého myšlení. A abych vám s tím pomohl, předkládám vám zde stručný přehled sedmi principů metody *Konec výmluvám!*, o nichž jsem psal ve druhé části:

- ♦ *Uvědomte si* svůj potenciál velikosti a moci své mysli.
- ♦ *Uved'te se* do souladu s myšlením Boha.
- ♦ *Žijte nyní* a zde ve své mysli stejně jako ve svém těle.
- ♦ *Soustředěně přemýšlejte* spíše nad tím, kým jste, než nad tím, kým se chcete stát.
- ♦ Bud'te *ochotní* dovolit zdraví, štěstí a úspěchu, aby vstoupily do vašeho života.
- ♦ Bud'te *zapálení* pro všechny a pro vše, co zavítá do vašeho života.
- ♦ Pro ostatní *chtějte víc*, než chcete pro sebe, neboli – *bud'te soucitní*.

Těchto sedm nástrojů vám pomůže přerůst vaši závislost na výmluvách a „opravit vaši mysl“. Pokud se vám to podaří udělat, „zbytek vašeho života zapadne přesně na to správné místo“, jak nám Lao-c' připomněl o několik stránek dříve.

Ano, svoji mysl můžete opravit!

V prvních dvou kapitolách této knihy jsem popisoval, jak mnoho času a úsilí bylo zapotřebí k tomu, než jste uvěřili, že musíte zapadnout a být stejní jako všichni ostatní. Abyste toto naprogra-

NOVÝ POHLED NA ZMĚNU STARÝCH MYŠLENKOVÝCH NÁVYKŮ

mování překonali, bude to z vaší strany vyžadovat určité úsilí. Jak vysvětluje básník E. E. Cummings: „Abych nebyl nikým jiným než sám sebou – ve světě, který se ve dne v noci snaží udělat z vás to stejné co ze všech ostatních – znamená bojovat tu největší bitvu člověka a nikdy nepřestat.“

Můžete dokázat nebyť nikým jiným než sami sebou, aniž byste bojovali, i když se vám může zdát, že bojujete s něčím, co je ve vás. Když v sobě ovšem necháte růst Boha, staré bolesti se začnou vytrácet a vy pocítíte radost.

V mládí jste byli doslova zaplaveni spoustou zákazů. A vy jste je později přejali, staly se z nich myšlenky *To nesmím*, které podpořily dobře míněné výmluvy. Přijali jste poselství, že *něco nesmíte*, protože vám byla neustále omílána následující tvrzení:

- ◆ „Nic pořádného z tebe nikdy nebude.“
- ◆ „Nejsi k ničemu.“
- ◆ „Nejsi dost chytrý.“
- ◆ „Nikdy nebudeš dost dobrý.“
- ◆ „Je těžké přijít k penězům.“
- ◆ „Nezasloužíš si úspěch.“
- ◆ „Nikdy nenajdeš nikoho, kdo by tě miloval.“
- ◆ „Pravděpodobně onemocníš stejně jako tvoje matka, máš to v genech.“
- ◆ „Pokud nebudeš jednat podle pravidel, nikdy se nedostaneš dál.“
- ◆ „Jsi stejný jako tvůj otec, ten taky nic nedokázal.“

KONEC VÝMLUVÁM!

Taková a tisíce podobných tvrzení ve vás vytvořily trvalé bariéry. Případá vám, jako by vás výmluvy chránily před takovými negativními názory stejně jako před rozčarováním ze života. Ačkoliv se z vás stal dospělý člověk, který nemá žádný racionální důvod, aby byl závislý na těchto memech, stále se projevují jako známá reakce ve chvílích, když se zdá nezbytné obhajovat fakt, že váš život není takový, jak byste si přáli. A i když jste zřejmě neměli žádné tušení, že tyto myšlenky infiltrovaly váš mozek, mají na vás přesto velmi silný vliv.

Nepodceňujte svoji schopnost změnit sebe sama, jak vám radí citát na začátku kapitoly. Můžete bezezbytku překonat přijaté přesvědčení *Nesmím*, a rychle je přetvořit v *Mohu*, když se budete ujišťovat:

- ◆ *Dokážu všechno, co chci.*
- ◆ *Jsem užitečný a hodnotný člověk.*
- ◆ *Jsem intelektuálně schopný.*
- ◆ *Zasluhuji si jen to nejlepší, protože jsem hodný.*
- ◆ *Přitahuji blahobyť do všech oblastí života.*
- ◆ *Zasluhuji si zdraví, štěstí a úspěch.*
- ◆ *Jsem milován druhými a mám se rád.*
- ◆ *Jsem veden svojí touhou pomáhat druhým a nikoliv pravidly.*
- ◆ *Jsem jedinečný a jsem nezávislý na dobře míněných názorech druhých.*

Prozkoumáte-li blíže předcházející tvrzení, zřejmě si povšimnete, že všechny vyjadřují odklon od vaší bývalé povahy plné výmluv a vyjadřují přesun k takovému myšlení, jaké má zajisté Bůh.

Sedm klíčových kroků k odstranění výmluv

Než vysvětlím paradigma *Konec výmluvám!*, rád bych se s vámi podělil o soubor přesvědčení, která jsem přijal za svá já sám. Doporučuji vám, abyste byli k těmto názorům vnímaví, i když se vám z počátku budou zdát ve vašem životě nepoužitelné, protože opravdu silně cítím, že vám budou nápomocny při odklonu od omluv a defenzivního chování.

Zde vám předkládám sedm kroků, jež mně osobně velmi pomohly při odstraňování výmluv z mého života:

1. Odstraňte všechny štítky

Staré myšlenkové návyky jsou neustále kolem vás, a to mnohdy po celý život. Převážně proto, že si vytvoříte vnitřní důvody, abyste si je udrželi a dál je podporovali. Tyto důvody, jež nazývám „výmluvami“, se mohou napořád uvelebit ve vašem podvědomí – jsou to nálepky, které si dáte, a nakonec se podle nich začnete sami hodnotit. Slovy Søreny Kierkegaarda, známého dánského teologa: „V okamžiku, kdy mne opatříte nějakým štítkem a někam si mě zařadíte, v tom okamžiku mě zároveň popíráte.“ Jakmile vstoupíte do paradigmatu *Konec výmluvám!*, slibte si, že si nebudete dávat žádný štítek (škatulkovat se) a taky už nikdy nebudete popírat sami sebe.

Moje dcera Serena vyrostla s nálepkou, že „není sportovně založená“, či dokonce že je „křehotinka“, a toto sebehodnocení se pozvolna přeměnilo v pohodlnou výmluvu, kdykoliv došlo na fyzickou aktivitu. Taková nálepka mé dcery popírala pravou Serenu, která se mohla stát čímkoliv a kýmkoliv by si vybrala. Tím, že se vědomě rozhodla odstranit svoji nálepku, stala se z ní postupně mladá žena, jež se ráda účastní sportovních aktivit. Na jejím těle jdou vidět pozitivní změny, které jsou výsledkem každodenního cvičení.

Nedávejte sami sobě žádné nálepky, jež vás nějak omezují, a raději se ujišťujte: *Jsem schopen zvládnout vše, na co se zaměřím.*

řím. Musí vám být jasné, že nikdy nemůžete popřít svoje pravé Já. Jste nekonečná bytost a s přítomností Boha je možné vše. Z toho plyne, že nálepky většinu věcí popírají!

2. Rozmlouvejte se svým podvědomím

Odmítám přijmout názor, že máme podvědomou mysl, která je nedosažitelná, a proto nám vzdoruje. Podle mne je tohle návod, abychom věřili, že po větší část života nás ovládají neviditelné a nedostupné síly, které v nás sídlí. Víím, že často vůbec nevíme, proč se chováme tak a ne jinak. Jako bychom neměli na vybranou. Tohle může jednoduše změnit *uvědomění*.

Povídejte si pravidelně se svým podvědomím – připomeňte mu, že nechcete prožít svůj život řízení automatickým pilotem. Dejte mu najevo, že nechcete být obětí rozmaru té „lidské duše“ vašeho těla, jejíž rozkazy mají svůj původ ve virech mysli a myšlenkových stereotypech, jež byly naprogramovány lidmi, kteří buď už dávno nežijí anebo už nehrají ve vašem dospělém životě žádnou roli.

Já osobně říkám často své navyklé mysli věci jako: „Vím, že mám pozůstatky některých opravdu hloupých návyků, které mi byly vštípeny kdysi dávno, a chci, abys věděla, že už si nepřejí, abys mi nadále diktovala, co mám dělat. Všechny tyto své staré zvyky v myšlení vynesu na denní světlo a budu se cíleně snažit, abych si uvědomoval všechny aspekty svého života.“

Nedávno jsem vedl podobnou konverzaci týkající se mého sklonu neustále někde zapomínat klíče. Jednal jsem s tím „duchem“ uvnitř, jenž stále dává moje klíče od auta na místa, kde se nedají najít, jako by to byl skutečný člověk. I když to může vypadat jako nevýznamný malý zlozvyk, změnit ho bylo pro mne opravdu důležité. Dnes se mi už jen zřídka stává, že klíče nemohu najít.

Začněte rozmlouvat se svou podvědomou myslí a dejte jasné najevo, že nedovolíte, aby váš život řídil neviditelný cizinec, který jedná a reaguje na základě memetického a genetického naprogramování. Místo toho se rozhodněte, že už dál nebudete tolerovat (ani omlouvat) chování podvědomé části vašeho Já.

3. Začněte trénovat všímavost

Chtěl bych vás přimět k tomu, abyste na své cestě k sedmi kapitolám, které identifikují nové paradigma určené k tomu, abyste nadobro zahodili své výmluvy, začali trénovat svoji všímavost. Já jsem to udělal, abych se zbavil svého zlovyku zapomínat někde klíče.

Po jistou dobu jsem prostě svoje chování, kdy jsem byl neschoopen nalézt klíče od auta, označil nálepkou: „Jsem zapomnětlivý.“ Pamatuji si, jak si matka i manželka často povzdechly: „No, to je prostě Wayne, náš duchem nepřítomný profesor!“ Memy skryté v mém podvědomí se staly užitečnými výmluvami k vysvětlení toho, proč jsem zapomnětlivý... ale potom jsem zjistil, jak se stát všímavým. Začal jsem trénovat, abych si uvědomil, co jsem dělal podvědomě, a ono to fungovalo!

Pokaždé, když jsem vešel do domu, rozhodl jsem se, že si uvědomím klíče ve své ruce – strukturu a tvar každého z nich a jejich cinkání – a pak je umístím na zvláštní místo určené výhradně pro ně. A, světe, div se, starý podvědomý zvyk vnesený na světlo a zároveň do mé mysli způsobil, že byla odstraněna stará výmluva. (V těch několika dnech, když snad nemůžu najít klíče, mi to slouží pouze jako posílení rozhodnutí zůstat pozorný.)

Stejně tak byly doby, kdy se ze cvičení jógy stala nudná rutina a já jsem začal být frustrovaný sám sebou. Nebo během plavání v oceánu, běhání po pláži, anebo dokonce tehdy, kdy jsem seděl a psal, jsem se ztratil v své bývalé zapomnětlivosti a zmizel i ten úžasný pocit, který je přítomen v každé lidské činnosti. Zjistil jsem, že mi každodenní trénink všímavosti v různých situacích nesmírně pomohl.

Thich Nhat Hanh nám ve své knize *The Miracle of Mindfulness* (Zázračná moc ohleduplnosti) doporučuje následující cvičení:

Sútra dbalosti říká: „Při chůzi si cvičenec musí být vědom toho, že jde. Když sedí, musí si být cvičenec vědom toho, že sedí. Když leží, musí si být cvičenec vědom toho, že leží...“ Nestačí však pouze dbát o to, v jaké pozici vaše tělo právě je. Musíme si uvědomovat každý dech, každý pohyb, každou myšlenku a pocit, všechno, co je k nám v jakémkoliv vztahu.

KONEC VÝMLUVÁM!

Dnes, když plavu, prožívám pohyb svých paží, kopání nohou, protahování ramen, vůni a chuť slané vody, spojené prsty a pohybující se vodu, dýchání, tlukot srdce... prostě všechno. Procvičování dbalosti mě naučilo, jak být přítomný v daném okamžiku a najít sám sebe stejně jako své klíče!

To mi připomíná příběh vietnamského učence jménem Mobi Ho, který přeložil Hanhovu knihu:

*Když jsem začal překládat *The Miracle of Mindfulness*, vzpomněl jsem si na příhody uplynulých let, které vedly k tomu, že jsem se začal cvičit ve dbalosti. Jednou jsem vařil a nemohl najít lžici, již jsem položil někde mezi hromadu rozházených hrnců a přísad. Při hledání Thay (Hanh) vešel do kuchyně a usmál se. Zeptal se: „Co hledá Mobi?“ Samozřejmě že jsem odpověděl: „Lžici! Hledám lžici!“ Thay mi opět s úsměvem odpověděl: „Ne, Mobi hledá Mo-biho.“*

4. Zapracujte na překonání vlastní netečnosti

Výmluvy, které často používáte, se usídlily ve vaší mysli, jež je ovládnána egem či vaším falešným Já. A ty se nesbalí a neodejdou bez boje. Výmluvy se staly blízkými přáteli vašeho ega a jsou vždy připraveny a ochotny vyskočit na vaši obranu.

Velmi se mi při překonávání těchto egem obohacených ospravedlnění osvědčilo rozmlouvat sám se sebou o tom, čím se zamýšlím stát a co chci udělat pro to, aby se to vyplnilo. Říkám tomu konverzace „určená k překonání lhostejnosti“. Jsem si vědom svého instinktivního impulzu, který mi velí zůstat s tím, co důvěrně znám, nebýt aktivní a používat pohodlné výmluvy, které jsem popsal ve třetí kapitole. Když například dojde na závazek, že mám knihu napsat do určitého termínu, mohu vždy vyrukovat s *Mám moc práce...*, *Je to příliš velké...*, *Bude to trvat dlouho...*, *Opravdu nemám energii...* a tak dále. Dnes mi moje rozhovory o lhostejnosti pomáhají sestavit několik postupů, jak takové výmluvy odstranit.

Jako první si vždy sepíši smlouvu se sebou samým, kterou si procházím každý den. Když si se sebou popovídám o překonání lhostejnosti, položím si ručně namalovaný přebal knihy před sebe na stůl a píšu z takového úhlu pohledu, abych to, co chci dokončit, měl už před sebou. Pak si neustále připomínám, že slova k mému nejvyššímu Já (Bohu) jsou posvátná. Už jen toto mě dokáže posunout tím správným směrem v psaní. Když už se jednou usadím, všechna liknavost – podporovaná výmluvami – zmizí.

Dříve než začnu s paradigmatickým, jež vysvětlím v několika následujících kapitolách, doporučuji vám, abyste se rozhodli zapracovat na překonání netečnosti. Promluvte si soukromě se svým nejvyšším Já a buďte ochotni se držet jeho vize o vás, i když se staré výmluvy rychle vracejí a čekají na jakýkoliv projev slabosti. Písemná smlouva vám pomůže si uvědomit, že jste v procesu nového definování sebe sama. Nyní si procvičujete, jak uspořádat a řídit svůj život podle filozofie *Konec výmluvám!*.

5. Využijte sílu ujištění

Z celého prostoru, kde žijete, můžete vytvořit ujištění, a to tím, že bude odrážet energii, kterou chcete vynaložit k naplnění vašeho osudu.

V celém mém životním prostoru se odráží to, co si přeji mít ve svém životě. Je to navíc velice prospěšné pro překonávání touhy sklouznout k výmluvám. Potvrzuji vše, co jsem, vše, čím si přeji se stát, a vše, čeho si cením a uchovávám to prostřednictvím psaných, fotografických, uměleckých a přirozených symbolů toho, co mi slouží jako zdroj vyšší energie.

S tímto druhem energie zůstávám v souladu, obklopím se tím, co chci přitáhnout. Když například chci ve svém životě lásku, rozmístím kolem sebe její symboly jako ujištění, že jsem v harmonii se vším, co chci přijmout. Patří tam fotografie podněcující myšlenky na lásku, čerstvé květiny jako dary lásky od Boha ve formě přirozené krásy, knihy o lásce a napsaná prohlášení, podobná těm,

KONEC VÝMLUVÁM!

na něž se dívám, když píšu: „Láska... spojuje vše v dokonalé harmonii,“ (Svatý Pavel) „Ten, kterého se dotkne láska, nejde temnotou,“ (Platon) a „Kdo nemiluje, nepoznal Boha, protože Bůh je láska.“ (První list Janův 4:8, český ekumenický překlad)

Nejenže se stanete tím, o čem celý den přemýšlíte, stanete se také tím, co prohlašujete do vesmíru. Takže než začnete s paradigmatem *Konec výmluvám!*, apeluji na vás, abyste přetvořili svůj domov a místo, kde pracujete, na živoucí důkaz svých nejvyšších tužeb. Ujistěte se, že si zasluhujete všechn blahobyt, který vám může vesmír nabídnout. Ujistěte se o tom, že máte rádi sami sebe. Ujistěte se, že jste Boží stvoření a jste tedy ochotni a otevřeni božskému Zdroji, jenž pracuje ve váš prospěch.

Nikdy nepodceňujte moc, kterou ujištění vládnou, když vám pomáhají zbavit se výmluv používaných na obranu nedostatků ve vašem životě.

6. Žijte ve vesmíru, který pomáhá a podporuje

Jedno z nejdůležitějších rozhodnutí, které kdy učiníte, je to, že si vyberete druh vesmíru, v němž existujete. Je to vesmír, který pomáhá a podporuje, nebo vesmír, který je nepřátelský a nepomáhá? Odpověď na tuto otázku bude rozhodující pro to, jak žijete a jaký druh Boží pomoci přitahujete.

Pamatujte si, že dostanete to, na co myslíte, ať už to chcete nebo ne. Pokud jste tedy přesvědčeni, že toto je nepřátelský vesmír, hledáte důkazy, které by podpořily váš názor. Budete přitahovat lidi pokoušející se podvádět, kritizovat, využívat vás a jinak vám ubližovat. Antagonistický a nepřátelský vesmír viníte z toho, že s vámi nespolupracuje při naplňování vašich tužeb. Na válčící národy (agresivní lidi) a smůlu svádíte to, že žijeme v takovém světě. Protože se takový názor na svět přesouvá do každé vaší myšlenky, stane se z vás člověk, který permanentně vyhledává situace, v nichž je urážen, a je proto v moci značné spousty výmluv.

Velmi vás prosím, abyste vesmír začali vidět jako přívětivý a podporující ještě předtím, než začnete používat paradigma Ko-

NOVÝ POHLED NA ZMĚNU STARÝCH MYŠLENKOVÝCH NÁVYKŮ

nec výmluvám!, protože budete hledat důkazy, které tento názor podporují. Když věříte, že je vesmír přátelský, vidíte přátelské lidi. Hledáte okolnosti pracující ve váš prospěch. Očekáváte, že do vašeho života připluje štěstí. Jinými slovy, nebudete hledat výmluvy!

Pokud cítím, že jsem ustrnul na mrtvém bodě, nebo jsem rozladěný, s oblibou používám následující ujištění: *Všechno, co potřebuji, již zde je, a všechno je to pro mé nejvyšší dobro*. Napište si to a nalepte to doma na dobře viditelná místa, na palubní desku do auta, v kanceláři, na mikrovlnnou troubu a dokonce i na toaletu! Připomínejte si: *Žiju v přátelském vesmíru, který bude podporovat každou věc nebo touhu, jež je v souladu s univerzálním Zdrojem všeho*. Takový postoj bude obrovským krokem k životu podle principu *Konec výmluvám!*.

Ujištění, že to, co chcete, je připraveno, a všechno, co musíte udělat, je jen se k tomu připojit, způsobí, že si vzpomenete, že to, co přitahujete, je pro vaše nejvyšší dobro. Můžete tedy zcela upustit od otázky času. Prostě vezměte na vědomí, že je to zde a dorazí to podle Božího řádu – stejně jako všechno, co cestuje z nebytí do bytí.

Zjistil jsem, že pozměním-li svoje přesvědčení o podstatě vesmíru, přitahuji do svého života vše, po čem toužím. Toužím po lásce. Toužím po míru. Toužím po zdraví. Toužím po štěstí. Toužím po úspěchu. Proč bych se měl držet názoru, že nás náš vesmír nepodporuje, je zlý a nepřátelský? Jak bych mohl očekávat, že mě v Božím království uslyší, když po něm žádám, aby bylo jiné, než ve skutečnosti je? Proto tedy vidím své touhy v dokonalé shodě s tím, jak vesmír funguje.

Když se modlím, dělám to v duchu svatého Františka. Místo toho, aby žádal Boha, aby mu dal mír, snažně Boha tento inspirativní muž prosil, „udělej ze mne nástroj Tvého pokoje.“ Jinými slovy: „Dovol mi, abych byl jako Zdroj, z něhož pocházím, a pak spočinu ve vědění, že to tu musí být, na cestě a pro mé nejvyšší dobro.“ Jak můžete vidět, když začnete tento model aplikovat v každodenním životě, nezbyvá tu žádný prostor pro výmluvy.

KONEC VÝMLUVÁM!

Jak jsem napsal a řekl mnohokrát: „Když změníte způsob, jakým na věci pohlížíte, věci, na něž se díváte, se změní.“ A to lze aplikovat na celý vesmír.

7. Nestěžujte si – nevysvětľujte!

Stížnosti a vysvětlování jsou dva velcí spojenci výmluv. Obecně řečeno, když se uchýlíte ke stížnostem, použijete takovou či onakou výmluvu a přesunete odpovědnost za to, co vás rozčiluje, na někoho či něco, co je mimo vás. Stěžovat si na to, co někdo udělal (nebo neudělal), je pouze jiný způsob vymlouvání se na to, proč nejste spokojeni nebo proč jste nešťastní. „Je to jejich vina, že mám vysoký krevní tlak – dívej, jak mizerně to dělají,“ nebo „Jak si můžu užívat večeři, když se všichni v této restauraci chovají tak hrozně?“. Když hledáme vinu v okolnostech, počasí, ekonomice, jiných lidech nebo na čemkoliv jiném mimo nás, je to způsob, jak se držet výmluv.

A navíc, až skončíte s výmluvami, doporučuji vám, abyste se nikdy nepokoušeli nic vysvětlovat. Když jsem začal žít bez výmluv, bylo mou strategií nechat si věci, jichž si přeji dosáhnout, jen pro sebe. Díky tomu, že to tak dělám, nejsem nucen nikomu nic vysvětlovat. Jsem si velmi dobře vědom faktu, že spousta mých osobních úkolů se jeví druhým lidem podivně a neskutečně. Z tohoto důvodu jsem se naučil nesdělovat své záměry nikomu mimo několik vybraných jedinců, které znám a mohu jim na duchovní rovině důvěřovat. (Cokoliv bych těmto několika málo lidem řekl, by nebylo nutné nijak vysvětlovat.)

Když se totiž něco pokoušíte vysvětlit, nevyhnutelně vyzvete ego, aby vykonalo váš příkaz. Jste přesvědčeni o své pravdě, jste citliví a plní porozumění; ale zároveň se potýkáte s pochybnostmi a nesouhlasem těch, kdo s vámi nesdílí stejný názor nebo optimismus. Když si to necháte pro sebe, zůstanete spojeni se svojí spirituální stránkou či místem uvnitř vás, které nemá potřebu mít pravdu nebo tvrdit, že někdo něco dělá špatně.

NOVÝ POHLED NA ZMĚNU STARÝCH MYŠLENKOVÝCH NÁVYKŮ

Protože vše, co bylo stvořeno, pochází ze světa nebytí, pak musíte, pokud chcete uvést v život své sny a touhy – pokud chcete vyjevit svůj vlastní osud – spoléhat na Ducha, velký Zdroj všeho tvoření. V okamžiku, kdy uvedete na scénu ego, přijdou i výmluvy. V okamžiku, kdy se začnete dovolávat známých výmluv, zabráníte tvořivé síle a kreativnímu procesu, aby se vyjevily. Jak říká Lao-c':

*Tao nechává vzniknout všechny formy,
samo ale žádnou formu nemá...
Přestaňte usilovat o obdiv.
Obráťte svoji úctu k Tau.
Žijte s ním v souladu,
sdílejte s ostatními učení, které k němu vedlo,
a budete ponořeni do požehnání, které z něj plyne.*)*

Řečeno moderním jazykem, přestaňte si stěžovat a vysvětlovat – vaše výmluvy brzy ustanou.

Toto bylo tedy mých sedm oblíbených názorů, nad nimiž můžete soustředěně přemýšlet, když se budete připravovat na studium paradigmatu *Konec výmluvám!*.

Jak používat paradigma

Vytvořil jsem paradigma *Konec výmluvám!*, protože silně věřím v poselství citátu na začátku této kapitoly: „Nikdy nepodceňujte svoji *schopnost* změnit sami sebe. Nikdy nepřeceňujte svoji *schopnost* změnit druhé.“ Klíčové slovo této citace je *schopnost*. Vím, že uvnitř sebe máte schopnost, v jejíž silách je učinit dramatické změny v poměrně krátkém časovém úseku.

Problémem je, jak jsem zjistil, že spousta lidí se cítí zbavena sil, když dojde na překonávání celoživotního myšlení, které mařilo jejich vlastní záměry. Vlastně je poměrně jednoduché změnit způ-

^{*)} Red. pozn.: Překlad citace z anglického vydání knihy Hua Hu Ching: The Unknown Teachings of Lao Tzu, Harper, San Francisco: 1992.

KONEC VÝMLUVÁM!

sob myšlení a jednání bez ohledu na to, jak dlouho jsme to tak dělali nebo kolik pomocníků se k nám přidalo pro tento „ztuhlý“ způsob bytí. Sám jsem to testoval při mnoha příležitostech a vždy se ukázalo, že provést tyto změny je mnohem jednodušší, než jak bych usuzoval podle toho, co si myslí ostatní. Věřím, že podobně i naše tělo ví, jak si udržet optimální úroveň zdraví bez jakéhokoliv zásahu zvenčí, a stejně i naše mysl je naprogramována Zdrojem energie tak, aby věděla, jak a co si myslet, aby náš emocionální a duchovní vývoj probíhal optimálně.

Přestal jsem podceňovat sílu, kterou v sobě očividně máme, abychom mohli provádět radikální změny, a použil jsem paradigma *Konec výmluvám!*, abych překonal různé závislosti ve svém životě. Použil jsem ji také, aby mi pomohla přilákat správné lidi, správné okolnosti, správná zaměstnání, finance, které jsem potřeboval, léčení, po němž jsem toužil, a tak dále. Viděl jsem spoustu jedinců, kteří opustili staré myšlení a jednání ve velmi krátké době a s nevelkým úsilím. Vliv vtiskování a ovlivňování v raném věku je během celého života hmatatelný až do chvíle, kdy iniciujeme změnu. Nikdy jsem se ale nenechal zlákat myšlenkou, že naprogramování v raném věku je nepřekonatelné. Stejně tak nesouhlasím s tím, že máme podvědomou mysl, k níž se nedostaneme. A vy také víte, že dokonce odmítám názor, že naše geny a DNA se dají použít jako výmluvy pro všechny způsoby myšlení a chování. Raději jsem si vybral věřit v to, že každý má přirozenou schopnost změnit se.

Každá kapitola v poslední části této knihy představuje otázku, kterou si máte položit. Dejte si s odpovědí načas a pročítejte kapitoly s myslí, která je otevřená všemu a nezávisí na ničem. Přemýšlejte nad uvedenými příklady, zvažujte oba pohledy, zůstaňte neutrální ve svém hodnocení toho, jak je můžete dnes použít. Jinými slovy, nechte jednoduše vše vejít – hlavně ty části, o nichž si nejprve budete myslet, že se pro vás nehodí!

Nejsou zde žádná cvičení, seznamy, které byste si měli vytvořit, pravidla, podle kterých byste měli jednat, nebo složité pokyny k zapamatování. Vše, co musíte udělat, když budete procházet

NOVÝ POHLED NA ZMĚNU STARÝCH MYŠLENKOVÝCH NÁVYKŮ

následující stránky, je pamatovat na slova Lao-c': „Pokud opravíte svoji mysl, zbytek života zapadne přesně na to správné místo.“ Toto paradigma pro změnu navyklého myšlení je celé o tom pomoci vám opravit vaši mysl. Užívejte si to, protože všechno ostatní zapadne na to správné místo.



Otázka první: JE TO PRAVDA?

*„Pokusím se opravit chyby,
když se ukáže, že to chyby jsou,
a pokusím se přijmout nové názory,
hned jak se potvrdí, že jsou to názory pravdivé.“*

– Abraham Lincoln

Někde jsem četl odhad těch, kdo se zabývají podobnými početními statistikami, že průměrný dospělý člověk má během dvaceti čtyř hodin přibližně 60 000 různých myšlenek. Ještě více fascinující je to, že dnes máme těch 60 000 myšlenek *stejných*, jako jsme měli včera a budeme mít zítra. U mnohých z nás tedy dny probíhají v zaběhlém rytmu nekonečně se opakujících stejných myšlenek pořád a pořád dokola!

Dovolte mi, abych ten oheň ještě trochu rozdmýchal. Myslím si, že většina těch neustále se opakujících myšlenek, zvláště těch, které spadají do kategorie výmluv, jsou s velkou pravděpodobností nepravdivé. A pokračuje to tak, že svou naprosto skvělou mysl používáme ke každodennímu nedbalému zpracovávání falešných myšlenek. *Je to pravda?* Musí být první výzvou pro tuto opakující se, navyklou a nevědomou činnost vytváření výmluv?

První otázka paradigmatu *Konec výmluvám!* vás zavede k uvědomění si osobní povahy našich ospravedlnění. Když objevíte, jak vaše mysl vybírá nepravdivé myšlenky, které vás vedou, objevíte také hlavní podnět k ukončení tohoto zvyku, který vás drží zpátky od tolika věcí ve vašem životě.

Hledání pravdy u čtyř oblíbených výmluv

Kdybyste zjistili, že myšlenka, kterou jste používali k definici toho, kým jste pro sebe a pro ostatní, je falešná, chtěli byste v jejím používání pokračovat? Samozřejmě je to jen rétorická otázka, protože čtenáři knihy nazvané *Konec výmluvám!* pravděpodobně nechtějí setrvávat u něčeho, co jim brání vylepšovat kvalitu svého života. Je mnohem prospěšnější a výhodnější nechat se vést jednoduchým poznatkem, že pravda vás má osvobodit. Buďte tedy otevření pravdě při čtení této kapitoly – vaše upřímné odpovědi vám nesmírně pomohou při odhalování vašich myšlenkových vzorců.

Otázka *Je to pravda?* vyžaduje, abyste si určili, zda jste si absolutně jisti, že vaše mentální berličky, na které jste se spoléhali, jsou opravdu správné. Pokud nejsou, musíte se pak okamžitě rozhodnout, že je zbavíte platnosti – používání těchto výmluv, které vám nedovoľovaly dělat to nebo být tím, co vás přitahuje, je podobné životu ve lži.

V nejranějších dnech naší demokracie Thomas Paine napsal: „Taková už je neodolatelná podstata pravdy, že vše, co žádá, a vše, co chce, je svoboda projevu.“ To by naznačovalo, že se pravda chce pouze ukázat. Nechce nás zavalit nebo nám vládnout. Dovolme tedy „neodolatelné podstatě pravdy“, aby se právě teď ukázala.

Po bedlivém prozkoumání se stará známá vysvětlení téměř vždy projeví jako falešná, proto je důležité řádně prověřit, zda jsou pravdivá. Použiji zde čtyři z osmnácti výmluv, které jsem specifikoval ve třetí kapitole, abych na nich ukázal, jak funguje první otázka v novém paradigmatu:

1. Bude to těžké

Je to zřejmě jedna z nejobvyklejších výmluv. Takový mem vám zabraňuje splnit si váš největší cíl, ale je pravdivý? Jste si stoprocentně jisti tím, že to, co chcete dokázat, pro vás bude výzva? Je možné, že to, po čem toužíte, není zase až tak těžké a ve skutečnosti to vyžaduje jen velmi malou snahu? I když se vám může zdát, že

to není pravděpodobné, musíte uznat, že *možnost*, že je to spíše lehké, je reálná.

Pamatujte si, že všechny zdánlivě nemožné události, které se odehrají pod maskou toho, čemu Carl Jung říkal „synchronicita“, to dělají s jistým druhem lehkosti a nevysvětlitelně bizarním otočením osudu, k němuž je zapotřebí velmi malého či dokonce žádného úsilí. Stává se to docela často nám všem, zvláště když jsme více v souladu s Duchem než s materiálním světem. Zdá se, že tu existuje spolupráce s osudem, a magické spojení se projeví tak, že z toho, co bylo vnímáno jako těžká věc, učiní věc poměrně jednoduchou.

Pokud myšlenka *Bude to těžké* není pravdivá, pak by se klidně mohlo stát něco, co by to zlehčilo, což by znamenalo, že navyklý mem je falešný. Nyní tedy máte, co se této výmluvy týká, na výběr: (a) můžete věřit myšlence (*Bude to těžké*), která je velmi pravděpodobně falešná a téměř jistě vám zabraňuje dosáhnout toho, co chcete. Nebo (b) můžete věřit myšlence opačné (*Bude to jednoduché*), která může být také falešná, ale přesto vám pomáhá při naplňování vašich tužeb. Když máte na výběr, pocit, že je něco možné nebo jednoduché, je nesporně mnohem přitažlivější než pocit, který trvá na tom, že je to nemožné nebo složité. Které myšlenky se tedy chcete držet?

Vzpomínám si na rady, jež jsem dostal a týkaly se vydání mé první knihy publikované rok či dva po dokončení doktorátu. Poslouchal jsem pořád dokola: „Určitě to bude těžké“, „Něco vydat je téměř nemožné“, „Nejsi známý – kdo by chtěl publikovat něco, co napsal třicetiletý nováček?“ a tak podobně. Nikdy jsem na tuto logiku nepřistoupil, nepřijal jsem tak ani výmluvový mem *Bude to těžké*. Rozeslal jsem sto kopií rukopisu a během týdne dostal devadesát devět zamítavých dopisů... ale také jednu nabídku od malého vydavatele z New Jersey. V podstatě se mě nedotklo to, co druzí považovali za problém. Instinktivně jsem věděl, že někoho někde bude zajímat, co jsem řekl. Všechno se to událo relativně snadno.

KONEC VÝMLUVÁM!

Také si docela jasně vzpomínám na zážitek z roku 1976, kdy jsem získal celonárodní pozornost díky knize *Your Erroneous Zones*^{*)}, mému prvnímu dílu určenému širokému publiku. Všichni experti prohlásili, že je téměř nemožné dostat se do *The Tonight Show*, *The Phil Donahue Show*, *show Today* a tak dále. Tato banální výmluva mohla být stejně tak dobrým důvodem vzdát se jako cokoliv jiného.

Jak se ukázalo, Howard Papush, koordinátor talentů z *The Tonight Show* četl *Your Erroneous Zones*^{*)} během letu z New Yorku do Los Angeles. Zavolal mi, abych přišel na nezávazný rozhovor, a o týden později mě vybrali do programu. Během dalších tří let jsem se v *The Tonight Show* objevil sedmatřicetkrát a byl jsem také hostem téměř každé celostátní talk show. Ukazuje se, že tato první výmluva není použitelná – vlastně bylo poměrně jednoduché získat vysílací čas v celostátních médiích. Stačilo jen zvednout telefon!

Takže ještě jednou, není-li víra v to, že *to bude těžké*, stoprocentně pravdivá, proč byste pak měli tento pocit v sobě žít? Ani jednou jsem v roce 1976 neřekl, že dostat se do celostátní televizní show bude těžké. Důvěřoval jsem vesmíru, že mi dodá zkušenosti, které budou vyhovovat mým tužbám, a že to všechno bude pracovat pro mé nejvyšší dobro. Nejdůležitější ale je, že setrváním v souladu s tímto myšlením jsem se nemusel uchýlit k únavné staré (a nepravdivé) výmluvě.

2. Bude z toho rodinné drama

To je jedno z dalších odůvodnění, které lidé neustále používají, aby vysvětlili, proč se cítí být uvězněni či jinak vyloučeni ze života, po němž touží. Existuje spousta důvodů, proč se chovat neasertivně a plnit nařízení členů rodiny: „Rodiče by vyletěli z kůže“, „Všichni by na mě byli naštvaní“, „Nikdo z mé rodiny by takovou věc nikdy neudělal“, „Přišli by mi nálepku potíživý nebo rebela“,

^{*)} Red. pozn.: Kniha vyšla česky pod názvem *Vaše bludy*, Praha: 2008.

„Nikdo se ještě nikdy mému otci nepostavil – byla by to katastrofa“ a tak dále.

Pokud máte sklon používat tuto výmluvu, položte si otázku: *Můžu si být stoprocentně jistý, že to bude rodinné drama, když udělám to, o čem uvažuji? Existuje možnost, že bych udělal věc, po které toužím, a nevyvolal žádnou bouři?* Existuje-li možnost, že nenastanou žádné problémy, pak pošleme tuto výmluvu do kategorie „nepravdivých“.

Opačná myšlenka k *Bude z toho rodinné drama je Nebude z toho žádné rodinné drama, pokud provedu své plány tak, jak bych chtěl, aby se postupně rozvinuly.* Možná vás napadne, že bez této výmluvy budete automaticky uvedeni na riskantní cestu konání něčeho, čemu jste se vyhýbali. Zamyslete se ještě jednou! Máte na výběr, zda budete věřit tomu, že rodinné drama bude, nebo nebude. A protože každá z těchto dvou možností může být potencionálně pravdivá, proč si nevybrat tu, která může přinést kýžený výsledek?

Budete-li v harmonii s názorem, že ti, kdo vás milují, vám budou jak rozumět, tak vás i podporovat ve vaší touze, můžete velice brzy zjistit, že se tak i děje. Nebo také mohou vaši příbuzní reagovat nesouhlasně, tedy tak, jak předpovídala vaše výmluva. Avšak u které myšlenky je větší pravděpodobnost, že dopadne tak, jak jste si přáli? Jde o to, že si nemůžete být absolutně jisti tím, co předpovídá výmluva. Apeluji tedy na vás, abyste si nevybrali to vysvětlení vašeho navyklého chování, které je s největší pravděpodobností nepravdivé.

Mohu vám s určitým stupněm jistoty říct, že když nebudete očekávat negativní a špatný vliv, máte mnohem větší šanci dosáhnout žádoucí reakce. Existuje větší pravděpodobnost, že vás budou členové rodiny podporovat, pokud vy budete podporovat své vlastní touhy a záměry. A buďte také ochotni vydržet jakýkoliv nesouhlas, prosazujte svá silná přesvědčení o účelu svého života – a nesouhlas se s největší pravděpodobností rozplyne v respekt, vděčnost, či dokonce úctu.

KONEC VÝMLUVÁM!

Z vlastní zkušenosti vím, že když se mi nepodaří přijet na bratřancovu svatbu, strýcův pohřeb, narozeninovou oslavu vnoučete nebo na jinou rodinnou sešlost, nebude se konat žádné drama, jež bych musel vydržet. Dal jsem svým příbuzným najevo, že nemám zájem zabývat se výtkami a sekýrováním, nemusel jsem proto nikdy použít tuto druhou výmluvu.

Můžete se s touto výmluvou rozloučit, když se jednoduše zeptáte: *Je to opravdu jisté, že moji příbuzní budou nesouhlasit, když...?* Protože pokaždé nemůžete předvídat rodinné drama, zkontrolujte své myšlenky, zda vyzařují, že žádné nebude, tečka. Pokud si ale nemůžete být jisti, že se nevyskytnou nějaké bouřlivé nebo emocionální situace, přinejmenším jste svoji mysl zaměřili na to, po čem toužíte, a jste v souladu s názorem, že reakce rodiny bude příznivá. Utvrďte svoji novou skutečnost ujištěním: *To, po čem toužím, je už přítomné a na cestě.*

Pokud zcela odstraníte ze svého života přesvědčení *Bude z toho rodinné drama* a opět si připomenete, co se stane, když zůstanete v souladu s očekáváním vyšší energie pokoje, klidu a lásky, bude pro vás mnohem snadnější vidět, jak se tento mírumilovný postoj vynořuje namísto pocitu naštvání, frustrace a ublížení, protože ve vaší rodině vám „nikdo a nikdy nerozumí“.

3. Nemohu si to dovolit

Vždycky jsem jinak pojímal svoji schopnost vytvářet nezbytné finanční prostředky na to, co jsem chtěl nebo potřeboval. Zřejmě si vzpomínáte, že v mojí minulosti figurují dětské domovy, nedostatek, hospodářské krize a nutnost vydělat si na vše, co jsem kdy měl, od devíti let, kdy jsem začal poprvé roznášet noviny; nikdy jsem si ale nedovolil použít tuto třetí výmluvu.

Podívejme se nyní na tento velmi obvyklý mem zblízka, abychom zjistili, jestli je pravdivý. Můžete si být stoprocentně jisti, že si nemůžete dovolit to, co byste chtěli získat nebo si koupit? Najde-li se ve vaší mysli jen malinkatá pochybnost, bez ohledu na to, jak nepravděpodobně nyní úspěch vypadá, pak musíte tuto výmluvu

odmítnout. Opakem *Nemohu si to dovolit* je *Mohu si to dovolit*, ačkoliv v tomto okamžiku ještě bezpečně nevím, jak to všechno po finanční stránce uskutečním.

Znovu opakuji, že důležitost otázky týkající se vaší schopnosti vydělat peníze, je víc než jasná. Ať už je myšlenka *Mohu si to dovolit* pravdivá nebo nepravdivá, a to stejné můžete říct rovněž o *Nemohu si to dovolit*, proč pak volit názor, který vám téměř garantuje, že vám nedovolí dosáhnout vašeho cíle?

Možná žijete v přesvědčení, že se nacházíte v situaci, kdy nemáte peníze a nejste schopni přilákat finanční prostředky na realizaci vašich snů. Jednou z hlavních zásad principu *Konec výmluvám!* je ta, že dostanete to, na co myslíte, ať už to chcete, či nikoliv. Když tedy myslíte na nedostatek peněz, dostanete se do souladu s nedostatkem a nouzí. Čím více se soustředíte na to, co nemáte a nemůžete získat, tím více nabízíte vesmíru příležitosti, aby vám nabídl zkušenosti odrážející tato přesvědčení. Když prohlásíte, že si něco nemůžete dovolit, potvrzujete své očekávání (u kterého je mimochodem stejná pravděpodobnost, že bude nepravdivé jako pravdivé). Víra samotná se stane zdrojem toho, co přitahujete – funguje jako překážka nekonečnému nadbytku vesmíru.

Mrzí mne, že vám musím říct, že neexistuje řešení pro myšlenkové procesy zaměřené na nedostatek. Musíte tento druh nedospělého myšlení *přerůst*. Připomínejte si, že dává mnohem větší smysl trvat na tom, že jste úspěšní, než se zaměřovat na *To si nemohu dovolit*. Přitahujte spíše vesmírné vedení, které vám pomůže, než ten druh, který brání. Právě teď a právě tady si řekněte: „Nikdy si nemohu být stoprocentně jistý, že peníze, které potřebuji nebo po nichž toužím, nejsou na cestě. Víra *Nemohu si to dovolit* je proto falešná a já ji odmítám.“

Nejde zde o to pomoci vám, abyste mohli ukázat více peněz, ačkoliv je to v každém případě také možnost. Jde o to pomoci vám omezit ve vašem životě výmluvu *Nemohu si to dovolit*, protože když ji používáte, zůstáváte v souladu s nouzí, nedostatkem a bolestí. Hlavní je milovat to, co máte, a být neustále spokojeni. Pak

KONEC VÝMLUVÁM!

budete mít vše, co chcete. Bud'te také ochotni myslet na to, že pokud potřebujete jakoukoliv pomoc, je už na cestě, i když zatím nedokážete předem určit, odkud přijde. To vám pomůže žít v souladu se zákony vesmíru. A protože se jedná o vesmír nekonečného nadbytku, proč mít myšlenky této pravdě odporující?

Vždycky jsem říkal, že když potřebuji peníze, nejsou pouze na cestě, ale dorazí včas, pro mé nejvyšší dobro. Vlastně vždycky existují – vše, co musím udělat, je připojit se k nim. Klidně si říkejte, že jsem blázen, ale tento typ myšlení mi vždy posloužil a nikdy neselhal. To, jak je *Nemohu si to dovolit* nepravdivé, se ještě více projevuje nyní, když je mi přes šedesát let, protože zůstávám nezávislý na tom, co mi přijde do cesty, a nabízím to druhým tak štědře, jak jen to jde. Neznamená to však, že bych prostě otevřel okno a peníze vlétly dovnitř; dovoluje mi to spíše se chovat podle myšlenek, v nichž nemá nouze žádné místo. Konám podle toho, čemu věřím, a odmítám věřit v to, že peníze jsou důvodem nic nedělat.

Během života mě mnohokrát překvapilo, že se finance na některé z mých projektů objevily jakoby odnikud. Když jsem například jako mladý námořník strašně moc toužil po tom, abych se mohl po službě v armádě zapsat na univerzitu, neměl jsem peníze k dispozici ihned. Nicméně jsem byl stoprocentně rozhodnutý začít navštěvovat univerzitu, proto jsem uložil 90 procent svých úspor na speciální bankovní účet na Guam. Díky svému platu po čtyřech letech ve službě jsem měl v bance dostatek peněz, abych mohl financovat čtyři roky studia.

Hlavní předností volby myšlení *Mohu si to dovolit* je fakt, že dovolíte, aby se staly následující dvě věci: (1) vesmírná spolupráce je aktivována uvedením se do souladu s vesmírem, jenž nemá žádná omezení ani nedostatky; a (2) začnete pracovat na tom, nad čím přemýšlíte.

4. Nikdo mi nepomůže

Tato výmluva patří do kategorie obvinění. Je to opravdu vždy vina někoho jiného, že nejste schopni ukázat štěstí, úspěch a zdraví tak, jak byste chtěli? Zklamali vás opakovaně ostatní lidé? Zdá se vám, že je téměř nemožné udělat některé věci, protože nemůžete najít nikoho, kdo by vám pomohl? Nemyslím si, že byste si nebyli schopni splnit své sny bez asistence jiných lidí. Chci, abyste zvážili platnost předpokladu, že neexistuje nikdo, kdo by vám pomohl.

Podrobně tuto čtvrtou výmluvu zkoušce. Zeptejte se sami sebe, zda si můžete být stoprocentně jisti, že není nikdo, kdo by vám pomohl, nebo zda jste v tom opravdu sami. Pokud existuje alespoň malá možnost, že jsou tady lidé, kteří by vám pomohli, pak musíte toto přesvědčení odmítnout jako lež, kterou jste si zvolili jako vodítko svého života. Faktem zůstává, že všude kolem je neomezené množství potencionálních pomocníků, ale ti se mohou od vás držet dál, protože se neustále snažíte uvést v platnost nesprávné přesvědčení. Zrevidujte tuto výmluvu ujištěním se: *At' už potřebuji pomoci jakkoliv, objeví se to tehdy, když to budu chtít, a věřím tomu, že je pomoc již připravena, aby mi byla k dispozici při plnění mého nejvyššího dobra.* Tento druh myšlení může být se stejnou pravděpodobností pravdivý či nepravdivý, stejně jako vaše původní výmluva. Proč se jím tedy neřídit? Takový příznivý názor vás zharmonizuje s tím, jak vesmír opravdu funguje.

Na této planetě jsou miliardy lidských bytostí, proč tedy vyvozovat, že zde není nikdo, kdo by vám pomohl vykonat to, k čemu se cítíte být vyvoleni? Odpověď leží ve falešné víře, kterou je mem zasazený jinými lidmi do vaší hlavy. Oni sami byli těmito viry myslí také zamořeni. Je naprosto stejně pravděpodobné, že pomoc přijde, když ji budete potřebovat, jako že nepřijde. Jaký tedy má potom význam používat cennou duševní energii k výmluvě, u níž je mnohem větší pravděpodobnost, že bude mít nechtěný výsledek? Vy si můžete vybrat, použijete-li stejnou energii k tomu, abyste dosáhli *chtěného* výsledku.

KONEC VÝMLUVÁM!

Přesuňte zájem o svoji osobu a touhy ega na to: *Jak mohu pomoci?*. Když budete chtít pro ostatní to, co pro sebe, zjistíte, že existuje dostatek nápomocných, přátelských a hodných lidí plných porozumění, kteří by pro vás udělali všechno. Protože na každý skutek zla, zlosti, nenávisti nebo lhostejnosti připadá milion skutků dobroty, pomoci a lásky. Zaměřte svoji pozornost na všechno dobré, co lze s touto lží udělat: *Nikdo mi nepomůže*. Jestliže nehledáte někoho, aby vás podporoval, mohu vám garantovat, že vám vesmír nabídne takové zkušenosti, které budou přesně odrážet vaše nízká očekávání. A opačně, pokud budete věřit, že jste v souladu s podporující energií, bude to pak také to, co se objeví.

Nechte tuto výmluvu odejít. Uvědomte si, že přesvědčení, že zde pro vás nikdo není, nevydrželo zkoušku pravdivosti: není koho obviňovat a existují tisíce lidí, kteří by vám opravdu rádi nabídli pomoc a vedení, po němž toužíte. Raději si vyberte, že budete věřit tomu, že žijete ve vesmíru, který vám neustále pomáhá.



Thomas Merton jednou napsal: „Pravdu si plně uvědomíme tehdy, až se dobrými návyky dostane do nejhlubší podstaty našeho života...“. A to je přesně ta myšlenka, kvůli níž jsem vymyslel první otázku paradigmatu *Konec výmluvám!*. Klade si tedy za cíl pomoci vám odstranit myšlenkové návyky, které vás brzdí, jsou nepravdivé, ale staly se podstatou vašeho života. Pravda vás skutečně osvobodí. Už se nebudete potřebovat vymlouvat, protože vysvětlení používaná pro to, proč váš život nefunguje, zkrátka neodolala zkoušce pravdy.

Pokud si projdete osmnáct výmluv ve třetí kapitole (vrátili jsme se pouze ke čtyřem z nich) a zblízka je prozkoumáte, zjistíte, že nemůžete říct bezpodmínečně ano jako odpověď na otázku, která je tématem této kapitoly: *Je to pravda?*

Máte-li na výběr, zda použijete výmluvu, která může nebo nemusí být pravdivá a která vás bude držet na místě, nebo zda pou-

žijete jiné vysvětlení, jež také může být pravdivé či nepravdivé, ale vyvede vás ze sebedestruktivních myšlenkových návyků, co si vyberete? Pro mne je odpověď jasná. Vaším cílem je vytvořit si takový návyk, který vám bude sloužit a zvýší počet příležitostí k maximalizování vašeho úspěchu, štěstí a zdraví – a to znamená, že se vyhnete starým výmluvám, které se ukázaly jako obyčejné lži.

Návrhy, jak použít první otázku paradigmatu

– Kdykoliv pocítíte nutkání použít výmluvu k vysvětlení nějakého nedostatku ve vašem životě (anebo když zjistíte, že jste spoléhali na dlouhotrvající alibi), v tichosti podrobte výmluvu zkoušce pravdy. Prostě a čestně si odpovězte na tyto dvě otázky: (1) *Je to pravda?* a (2) *Mohu si být stoprocentně jistý tím, že je to pravda?* Když tak učiníte, zjistíte, že tento výmluvový vzorec neodolá žádné prověrce.

Dokonce i když vám ještě není jasné, jak toho dosáhnete, řekněte si, že si nepřejete pokračovat v obhajování falešných představ. Tato jednoduchá zkouška pravdy povede k hlubšímu prozkoumání, co ještě můžete udělat, abyste odstranili výmluvy.

– Vytvořte si vysvětlení, které otočí význam používaných výmluv. Jako vaše duševní berlička musí být schopné být jak pravdivé, tak nepravdivé, rozdíl je ale v tom, že toto vysvětlení vás odvede od sebedestruktivního postoje.

Zde uvádím příklad, jak to myslím:

Výmluva: *Jsem příliš starý, abych pokračoval ve studiu na vysoké škole.*

Otázka: *Je to pravda?*

Odpověď: *Možná to pravda je a možná to pravda není. Nemohu si být stoprocentně jistý, že takové tvrzení je absolutní, zaručená pravda.*

KONEC VÝMLUVÁM!

Abyste rozbili výmluvu, která vám nedovoluje studovat vysokou školu, vytvořte si opačnou myšlenku *Mám perfektní věk na to, abych studoval*. Tím, že se budete držet tohoto nového přesvědčení, které opravdu může a nemusí být stoprocentně pravdivé, se otevřete celé řadě možností. A navíc se spojíte se všemi možnostmi a získáte na pomoc posily.

Protože ani stará výmluva, ani nové přesvědčení nemohou být stoprocentně garantovány a je výhradně na vás, zda se budete držet některé z těchto vizí. Proč si raději nevybrat tu, která bude pracovat v zájmu vašich nejvyšších cílů, než tu, která bude proti nim? Tvořivý Zdroj, jenž vás zrodil z nebytí do bytí, vás v této snaze podporuje. Jak je psáno v Bibli: „Důvěřuj Hospodinu celým srdcem, na svoji rozumnost nespolehej. Poznávej ho na všech svých cestách, on sám napřímí tvé stezky.“ (Příslaví 3:5–6, český ekumenický překlad).

Vaše porozumění vás dovedlo ke všem výmluvám, na něž jste spoléhali značnou část vašeho života. „On“ v Příslavích je Bůh (nebo věčné Tao), který je věčnou pravdou. Buďte vnímaví vůči své formuli výmluv; může to být opravdu Bůh, jenž vás povolává ke své pravdě.

Henry Ward Beecher nabízí svéráznou radu, jak rozpoznat, co je pravda a co pravda není: „Budete-li tlačit pravdu příliš daleko, setkáte se s obrácenou pravdou.“ Doporučuji vám, abyste věnovali stejně tolik pozornosti obrácené pravdě, jako jste věnovali výmluvám, s nimiž jste zacházeli stejně jako s pravdou.

Otázka druhá: ODKUD SE BEROU VÝMLUVY?

*„Nepomýšlejme na neodvolatelnou minulost
jako na zcela ztracenou, zcela promarněnou,
pokud se nakonec z jejích trosek pozvedneme
k něčemu vznešenějšímu.“*

– Henry Wadsworth Longfellow

Když přijдете ke svému lékaři s nějakým problémem, jste připraveni odpovídat na otázky formulované tak, aby mu pomohly určit, o co jde a jakou léčbu má zvolit. Jednou z důležitých funkcí těchto dotazů je pomoci vašemu lékaři porozumět tomu, co způsobilo nemoc, infekci nebo trauma. Použijte tento medicínský model jako metaforu k probádání otázky *Odkud se berou výmluvy?* ve vztahu k tomu, jak je odstranit ze života.

Přicházíme výmluvám na kloub

Když dojde na duševní berličky, na něž jste po celá léta spoléhali, pomůže vám, stanete-li se sami sobě doktorem a naučíte-li se poznat počátek a trvání vašeho „stavu“ dříve, než zahájíte léčbu. Stejně jako fyzické problémy, tak ani navyklé myšlenkové vzorce vám nedovolují dostat se k vysněnému životu, a mohou být vyléčeny, když budete vědět, jak a proč vznikly. Pak můžete nasadit preventivní léčbu.

KONEC VÝMLUVÁM!

Chcete-li použít stejný model „vstupních“ otázek, jaký používá lékař, nabízím vám na tomto místě pět otázek, které vám pomohou pochopit, odkud výmluvy pocházejí:

1. Jaké jsou vaše příznaky?

Představte si vaše výmluvy jako příznaky, které vám bránily maximalizovat váš potenciál štěstí, úspěchu a zdraví – i když asi nebudou tak zřejmé jako horečka, rýma, bolest v krku či jiný fyzický příznak, kvůli němuž byste vyhledali lékaře.

Popište, jak se cítíte, když víte, že máte výmluvový bacil, a buďte tak konkrétní, jak jen to půjde. Mezi obvyklé příznaky patří: častá období obviňování a hledání chyb, když skoro nikdo a nic, na co pomyslíte, není zodpovědné za vaše neštěstí, hanba, která vás plíživě přepadá, zlost na sebe a na druhé, která vzplane při sebemenší zámince, závist, která propukne, když se začnete srovnávat s druhými, a lenost, nečinnost a stěžování si. Když vás výmluvový bacil napadne, všimněte si, že trávíte spoustu času vyhledáváním situací, kdy vás něco urazí. Něčí úspěch, štěstí, dobré zdraví takové příznaky jen posilují. Dále se mohou vyskytnout pochybnosti o sobě samém, otrávenost, strach, starost, beznaděj, smutek, pocit neužitečnosti.

2. Kdy se poprvé příznaky objevily?

Příznaky mohou velmi dobře vycházet ze vzpomínek z dětství, které přetrvávají v dospělých verzích. Tak například, racionalizace *Jsem příliš starý* se mohla vyskytnout jako *Jsem příliš mladý*, když jste byli teenageři. Dospělá výmluva *Jsem příliš zaneprázdněný* může pocházet z *Nemůžu si hrát s kamarády, protože musím plnit své povinnosti, studovat a chodit spát*, když jste byli školou povinní. Možná jste také obdivovali členy vaší rodiny, kteří vytvářeli výmluvy a připadali vám v tom zdánlivě úspěšní.

Tyto celoživotní myšlenkové návyky se staly tak nedílnou součástí vaší osobnosti, že je teprve nyní začínáte poznávat jako symptomy nemoci. Protože na okolnosti, kterým jste byli vystaveni a které přispěly k tomu, že dnes máte „výmluvovou nemoc“, neexistuje žádný lék, můžete nyní vidět, jak jste byli v dětství infikováni. A nejlepší medicínou na takovou situaci může být humor, stejný jako má herečka Tallulah Bankhead. Za vše hovoří její zjištění, že „jediná věc, které lituji na své minulosti, je její dlouhé trvání. Kdybych měla žít svůj život znovu, udělala bych stejné chyby, ale dříve.“

3. S kým jste byli?

Bohužel, prostý fakt, že víte, s kým jste byli, když jste onemocněli výmluvovou nemocí, nic nezmění. Něco trochu pochopíte, ale výsledek zůstává stejný: vaše minulost vždycky bude taková, jaká byla, a neexistuje způsob, jak ji změnit.

Lidé, s nimiž jste byli, když jste chytili tolik sebedestruktivních myšlenkových návyků, by vám nyní měli být dobře známí. Patří sem členové blízké i vzdálenější rodiny, především rodiče a prarodiče, učitelé, spolužáci a kamarádi, členové náboženských organizací, a dokonce lidé, kteří připravovali televizní programy, na něž jste se dívali, lidé v časopisech a novinách, které jste četli, a tvůrci hudby, již jste poslouchali. Mohl bych dál a dál pokračovat ve výčtu všech možných způsobů, kdy jste byli vystaveni virům mysli. Jediným účelem takových virů je množit se, pronikat a rozšiřovat se všude, kde je to možné – a vaše zvědavá, otevřená a ochotná mysl byla pro ně zajisté příznivým místem, aby se tam usadily.

Když se tedy zeptáte, s kým jste byli, když jste dostali výmluvovou nemoc, můžete naprosto reálně odpovědět, že to byli všichni a všechno, s kým a s čím jste přišli do kontaktu od nejranějších okamžiků vašeho života.

4. Mají lidé, se kterými jste se setkali, také podobné příznaky? Byli infekční?

Kdyby vaši nemoc léčil lékař, bylo by důležité zamezit jejímu rozšíření. Nejenže byste museli být odpovídajícím způsobem léčeni, ale musel by být léčen rovněž ten, od koho jste to dostali. Navíc by vám lékař sdělil, jak snížit ohrožení druhých lidí, a možná byste museli být izolováni, aby se zabránilo rozšíření epidemie.

Lidé, s nimiž jste byli během svého života v úzkém kontaktu, byli nositeli výmluvové nemoci. Samozřejmě že léčba nebo izolace nepřicházely v tomto případě v úvahu, vy se ale *potřebujete* rozhodnout pro rehabilitaci, chcete-li překonat celoživotní myšlenkové návyky.

Když jste vyrůstali a byli vystaveni výmluvové nemoci, nebyli jste si vědomi toho, co se děje. Viry myslí, které vás nakazily, se k vám dostaly pomocí přenosu skrze magickou memetiku, o níž jsem psal v úvodních kapitolách. Vzpomeňte si, že slovo *memetika* vychází ze slova *mimics* (*napodobování*), a vy jste určitě napodobovali infikované lidi okolo vás. Byli jste připraveným, ochotným, důvěřivým malým balíčkem, kde se mohly memy zakořenit, množit se a rozšiřovat. Kdybyste nebyli tak úrodní, nemuseli byste se dnes potýkat s účinky těchto výmluv.

Není to důvod pro to, abyste někoho obviňovali – měli jste spoustu možností, především v době, kdy jste byli náctiletí, a později, abyste si vybrali, zda se vás výmluvy zmocní, či nikoliv. Spíše je to vše o uvědomění, že v nejranějším věku jste byli jako magnet na všechnu energii, jež k vám byla nasměrována. A jak jste stárli, nepřestali jste k sobě přitahovat výmluvy a nezačali jste lákat a živit způsoby, které by vám dovolily je překonat.

5. Byli jste vystaveni nákaze?

Odpověď zní *ano*. Samozřejmě že jste byli vystaveni, protože jste byli každý den v kontaktu s přenašeči virů myslí. Paradigma *Konec výmluvám!* je ale utvořeno, aby posílilo váš přirozený imunitní

system, abyste si dokázali poradit s jakoukoliv jinou podobnou nemocí, která by vám mohla přijít do cesty dnes nebo v budoucnu.

Přijetí absolutní odpovědnosti

Navzdory vaší minulosti jste vy jediným místem, kde vaše výmluvy vznikly. Nezáleží na věku, kdy vám byly tyto myšlenky podstrčeny. Nezáleží ani na tom, jak nakažlivé bylo rodinné prostředí ve vašem raném věku, jak často jste tomu byli vystaveni, jak pravděpodobné byly nemoci u vás doma, ve škole, v kostele a v prostředí okolo vás. Odpovědnost nesete vy. Abyste mohli žít život absolutně bez výmluv, musíte být ochotni prohlásit: „Přijal jsem takové typy chování – všechny jsem si je zvolil. Možná jsem byl dítětem a neměl příslušné zkušenosti či přirozené schopnosti, abych vzdoroval vlivům v raném stadiu života, ale pořád to byla moje volba. Beru na sebe plnou odpovědnost za veškeré vymlouvání se, které praktikuji.“

Důvod, proč jsem vás provedl pěti otázkami v poslední části, nebyl ten, abyste si mohli najít nová vysvětlení pro svůj zvyk, ale spíše abyste viděli, jak moc viry mysli převládaly během let, kdy se váš život utvářel. Při každém vystavení se virům mysli jste to byli vždycky vy. Možná jste byli zranitelní, důvěřiví, bojácní, toužící zapadnout nebo jste se jen chtěli chovat podle programu, pořád jste to ale byli vy. Nejste židle, které byl změněn design a čalounění, nebo robot, jenž byl vytvořen v laboratoři a doveden k dokonalosti svými majiteli... Ne, vy jste živá lidská bytost, která má vlastní rozum. Koneckonců, ostatní členové vaší rodiny (možná i někteří ze sourozenců) nebyli balamuceni jako vy a možná že i někteří vaši přátelé odolávali úsilí druhých vychovat je tímto způsobem.

Doporučuji vám přijmout plnou odpovědnost za veškeré sklony k výmluvám. Jste schopni se sami rozhodnout, že nyní zastavíte sebesabotující myšlenkové zvyky, stejně jako jste toho byli schopni, když jste byli dítětem. Nepřijímejte však, prosím, odpovědnost s jakýmkoliv pocitem hanby nebo výčitkami vůči sobě. Mějte na mysli, že během života jste vždycky dělali to, o čem jste věděli, jak to

máte dělat. Nejste za to také v současné době trestáni a nepřítahujte takové smýšlení jen proto, že jste v minulém životě měli nějaký karmický dluh. Zpracoval jsem příznaky tvoření výmluv a nakažlivý vliv memů v raném věku proto, abyste to pochopili, objali se s výmluvami na rozloučenou a dali jim sbohem! Přemýšlejte nad tím, co napsal Svatý Pavel ve svém Listu Korintským: „Dokud jsem byl dítě... smýšlel jsem jako dítě...“ (1. list Korintským 13:11, český ekumenický překlad). Vraťte se ke svému ranému dětskému napodobovacímu chování a připomeňte si: *Nemusím už více záviset na tom, co jsem přijal jako mladý člověk, ať už byly vlivy, jež na mne působily, jakkoliv silné.*

Když se zeptáte *Odkud se berou výmluvy?*, dostanete odpověď, že pocházely od vás, od člověka, který byl kdysi ochoten naslouchat takovému druhu myšlení. Přiznejte si však, že se s nimi chcete nyní rozloučit a mít z krku výmluvy, které vám brání zažít nejvyšší a nejúžasnější úroveň štěstí, úspěchu a zdraví.

Hlavní je, abyste pochopili, že když začnete rozumět, můžete přestat s vykrucováním a ospravedlňováním se. Vaše minulost není dalším důvodem pro vysvětlení nedostatků – nepřesvědčujte se, že původní vlivy jsou vašimi pohnutkami pro vymlouvání se! Převezměte odpovědnost za svůj život a přestaňte s obviňováním a hledáním chyb.

Podívejme se nyní na čtyři z osmnácti výmluv ze třetí kapitoly, abychom si ukázali, jak vznikl váš zvyk vytvářet výmluvy:

1. Nezasloužím si to

Jak by mohla být božská bytost bezcenná? Jste a vždy jste byli kouskem Boha. A nyní už víte, že všechny bytosti pocházejí z nebytí. Sama Bible vás upozorňuje, že je to Duch, kdo dává život. Tak kde jste se naučili používat tuto výmluvu?

Jako dítěti vám vštěpovali myšlenky, že je vaše hodnota určována egem ovládanými formulacemi, které stanovují, co děláte, co máte a co si o vás jiní lidé myslí. Vaše hodnota se promísila s těmito

výtvořily ega: *Když dělám věci dobře, jsem hoden; když nedělám, nejsem hoden. Když nahromadím cennější věci a vydělám více peněz, jsem hoden, pokud ne, nejsem hoden. Když získám uznání druhých lidí, jsem hoden, když nejsem oblíbený, nejsem hoden.*

Žili jste, stejně jako většina z nás, v prostředí, v němž nás takovými myšlenkami jako výsledek práce falešného Já učili a upevňovali je. Následkem toho jste jako dospělý člověk viděli jiné, úspěšnější lidi, kteří měli více hraček než vy a užívali si většího uznání. Vaším prvním impulzem bylo přerušení spojení mezi vaším postavením v životě a vaší hodnotou člověka jako takového. Roky úporného snažení o rozvoj ega způsobily, že jste se dostali k myšlení typu *Nezasloužím si to/Nejsem toho hoden*. Protože tyto výmluvy pocházejí z vašeho falešného Já, zůstanou s vámi až do doby, kdy opustíte tuto planetu, ale pouze v případě, že nebudete ochotni říct: „Ano, vím, kde tento druh egoistického odůvodňování vznikl – a vím, že jej stále používám – ale ode dneška žiju podle principu *Konec výmluvám!*“

Doporučuji vám, abyste se v každé kategorii výmluv rozhodli myslet v duchu následujících řádků: *Každý v mém životě dělal to, co uměl, a v té době jsem se to rozhodl přijmout. Dnes ale přestanu s tímto zákeřným druhem absurdního myšlení a připomenu si, že jsem božská bytost, individuální výraz Boha. Proto už nebudu vymýšlet zábavu myšlenkami, že nejsem hoden – žil jsem s nimi dost dlouho a nikdy neposloužily mému nejvyššímu dobru.*

2. Nemám to v povaze

Bylo vám dovoleno vyvinout se tak, jako by tento proces řídil váš Stvořitel? Samozřejmě že vaší fyzické stránce bylo dovoleno nabrat kurz, který diktovala příroda: tak, jak příroda chtěla, se vyvinula vaše výška, tvar a typ těla, barva vlasů, očí a kůže a rysy obličeje. Co ale vaše osobnost, váš emocionální a intelektuální vývoj, aspirace, pojetí sebe sama nebo vaše duchovní uvědomění – byly také tyto aspekty podporovány, aby se přirozeně rozvinuly?

KONEC VÝMLUVÁM!

Výmluva *Nemám to v povaze* přímo vychází ze seznamu toho, co vám bylo vštěpováno, že nesmíte dělat nebo kým nesmíte být, který jsem vypracoval na stránkách této knihy. Byli jste zformováni a utvořeni do konečné podoby tak, jak si přála rodina a společnost. Když vám dostatečně často opakují „Nesmíš dělat tohle, můžeš dělat pouze tohle“ a vy jste ochotni stát se takovým produktem, jakým vás chtějí mít lidé okolo vás, pak věříte tomu, že vaše povaha je taková, jak vám bylo řečeno. Chováte se podle výroků o sobě, které jste absorbovali. Pokud tedy dostatečně často slyšíte, že jste líní, neschopní nebo nesoustředění, nevyhnutelně to vede k tomu, že takovýto obraz sebe sama přijmete za svůj. Když vám někdo pořád dokola opakuje, že jste stejní jako váš otec, jenž nikdy za moc nestál, pak nakonec začnete vnímat svoji povahu stejným způsobem, jako ostatní lidé viděli vašeho otce.

Vraťte se zpět k otázce, kterou jsem vám položil již dříve: *Kým byste byli, kdyby neexistoval nikdo, kdo by vám řekl, kým jste?* Převezměte absolutní odpovědnost za to, co podle vašeho přesvědčení vytváří vaši povahu, a připomeňte si, že máte přemýšlet novým způsobem o tom, kde tato výmluva vznikla. Zkuste něco takového: *Zvolil jsem si, že dovolím, aby se názory druhých lidí staly důležitější než moje nezralé názory, kým jsem byl a kým jsem se mínil stát. Ano, byl jsem malý a zranitelný, ale pořád to byla má volba.* Takový postoj smete ze stolu tu starou výmluvu, pomůže vám milovat člověka, jimž jste tehdy byli, a způsobí, že jemně odstraníte to, co jste (vy a ne nikdo jiný) udělali. Nemůžete sice nikdy změnit činy druhých lidí, převzetí odpovědnosti za svůj vlastní život vám ale pomůže k existenci s principem *Konec výmluvám!*

3. Nejsem dost chytrý

Co myslíte, odkud se vzalo tvrzení, že jste poněkud ošizeni, co se mozku týká? Inu, byli jste součástí vzdělávacího systému, který vaši intelektuální kapacitu hodnotil čísly. Test vám zjistil hodnotu IQ, která vás provází životem. Poslouchali jste učitele, jehož hodina

nebyla připravená pro různorodé složení žáků ve třídě, všichni studenti tedy dostávali stejné pokyny. Na konci týdne vám zkouška určila známku, která váš výkon poměřovala s výkony ostatních spolužáků. Všichni jste měli své místo na Gaussově křivce podle svých schopností v daném dni, týdnu, a podle daného předmětu. Vytvořili jste si svoji image založenou na ohodnocení vašich výkonů učiteli a podle výsledků testů. Zjistili jste, že jste průměrní v pravopise, nadprůměrní ve výtvarné výchově, ale neschopní v matematice. Brzy jste měli zažitou velkou výmluvu (*Nejsem dost chytrý*), kterou jste použili, kdykoliv se to hodilo.

Naopak jste se nenaučili, že pomocí testů inteligence změříme výlučně to, jak dobře umíme dělat testy inteligence! Ukazuje se, že úspěchy ve škole nemají nic společného s potencionálními možnostmi intelektu. Váš mladý mozek se nicméně těchto školních zkušeností pevně držel a přidal je k dalším poselstvím, která už vstřebal. Mezi ně patřilo například to, že nejste tak chytrí jako sourozenci, nikdy jste nebyli dobří při řešení matematických příkladů a že nejste tak talentovaní jako susedovy děti. Taková spousta kritiky namířená proti vašim intelektuálním schopnostem může mít snadno za následek, že se proti těmto útokům začnete bránit výmluvami.

Faktem ale je, že jako bytost, jež vznikla ve světě Ducha, máte přesně to správné množství chytrosti, abyste – dokud jste na tomto světě – dokázali vše, co chcete. Vše je dokonalé... stejně jako vy!

Pro mě je takový člověk, jako je můj zeť Joe, naprostým géniem. Umí vyrobit a následně položit nádhernou dřevěnou podlahu naprosto bezchybně. Nezáleží na tom, zda měl dobré výsledky v inteligenčních testech, Joeův um je v jeho uměleckém cítění – v jeho skvělé mysli, která aranžuje a skládá strukturu dřeva, vyrovnává a spojuje, nekonečně měří a počítá. Také vy máte inteligenci, jakou potřebujete k čemukoliv, co podnítlí vaši tvořivou a problémy řešící vášeň. Začněte věřit, že to platí i pro vás, a už nikdy nebudete chtít či potřebovat znovu vytahovat výmluvu *Nejsem dost chytrý*.

4. Pravidla mi to nedovolí

Striktní řízení se pravidly je mem či vir myslí, jenž se stal přijatelným indikátorem vaší čestnosti a bezúhonnosti. Povšimněte si však věty z dopisu, který napsal Martin Luther King, Jr., z městské věznice v Birminghamu 16. dubna 1963: „Nikdy nesmíme zapomenout, že vše, co Hitler udělal v Německu, bylo ‚legální‘ a vše, co udělali maďarští bojovníci za svobodu, bylo ‚nelegální‘.“ Líbí se mi také postřeh Ralpha Waldo Emersona: „Žádný zákon pro mne nemůže být svatý kromě toho o mé přirozenosti.“

Nenabádám vás k tomu, abyste přestali dbát zákonů a nevší-
mali si nařízení, kterými se řídí civilizovaná společnost. *Chci*, abyste poznali, co někteří z našich nejlepších myslitelů říkají o životě podle pravidel. Připojuji zde také to, co napsal můj velký učitel Lao-c' v Tao te ťing:

*Tao je vznešené,
te úctyhodné,
protože nepřikazují,
ale řídí se přirozeností.*)*

Žijte svůj život ve shodě s pohledem zaměřeným na Tao nebo uvědomujícím si Boha. Vy víte, co je správné, co vám říká srdce. Víte, že nepotřebujete těžkopádná pravidla stanovená druhými lidmi, z nichž některá nedávají smysl, proč byste je měli dodržovat a nechat se jimi vést. Tato čtvrtá výmluva je v každém slova smyslu jedna velká zbabělost.

Chci citovat ještě jednoho známého Američana, jenž byl neoblomný v tom, že potřebujeme mít pocit nezávislosti jako kritérium pro plnohodnotný, šťastný, úspěšný a zdravý život. Pozorně si přečtěte tato slova: „Péče o duši každého člověka patří jemu. Ale co když její péči zanedbává? Co když zanedbává péči o své zdraví či majetek... bude vydán zákon, že nesmí být chudý nebo nemocný? Zákony se starají o to, aby nás nezranili druzí lidé; ne však o to, abychom se nezranili my sami. Bůh sám nebude chránit lidi

*) Red. pozn.: Citujeme z českého vydání Lao-c'ovo Tao-te-ťing, Praha: 1995.

proti jejich vůli.“ Autorem těchto slov nebyl nikdo jiný než Thomas Jefferson.

Zde tedy máte nejobdivovanější učitele v historii, kteří nám připomínají, že pravidla by nikdy neměla být finálním faktorem v určování čehokoliv o nás. Místo toho vám tito moudří muži radí, abyste šli do sebe a nechali se vést tím, co diktuje vaše vášeň (pokud to samozřejmě nebude ubližovat ostatním).

Máte-li sklon používat výmluvu *Pravidla mi to nedovolí*, pamatujte si, že byla vytvořena a posílena těmi, kdo si přáli kontrolovat vaše chování. Zde je opět důležité převzít plnou odpovědnost za své vlastní činy. Už nejste dítě, které potřebuje pravidla, aby se ujistilo, že je v bezpečí, zdravé a že má své místo v rodině a ve třídě. Budte ochotni poslechnout svůj dospělý smysl pro to, co je *pro vás* správné. Asertivně následujte tu vizi, která bude tiše bdít nad vaší vnitřní vášní. Nevěnujte pozornost nátlakům, abyste dělali věci podle návodů a pravidel na vás už neaplikovatelných.



Jak můžete vidět, všechny výmluvy vznikly v nejranějším období vašeho života. A i když převezmete odpovědnost za svoji roli ve tvoření výmluv, buďte na sebe vždy hodní. Pamatujte si, že jste jen dělali to, co jste uměli, když jste byli dětmi. Běžte tedy navštívit ty „trosky“, o nichž hovoří Longfellow v citátu v záhlaví této kapitoly – zjistěte, odkud pocházejí a proč byly tak dlouho vašimi navyklými způsoby myšlení. Udělejte to, co navrhuje básník, a posuňte se k životu *Konec výmluvám!*, který je mnohem ušlechtilější než existence plná nesmyslných vysvětlování.



Návrhy, jak použít druhou otázku paradigmatu

– Nejlepší věc, kterou vám mohu nabídnout ohledně otázky *Odkud se berou výmluvy?* je, abyste si na ni odpověděli pomocí následujících tří slov: *pocházejí ze mě*. Převzmete absolutní odpovědnost za své myšlenky ve formě slov, jež vyřknete. Prozkoumávejte všemi způsoby šíření virů myslí směřující k vám a jejich formování v raném dětském věku. Procvičujte ale také myšlení a řekněte si: *Jako dítě jsem si zvolil používat výmluvy. V té době jsem si neuvědomil, že mám také jiné možnosti. Vím, že jsem až do dnešního dne volil používání výmluv.*

Bud'te pouze odpovědní – není koho vinit. Nemusíte na nikoho čekat, až přijde a zruší to, co udělal, protože jste se nemohli stát tvůrcem výmluv bez toho, abyste k tomu dali souhlas. A pokud jste tento souhlas dali, paradigma *Konec výmluvám!* jej nyní bere zpět.

– Odpusťte všem... včetně sebe. Všichni, kdo šířili viry myslí a formovali ji, dělali jen to, co uměli a co bylo dáno okolnostmi jejich života, a tito přidělovači memů jsou odděleni pouze jednou generací od přijetí stejného druhu navyklého myšlení. Zapamatujte si verš z modlitby Svatého Františka: „...kdo odpouští, tomu je odpuštěno...“ Vyvarujte se obviňování a osvobod'te se od všeho, co zamořovalo váš život a bránilo vám aktivovat vaše nejvyšší volání. Odpusťte-li všem, omluvíte se jim... i sobě. A pamatujte si, pokud jste nikdy nikoho neobviňovali za své sklony vytvářet výmluvy, nemáte komu odpouštět!

Otázka třetí: JAKÁ JE ODMĚNA?

„Lžeme si, abychom pořád mohli mít výmluvu pro neznalost, alibi pro hloupost a neporozumění, a mohli s dobrým vědomím pokračovat v páchání a tolerování těch nejmonstróznějších zločinů.“

– Aldous Huxley

Ty „nejmonstróznější zločiny“ v citátu z Huxleyovy eseje *Words and Behavior* (Slova a chování) jsou zločiny, které pácháte vy a proti sobě tím, že vám dovolují, abyste pokračovali v navyklých – a zhoubných – myšlenkových stereotypch, a to prostřednictvím nečestného jednání. Tato třetí otázka vám pomůže objasnit si psychologický systém podporující takové lhaní.

Proč se držet myšlenkového návyku, který překáží vaší nejvyšší vizi o sobě? Řešení vypadá poměrně jednoduše: Přestaňte prostě používat výmluvy! Samozřejmě to chce ale víc než jen odstranit vaše duševní berličky, jinak byste se jich už vzdali. Podobá se to člověku závislému na drogách nebo na alkoholu. Ten ví, že jeho důvody, proč nepřestává, ho stahují dolů, ale pije dál s nezmenšenou silou. Určitě se vám zdá, že z oněch sebezničujících myšlenek máte nějaký prospěch, byť skutečnost ukazuje něco jiného.

Odpověď na otázku *Jaká je odměna?* vám pomůže nahlédnout do systému odměn, který jste si pečlivě vytvořili. To je důvod, proč můžete sáhnout do pytlíku s výmluvami a vytáhnout si opravdovou perlu, kdykoliv se to hodí. A fakt, že s vámi tyto myšlenkové vzorce byly skoro celý život, z nich dělá téměř automatické reakce.

KONEC VÝMLUVÁM!

Zamyslete se na chvíli nad tím, proč vaše myšlenky mohou vést k chování, které neslouží vašim nejvyšším ideálům. William Wordsworth, anglický básník ovládající umění proniknout do podstaty věci, jednou poznamenal: „Zvyky vládnu nemyslicímu stádu,“ a pojem *stádo* použil jako pejorativní termín pro lidi myslící stejně jako všichni ostatní. Vaším úkolem je zničit tyto zvyky, které vás dovedly až tam, že se chováte jako další člen poslušného stáda, a k tomu potřebujete nový druh porozumění. Takové nové porozumění může být nyní dostupnější než v první části vašeho života, v níž jste měli tendenci formovat a hromadit své zvyky. Thoreauova slova vás podpoří, abyste v druhé části života změnil směr vaší cesty a přinutili ji pracovat ve váš prospěch:

Stejně jako jeden krok nevytvoří na zemi stezku, nevytvoří ani jediná myšlenka jednoduchou stezku v mysli. Abychom prošlapali hlubokou fyzickou stezku, chodíme po ní znovu a znovu. Abychom vytvořili hlubokou duševní stezku, musíme si znovu a znovu opakovat ten druh myšlenek, který chceme, aby převládl v našich životech.

Paradigma *Konec výmluvám!* vás pobízí, abyste prozkoumali tentýž druh argumentace, který vytvořil váš zvyk tvoření výmluv, a abyste si pak vytvořili nová přesvědčení. Stejně jako slon může být uvázan na řetěz, jestliže věří, že je držen v zajetí, jste i vy otroky, jestliže věříte, že jste spoutáni svými výmluvami. Otázka *Jaká je odměna?* vám dovolí, abyste získali přehled o podstatě vašeho otročení starým myšlenkovým procesům a pomůže vám vytvořit novou stezku ve vaší mysli, která bude brzy dobře prošlapaná.

Tak například v mém životě byly doby, kdy jsem konzumoval osm a více uměle doslazovaných nápojů denně. Moje výmluva byla, že jsem to tak dělal vždycky a bylo by příliš těžké tento zvyk změnit. Pak se mi dostalo do rukou Epiktétovo dílo *Handbook of Conscious Living* (napsaný jeho studenty podle mluvených lekcí před více než dvěma tisíci lety) a tato část mi padla do očí: „Ve skutečnosti není nic příjemné či nepříjemné ze své podstaty;

ale všechno se takovým stane ze zvyku.“^{*)} Pro mě to byl velký názor. Ty hnusy, jež jsem pil každý den, nebyly příjemné pro to, jaké byly nebo jak chutnaly. Bylo to zkrátka něco, co jsem dělal tak dlouho, až jsem si v mozku vyšlapal cestičku, z níž, jak jsem si myslel, nebylo úniku.

V roce 1986 jsem vyzbrojen tímto novým pohledem začal tvořit stezku novou. Neustále jsem si připomínal, že tato uměle doslázená hnědá voda není vůbec dobrá – byl to pouze můj zvyk, který to z ní udělal. Od té chvíle jsem se až dodnes nenapil ani doušku jakéhokoliv perlivého nápoje. Jak tedy můžete vidět, dostat se až k jádru problému, proč šlapeme den za dnem stejnou stezkou, může velmi pomoci a může změnit váš život.

Skryté odměny za výmluvy

Použil jsem slovo *skrytá*, abych vás upozornil na fakt, že si mnohokrát nejste vůbec vědomi důvodů, proč neustále šlapete po stejné stezce a spoléháte se na stále stejné výmluvy. Mnoho druhů chování a myšlenkových vzorců přetrvává kvůli odměnám, které pro vás ale nemusejí být dobré. Naopak psychologické výhody, kterých se vám dostane za zvyk vymlouvat se, jsou v podstatě většinou sebedestruktivní.

Na následujících stránkách uvádím nejčastější psychologické odměny, které napomáhají upevňovat špatné návyky. Informace, které čtením získáte, uplatníte při vytváření nového způsobu myšlení, v němž výmluvy nemají místo.

1. Únik

Když se chytíte sebezničujícího přesvědčení, bude vám sloužit pouze k tomu, abyste přešlapovali na místě. Výroky jako *Bude to velmi těžké...*, *Zabere mi to příliš mnoho času...*, *To, co chci, je příliš velké sousto...*, *Nemám peníze...* a tak dále, pouze ospravedlní

^{*)} Red. pozn.: Kniha vyšla česky pod názvem *Rukojeť: Rozpravy*, Praha: 1972, nejedná se však o doslovnou citaci českého vydání.

KONEC VÝMLUVÁM!

vaši nečinnost nějakým vysvětlením. A když jste to tak už jednou udělali, můžete si užívat odměny ve formě úniku.

V sedmdesátých letech jsem šest let působil na univerzitě jako poradce doktorandů. Zjistil jsem, že až na pár výjimek většina doktorandů byla schopná dokončit seminární práci. Když však došlo k napsání dizertační práce (která je složitým výzkumným projektem, má mít rozsah knižního díla a její dokončení je třeba k získání titulu Ph.D.) a na její obhajobu před komisí členů fakulty, mnozí z nich selhali. Omlouvali svůj neúspěch výmluvami *Jsem příliš zaprázdňený...*, *Nejsem dost chytrý na to, abych napsal a obhájil knihu...*, *Bude to trvat dlouho...*, *Nemám na to energii...* a dalších, které najdete v seznamu výmluv. Taková vysvětlení byla životně důležitá pro ty, kteří se chtěli něčemu vyhnout.

Únik před něčím je běžná, lehce identifikovatelná cena či psychologická odměna, která vám dovoluje zůstat v určitém klidu, když činíte sebezničující rozhodnutí. Výmluva se stane vaším spojencem, ačkoliv je to spojenec, jenž nemá na srdci vaše nejlepší zájmy.

2. Bezpečí

Nikdo z nás nemá rád, když se necítí v bezpečí, a výmluvy se tedy stanou tím, co použijeme, abychom se vyhnuli potenciálně nebezpečným situacím. Než abychom se vydali na neprobádané území, kde bychom mohli čelit riziku špatného výkonu, selhání, kritiky, vyčerpání, neznámého, tomu, že budeme vypadat hloupě, že se budeme cítit ublížení a podobně, je mnohem pohodlnější uchýlit se k osvědčeným věcem. Problém ale je, že nám zvyk vymlouvat se poskytne pouze zdánlivý pocit bezpečí, stejně jako polekané dítě uklidní, když zaleze pod postel.

Uvnitř ve vás je mocný hlas volající po naplnění vašeho osudu, který cítíte v žilách, není ale tou nejbezpečnější cestou, což má za následek, že tomu hlasu nenasloucháte. Na jedné straně se cítíte být přitahováni ke svému poslání; na straně druhé vás láká

svým zpěvem jako sirény nepřeborné množství pohodlných výmluv. *Bude to příliš riskantní...*, *Nemám to v povaze...*, *Příliš se bojím...*, *Bude z toho rodinné drama...*, *Jsem příliš starý...*, *Je to příliš velké...*, takové a další výroky může být velmi těžké ignorovat.

To mě přivádí k mé dceři Tracy, která svůj hlas ignorovala léta. Měla bezpečnou práci v managementu firmy s dobrými benefity, vynikajícím platem, příjemnými kolegy, ve vyhlášené lokalitě a se spoustou dalších výhod, které by ji zde mohly držet až do doby, než by odešla do důchodu. Uvnitř však nosila silnou touhu být si svým vlastním pánem a použít své schopnosti v oblasti designu a marketingu k vytvoření svých vlastních produktů. Když ovšem mluvila o tom, že by opustila svoji bezpečnou pozici se všemi těmi výhodami, nedokázala se pohnout z místa a výmluvy jí poskytl požadované důvody.

Po letech zdůvodňování, proč nemůže jít za svým snem, se moje dcera nakonec rozhodla, že použije paradigma *Konec výmluvám!*, aby zapracovalo v její prospěch. Dnes je generální ředitelkou ve své vlastní společnosti, jež se jmenuje Urban Junket. Navrhuje vysoce kvalitní dámské kabelky a tašky na notebooky, cestuje po světě, aby zajistila ty nejlepší materiály. Ač se zatím nedostala na úroveň platu a výhod původního zaměstnání, je šťastná, naplněná a velmi spokojená tím, co vytváří. Tracy už nemusí platit vysokou daň výmluvám. Podívejte se na internetu na její nádherné výtvořky (www.urbanjunket.com) a pošlete jí pár uznalých slov, pokud vás její příběh o zapuzených výmluvách zaujal – stejně jako mne, jejího velice hrdého otce.

3. Snadná cesta

Každá výmluva nabízí bohatou odměnu snadné cesty. Přiznejme si to, můžete-li si vybrat, zda budete dělat něco, co vyžaduje určitou námahu, nebo něco, co žádnou námahu nevyžaduje a co je jednoduché, zvolíte to druhé, i když to nebude volba, která by vás dovedla k cíli.

KONEC VÝMLUVÁM!

Vaše nejvyšší Já chce, abyste naplnili váš osud, který s sebou ale často nese určitý druh oběti, nároků na čas, duševní a fyzickou námahu a materiální požadavky. Ego je v neustálém konfliktu s tím, po čem touží vaše nejvyšší Já. Vaše falešné Já vás postrkuje a přemlouvá vás, abyste zůstali trčet na místě zastrašeni vším, co narušuje jeho misi s cílem udržet vás v dobrém rozmaru a pohodlí tak, že se budete vyhýbat složitým volbám. Zaplatíte však vysokou cenu za použití výmluv, které vám dovolí zvolit jednoduchou cestu.

Vím, jaké úsilí musím vynaložit a jak každodenně zápasím, když si mám den co den sednout a psát, často po celý rok až do té doby, než dokončím knihu. Dělán to dost dlouho na to, abych věděl se sladkou jistotou, že dokončení projektu je plně v souladu s účelem mého života. Poznal jsem, že když zde o samotě sedím a pracuji, pomáhá mi to udržet rovnováhu či zůstat v souladu s nejvyšším voláním mé duše. I přesto jsem během let zaznamenal intenzivní nutkání dovolit výmluvám, aby mi překážely v činnosti, o níž moje srdce říká, že musím. Pokoušejí mě: *Je to velký projekt a ty nemáš energii. Nemusíš si už nic dokazovat, tak jen odpočívej. Jsi unavený – tak na sebe nebuď tak přísný. Psaní tě odvádí od rodiny a už teď toho máš víc než dost.*

Takové a jim podobné výroky by mi byly jednoduchou odměnou, kdybych jim to dovolil. Pak bych se mohl zbavit strachu, námahy, osamělosti a úmorné dřiny, což jsou nezbytné součásti tvořivého procesu. Mnohem více radosti se mi ale dostane, když vidím výsledky své práce spolu s dobrem, které takové snahy působí ve světě, než jakou by mi poskytlo krátkodobé potěšení, kdybych si vybral jednoduchou cestu a neudělal to, co vím, že udělat musím.

4. Manipulace

Další velkou odměnou, kterou spousta výmluv nabízí, je příležitost zmanipulovat druhé, aby plnili vaše příkazy. I když se vám to nebude jevit jako nejlepší věc, tak to bohužel je. Když se rozhod-

nete použít výmluvu jako například *Nemám energii...*, *Mám moc práce...*, *Nejsem dost silný nebo dost chytrý...* a podobně, přenešete odpovědnost na někoho jiného. Když tomu druhému člověku vysvětlíte, proč to nemůžete dělat vy, můžete se v klidu usadit a pozorovat, jak ženou do akce jeho.

Jako otec osmi dětí jsem se s takovou strategií setkal více než tisíckrát. Například:

- ♦ *Nemám dost sil...* znamená: *Ať to udělá někdo jiný. A odměna? Půjdu si lehnout a někdo jiný za mě převeze odpovědnost.*
- ♦ *Nemohu si to dovolit...* nebo *Utratil jsem všechny své peníze...* znamená: *Ty kup to, co chci a potřebuji. Odměna? Zmanipuloval jsem tě svou obecně použitelnou výmluvou.*
- ♦ *Nezasloužím si to...* znamená: *Lituj mě. Odměna? Dáš mi to, co chci, protože nesneseš pohled na to, jak se cítím zbytečný.*

Samozřejmě nemusíte být zrovna dítětem v rodině, abyste si užívali výhod z téměř všech výmluv, které vám tak či onak dovolují manipulovat s druhými lidmi, aby plnili vaše příkazy.

5. Mám pravdu

Neexistuje nic, co by falešné Já milovalo více, než když má pravdu – a když někomu dokáže, že pravdu nemá – a výmluvy jsou k tomu jako stvořené. Použijete-li výmluvu, začnete se cítit nadřazeně a někoho druhého vmanipulujete do pozice poraženého... a ego miluje ten pocit, kdy se cítí jako vítěz, hlavně na úkor druhých.

Výmluvy jsou prostě vysvětlením, které pro sebe používáte a které nemusí mít nutně spojení s pravdou – ale i když to jsou lži, poskytují vám určitý druh odměny. I když vaším jediným důkazem může být pouhá navyklá myšlenka, přesvědčíte-li se, že máte

KONEC VÝMLUVÁM!

pravdu, podlehnete iluzi vítězství. V tomto případě je výmluva klam, který podpírá vaši malou sebeúctu. Opravdovou hodnotu sebe sama jste nahradili výmluvou a odměna je taková, že vám vaše logika pomáhá žít, aniž byste museli uznat, jak klamete sami sebe. Tak tedy:

- ♦ *Nikdo mi nepomůže...* znamená: *Nezasloužím si nebo nemám dost štěstí, aby mi druzí pomohli, což jsem vždycky tvrdil. Tak tady to máte – zase mám pravdu.*
- ♦ *Pravidla mi to nedovolí...* znamená: *To jsem chytrý, co? Vždycky jsem říkal, že se nikam nedostanete, a ten, kdo se mnou nesouhlasí, je ztracený případ.*
- ♦ *Bude z toho rodinné drama...* znamená: *O této rodině mám pravdu a vždycky jsem ji měl. Nikdo zkrátka neví tolik co já.*

A tak nějak podobně by se v této pokřivené logice dalo pokračovat. Když jste tvůrce výmluv, musíte mít pravdu a vytáhnout se s čímkoliv, co vás napadne, jen abyste dokázali světu, jak moc se zmýlil. A naopak, že vy máte pravdu!

6. Vina

Když se uchýlíte k výmluvám, hlavní odměnou je, že přesunete odpovědnost za své vlastní chyby na bedra někoho jiného. Tato hra na obviňování je zmiňována v průběhu celé této knihy: tedy znovu, může za to ego, to falešné Já, které nevěří ve vaši nekonečnou božskou podstatu, ale sleduje, jak vypadáte v porovnání s lidmi a událostmi tohoto materiálního světa.

Pokud se vám nedaří, ego řekne, že je to vina někoho jiného. *Jste-li nešťastní, nemocní, chudí, nemáte-li štěstí, bojíte se nebo se vám děje něco jiného negativního, všechno je to vina někoho*

nebo něčeho mimo vás. Zatímco se u vašeho nejvyššího Já dobře daří pokoře, ego je výjimečně hrdé. Když se tedy něco nedaří, má ego sklon vinit někoho jiného a udržet si svou hrdost.

Vina vyplácí obrovské dividendy, z tohoto důvodu dělá ego všechno pro to, aby ji povolalo, kdykoliv je to možné. Proto tedy když dáváte vinu ekonomice, vládnoucí politické straně, ropným šejkům v Saudské Arábii nebo někomu jinému, kdo vás napadne, vaše falešné Já dostane odměnu. Nejste schopní si vydělat peníze, sehnat investory pro váš zamilovaný projekt, zaplatit účty nebo vysvětlit bankrot? Nejenže vám hra na obviňování dodá vhodného obětního beránka, dostanete také tučnou odměnu za pokračování v používání všech výmluv, které se staly vaším životním stylem.

7. Ochrana

Když jste byli dítětem, nabízela vám rodina s největší pravděpodobností ochranu. Vy jste byli malí, oni velcí. Vy jste toho moc neměli, oni kontrolovali téměř všechno. Vy jste si museli říkat o dovolení, oni byli autoritou. Jinými slovy, vy jste byli ochraňováni. Když jste dospívali, bylo pohodlné dál spoléhat na tyto pozůstatky v chování, ačkoliv být dospělý znamená, že už nemusíte žádat rodiče o povolení nebo dostávat takovou podporu jako v dětství. Vyrojila se spousta výmluv, které měly pocit, že jejich základní odměnou je to, že jsou chráněny, je tedy možné, že pořád ještě myslíte jako dítě a chováte se tak.

K udržení si výhod z dětství bez toho, abyste vypadali dětin-
sky, jste si vytvořili výmluvy dovolující vám sklouznout na známé místo, kde se cítíte opečováváni. Důvody, proč neukazujete život, po němž toužíte, vám dávají odměnu, kterou je schopnost vrátit se ke stejným pocitům, jako byste znovu byli malý chlapec či malá holčička. Je to opravdu účinná odměna, i když vám jako dospělému moc dobře neslouží.

Jako rodič jsem cítil, že mým úkolem není být oporou mým dětem, ale že bych jim měl spíše pomoci pochopit, že oporu nepotře-

bují. Když některé z mých dětí dospělo, všiml jsem si, že očividně odmítá převzít za sebe plnou odpovědnost. Všiml jsem si rovněž, že s tím, jak se začaly objevovat výmluvy, začalo hledat ochranu v tom, že za něho rozhodne někdo jiný. *Nejsem dost silný... znamenalo: Udělej to, tati, za mě a já se zase budu cítit chráněný. A Nemůžu si to dovolit... znamenalo: Zaplatí to ty a mám to z krku.*

Spousta výmluv v sobě nese dividendy ve formě odměn, které vám dovolují obhajovat své nedostatky a cítit se při tom, jako byste opět byli chráněným dítětem. I když se při návratu zpět do dětství můžete cítit dočasně pod ochranou, je více než zřejmé, že vám to nedovoluje posunout se dál – konec konců skutečnost je taková, že maminka a tatínek vás nemohou ochraňovat donekonečna.

8. Únik z přítomnosti

Přítomnost je vším, co zde je. Je to vše, co kdy bylo a co kdy bude. Existuje spousta způsobů, jak žít spokojeně a šťastně v přítomném okamžiku, existuje také spousta způsobů, jak se pokusit uniknout z prožívání života v přítomnosti naplno. A tady přicházejí výmluvy.

Tvoření výmluv se stejně jako jiné duševní aktivity děje tady a teď. Když do této činnosti zabřednete, bude to váš způsob využití přítomnosti. Pokud věnujete okamžik obhajování se a vysvětlování, pak není možné jej využít k něčemu konstruktivnímu, pracovat na změně, milovat se, obdivovat své děti, užívat si každý nádech a výdech, a tak dále. Odměnou je, že máte co dělat se svým časem. I když je to možná neurotické svým projevem, je to i tak pohodlný mechanismus, který vám dovolí zůstat v zajetých kolejkách.

Přítomnost je vším, co kdy budete mít, výmluvy povedou zaručeně k tomu, že nezměníte staré zvyky, protože budete příliš zaneprázdnění naplňováním svých drahocenných sekund výmluvami.

Návrhy, jak tyto odměny obrátit

Pojďme nyní obrátit těch osm odměn a podívat se, jak by mohly pracovat ve váš prospěch. Přečtěte si tyto návrhy s úmyslem pře-

konat staré myšlenkové zlovyky a objevit harmonii života podle své nejvyšší vize:

1. Vyhýbání se

Rozhodněte se, že už nebudete používat výmluvy, které vám nedovolují dostat se k tomu, o čem víte, že je ve vašem nejlepším zájmu. Začněte dnes pracovat na něčem, čemu jste se vždy vyhýbali a obhajovali se pohodlnou výmluvou. Udělejte telefonický hovor, který jste odkládali, napište dopis příteli nebo někomu z rodiny, kdo bydlí daleko, obujte si sportovní boty a vydejte se na dvoukilometrovou procházku, uklidíte si v části šatny – udělejte cokoliv, co jste odkládali a vymýšleli si kvůli tomu výmluvy na vysvětlení, proč to neděláte.

Ujistěte se: *Mám svobodnou vůli a neexistuje nic, čemu bych se musel vyhýbat. Přestanu používat všechny výmluvy, kterými bych omluvil své vyhýbavé chování.*

2. Bezpečí

Naplánujte si volno bez jakýchkoliv záruk – prostě běžte, nechte se vést svými instinkty a nikoliv detailním itinerářem. Jezte v restauraci neznámé pokrmy, běžte na koncert symfonického orchestru nebo na fotbalový zápas, navštivte mešitu, zajděte si na hodinu jógy, vyrazte na túru do přírody nebo někam jinam, kam jste se báli jít. Rozhodněte se překonat výmluvy, jež jste používali, a přijměte filozofii, že budete mít mysl otevřenou všemu a k ničemu nepřipoutanou.

Ujistěte se: *Zvolím si méně používanou cestu a budu odolávat vyhledávání známých věcí a iluzi bezpečí.*

3. Snadná cesta

Pohovořte si se svojí podvědomou myslí, která si zvykla používat známou stezku, a vysvětlete jí, že už nemáte zájem žít tímto způsobem. Pak otočte: negratulujte si už, když se vám podaří vyhnout

se něčemu složitějšímu, pochvalte se za to, že jste měli odvalu a odhodlání pohnout se novým, a možná i nepohodlným směrem.

V určité době bylo mojí odměnou za zlozvyk kouřit, který mě ničil, přesvědčení, že *Tato aktivita mi přináší potěšení*. Tak proč bych s tím přestával? Moje mysl jasně cítila, že pokračování v této sebezničující činnosti je jednodušší než s ní přestat. Ale po spoustě rozhovorů s mou podvědomou myslí přišel den, kdy jsem obrátil systém odměn. Místo toho, abych použil svůj původní postup v odměňování, začal jsem si blahopřát, že mám vnitřní sílu udělat těžké rozhodnutí a nevracet se ke známému a jednoduchému.

Ujistěte se: *Jsem otevřený složitým rozhodnutím, pokud jsou v souladu s mým nejvyšším dobrem.*

4. Manipulace

Pohovořte si se sebou *dříve*, než začnete mluvit či jednat způsobem, který má sklon manipulovat druhými lidmi. Soukromý vnitřní dialog je zásadní při odstraňování tohoto starého psychologického systému odměn, který jste si nechtěně vytvořili. Když přijde na členy vaší rodiny a blízké přátele, ved'te také tyto tiché dialogy – nikdo nemusí vědět, co děláte. Se svými dětmi trénujte například nevměšování se a připomínejte si, že ve většině případů už vědí, co mají dělat.

Zvažte, jaký bude pravděpodobný důsledek toho, když budete muset říct určitou věc. Předvídejte, jak budou reagovat ostatní přítomní, co byste odpověděli vy, a jaký problém může nastat. (To všechno vám zabere pouhou jednu nebo dvě sekundy.) Konečný výsledek může být ten, že prostě zůstanete zticha a dovolíte svému egu, aby si zaslouženě odpočinulo a vy jste neudělili radu, která by opravdu byla jen další formou manipulace.

Ujistěte se: *Jsem spokojený sám v sobě. Nemám potřebu kontrolovat někoho nebo manipulovat s někým tak, aby myslel a jednal podle mých představ.*

5. Mám pravdu

Ego stráví spoustu času tím, že nacvičuje, aby mělo vždy pravdu. Abyste ze svého psychologického portfolia mohli odstranit tuto položku, začněte dovolovat druhým, aby i oni měli pravdu. Když někdo řekne něco, s čím byste normálně nesouhlasili se záměrem ukázat, že nemá pravdu, zkuste říct: „Máš v té věci pravdu.“ To okamžitě hodí zpátečku na potřebu ego mít vždy pravdu.

Pokud vám někdo řekne: „Ty vždycky ignoruješ můj názor a dopadne to vždycky tak, že děláme to, co chceš ty,“ zkuste odpovědět: „Víš, to je opravdu dobrý postřeh, ale nikdy dříve jsem se nad tím nezamýšlel. Čím více o tom přemýšlím, tím více si uvědomuji, že máš v této věci pravdu.“ *A ejhle* – cyklus hádání ustane, psychologický podpůrný systém používání výmluv je obrácen a vy můžete začít život bez konfliktů!

Nechť jsou pro vás tato slova základním kamenem vašeho nového způsobu jednání, upevněte je tak, že je budete opakovat druhým lidem tak často, jak jen to bude možné: *Máš v této věci pravdu*. I když ego bude hlasitě protestovat, tato strategie vám přinese klid a štěstí. Chcete mít raději pravdu nebo být šťastní?

Ujistěte se: *Odstráním sklon říkat druhým lidem, že nemají pravdu*.

6. Vina

Připomeňte si, že nikdo vás nikdy nemůže přinutit, abyste něco cítili bez svého svolení. Proto nemůžete nikoho vinit za to, co se děje ve vašem životě. S tímto jednoduchým pojetím navždy odstraníte systém odměn v obviňování druhých za vaše nedostatky a zničíte sklon k vytváření výmluv.

Řekněte si: *Jsem konečný součet všech svých rozhodnutí, dokonce i těch, která jsem učinil jako malé dítě*. Když se ego zapojí do hry na obviňování s *Není to moje chyba..., Nedalo se s tím nic dělat..., Přinutili mě to udělat...* a tak dále, zůstaňte pevní v rozhodnutí začít odstraňovat odměny s průvodcem *Konec výmluvám!*.

KONEC VÝMLUVÁM!

Ujistěte se: *Dám přednost procvičování vlastní odpovědnosti před hledáním chyb a chci se vzdát tendence obviňovat druhé za věci ve svém životě.*

7. Ochrana

Slova básníka Goetheho vám možná pomohou zbavit se touhy hledat ochranu, jaké se vám dostávalo v dětství: „Kdyby děti vyrostly a dosáhly svých vloh, s nimiž se narodily, byli by na světě samí géniové.“ A podle velkého indického básníka Rabíndranátha Thákura: „Každé dítě přichází se svým vzkazem, že Bůh ještě není člověkem znechucen.“ Goethe a Thákur říkají, že jste někdo, kdo sem přišel naplnit osobní dharmu, dovolte tedy, aby byl božský dar génia ve vašem životě nakonec aktivní.

Všechno, co jste potřebovali k tomu, abyste naplnili svůj osud, s vámi bylo okamžik před, během a po vašem početí – vraťte se tedy teď k této znalosti. Váš systém odměn, kdy se cítíte být křehcí, chudí a toužící po ochraně, se rozplyne, když začnete věřit v sebe. Zároveň také uvěřte v nekonečnou moudrost, která vás stvořila.

Ujistěte se: *Jsem dospělý a přišel jsem sem z nebytí vybaven vším, co potřebuji, abych mohl naplnit svoji velikost.*

8. Únik z přítomnosti

Když se cítíte sklíčeně nebo rozladěně, položte si otázku: *Opravdu si přeji využít přítomný okamžik – tu cennou hodnotu mého života – tímto způsobem?* To vám pomůže uvědomit si důležitost bytí nyní a teď – nejen pouze ve fyzickém těle, ale také ve vašem myšlení. Doporučuji vám myslet na přítomnost jako na nádherný dar od vašeho Zdroje. Kdykoliv vyplňujete přítomnost myšlenkami na to, jak vám bylo, úvahami o tom, co někdo udělal, aby vám ublížil, nebo starostmi o budoucnost, říkáte svému Zdroji „Ne, děkuji...“ za jeho cenný dar.

Jak jsem psal v průběhu této knihy, všechno, co se kdy stalo, se nestalo v minulosti, nýbrž v přítomnosti – váš vztah k životu je tedy váš vztah k přítomnosti. Uvědomte si, jak moc je cenná tato přítomnost, a udělejte tlustou čáru za svojí starou tendencí používat výmluvy, abyste unikli okamžiku.

Ujistěte se: *Odmítám používat své cenné přítomné okamžiky jakýmkoliv způsobem, který mne odvádí od Boží lásky, z níž pocházím.*



Tím uzavírám třetí otázku paradigmatu *Konec výmluvám!*. Vidíte, jak hloupou povahu mají vaše výmluvy, které vás paralyzují? Než přejdete k další kapitole, zamyslete se v závěru této kapitoly nad poetickými slovy Walta Whitmana ze sbírky *Stébla trávy*:

*Bylo jednou dítě, které šlo kupředu každý den,
a první věc, na kterou pohlédlo a dostalo s obdivem
a lítostí a láskou a strachem, tou věcí se stalo.
A ta věc se stala jeho součástí na den
nebo na určitou část dne...
Nebo na mnoho let nebo na rozpínavé cykly roku.*)*

Sledujte tedy, na co se díváte. A ještě důrazněji, nevytvářejte si systém odměn pro výmluvy, jimiž byste se bránili, litovali nebo se báli. Zapamatujte si tuto myšlenku, kterou často opakují: *Když změníte způsob pohledu, změní se i věci, na něž se díváte.*



^{*)} Red. pozn.: Sběrka *Stébla trávy* vyšla česky v několika knižních vydáních, nejedná se však o jejich doslovnou citaci.

Otázka čtvrtá: JAK BY VYPADAL MŮJ ŽIVOT, KDYBYCH NEMOHL POUŽÍVAT VÝMLUVY?

„To, co se nyní potvrdilo, bylo dříve jen v představách.“

– William Blake

Ve čtvrté otázce paradigmatu *Konec výmluvám!* se dostanete do mocného světa vlastní imaginace. Výše zmíněný postřeh Williama Blakea odhaluje důležitou pravdu: Věci, které berete za hotové a s nimiž zacházíte jako se slovem Božím, byly původně jen v představách. Stejně jako telefon musel být nejdříve ideou, aby se později mohl stát skutečným. To stejné platí pro všechno, s čím se v životě setkáváte.

Představivost je zásadní pro to, abychom mohli přenést věci ze světa nebytí do světa bytí. Ježíš Nazaretský řekl, že je to Duch, kdo dává život, a Lao-c' řekl, že všechno, co existuje, pochází z nebytí. To, co bylo dost dobré pro tyto dva duchovní velikány, má nezměřitelnou hodnotu také pro vás.

Tato cesta z nebytí či Ducha do světa existence *Konec výmluvám!* vzniká ve vaší představivosti. Strašně rád si připomínám překvapující myšlenku, kterou jsem zmínil v jedenácté kapitole: *Ve snech jednoho žaludu dřímají nekonečné lesy.* Dokonce i les potřebuje vizi, sen, ideu; opravdu úrodnou představivost.

KONEC VÝMLUVÁM!

Tato kapitola vám má pomoci dělat stejné věci jako malý žalud, jenž má vytvořit celý les. Máte v sobě schopnost vytvořit celou řadu myšlenek, které vymažou překážky k vašemu nejvyššímu volání. Když si představíte, že jste se oprostili od potřeby používat výmluvy, začnete nakonec pracovat na tom, co si představujete. Procvičujte si vizualizaci, jak by váš život vypadal, kdyby nebylo možné využít vaše výmluvové vzorce. Je dobré začít si zvykat vizualizovat si přesně to, kým jste, *jako byste právě naplnili své poslání*.

Pohled na to, kým chcete být, jako byste toho již dosáhli

Podívejme se nyní blíže na citát, který otevírá tuto kapitolu, a zároveň na důsledky, které bude mít přerušení zvyku vytvářet výmluvy. Náš poetický přítel pan Blake říká, že jsme si představili sebeomezující myšlenky dříve, než se staly fakty v našem životě. Memetika, genetika, posílení v raném dětství, výchova a roky omezujících myšlenek spojily své síly, aby se staly výmluvami vypadajícími jako skutečnost.

Je-li pro vás Blakeovo pozorování platné, jeho důsledky platí také. Jinými slovy, pokud uděláte změnu pomocí metody *Konec výmluvám!* a budete se pevně držet jejích myšlenek, pak dokážete sami sobě, jak mocná je vaše představivost. To je důvod, proč jsem připojil již tady slova týkající se způsobu, jakým chcete vidět sami sebe. Protože všechny záměry a účely, to, co si aktivně představujete, je autenticky a nepopíratelně již tady, můžete tedy úplně přepnout ze sebezničujících výmluv na sebepovyšující činy. Když už mají nové myšlenkové návyky opravdu své místo, je to stejné, jako bychom řekli, že již aktualizujeme to, co chceme.

Když mi bylo něco přes dvacet, zkoušel jsem si cvičit představivost na výmluvě *Jsem příliš unavený*. Slyšel jsem ji tak často, až se z ní stal nakonec virus mysli a já jsem jej kopíroval a často používal. Byla to pohodlná, ale oslabující výmluva, protože myslet a mluvit o tom, jak jsem unavený, mě unavovalo ještě více, než

jsem ve skutečnosti byl. Čím více jsem říkal slova *Jsem unavený*, tím více se zdálo, že se moje energie vyčerpává, ačkoliv pro to nebyly žádné fyzické důvody.

Jednou ráno, když mi řekl přítel, že je příliš vyčerpaný na to, abychom uskutečnili plánovanou víkendovou odpočinkovou akci, rozhodl jsem se s touto výmluvou navždy skoncovat. Slíbil jsem si, že už nikdy neřeknu nikomu (ani sobě), že jsem unavený, a začal jsem si představovat, že mám neomezenou energii. Nezměnil jsem své spánkové návyky, nezačal jsem brát doplňky stravy na podporu energie, nezměnil jsem svůj životní styl – prostě jsem si jen představil sám sebe jako člověka, který nikdy není unavený. Podařilo se mi změnit způsob, jakým jsem vnímal sám sebe ve vztahu k únavě, a začal jsem vnímat sám sebe jako člověka nikdy neunaveného. To vše vzniklo s novou myšlenkou, která byla součástí mé první představy. A až do tohoto dne, o nějakých čtyřicet let později, stále neotřesitelně odmítám i jen si pomyslet *Jsem unavený*.

V jedné z esejí Ralpha Waldo Emersona je věta, která mě velmi ovlivnila: „Představivost je velmi vyspělý druh vidění.“ Pro mne je to vidění s velkým V. Vidění sebe sama s neomezenou energií mi po celá ta léta dovolovalo eliminovat překážky v podobě únavy a vyčerpané energie a já jsem si v těchto momentech vizualizace vytvořil své nové Já.

Představování si vašeho způsobu života bez výmluv

Doporučuji vám, abyste se aktivně zaměřili na otázku *Jak by můj život vypadal, kdybych nemohl používat tyto výmluvy?* a dovolili své představivosti, aby se rozběhla na plné obrátky. Představte si něco jako magický lektvar, jenž vám nedovoluje mít myšlenky, které mají cokoliv společného s výmluvami, a věnujte pozornost tomu, co ve vás tato vizualizace vzbudí. Jak by váš život vypadal? Jak byste se cítili? Jaké alternativní myšlenky by vás napadaly?

Vyzkoušíme si nyní toto cvičení s použitím několika výmluv z osmnáctipoložkového seznamu, který jsem detailně rozebral ve třetí kapitole:

1. Bude to těžké/Bude to trvat dlouho

Těmito dvěma výmluvami je často nahrazována činnost. Nyní si představte, že nejste schopni vytvářet takové myšlenky. Stejně jako si nemůžete představit duševní činnost medúzy bez očí a uší žijící uprostřed moře, nemůžete si ani udělat představu o úkolu, který by byl příliš těžký nebo by zabral příliš mnoho času. Kdyby tedy pro vás bylo absolutně nemožné myslet tímto způsobem, jaký by byl váš život?

Ať je tedy tím, co chcete dokázat – stát se umělcem, vytvořit svoje vlastní hudební dílo, založit si svou vlastní firmu, upravit vztah s rodiči, s partnerem nebo s někým jiným, vytvořit si nový domov, vylepšit si postavu – zkrátka ať je to cokoliv – jak by se váš život změnil, kdybyste si nemohli ani představit myšlenku, že by to bylo těžké a/nebo by to zabralo moc času?

♠ **Jak by život vypadal bez těchto výmluv?** Je nad slunce jasnější, že byste okamžitě začali dělat to, co by vás pohánělo směrem ke splnění vašich snů. Mluvili byste s dalšími lidmi s podobnými sny, jež se jim podařilo naplnit. Měli byste spoustu energie a aktivně byste se zapojili do procesu žití takového života, jaký si představujete. Přitahovali byste synchronizovanou pomoc a poznávali ty správné lidi, správné okamžiky a neustále by se objevovaly ty správné okolnosti. Proč? Protože byste jednali stejným způsobem, jako to dělá Zdroj všeho tvoření. Byli byste v souladu s vesmírem, který říká: „Ano, můžete!“ a dává vám nástroje, abyste to dokázali. Neváhali byste a neměli byste strach, že by něco mohlo být těžké, anebo že by to mohlo zabrat moc času. Radostně byste *konalí*, a nikoliv vysvětlovali nebo si stěžovali.

♠ **Jak byste se bez těchto výmluv cítili?** Když už nám tato omezení nestojí v cestě, dovolte mi hádat, že byste pociťovali extázi a nakonec byste byli naprosto v souladu se svým cílem. Pocit svobody by vás potěšil, protože byste již dále nevynechávali svoji pravou dharmu. Cítili byste obrovskou spokojenost a ne starost nad tím, kam jdete a že něco vynecháváte. Nesoustředili byste se na cíl své cesty, protože *příliš dlouho* by už pro vás neexistovalo, *přítomnost* by na této cestě zajišťovala úspěch a štěstí, po nichž toužíte. Zažili byste velkou dávku blaženosti, protože byste byli vedeni svojí kreativitou a iniciativou, a ne strachem ze zklamání, a váš život by řídila radost.

♠ **Jaké alternativní myšlenky byste bez těchto výmluv měli?** Nezaměřujte se na to, co nemůžete udělat, protože je to těžké a zabere to příliš času. Měli byste myslet následovně: *Toto je určitě to, co si mohu pro sebe vytvořit a co také vytvořím. Víím, že mohu udělat cokoli, na co zaměřím svoji mysl. Předpokládám, že je to součástí mé schopnosti lehce toho dosáhnout. Nebojím se, protože víím, že je připravena veškerá pomoc a potřebné vedení. Plnění tohoto snu mě naplňuje vzrušením, napětím a radostí. Uvědomuji si, že moje myšlenky jsou uvedeny v soulad s nadšením a vášní a nic mě nemůže zastavit. Vlastně jsem si jistý, že všechno, co potřebuji, abych realizoval své sny, je už na cestě. Spokojeně čekám na to, co mi vesmír pošle.*

2. Bude z toho rodinné drama

Opět navrhuji, abyste se na sebe podívali jako na někoho, kdo je absolutně neschopen vytvořit nějakou výmluvu. Představte si, že nemůžete vytvořit ani jedinou myšlenku, která by předpovídala jakýkoliv druh rodinného problému. Myšlení tímto způsobem se rovná předpokladu, že vaši příbuzní nemají nic proti žádnému z vašich rozhodnutí. V žádném případě nezakusíte odpor, kritiku,

nepřátelský postoj nebo odmítnutí. Vaše rodina se v nejhrošším případě chová neutrálně, možná dokonce lhostejně. Neexistují žádné hádky a nevraživost a žádné drama nemusíte řešit.

♠ **Jak by život vypadal bez této výmluvy?** Protože byste už nemuseli věnovat pozornost názorům své rodiny, protože byste znali své autentické Já, váš život by byl přesně takový, jaký jste jej vždy chtěli mít. Nemuseli byste se už nikdy ptát na názor někoho, koho si neceníte. Vybrali byste si ten druh práce, které dáváte přednost, studovali byste předměty, které byste si přáli, žili byste tam, kde by se vám líbilo, a přicházeli byste a odcházeli, jak byste si určili – bez jediného konfliktu nebo nesouhlasu rodinných příslušníků. Navzdory populárnímu rčení, že „přátelé jsou Boží omluvou za naše příbuzné“, členové vaší rodiny by se mohli dokonce stát vašimi blízkými přáteli!

♠ **Jak byste se bez této výmluvy cítili?** Cítili byste se svobodní, protože teď už by nikdy nemohlo být drama důsledkem toho, že jdete za svým štěstím.

Na vteřinu si nyní představte, že vaše rodina nadšeně povzbuzuje každé rozhodnutí, které ve svém životě uděláte. Tak byste se cítili každý den, kdyby nebylo možné mít myšlenky jako základ této výmluvy. Kdyby byl každý kolem vás v klidu, cítili byste uklidňující efekt harmonického a podporujícího prostředí. Strach a starosti by se ztratily a vy byste cítili, že máte možná poprvé v životě kontrolu nad svým vnitřním světem. Pocit bezpečí by nahradil všechn strach z potenciálního odsouzení, které vás vždy nutilo chovat se jako poslušný člen rodiny.

♠ **Jaké alternativní myšlenky byste bez této výmluvy měli?** Vaše nové myšlenky by byly založeny výhradně na tom, jak vést život tím nejlepším způsobem, protože už byste nebyli schopni používat výmluvu na rodinné drama. Mysleli byste si: *Jsem v pozici, kdy se mohu zeptat na názor každého, koho mám rád, a tento názor mohu přijmout i odmítnout bez toho, aby se mi dostalo negativní reakce. Mohu si svobodně vybrat jakékoliv*

nebo žádné náboženství. Mohu si chodit, s kým chci, mohu se oženit či vdát nebo bydlet s tím, koho si vyberu. Mohu si svobodně vybrat jakoukoliv práci, mohu žít na jakémkoliv místě, jednoduše žít svůj život a celá moje rodina mě bude milovat a podporovat moje volby.

Toto nemusí být pouhou fantazií – je to vaše mysl a vy máte volnou ruku v tom, jakými myšlenkami ji naplníte. Tuto novou metodu myšlení můžete okamžitě použít, hned jak pomocí principu *Konec výmluvám!* změníte svoje staré přesvědčení.

3. Nejsem dost silný/Nejsem dost chytrý

Co by se stalo, kdybyste nemohli použít tuto výmluvu? Kdybyste nebyli schopni věřit tomu, že máte fyzické a intelektuální nedostatky, začali byste se soustředit na opačný názor. Mysleli byste si věci podobné těm následujícím, které odrážejí nové uspořádání mysli: *Jsem tak silný, jak potřebuji být k tomu, abych dokázal všechno, na co se zaměřím. Jsem kreativní génius, kousek Božího stvořitele, proto vlastním všechnu kapacitu mozku, potřebnou k tomu, abych naplnil touhy podle své volby.*

Předtím, než začnete proti těmto výroky protestovat, připomeňte si, že úkolem tohoto cvičení je pomoci vám představit si novou existenci, která nebude potřebovat staré duševní berličky.

♠ **Jak by život vypadal bez těchto výmluv?** Zde se opět vyhříváte na výsluní té nádherné představy, že disponujete všemi fyzickými i duševními schopnostmi, které byste mohli kdy potřebovat. Váš život by přirozeně plynul z pozice nadřazené jistoty v sebe sama a všech Bohem daných, přirozených schopností. Riskovali byste a byli byste schopni zkusit všechno a byli byste spokojeni s jakýmkoliv výsledkem. Šířili byste kolem sebe odvalu, protože byste nebyli schopni vykonstruovat pochybné myšlenky ukazující se jako výmluvy. Nikdy byste se neporovnávali s druhými nebo hodnotili své schopnosti podle toho, co dokážou druzí – to, jak byste poměřovali úrovně výkonů

druhých, by nemělo žádný vliv na vás a na to, o co usilujete. Věděli byste, že Bůh nedělá chyby, takže všechny úrovně vaší osobní zdatnosti a intelektuálního výkonu jsou naprosto dokonalé. Zkrátka, byli byste spokojení, vděční za to, kým jste a čeho se vám dostalo, a to jak ve fyzické oblasti, tak v oblasti vnímání.

♠ **Jak byste se bez těchto výmluv cítili?** Pocitů, jichž byste si nejvíce všimli, by byla sebejistota a osobní hrdost. Měli byste pocit blaha, který by vycházel z toho, že byste byli absolutně spokojení s tím, kým jste. Cítili byste úctu a potěšení ze zázraku, jenž se stal s vaším tělem a myslí. Už byste neupírali svůj pohled k zevnějšku a necítili byste se neadekvátně při srovnávání s jinými. Místo toho byste se podívali dovnitř a pocítili byste mír a klid, které by nezávisely na názorech druhých.

♠ **Jaké alternativní myšlenky byste bez těchto výmluv měli?** Bez dalších výmluv na duševní a fyzické nedostatky byste začali používat všechny druhy nových a plodných přesvědčení. Vaše první by mohlo být asi takové: *Mám všechny duševní a fyzické nástroje, které potřebuji, abych mohl uskutečnit svůj sen. Musím udělat jediné – podporovat svoji vášeň, a všechna pomoc, kterou potřebuji, ke mně přijde.*

Bez výmluv by neexistovaly žádné způsoby vytváření překážek, jež by se vám stavěly do cesty. Už pouhá myšlenka *Jsem silný...* nebo *Jsem chytrý...* začíná odstraňovat tvoření výmluv. S pozitivním přístupem *Dokážu to udělat...*, *Všechno, co potřebuji, mám tady a teď...* jste na cestě za naplněním svého osudu, jenž byl v tom mrňavém embryu, z něhož jste vyrostli vy. To malé embryo nevědělo nic o omezeních, slabostech, hlouposti a tak dále. Mělo božskou podstatu, bylo dokonalé. Mělo vše, co potřebovalo ve smyslu duševní a materiální síly, aby naplnilo svůj osud.

Když už jsou výmluvy pryč, není nic, co by vám bránilo myslet a jednat v harmonii s dary, jichž se vám dostalo v momentě va-

šeho přechodu z nebytí do bytí, z Ducha ve formu, z *odnikud sem a právě teď*.

4. Nemám dost sil/Mám moc práce

Opět vám připomínám, nezapomeňte, že si hrajeme s vaší představivostí. Představujete si, že váš mozek je vytvořen tak, že v něm není žádné centrum, které by vytvářelo výmluvy. Takže v okamžiku, kdy se zaměřujete na něco, čeho jste vždy chtěli dosáhnout, shromáždí se vaše myšlenky okolo názoru, že vlastníte neomezenou energii dokázat vše, na co pomyslíte. Máte spoustu času se těmito aktivitám věnovat.

♠ **Jak by život vypadal bez těchto výmluv?** Život by byl plný energie a vy byste si užívali myšlenek na realizaci věcí, o nichž jste snili. Mohli byste si říct: Jsem čínorodý člověk a mám všechnu vitalitu a čílost, abych dokázal cokoliv, na co zaměřím svoji mysl. A s takovým pohledem byste také cokoliv dokázali. Takový postoj by vás hnál kupředu a dal vám neomezený elán a životní sílu. Nalezli byste radost v konání těch věcí, jež jste vždy chtěli dělat, ale nemohli, protože jste prohlašovali, že nemáte energii nebo máte moc práce.

Bez těchto chabých výmluv by se váš život posunul z nemotivovaného na život plný denních činností, které vám přinášejí pocit všestranné pohody. Ačkoliv byste byli zaneprázdněnější než kdy jindy, nemysleli byste na práci a na přeplněný rozvrh jako na výmluvy, proč nežijete život přesně podle sebe. Vychutnávali byste si poznání, že vaše aktivity slouží tím nejlepším způsobem, protože jsou v souladu s vašimi nejvyššími aspiracemi.

♠ **Jak byste se bez těchto výmluv cítili?** Cítili byste se absolutně *aktivně, radostně, šťastně* a tak podobně, jak jen je možné popsat pocit štěstí. Ale nejen to, pocítili byste znatelný pokles tělesných vjemů, jako je únava, bolesti hlavy, křeče, vysoký krevní tlak, kašel, zácpa, horečka, nadváha, dušnost a další příznaky.

KONEC VÝMLUVÁM!

Zabývali byste se aktivitami, po nichž se cítíte dobře. Vaše tělo reaguje na vjemy tělesné i duševní pohody – protože nemůžete k úniku použít výmluvu nebo ospravedlnit, proč nenaplňujete svoji touhu žít život účelně, užíváte si optimálního zdraví. Toto je ekvivalent cítění přítomnosti Zdroje energie, který přesně ví, proč jste zde, a spolupracuje, pokud jste v souladu s energií, která si vás přála mít právě zde.

♠ **Jaké alternativní myšlenky byste bez těchto výmluv měli?** Představte si, že nejste schopni vymyslet nic, co by bylo základem pro tyto výmluvy. Co by přicházelo v úvahu jako alternativa? Mysleli byste si: *Mám všechnu šťávu a vitalitu potřebnou k naplnění své vlastní dharmy, mám velmi vysokou hladinu energie. Důvěřuji moudrosti Zdroje, v němž jsem vznikl, že mi dodá vše, abych mohl dát dohromady ten velkolepý záměr ve svém životě. Samotný fakt, že mám dostatek vášně k tomu, abych vykonal to, co si přeji, znamená, že mám nezbytné množství energie.*

Jak víte, vaše činy plynou přímo z vašich myšlenek. Pokud byste tedy nemohli použít výmluvy k vysvětlení nedostatku energie nebo příliš rušného života, vaše myšlenky by se spíše zaměřily na to, co možné je, než na to, co možné není. Přemítali byste nad tím, co vám přineslo radost a co vás udržovalo v harmonii s vaší nejvyšší vizí. Velmi rádi byste žili plný život a s radostí byste odstranili činnosti, jež spadají do kategorie „příliš moc práce“. Nenaplňovali byste své dny rutinou nebo nesmyslnými činnostmi.

Toto je způsob vašeho myšlení, když nemůžete vymýšlet výmluvy.



Victor Hugo kdysi učinil poznání, jež stručně a výstižně shrnuje poselství, které jsem se vám snažil předat prostřednictvím čtvrté otázky paradigmatu *Konec výmluvám!*: „Lze čelit invazi armád,

nelze čelit invazi myšlenek.“ Berte toto cvičení v představivosti jako vítaný příliv nových myšlenek. Zjistil jsem, že to má takovou moc, že po několika krátkých aplikacích jsem byl schopen trvale zavrhnout mnoho výmluv, na něž jsem dříve urputně spoléhal.

Chcete-li ale vinit někoho jiného za to, že se váš život nevyvíjí způsobem, který byste upřednostnili, doporučuji vám uvažovat nad tím, jak by se svět změnil, kdybyste neměli schopnost obviňovat. Položte si otázky z této kapitoly: *Jak by můj život vypadal? Jak bych se cítil? Jaké alternativní myšlenky bych použil, kdyby můj mozek nemohl produkovat žádný druh výmluv dávající vinu komukoliv jinému jen ne mně?*

Ano, a v tom to je. Okamžitě byste se obrátili k sobě. Nevyřešili byste svůj problém, prostě byste jej přerostli. A to je účelem tohoto paradigmatu, této kapitoly a této celé knihy – dospějte a žijte život podle principu *Konec výmluvám!*. Když tuto koncepci přijmete a budete ji uplatňovat, přivítáte ve svém životě tyto nové myšlenky.



Otázka pátá: DOKÁŽU VYTVOŘIT RACIONÁLNÍ DŮVOD KE ZMĚNĚ?

*„Nikdy nevěř věcem nebo je neodmítej jenom proto,
že jim věřil nebo je zavrhl jiný člověk
anebo proto, že je zavrhl či v ně věřil určitý druh lidí.
Tvůj vlastní rozum je jediné orákulum, které ti nebe dalo...”*

– Thomas Jefferson

Můj jednadvacetiletý syn Sands trpí dlouhodobým nešvarem, kdy není schopen vstát včas, aby stihl svoje ranní vyučování, a o víkendech často spí až do dvou hodin odpoledne. Bezpočtukrát jsem s ním diskutoval o odstranění tohoto zlovyku, protože musí ve škole neustále řešit pozdní příchody, ráno je nervózní a spěchá, musí jet příliš rychle, protože už je pozdě, a celý den je pak unavený, protože má nedostatek cenného spánku, který jeho tělo, zdá se, nutně potřebuje. Tento návyk ovlivňuje jeho práci ve škole, jeho pohodu, zdraví, protože se během dne cítí vyčerpaný, a to všechno jen proto, že musel vstávat před polednem.

Kdykoliv přijde řeč na toto téma, můj syn odpovídá v podstatě stejně: „Nemůžu to jen tak změnit a vyskočit ráno z postele,“ „Vždycky jsem byl takový, mám to od přírody,“ „Ráno nemám energii,“ „Jsem mladý a stejným způsobem žijí všichni moji ka-

KONEC VÝMLUVÁM!

marádi,“ „Zkoušel jsem to, ale nikdy jsem to nedokázal,“ a „Je to prostě příliš těžké.“ Zní vám to povědomě? Stejně jako spousta z nás dovolil můj syn, aby jeho život ovládaly výmluvy.

Čtyři kritéria pro vytvoření racionálního důvodu pro změnu

Čtyři předcházející otázky paradigmatu *Konec výmluvám!* vás vybízely k tomu, abyste přezkoumali, zda jsou vaše výmluvy pravdivé. Podívejte se na jejich původ, přehodnoťte systém odměn a pak si představte, jak by váš život vypadal, kdybyste nebyli schopni ani vymyslet tyto omezující myšlenkové vzorce. Nyní je potřeba, abyste pochopili nutnost používat logiku, když provádíte takovou ohromnou změnu ve svém životě, což nás přivádí k páté otázce: *Mohu vytvořit racionální důvod pro změnu?*

Není-li vaše touha zbavit se zvyku spojena s logickým procesem, který se ve vás *zaregistruje*, bude vaše práce na novém paradigmatu oslabena až k bodu neefektivnosti. Pokud tedy přijmete čtyři kritéria uvedená níže uvědoměle, vaše schopnost podkopat a postupně odstranit vaše navyklé stereotypy dostane pevné základy, na nichž lze stavět, a vy celý kurz metody *Konec výmluvám!* absolvujete s vyznamenáním.

Kritérium č. 1: Musí to dávat smysl

Odstranění celoživotních myšlenkových zvyků nemůže nastat a nenastane, pokud vám to nepřipadne jako rozumná věc. Nezáleží v podstatě na tom, že vám všichni říkají, jak je důležité se změnit – pokud vám to nedává smysl, sklouznete zpět ke starým zvykům a budete je dál vysvětlovat prostřednictvím pohodlného a dlouhého seznamu výmluv. Pokud odpovíte Ano na otázku *Opravdu chci tuto změnu?*, pak je to vše, co potřebujete, abyste pokročili dál a uspěli. Máte-li však jakékoliv pochybnosti, vaše staré vymlouvání zůstane naživu a vy se ke svým dlouhodobým zvykům opět vrátíte.

Uvedu vám příklad. Když mi bylo okolo třiceti, rozhodl jsem se, že už si dál nedovolím pokračovat v nezdravých zvycích, jež do té doby ovládaly můj život. Přibíral jsem na váze, pil a jedl potraviny, které pro mne nebyly prospěšné, a celkově jsem nevěnoval velkou pozornost zdravotní stránce svého těla, dočasnému útočišti mé duše. Pamatuji se na myšlenky: *Změním se. Nevím jak, ale vím, že nemohu spoléhat na nikoho jiného než na sebe. Nehodlám vstoupit do podzimu svého života jako muž s nadváhou, plný jedů a s problémy s dechem. Tato změna mi dává smysl, proto se do toho pustím.*

Jednoho dne v roce 1976 jsem začal s režimem zahrnujícím cvičení, pití pramenité vody, braní doplňků stravy a vylepšení mých stravovacích návyků. I když nikdo z mého okolí pořádně nechápal mé pohnutky zůstat ve formě, mně to smysl dávalo. Následně jsem byl schopen začít s novou životní strategií, která vyústila v odstranění všech únavných výmluv užívaných k vysvětlení, proč nedbám na svůj životní styl.

Vždycky, když mi během těch let někdo řekl, že nechápe, proč jsem tak „umanutý“ ve svých zdravotních návycích, pomyslím si: *Kdybych neměl zdravé tělo, neměl bych kde žít.* Protože mi můj životní styl dává smysl, jsem imunní vůči nejapným otázkám druhých a nikdy jsem se ani nepokusil změnit své rozhodnutí žít nejzdravějším možným způsobem. Moje touha dosáhnout optimálního zdraví dělá ze sebedestruktivních věcí nezajímavé volby.

Dnes si užívám výsledků svého dlouhodobého rozhodnutí, které jsem učinil před více než třemi desítkami let. Prostá snaha začít se více věnovat svému zdraví mě přivedla ke každodennímu běhání, k vynechání červeného masa ze stravy, k pití vody místo alkoholu, k tomu, že jsem přestal pít všechny slazené nealkoholické nápoje, k pravidelnému plavání, ke konzumaci většího a většího množství syrové zeleniny, ke cvičení Bikram jógy čtyřikrát až pětikrát týdně, což mě nakonec dovedlo ke studiu a životu podle Tao te ťing... a tak dále.

KONEC VÝMLUVÁM!

Většina obézních lidí ví, že jejich sebedestruktivní vzorce je dovedly k horším volbám (vysvětlovaných výmluvami), až se konečný výsledek dostal mimo jejich kontrolu. A protože všichni závislí začínají s malými věcmi a přebírají jeden devastující zvyk za druhým, vy se můžete rozhodnout, že budete ten, kdo se právě teď zbaví všech výmluv. Základní je myšlenka: *Toto mi dává smysl – i když mě nikdo jiný nechápe a já nevím, jak to uvést ve skutečnost – a to je to, na co se zaměřím.* Každý krok z této nové pozice vede k dalšímu a dalšímu kroku, až nakonec budete mít svobodu, která vychází ze života bez překážejících výmluv.

Kritérium č. 2: Musí to být proveditelné

Uvnitř vás je soukromý prostor, kam „není povolen přístup žádným návštěvníkům“. Je to místo, kde se setkáváte sami se sebou s naprostou otevřeností, kde víte, o čem chcete snít, po čem toužit a nakonec to udělat. Je to také místo, kde naleznete odpověď na následující otázku: Jsem ochoten a schopen udělat to, co vyžaduje překonání dlouhodobých zvyků v myšlení a činnostech?

Pokud si odpovíte, že prostě změnu udělat nemůžete nebo nechcete – znáte se dost dobře na to, abyste věděli, že neuděláte práci nezbytnou k tomu, abyste toho dosáhli – pak je moudré dbát na tuto odpověď. Zapomeňte alespoň pro tento okamžik na změnu svých starých návyků. Přestože ještě nevíte, jak to uděláte, ale stále cítíte, že je to proveditelné, pak pokračujte. Odpovědi vám vyjdou vstříc díky vašemu odhodlání vnímat tyto změny jako opravdu možné.

Zde je několik příkladů z mého života, které se staly nedávno v mých šedesáti osmi letech:

- ♠ Zúčastnil jsem se schůzky s několika televizními producenty, abych projednal možnost vlastní celostátní show. Nápad šířit myšlenky o vyšším vědomí a propagovat milující soucitný přístup k pomoci lidem se mi zalíbil. Přesně totéž dělám už několik let ve svém rozhlasovém pořadu každé pondělí na HayHouse-

Radio.com®. Myšlenka rozšíření pro mnohem větší publikum byla tedy opravdu lákavá.

Ale v tom upřímném místě někde uvnitř mě, kde visí cedule VŠEM NÁVŠTĚVÁM VSTUP ZAKÁZÁN, jsem zjistil, že mít celostátní televizní show prostě není možné. Nemá to nic společného s výmluvami. Jde o to, že nejsem ochoten vzdát se svého psaní, cvičení jógy, plavání v oceánu, dlouhých procházek, výletů do lesa nebo času s těmi, které mám rád. Protože se to nestane a já to vím, nechám to prostě být a ke svému rozhodnutí nepotřebuji žádné výmluvy. Není to proveditelné, tečka. Žádné stížnosti, žádné vysvětlování.

♠ Ve druhém příkladu šlo o úplně novou zkušenost, která by mne dostala daleko od mého pohodlí. Byla by to příležitost vyzkoušet sám sebe takovým způsobem, jenž by byl vysoce náročným a vyžadoval by, abych překonal některé staré zvyky dosud podporované výmluvami. Nabídli mi, abych vystupoval v celovečerním filmu zaměřeném na učení, s nímž jsem byl spojován v průběhu své profesionální kariéry.

I když jsem měl hrát sám sebe ve snímku, kde by hráli rovněž profesionální herci, vyžadovalo by to, abych se podřídil renomovanému režisérovi, naučil se text, pořád dokola opakoval natáčené scény z každého možného úhlu a pracoval na filmu asi měsíc. Také by to zabralo dvanáct hodin denně, časté ponocování a práci venku a vždycky si nechat mluvit do toho, co mám dělat, kde sedět, jak reagovat, kam popojít, co mít oblečené a tak dále. Takové zážitky by byly určitě zcela jiné než ty, které jsem prožil v uplynulých více než třiceti letech... ale bylo to proveditelné. Na tom tichém, privátním místě uvnitř sebe jsem byl vzrušen myšlenkou, že bych se učil, jak se stát hercem ve filmu o mém učení.

Věděl jsem, že tento projekt má vnitřní náboj, a úplně jsem se tím procesem nechal pohltit. Uvnitř jsem cítil, že bude filmem poslouženo vyššímu dobru, nechal jsem proto stranou všechny své důvody (výmluvy), proč do toho nejít: *Vím, že to*

bude těžké. Je to opravdové riziko. Nikdy předtím jsem nehrál. Nerad se podřizuji. Dělán to, co chci, kdy chci a říkám to, co mě vede, abych řekl. Nemám v povaze být hercem. Nikdo mi nepomůže, budu beznadějně ztracen. Nikdy předtím jsem takovou věc nedělal – co když budu vypadat hloupě? Jsem příliš starý na to, abych se naučil nové profesi, natož abych ji ve věku šedesáti osmi let dokonale zvládl. Film je velký projekt. Jsem příliš zaneprázdněný psaním a svým úplně plným rozvrhem. Bojím se – nemám rád, když jsem postaven do pozice, kde mohu vypadat špatně, nebo dokonce ještě hůř – kde mohu selhat!

A tak jsem přijel do studia na setkání s režisérem, herci, zvukaři a osvětlovači a dalšími lidmi s úplně novým postojem. Přišel jsem připraven poslouchat, učit se a zvládnout jakoukoliv dovednost, které je zapotřebí k vytvoření celovečerního filmu. Když jsem už věděl, že to dává smysl a je to definitivně proveditelné (i když jsem pořád ještě nevěděl, jak to všechno nakonec provedu), všechno, co jsem potřeboval (a ještě víc), se začalo objevovat v tom správném čase. V momentě, kdy jsem odložil svůj skepticismus, všechny výmluvy, proč bych se neměl účastnit projektu, se vytratily.

Musím dodat, že jsem potkal ty nejzajímavější lidi, jaké jsem kdy poznal, a všichni se stali mými blízkými přáteli. Zamiloval jsem si to všechno a nyní je z toho nádherný film díky všem zúčastněným hercům, režisérovi, střihačům a celému štábu. Tento film s názvem *The Shift* (Proměna) mi přináší tolik hrdosti a radosti, že to ani nedokážu popsat.

Kritérium č. 3: Musí vám to dovolit, abyste se cítili dobře

Vaše levá mozková hemisféra se zabývá detaily vašeho života – to je místo, kde analyzujete, počítáte, vyčísľujete a všechno si srovnáváte – ta dvě první kritéria detailně popsaná na předcházejících stránkách mluví přesně o tom. Když si položíte otázku *Mohu vytvořit racionální důvod ke změně?*, váš intelekt odpoví: *Určitě, to dává smysl a opravdu věřím, že mohu udělat tuto věc a uskutečnit vytoužené změny.*

Vaše pravá mozková hemisféra se naopak zabývá věcmi, jako jsou vaše emoce, intuice, entuziasmus, uvědomění, a dokonce vědomí. Podívejme se tedy na tvoření rozumového důvodu ke změně z perspektivy pravé mozkové hemisféry, abychom zjistili, jak se při této změně cítíme.

Když jsem dělal toto cvičení s tím, že mám možnost mít svůj vlastní každodenní televizní pořad, moc dobře jsem se necítil. Cítil jsem napětí, šon, úzkost v oblasti žaludku a nervozitu ze všeho času, který bych této show měl věnovat. Začalo mi z toho být špatně a to mi stačilo. Moje emoce, které se v těle objevují jako výsledek myšlenek, mi dávaly odpověď. Porovnejte si to s tím, co se stalo, když jsem si vizualizoval, jak bych se cítil, kdybych přijal výzvu hrát ve filmu – točila se mi hlava vzrušením nad tím, že bych se naučil úplně novou věc. A to ani nemluvím o síle, spokojenosti a hrdosti. Moje emoce mě v podstatě přemohly.

Chcete-li se zbavit starých návyků a výmluv, udělejte si čas na to, abyste navštívili to soukromé místo uvnitř vás. Zavřete oči a představte si sebe absolutně bez všech těchto omezení... Jak na to reaguje vaše tělo? Pokud se cítíte dobře, je to důkaz, že si potřebujete dokázat, že máte rozumový důvod ke změně.

Pokud závisíte na velké spoustě návyků podporovaných výmluvami, všimněte si, že se kvůli nim cítíte špatně. Vaše staré duševní berličky slouží pouze k tomu, aby vám zabránily zažít ve vlastním těle pocit, který bude spadat do skupiny „dobrý“. Můžete se dokonce cítit, že jste emocionálně na mizině.

Bolest, úzkost, strach, zlost a jim podobné se v těle projeví jako vyrážky, ekzémy, bušení srdce, artritida, bolesti zad, hlavy, zubů, průjem, únava očí, křeče a mnoho dalších obtíží, které jsou příliš početné na to, abych je tu všechny zmínil. Podstatné je, že tyto emocionální reakce, jež se projevují na vašem těle, se mohou stát způsobem vašeho života a to do té míry, že budou vymezovat vaši realitu. A když se začnete ptát, proč to tak je, odpovědí je výmluva *Takový jsem byl vždycky...*, která začne vystrkovat své ostré rohy.

Můžete se cítit lépe: Můžete se cítit zdravě. Můžete se cítit silní. Můžete se cítit blaženě. Můžete cítit radost. Zkrátka, můžete se cí-

tit naprosto skvěle! Pokud ve vás rezonuje myšlenka na odstranění vše znemožňujícího myšlenkového návyku, který jste měli po dlouhou dobu, pak si představte, že je to hotové. Ukáže se její vymizení ve vašem těle jako pozitivní, zdravý a šťastný pocit? Jestliže ano, pak je to důvod sám o sobě, abyste se ponořili do formulací *Konec výmluvám!*, které jsou zde prezentovány.

Kritérium č. 4: Musí to být v souladu s hlasem vaší duše

Jak zjistíte, jste-li v souladu se záměrem vaší duše? Mimochodem víte, že rozumový důvod promlouvá přímo k vám na tajném místě ve vás. Myšlenky a pocity, které vyplují na povrch, mají sklon být takové: *Jsem opravdu takový. Když udělám změny a odstraním výmluvy, budu žít svůj život podle určitého cíle a naplňovat osud, jenž jsem sem přišel uskutečnit.*

Mohl bych pokračovat dál a dál ve výčtu výhod, které vzejdou z toho, když se připojíte k hlasu vaší duše. Já si ale odpustím svoji touhu psát a pouze podotknu, že v příští kapitole z tohoto bodu vychází šestá otázka paradigmatu *Konec výmluvám!*. Vezme vás na cestu, na níž uvidíte, jak s vámi začíná prostřednictvím zákona přitažlivosti spolupracovat sám vesmír, když se vaše zvyky odpoutají od světa ega a zharmonizují se, očištěny od výmluv, s vaším Zdrojem bytí.



Chtěl bych nyní změnit téma a vrátit se k příběhu svého syna Sandse, jímž začínala tato kapitola. Jak jsem už napsal, měl tento mladý muž celoživotní problém s ranním vstáváním, ale nakonec si byl schopen vytvořit rozumový důvod změnit tyto sebezničující myšlenky a odstranit výmluvy, které tento špatný zvyk podporovaly.

Sands nemiluje nic na světě více než surfování v oceánu. Ve čtyřech letech dostal surf a okamžitě pádloval k místu, kde se lámaly vlny, vyskočil na své prkno a surfoval zpátky k pobřeží. Všichni jsme

stáli oněmělí při sledování malého chlapce, který jel svoji první vlnu jako expert. Co se týká Sandse, ten tomu doslova propadl – od té doby žil a dýchal surfováním. Je to, jako by se v momentě, kdy naskočil na prkno, spojil se svým životním posláním.

Můj syn má na toto téma celou sbírku DVD a pravidelně sleduje zprávy o surfování z celého světa. Oblékne si neopren a jde do vody s jedním ze svých mnoha prken bez ohledu na to, na jakém místě na světě se nachází, jaká je teplota vzduchu nebo vody. Studuje vlny stejně, jako ornitolog studuje ptáky. Je to opravdu jeho velká vášeň. Vlastně se právě vrátil ze šestnáctidenního výletu do Indonésie, kde pobýval na speciální lodi, která bere surfaře k největším vlnám, jež se na planetě Zemi nacházejí.

Tam na lodi, kde žil šestnáct dní na omezeném prostoru s osmi dalšími surfaři, byl Sands schopen probudit se každý den před rozedněním. Ve vodě strávil celý den až do tmy, byl dlouho vzhůru, aby si mohl popovídat s ostatními surfaři o zážitcích a zkušenostech s vlnami, které ten den chytili, spal tvrdě do pěti ráno. Celé to opakoval po dobu více než dvou týdnů... a nikdy se necítil unavený. To stejné platí, když mě syn navštíví na Maui – pokud jsou dobré vlny, najednou nemusí celý den spát.

Pro mého syna byl rozumový důvod pro změnu představa, že je schopen žít v harmonii se svojí vášní. Nyní si tedy zopakujme ta čtyři kritéria pro odstranění výmluv, která jdou stejnou cestou jako zvyk sám:

1. Sands má rozumový důvod pro změnu svého zvyku, který dává **dokonalý smysl**. Možná vám nebo mně by celodenní sjíždění vln v ledové vodě připadalo absurdní, ale pro mého syna to znamená, že je schopen být na místě, kde jsou jeho největší tužby ve spojení s jeho činností. Jsou tu vlny, je zde on a on miluje sjíždění těchto vln – takže to všechno dává dokonalý smysl.

2. Sands má rozumový důvod pro změnu starých zvyků, který je také dobře **proveditelný**. Když je poblíž vody a může surfovat, nemá přitom žádné povinnosti, nikdy neřekne: „Nemůžu ráno

vstát“, „Je to příliš těžké“, „Nemám v povaze vstávat brzo ráno“, „Nemám energii“ nebo některou z dalších jeho oblíbených výmluv, když je daleko od oceánu. Když mu jeho přátelé volají, aby si potvrdili, že jej vyzvednou v půl páté ráno, jeho první reakcí je „Skvělé!“. Nezáleží na tom, v kolik šel předtím večer spát, ráno jej v dohodnutý čas najdete v kuchyni, jak si připravuje jídlo a pije džus, vzrušený a natěšený vydat se na brzkou ranní surfařskou expedici.

3. Neexistuje pochyb o tom, že pobyt ve vodě a jízda na vlnách dovoluje Sandsovi, aby se cítil **dobře**, a já to přirovnám k Bohu. Jak jsem napsal v deváté kapitole, kdykoliv něco děláme s nadšením, znamená to, že ťukáme na Boha – cítit se dobře je ekvivalentem cítit Boha. A pokud to děláme s láskou a prožíváme vášeň, která takové momenty provází, jsme skutečně vedeni svým Zdrojem.

Pozoruji syna, jak pádluje, jak jede na svém prkně, jak mi vypráví příběhy o válci, který sjel, jak se dívá na svá videa – je to druh vidění s velkým V, které nikdy jindy nemá. Jeho koncentrace při studiu vln a to, jak přesně ví, kdy naskočit, je stejná jako u kočky, jež se soustředí na potencionální kořist... naprostá poezie pohybu. Je to jeho přirozenost a pozorovat ho v těchto okamžicích mi dovoluje vidět ho v úplně novém světle. Je to stejné vzrušení, které cítím, když mluvím před publikem nebo sedím zde na svém posvátném místě a píšu tato slova a doufám při tom, že se dotknou vás, stejně jako ještě nenarozených generací.

4. Všechno, o čem jsem se zmínil na předcházejících stránkách (a také to, co následuje v sedmnácté kapitole), mě vede k závěru, že pro Sandse je rozumovým důvodem ke změně dlouhodobého špatného návyku fakt, že jeho ranní výlety na moře jsou okamžiky, kdy je **volán Duchem**, aby vstal a byl v harmonii s hlasem svého srdce. O tomto závěru nemám absolutně žádné pochybnosti.



Návrhy na použití páté otázky paradigmatu

– Udělejte si v sobě jedinečnou inventuru, upřímný soupis celoživotních myšlenkových vzorců, jež byste rádi změnili, dokonce i když nevíte, jak byste to mohli případně učinit. Čím pevněji vyšlapete tuto stezku ve své mysli, tím lépe.

Nyní bez toho, abychom se zabývali tím, jak tuto změnu uskutečníte, zeptejte se sami sebe na první tři kritéria této kapitoly a odstraňte ta, která vám nevyhovují:

1. Pokud to nedává smysl vám, ale všichni kolem vás říkají, že je to ta správná věc, vymažte ji ze svého seznamu.

2. Pokud k sobě budete absolutně upřímní, stanovíte, zda je tato věc proveditelná, vezmete-li v úvahu podmínky vašeho života a to, jak dobře znáte sami sebe. Nemusíte ani vědět, jak to udělat, pořád ale můžete určit, zda je to v podstatě něco, co je pro vás možné. Pokud není, pusťte to z hlavy.

3. Představte si sami sebe, že se nemusíte držet svého navyklého způsobu bytí a jste totálně odpojeni od svého zvyku. Pokud vám tato představa nedělá dobře – a myslím tím *opravdu* dobře – pak to pro vás není.

Na základě kritérií pro rozumový důvod ke změně, vyčistěte svůj seznam návyků, jichž se chcete zbavit, a výmluv, které byste rádi viděli mizet. Zůstane vám několik celoživotních myšlenkových návyků, jejichž odstranění dává smysl, je proveditelné a zanechá ve vás dobrý pocit.

Podrobně jeden z návyků z vašeho seznamu testu paradigmatu *Konec výmluvám!*. Až tak učiníte, možná pak ani nepoznáte člověka, jímž jste byli. Víím, že když si vzpomenu na některé staré návyky, od kterých jsem se odpoutal – jako pití perlivých nápojů se sníženým obsahem cukru, konzumování mastného

jídla, necvičení, odkládání termínů, neustálého stresu, mluvení nahlas, neustálého řečnění k druhým místo naslouchání, odmítání zdravých doplňků stravy, časté trvání na své pravdě před připuštěním pravdy někoho jiného... a tak dále – všiml jsem si, jak moc jsem se změnil... a ty staré únavné výmluvy se snad už nikdy nevynoří.

– Pečlivě prozkoumejte svoje návyky spolu se všemi výmluvami, které jste přijali za své, abyste sobě mohli vysvětlit a pak si položit jednoduchou otázku: Cítím se tak dobře? Pokud odpověď zní ne, pak je vaší povinností zahájit proces přijímání rozhodnutí, díky nimž se v podstatě budete cítit dobře. Je to stejné, jako byste se zharmonizovali s hlasem své duše.

Řekněte nahlas: „Chci se cítit dobře a cokoliv, co si pomyslím nebo udělám, co tomuto záměru překáží, musí být bezpodmínečně navždy odstraněno.“ Máte dovoleno cítit se dobře, je to vaše právo. Vzešli jste z absolutní blaženosti jednoty – Boha, chcete-li – do této lidské zkušenosti.

Podle Tao te ťing pochází všechno bytí z nebytí. Apeluji na vás, abyste cítili svoji inherentní dobrotu tím, že odstraníte omezení, která vám bránila zažívat dobré pocity před bytím a rovněž po bytí. Pouhé tvrzení „Chci se cítit dobře“ je silný a racionální důvod pro život bez výmluv.

Používejte rozum při odstraňování výmluv a navyklého chování. Jak napsal v roce 1753 Benjamin Franklin ve svém díle *Poor Richard's Almanac*: „Když nebudete slyšet, co káže rozum, poplete vám uši.“*) Poslouchejte nebo si zakryjte uši!

*) Red. pozn.: Kniha vyšla česky pod názvem Chudý Richard aneb Cesta k blahobytu, Praha: 1893, nejedná se však o doslovnou citaci českého vydání.

Otázka šestá: MOHU DOSÁHNOUT VESMÍRNÉ SPOLUPRÁCE PŘI ZBAVOVÁNÍ SE STARÝCH NÁVYKŮ?

„Mystické techniky pro dosažení nesmrtelnosti jsou odhaleny pouze těm, kdo rozpustili všechna pouta obrovského pozemského království duality, konfliktu a dogmatu.“

*„Pokud budou existovat vaše plytké pozemské ambice, dveře se neotevřou.“ *)*

– Lao-c’

Nyní na naší cestě, jak přemoci omezení, přejdeme z intelektuálního přístupu k přístupu spirituálnímu. Proč? Protože sebedestruktivní návyky a je doprovázející výmluvy jsou sférou ega, tou částí nás, která vytěsnila Boha. Z přesvědčení, že naše identita je výhradně otázkou této země, většina z nás je konfrontována a ovládána egem a jeho falešnou interpretací toho, kým jsme. A jak nám připomíná Lao-c’ ve výše uvedeném citátu, pokud budeme

*) Red. pozn.: Překlad citace z anglického vydání knihy Hua Hu Ching: The Unknown Teachings of Lao Tzu, Harper, San Francisco: 1992.

KONEC VÝMLUVÁM!

připoutání k plytkým ambicím materiálního světa, budeme dál otrocky připoutáni ke starým návykům.

Když si položíte šestou otázku *Mohu dosáhnout vesmírné spolupráce při zbavování se starých návyků?*, začnete aplikovat mystické principy vyššího vědomí svého života. Krok za krokem opustíte přesvědčení, že jste výhradně připoutáni k tomuto materiálnímu světu. Dokonce i nesmělé dětské krůčky vám dovolí otevřít dveře do úžasného světa nové existence.

Na chvíli se vraťte k tomu, abyste si zopakovali, co se váš intelekt naučil od paradigmatu *Konec výmluvám!*, a pak věřte, že vám jde vstříc jakákoliv pomoc, kterou potřebujete. Když úplně upustíte od představy, že jste odděleni od vesmírné mysli – když jste na místě Bohem realizovaném nebo na Tao zaměřeném – je to bod, kde řeknete sbohem výmluvám.

Dosažení vesmírné spolupráce

Přišla ta chvíle, abyste odhalili svůj původní čistý pohled, jas a světlo, které jsou nyní ve vás, tak jako byly vždy. *Osvícení* znamená, že jste dosáhli světla ve vás, odkud v sobě najdete Boží vedení. Nyní přišel čas vzdát se pozemských ambicí a obrátit se k tomuto vedení.

Zdroj všeho tvoření je čistá energie, naprosto postrádající materiální formu. Vy z tohoto Zdroje pocházíte a vrátíte se k němu, jak už jsem několikrát v této knize napsal. Nemusíte fyzicky zemřít, abyste získali přístup k této neomezené síle. Musíte se jí pouze začít více podobat. Váš Zdroj bytí rozeznává pouze to, co je, takže pokud nejste svému zdroji podobní (nebo Bohu, Tau, univerzální mysli nebo Duchu), nastane to, že vás ovládá ego a vy si myslíte, že potřebujete všechny jeho výmluvy. Na začátku této kapitoly vás Lao-c' varuje, že mystické techniky pro dosažení Božího vedení nemohou být a nebudou odhaleny, když vytěsníte Boha.

Představte si rybu, která žije devět kilometrů pod hladinou oceánu: nikdy neviděla světlo, nemá žádnou zkušenost s tím, jaký je vzduch, nemá oči a prosperuje v prostředí, kde je takový tlak, že by to rozmáčklo jakékoliv jiné stvoření. Nyní si představte rybu z hlubokých mořských vod, jak komunikuje s ptákem létajícím de-

vět kilometrů nad domovem ryby. Jak nepravděpodobné, aby mořský tvor dokázal rozpoznat něco, co se nachází v odlišné realitě.

Podobně váš Zdroj bytí neví nic o bojích, nenávisti, pomstě, frustraci, strachu, napětí nebo výmluvách – to všechno jsou vynálezy ega. Když se chováte způsobem, který jsou odlišné a vzdálené způsobům vašeho Zdroje, nemůže s vámi komunikovat, když za ním přijdete s konfliktem nebo výmluvami, proč nejste takoví, jakými zamýšlel, abyste byli. Protože konflikt a výmluvy vyžadují dualitu, nemůžete dosáhnout na Zdroj, který zná pouze jednotu. Abyste získali přístup k neomezené moci Tao, musíte být víc a víc podobní Bohu. Jinými slovy, musíte se přesunout do prostoru, kde budete experimentovat s takovým myšlením a chováním, jaké si představujete, že Bůh má, a dočasně vyloučit svůj intelekt.

Zákon přitažlivosti tvrdí, že *podobné je přitahováno podobným*. Pokud tedy budete myslet podobně jako univerzální mysl, připojí se k vám. Přitáhnete více toho, na co myslíte. To znamená, že jsou-li vaše myšlenky zaměřeny na to, co je špatné, co chybí, co nemůžete udělat, nebo na to, co jste nikdy dříve nedělali – to jest na výmluvy – získáte více toho, na co myslíte.

Použijte zákon přitažlivosti a řekněte sbohem svým výmluvám. Když tak učiníte, vesmír vás pozná, pomůže vám a vedení se objeví současně. Pokud se zharmonizujete se svým autentickým původním Já, a nikoliv se svým egem, začnete se cítit, jako byste spolupracovali s osudem.

Harmonizace se Zdrojem ve vašich myšlenkách a činech

Když se pokusíte přijít na to, jak váš Zdroj bytí myslí, první věc, kterou potřebujete udělat, je zbavit se ega. Když pozorujete proces tvoření, zjistíte, že energie Zdroje je hlavně o *dávání*, zatímco vaše ego je celé o *braní*. Dostat se tedy do souladu se Zdrojem energie znamená přestat se zaměřovat na *Co z toho mám?* a přesunout se k *Co pro vás mohu udělat?*

Budete-li vesmíru říkat „Dej, dej, dej“, použije zákon přitažlivosti a bude říkat „Dej, dej, dej“ vám. Následně se budete cítit pod tlakem, pronásledovaní osudem a rozladění, protože se na vás

KONEC VÝMLUVÁM!

pohrne velká spousta požadavků. Z této záplavy pak vymýšlíte výmluvy sloužící pouze k tomu, že uvíznete, a budete usilovat, abyste dosáhli požadavků ega: *Nejsem dost silný..., Nezasloužím si to..., Nemám energii..., Bojím se..., Je to příliš velké...* a tak dále. Všechno to pramení z toho, že jste se identifikovali s falešným Já, které vytěsnilo ze svých úvah Boha.

Přesuňte se nyní k novému souladu, který vás spojí s tvořivou univerzální myslí. Můžete začít myslet jako Bůh a postupně konat jako Bůh. Obráťte pozornost z *Dej, dej, dej* na *Co pro vás mohu udělat? Co mohu nabídnout? Jak mohu pomoci?* Když tak učiníte, vesmír vám odpoví podobně. Zeptá se *Co mohu pro vás udělat já? Co vám mohu nabídnout? Jak vám mohu pomoci?*

Nastane to tehdy, když odpadnou staré zvyky ega a nahradí je nečekané smysluplné události se správnými lidmi, okolnostmi a financemi. Lao-c' komentuje magii této skutečnosti:

Pokud si přejete stát se nesmrtelným Božím andělem, pak byste měli vzkřísit andělské vlastnosti vašeho bytí skrze ctnosti a služby. Je to jediný způsob, jak získat pozornost nesmrtelných, kteří vyučují metody zvýšení a integrace energie nezbytné k dosažení Božího království... Tito andělstí učitelé nemohou být vyhledáni, jsou to právě oni, kdo si hledají své žáky.)*

Způsob, jakým se dostat k místu, kde zakážete staré zvyky a výmluvy, je požádat Boží království o obnovu andělských vlastností vašeho bytí. Obnovení je zásadní, protože když začnete myslet způsobem, jakým myslí Bůh, začnete se v podstatě navracet ke svému Zdroji bytí bez toho, že byste museli zemřít.

Nemohu zde dostatečně zdůraznit, že *nepřítahujete to, po čem toužíte*. Přítahujete to, co jste. Znovu se obrátím k Lao-c', který uzavírá pasáž citovanou o pár řádek výše slovy:

Když uspějete při spojování své energie s Božím královstvím skrze vysoké uvědomění a praktikování nekritické ctnosti, bude následovat přenos definitivních tichých pravd. Toto je cesta, kterou jdou všichni andělé do Božího království.)*

*) Red. pozn.: Překlad citace z anglického vydání knihy Hua Hu Ching: The Unknown Teachings of Lao Tzu, Harper, San Francisco: 1992.

Je třeba říct, že nestačí si změnu pouze přát nebo prostě myslet na to, co chcete, a očekávat, že se to objeví. Chcete-li vidět odpadávat staré zvyky a získat Boží vedení při práci na tom, aby váš život fungoval na nejvyšších úrovních štěstí, úspěchu a zdraví, *musíte zapomenout na to, co v něm je pro vás*. Začněte se cvičit ve vyšším uvědomění tím, že budete sloužit druhým a chtít pro ostatní ještě více, než chcete pro sebe. Jinak nikdy nezakusíte křehkou radost z blaženého a naplněného života.

Jak říká Lao-c', je to jediný možný způsob. Vedení nemůžete vyžadovat. Přejde, když se vyladíte stejně, jako je vyladěný Zdroj. Pak – jediné pak – když žijete podle ctností, získáte pozornost nesmrtelných. V opačném případě, opakuji, ty dveře se za žádnou cenu neotevřou.

Život podle ctností

Před asi dvěma a půl tisíci lety hovořil Lao-c' o „čtyřech hlavních ctnostech“ a poznamenal, že když je přijmeme za způsob života, poznáme a získáme přístup k pravdě vesmíru. Tyto čtyři ctnosti ne-reprezentují externí dogma, ale součást původní podstaty – když je budeme praktikovat, dostaneme se znovu do souladu se Zdrojem a dosáhneme na síly, které nabízejí energie Zdroje.

Podle učení Lao-c' představují čtyři základní ctnosti nejjistější způsob k opuštění zvyků a výmluv a znovu se připojení k vaší původní podstatě. To znamená k tomu, čím jste byli předtím, než jste získali fyzickou formu, a k tomu, čím budete, až opustíte své fyzické Já. Čím více je váš život v souladu se čtyřmi ctnostmi, tím méně jste ovládáni nekompromisním egem. A když je ego podrobené, zjistíte, jak jednoduché je získat přístup k Božímu vedení – vy a božskost začnete fungovat na stejné frekvenci. A když se soustředěně zaměříte na svůj život bez výmluv, necháte svoji část s egem ležet v prachu!

Na dalších stránkách uvádím čtyři ctnosti a to, jak se projevují, spolu s krátkým popisem, jak souvisejí s vaším rozhodnutím žít život podle principu *Konec výmluvám!*.

První hlavní ctnost: Úcta ke všemu životu

Tato ctnost stojí na prvním místě, protože je zásadní pro zredukování ega. Zdroj bytí je Zdrojem všeho bytí včetně planet a našeho vesmíru a nevytváří to, k čemu nemá úctu. Protože Tao či Bůh tvoří a umožňuje, proč by vytvářel něco, co mu není podobné, nebo ještě hůř něco, čím opovrhuje?

Až potud představuje první hlavní ctnost ve vašem každodenním životě bezpodmínečnou lásku a respekt ke všem stvořeným bytostem. Patří sem vyvíjení vědomého úsilí milovat a respektovat *sám sebe* stejně jako odstranění všech soudů a kritiky raných memů a virů mysli. Rozumějte, jste část Boha, a protože musíte být podobní tomu, z čeho pocházíte, jste milovaní, užiteční a Bohu podobní. Ujišťujte se v tom tak často, jak jen můžete, protože když se budete vnímat tímto láskyplným způsobem, nebudete kolem sebe šířit nic než lásku. A čím více milujete druhé, tím méně potřebujete staré výmluvové vzorce, zvláště ty vztahující se k obviňování. Výmluvy vznikají ve falešné víře, že vesmír a jeho obyvatelé zde nejsou pro vás. Představa, že jsou překážkami – zabraňujícími vám žít na nejvyšších úrovních úspěchu, štěstí a zdraví – je založena na nepravdivém předpokladu.

Jakmile si osvojíte tuto první hlavní ctnost, uvidíte ostatní jako ochotné pomoci vám při maximalizaci vašeho lidského potenciálu. Čím více úcty máte k sobě a ke všemu životu, tím více budete vidět všechno a všechny jako ochotné pomocníky a ne jako překážky na cestě k vašemu nejvyššímu životu. Pataňdžali to před několika tisíci lety vystihl slovy: „Jestliže jste nezlomní v absenci myšlenek uškodit druhým, všichni živí tvorové přestanou ve vaší přítomnosti cítit nepřátelství.“ Hlavní je zůstat, pokud možno, tak vytrvalí, že zřídka, pokud vůbec někdy, z této první hlavní ctnosti uhnete.

Druhá hlavní ctnost: Přirozená upřímnost

Tato ctnost se projevuje jako čestnost, jednoduchost a věrnost. Dá se shrnout do oblíbené věty – Být k sobě pravdivý. Používání výmluvy k vysvětlení, proč váš život nefunguje na takové úrovni, jak byste si přáli, znamená, že lžete sami sobě – když jste naprosto čestní a upřímní, výmluvy ani nevyjdou na scénu.

Druhá ctnost znamená žít život, který vyjadřuje naši volbu vycházející z úcty a lásky k vaší přirozené podstatě. Ralph Waldo Emerson popsal významnou roli upřímnosti ve svém díle *The Over-Soul* (Nadduše) z roku 1841: „Jednejte s mužem a ženou tak otevřeně, abyste dosáhli té nejvyšší možné upřímnosti, a zničte tak jakoukoliv možnost, že by vás někdo bral na lehkou váhu. To je ta největší pocta, jakou můžete někomu vzdát.“ A velký humanista Albert Schweitzer vyzoroval že „upřímnost je základem spirituálního života“.

Učiňte pravdu svým nejdůležitějším atributem. Co na srdci, to na jazyku. To znamená, staňte se upřímnými a čestnými ve všem, co řeknete a uděláte. Jestliže je to pro vás výzva, na chvíli se zastavte a ujistěte se: *Už nemusím být neupřímný a nečestný. Tohle je to, kým jsem a jak se cítím.* Od této chvíle, když se k něčemu odhodláte, dělejte vše pro to, abyste žili v souladu s tím, co jste si slíbili. Pamatujte si, že když budete žít svůj život podle své nejpravdivější přirozenosti, připojíte se ke Zdroji. A jak řekl Schweitzer, je to ten nejzákladnější druh vašeho spirituálního života. S tím, jak budete pracovat na tom, abyste byli absolutně čestní k sobě i druhým, ty staré sebedestruktivní výmluvy se už nebudou objevovat.

Když se znáte a věříte si, znáte také božskost, která vás stvořila, a věříte jí. To znamená, že pokud chcete bydlet v horách nebo u oceánu, udělejte to – víte totiž, že je to hlas vaší duše, který vám říká, jak žít harmonicky ve své pravé přirozenosti. Pokud milujete sochaření, udělejte to i přesto, že to nikdo jiný nechápe. Pokud se chcete stát triatlonistou, baletkou, hokejistou nebo artistou na hrazdě, dělejte to. Pokud žijete podle hlasu své duše čestně, upřímně a poctivě, nebudete mít příležitost používat výmluvy. Toto

je znak druhé hlavní ctnosti nabízené Lao-c'em – mocný nástroj, který můžete použít, když si budete klestit cestu paradigmatickým *Konec výmluvám!*.

Třetí hlavní ctnost: Laskavost

Tato ctnost zosobňuje jedno z mých nejoblíbenějších a nejčastěji používaných rčení: „Když si můžete vybrat, zda budete mít pravdu nebo zda budete hodní, vždycky si vyberte být hodní.“ Spousta vašich starých myšlenkových návyků a jejich asistentů, výmluv, vychází z potřeby mít pravdu a dokázat, že druzí pravdu nemají. Když praktikujete tuto třetí ctnost, odstraňujete konflikty, které vyúsťují ve vaši potřebu vysvětlit, proč máte pravdu vy. Tato ctnost se projevuje jako dobrota, taktnost a citlivost k duchovní pravdě.

Laskavost obecně naznačuje, že už nemáte silnou, egem inspirovanou touhu ovládat a kontrolovat druhé, a to vám dovoluje pohybovat se ve stejném rytmu s vesmírem. Spolupracujete s ním, podobně jako surfař sjíždějící po vlnách se nesnaží je přemoci. Doporučuji vám, abyste se podrobně podívali na svůj vztah a zjistili, kolik vaší energie je zaměřeno spíše na ovládání a kontrolu, než na přijímání a dávání.

Když budete rozvíjet tuto ctnost, zájmeno *já* se přestane stávat středobodem vaší komunikace. Nebudete trvat na „Už jsem ti tolikrát řekl (*já*), jak zacházet s otravnými a drzými lidmi“, spíše budete mít tendenci říkat „Opravdu máš (*ty*) těžký den. Existuje něco, co bych mohl udělat, abych ti pomohl?“. Věty, kde je podmět *já*, naznačují potřebu ovládat. Naopak, věty, kde je podmět *ty*, vyjadřují dobrotu a ohledy na druhé lidi.

Čím více dobroty a citlivosti šíříte kolem sebe, tím je méně pravděpodobné, že budete vinit druhé lidi z toho, že nežijete život podle svých očekávání. Laskavost znamená přijmout život a lidi takové, jací jsou, a netrvat na tom, aby byli takoví, jaké je chcete mít vy. Když budete takto žít, snaha obviňovat ostatní se vytratí a vy si budete užívat mírumilovný svět – ne proto, že by se svět změnil, nýbrž proto, že jste přijali laskavost, třetí hlavní ctnost.

Čtvrtá hlavní ctnost: Podpora

Tato ctnost se ve vašem životě projevuje jako pomoc druhým bez toho, aniž byste očekávali odměnu. A opět, když se rozšíříte v duchu dávání, pomoci či lásky, budete se chovat stejně, jako se chová Bůh. Až budete procházet všechny výmluvy, které ovládaly váš život, pozorně je prostudujte – zjistíte, že jsou všechny zaměřeny na vaše ego: *Já to nemůžu udělat...*, *Já jsem příliš zaneprázdněný...*, *nebo Já se příliš bojím...*, *Já jsem k ničemu...*, *Nikdo mi nepomůže...*, *Já jsem příliš starý...*, *Já jsem příliš unavený*. Pořád jen *já, já, já*. Nyní si představte, že byste se přestali soustředit na sebe a zeptali se vesmírné mysli *Jak mohu pomoci?*. Vyšlete tím zprávu: *Nemyslím na sebe a na to, co mohu nebo nemohu mít*. Vaše pozornost bude upřena k tomu, aby se někdo jiný cítil lépe.

Kdykoliv budete podporovat druhé, automaticky vyřadíte ze hry ego. A bez ega už nebudete vytěsňovat Boha a začnete být Bohu podobnější. Když myslíte a konáte tímto způsobem, potřeba používat výmluvy pomine. Cvičte se v dávání a pomáhání bez očekávání odměny (třeba i jen poděkování) – nechtě je vaší odměnou duchovní naplnění. Toto měl na mysli Kahlil Gibran, když ve svém díle *The Prophet* napsal: „Jsou lidé, co dávají s radostí a ta radost je jejich odměnou.“^{*)}

Největší radost vychází z dávání a pomáhání, změňte tedy zvyk soustředit se výhradně na sebe a na to, co vám to přinese. Když uděláte takovou změnu a začnete ve svém životě podporovat druhé lidi bez očekávání odměny, začnete méně myslet na to, co chcete, a najdete uspokojení a radost v samotném aktu dávání a pomáhání. Je to tak jednoduché: nulové soustředění se na sebe rovná se nulové výmluvy.

Čtyři hlavní ctnosti jsou mapou na cestě k jednoduché pravdě vesmíru. Vzpomeňte si, co vám nabídl Lao-c' pět set let před narozením Krista: „Tyto čtyři ctnosti nejsou externí dogma, jsou součástí vaší původní přirozenosti.“ Úcta k veškerému životu, život

^{*)} Red. pozn.: Kniha vyšla česky pod názvem *Prorok*, Praha: 2002.

KONEC VÝMLUVÁM!

s přirozenou upřímností, laskavostí a pomocí druhým znásobují energetické pole, z něhož jste vzešli.

V následující tabulce vás znovu provedu seznamem osmnácti výmluv, abyste viděli, jak mizí, pokud svůj život žijete podle čtyř ctností a následně získáváte přístup k vesmírné spolupráci:

Výmluva	Získání přístupu k vesmírné spolupráci
1. Bude to těžké.	S Bohem je možné vše.
2. Bude to riskantní.	Nemůžu selhat, pokud věřím v moudrost, která mě stvořila.
3. Bude to trvat dlouho.	Existuje pouze nyní; žiju plně v přítomnosti.
4. Bude z toho rodinné drama.	Mé vnitřní volání je hlasem Boha. Musím následovat to, co tak hluboce cítím.
5. Nezasloužím si to.	Každý si zasluhuje milost Taa.
6. Nemám to v povaze.	Mojí přirozeností je úcta ke všemu životu – být ke všem upřímný, mírný a podporující.
7. Nemohu si to dovolit.	Budu-li si stále uvědomovat Boha, budu mít zajištěno vše, co potřebuji.
8. Nikdo mi nepomůže.	Jak bych mohl pomoci druhým, aby měli to, po čem toužím já?
9. Ještě nikdy se to nestalo.	Jsem spokojen se vším, co se objevuje v mém životě.
10. Nejsem dost silný.	Vím, že nikdy nejsem sám. Podám ruku těm, kdo nejsou tak silní jako já.
11. Nejsem dost chytrý.	Věřím v božskost, vševědoucí inteligenci, s níž jsem vždy spojen.
12. Jsem příliš starý (ne dost starý).	V nekonečném vesmíru je věk iluzí – existuje pouze nyní.
13. Pravidla mi to nedovolí.	Žiju podle čtyř hlavních ctností.
14. Je to na mě moc.	Pokud si to dokážu představit, bude mi dána vášeň a schopnosti potřebné k tomu, abych to vykonal.

15. Nemám dost sil.	Ve vesmíru je energie, která je mnohem větší než já a která je mi vždy k dispozici.
16. Je to moje osobní rodinná historie.	Všechno, co se mi kdy přihodilo, bylo dokonalé a já se z toho mohu učit a růst.
17. Mám moc práce.	S nekonečnou trpělivostí vytvářím okamžité výsledky.
18. Příliš se bojím.	Neexistuje nic, čeho bych se měl bát. Jsem nekonečným výrazem Boha (Taa).

Šestá otázka paradigmatu *Konec výmluvám!* vám má pomoci dostat se do modelu chování, v jehož středu je Tao a jež je vytvořeno Bohem. Jak jste viděli v této kapitole, staré myšlenkové zvyky odcházejí docela rychle, když jim jde ego z cesty a když žijete podle čtyř hlavních ctností. Bez jakýchkoliv dalších pokusů se vytrácí potřeba bránit se a ospravedlňovat ve chvíli, kdy dosáhnete ke druhým lidem a přeberete odpovědnost za vše, co se děje ve vašem životě.

Návrhy na uplatnění šesté otázky paradigmatu

– Procvičujte se každý den v jedné z ctností a všimněte si, jak klesá vaše tendence zaměřovat se pouze na sebe. Když zjistíte, že opět sklouzáváte ke starému, navyklému způsobu bytí, na chvíli se soustředte na to, že bezvýhradně milujete někoho jiného. Pak budete pozorovat, že staré myšlenkové návyky a výmluvy už nejsou přítomné.

Pamatujte si, že tyto čtyři hlavní ctnosti představují vaše pravé Já, bytost, kterou jste byli dříve, než se vyvinulo falešné Já (ego). Všimněte si, jak přirozeně dobře se cítíte, když dáváte najevo úctu ke všem, přirozenou upřímnost, laskavost a podporu – to proto, že jste v harmonii se svým Zdrojem bytí. Vše, co je

zapotřebí k odstranění starých sebedestruktivních zvyků, se vrací v daném okamžiku k vaší původní přirozenosti.

– Uvolněte co nejvíce pout, která vás váží k hrubému pozemskému království konfliktu a dogmatu. Vzpomeňte si, co navrhuje Lao-c', učiníte-li tak, uvidíte, jak se otevírají dveře k vesmírné spolupráci. Přestaňte se identifikovat na základě toho, co máte, čemu jste nadřazeni, jaké pozice jste dosáhli a jak vás vidí druzí. Dívejte se na sebe jako na kousek Boha a buďte ochotni jednat tak blízko tomuto poznání, jak jen to bude možné. Když po něčem toužíte, zkuste to chtít více pro někoho jiného než pro sebe. Jednejte v podstatě tak, aby se jim to uskutečnilo, dříve než vůbec začnete myslet na sebe. Nebo když budete mít nutkání někoho kritizovat či se k němu chovat nehezky, připomeňte si, že vaše původní přirozenost je laskavá. Představte si sami sebe ve světě bez formy na pokraji přeměny v materiální bytost – v tomto stavu nebytí jste byli předtím, než se zformovalo vaše ego a začal proces vytěsňování Boha.

Cesta k získání přístupu k vesmírné spolupráci tím, že odložíte staré zvyky, je dostat se opět do souladu s vaší původní přirozeností ve všech myšlenkách. Myslete stejně, jako myslí Bůh, uplatňujte ctnosti ve všech myšlenkách a veškerém chování, zasvěťte se životu bez zdůrazňování vašeho Já. Nemůže vás to zradit. Vaše zvyky se rozplynou a vaše výmluvy zcela jistě zmizí!

Otázka sedmá: JAK MOHU NEUSTÁLE UPEVNĚOVAT TENTO NOVÝ ZPŮSOB BYTÍ?

*„Není pochyby o tom, že duch je vrtošivý
a těžko ovladatelný,
ale cvičením a sebevládou, Ardžuno, jej lze přece jen
udržet na uzdě! Těkavá mysl si těžko osvojí postoj
odevzdanosti, nutný pro tento úkol, ale kdo ovládá
sebe a usiluje o to pravými prostředky, může tohoto
cíle dosáhnout.“*

– Krišna, Bhagavadgíta^{*)}

Když stojí vedle sebe čísla 1 a 8 – osm je symbolem nekonečna – znamenají jeden nekonečný Zdroj. V této poslední kapitole paradigmatu *Konec výmluvám!* a zároveň poslední otázce naší změny paradigmatu, jsem se nechal inspirovat symbolickým významem čísla 18.

V hebrejštině znamená číslo 18 život. Také je 18 jamek na golfovém hřišti, což zkrátka nemůže být náhoda, že ano? Tao te ťing má 81 kapitol a převládá názor, že byla psána současně se starověkou hindskou svatou knihou Bhagavadgíta, která má čistou náhodou také 18 zpěvů.

^{*)} Red. pozn.: Kniha vyšla česky pod názvem Bhagavadgíta neboli Zpěv Vznešeného, Liberec: 2007.

KONEC VÝMLUVÁM!

Bhagavadgíta detailně popisuje konverzaci mezi Krišnou, avatarem boha Višnu, a duchovním bojovníkem princem Ardžunou. Citát v úvodu této kapitoly pochází z části, kde Krišna, přestrojen za vozataje, radí Ardžunovi připravujícímu se na další velkou bitvu. Na jiném místě tohoto ikonického svazku Krišna radí: „Neboť ten, kdo naplněn odevzdaností, pohroužen ve Mně, hledá Mne vytrvale v sobě samém, ten je ze všech lidí nejvíce obdařen klidem, mírem a pokojem.“^{*)} Toto je esenciální poselství principu *Konec výmluvám!*.

Spojte se s Bohem, Taem, vesmírnou myslí nebo Zdrojem. Důvěřujte této moudrosti, která je vaší původní přirozeností. Poznejte svoji původní přirozenost tak, že budete schopni intuitivně odvrátit své uvědomění od tohoto pomíjivého světa, kdykoliv to bude třeba. Pak nebudete potřebovat nebo chtít sebedestruktivní návyky a výmluvy.

Krišna vám připomíná, že při neustálém procvičování se vaše mysl může naučit překonat jakékoliv návyky v myšlení. Podstatná jsou při ustavičném procvičování slova, a to je zároveň odpověď na sedmou a poslední otázku: *Jak budu neustále upevňovat tento nový způsob bytí?*

Procvičujte si každý den, nebo dokonce každou hodinu podstatu principu *Konec výmluvám!*, především sedm otázek obsahujících paradigma. Když to tak uděláte, zanedlouho zjistíte, že vám každou chvíli běží hlavou těchto sedm otázek – a vy se pak ocitnete na opačné straně starého zvyku s novým způsobem myšlení, konání a bytí. K učení se překonávat výmluvy patří rovněž výcvik vaší mysli, aby se stala harmonickou nebo zajedno s vyšším Zdrojem. Jak říká Krišna: „Těkává mysl si těžko osvojí postoj odevzdanosti, nutný pro tento úkol, ale kdo ovládá sebe a usiluje o to pravými prostředky, může tohoto cíle dosáhnout.“

Zbytek této kapitoly je zaměřen na to, jak zůstat v harmonii s vaším Zdrojem bytí. Při cvičení je důležité myslet stejně, jak myslí Bůh – není nutné se nějak moc učit nové techniky k překonání

^{*)} Red. pozn.: Kniha vyšla česky pod názvem Bhagavadgíta neboli Zpěv Vznešeného, Liberec: 2007.

výmluv, ale zůstat vědomě spojeni se Zdrojem a oddělení od materiálního světa, jak nejvíc to bude možné. Tímto způsobem dovolte andělskému království, aby vás vedlo všemi branami, které se vám nyní budou otevírat.

Devět způsobů k upevnění vašeho nového způsobu bytí

Na těchto stránkách jste měli příležitost pozorovat mnoho způsobů, pomocí kterých se vaše mysl naučila sebedestruktivnímu myšlení. Naučili jste se, jak se z těchto špatných návyků stane vám důvěrně známý systém skutečnosti, se seznamem výmluv vysvětlujících, proč jste opustili svoji původní přirozenost a vytěsnili Boha. Nyní se ale zbavujete těchto výmluv pomocí cvičení vaší mysli, aby vítala a pěstovala vaši původní duchovní přirozenost.

Každý ze sedmi principů pro život bez výmluv, stejně jako sedm prvků nového paradigmatu, je zaměřen k poselství, které Krišna předává Ardžunovi: *Když dostaneš svoji mysl do harmonie se Zdrojem, nikdy už nenastane potřeba používat staré zvyky a výmluvy.* Jak napsal v díle *Bhagavadgíta*:

*I velký hříšník se vyhne v oddanosti ke Mně dalšímu zlu
a bude odměněn, neboť je veliká jeho víra.*

*Brzy i on dosáhne spravedlnosti, Ardžuno, a vyslouží si věčný mír.
Volej proto hlasitě, že nikdo z Mých služebníků nebude nikdy
zatracen.*

*Učiň svého ducha Mým stánkem! Zsvět se Mi, klaň se Mi,
zvol si Mne za své nejvyšší určení a přijdeš jistě ke Mně!*)*

1. Vězte to

Jak říká Krišna Ardžunovi, vaše mysl může být vycvičena, pokud víte, že vy a váš Zdroj nemůžete být rozdělení. Tato vědomost je tak blízko – je vzdálená pouze jedinou myšlenkou.

*) Red. pozn.: Kniha vyšla česky pod názvem *Bhagavadgíta* neboli *Zpěv Vznešeného*, Liberec: 2007.

KONEC VÝMLUVÁM!

Vědět je stejné jako mít soukromý pokoj, v němž jsou všechny odpovědi, které potřebujete, a jen vy k němu máte klíč. Protože je ve vás, můžete tam kdykoliv vejít a nikdo vám nemůže zamezit přístup k jeho obsahu. Ale v okamžiku, kdy se vaše vědění rozplyne, zaplaví vás staré zlozvyky a spousta výmluv. Když jste v souladu se svým Zdrojem, jste vedeni nejvyšším dobrem. Bez tohoto souladu se váš Zdroj ani vedení nemohou zapojit do způsobu, jakým chcete žít svůj život. Vytvořte si svůj vlastní prostor, v němž budete v souladu se Zdrojem, a ego a pochybnosti pak nebudou moci vstoupit.

Vždy mějte na paměti, že žádný člověk, místo ani věc vás nemohou přinutit, abyste něčemu věřili nebo nevěřili. Možná to byla pravda, když jste byli dítě, ale dnes už ne. Nyní jste nezávislí a rozhodnete se, čemu budete věřit. Vaše vědění je vaše.

Takto promlouvám k sobě o svém vlastním vědění:

Uvnitř mě je posvátné místo, které obsahuje vědění. Často tam chodím a nevpustím do tohoto božského vnitřního příbytku pochybnosti. Je pouze můj a já jej sdílím se svým Zdrojem bytí. K tomuto vědění se uchyluji vždy, když zjistím, že sklouzávám ke starým zvykům se vymlouvat. V tomto vnitřním prostoru vědění nemám žádné pochybnosti o vedení, které je mi k dispozici, když jsem spojen se svým Zdrojem. Víím, že ta brána zůstane zavřená a andělští učitelé mě nevyhledají, dokud budu připojen k tomuto hmotnému světu konfliktu, materiálních věcí a odsuzování. Udržuji tento vědoucí prostor posvátný pro okamžiky, kdy se staré zvyky a výmluvy pokusí ovlivnit můj současný život.

Uvědomte si, jak je toto vědění bez jakýchkoliv pochybností zásadní pro život bez výmluv.

2. Jednejte v každém okamžiku tak, jak by jednal váš Zdroj

Z tohoto vnitřního místa vědění, kde jsou pochyby zakázány, se zeptejte: *Co by Bůh udělal právě teď?* (Nebo chápete-li Boha jako lásku, zeptejte se: *Co by nyní udělala láska?*). Pokud jste někdy zmateni svými navyklými myšlenkami, položte si tuto otázku, po-

slouží vám jako prostředek k posílení vědomí, že existuje alternativa. Když se zeptáte, co by učinil Bůh či láska, přitahujete energii Zdroje, která byla ztracena během vašeho putování z dětského vyvíjení se ega až dodnes.

Před několika hodinami pronikl do mého tvůrčího prostoru zvuk motorové pily řezající betonový sloup a navykly způsob myšlení se začal drát na povrch. Rušivý zvuk pily mě tak vykojčil, že jsem uvažoval o tom, že nechám psaní až do večera s navyklou výmluvou: *Copak můžu v tomhle kraválu psát? To je jejich vina, ne moje.* Rozhodl jsem se však upevnit svůj způsob bytí podle principu *Konec výmluvám!* otázkou: *Co by udělal Bůh?* Posadil jsem se tedy pak, odehnal své soudy a uvedl se do stavu klidu. Po několika okamžicích jsem se rozhodl ignorovat hluk a pokračovat v psaní, zároveň jsem si představoval, že je zvuk motorové pily hudbou, která mě doprovází. Po pěti minutách zvuk zmizel – a já jsem mohl poslat balíček výmluv pryč díky tomu, že jsem byl v Bohem realizovaném prostoru a nemusel jsem pokračovat ve vnitřním, egem ovládaném dialogu.

3. Zahajte konverzaci se svými myšlenkovými stereotypy

Přitom, jak budete odstraňovat omezení, která jste si sami vytvořili, mluvte ke svému podvědomí a řekněte mu, že teď už nebudete *reagovat* naučeně, ale budete *odpovídat* na základě vědomé volby. Pokud to myslíte s odbouráváním navyklého modelu myšlení vážně, půjde vám to rychle – uvědomění, že jste svázáni automatickými reakcemi, spolu s vážně míněným úsilím dosáhnout změny, vám umožní zvolit si nový přístup a novou odpověď.

Přesně to se stalo s mým třicetiletým návykem pití kofeinového nápoje se sníženým obsahem cukru. Až do toho dne v roce 1985, kdy jsem se rozhodl s tímto návykem přestat, jsem pil šest až osm plechovek hnědé perlivé vody denně. Naprosto jistě jsem žil způsobem, jaký nazývám „reakční úroveň“, s výmluvami, které to vysvětlovaly a podporovaly. Proto jsem se rozhodl, že to změním. Věděl jsem, že chci nezávislost na této chemikálii, která zaujímala

KONEC VÝMLUVÁM!

v mém životě takové místo, že jsem měl plechovku skoro vždy po ruce. To rozhodnutí bylo pro mě mnohem důležitější než touha pokračovat v dobře vyježděných kolejích.

Začal jsem si pozorně všímat svého podvědomého vzorce. Když jsem se přistihl, že sahám po nápoji, zastavil jsem sám sebe a nahradil to vědomou reakcí, která byla v souladu s mým odhodláním. A stejně tak vy, pokud chcete rozbít navyklý vzorec chování, musíte se opravdově odhodlat a pak začít hovořit se svou navyklou myslí. Budete překvapeni, jak rychle výmluvy zmizí!

4. Ztište se

Rozhodněte se snížit hladinu hluku ve svém životě. Hluk vás odvrací od vašeho nejvyššího Já, protože udržuje ego v bdělém stavu. Mnoho metod k odstranění návyků spolu s jejich průvodními výmluvami, se používá v tichu, v prázdném prostoru, který je tvořivým Zdrojem všech forem. Vždy se mi líbil postřeh Blaise Pascala: „Veškeré neštěstí lidí spočívá v tom, že nedokážou zůstat v klidu své pracovny.“ A to napsal vědec!

Jiný vědec, Albert Einstein, nám připomíná, jak je důležité snížení hluku, když se začneme více zabývat překonáním návyků z dětství: „Žiju v osamění, které je bolestné v dětství, ale skvělé v dospělosti.“ Přijetí podobného postoje vám pomůže upevnit váš život podle principu *Konec výmluvám!*. Naučte se tedy nechat si každý den nějaký čas pro tiché rozjímání: Když například jedete sami autem, vypněte neustálé brebentění bombardující váš vnitřní svět. Když dorazíte do svého cíle, požehnejte vypínacímu tlačítku na ovladači od televize – a věnujte se zapínacímu tlačítku k vašemu nejvyššímu Já!

Ať se stane meditace vaší každodenní praxí, i kdyby jen na pár chvil. (Pokud si nejste jisti, jak začít, napsal jsem knihu, která se jmenuje *Getting in the Gap* (Krok od brány)), která vyšla spolu s CD, aby vás vedla při studiu meditační techniky Japa, jež mi tak výjimečně pomohla.) Carl Jung popsal své pocity při hluboké meditaci takto: „Tyto vnitřní stavy byly tak fantasticky nádherné,

že srovnání s tímto světem se zdálo být naprosto směšné... Není možné vyjádřit nádheru a intenzitu emocí během těchto vizí. Byly to ty nejhromnější věci, které jsem kdy zažil.“

A konečně, když budete v tomto vnitřním blahem naplněném tichu, buďte ochotni se prostě ptát. *A Course in Miracles* (Jak dělat zázraky) (poukazuje na fakt, že se neptáte příliš mnoho; v podstatě se ptáte příliš málo. A samozřejmě Bible říká: „Proste a bude vám dáno, ...“ (Matouš 7:7, český ekumenický překlad). Všechno tvoření pochází z prázdnoty, z velkého ticha – sem patří i stvoření vašeho nového Já, které postrádá sebedestruktivní myšlenkové návyky a doprovodné výmluvy. Jak připomněl Swami Šivananda ve svých zasvěcených: „Jazykem Boha je ticho.“ Ptejte se v tichosti, poslouchajte v tichosti a dovolte, aby bylo ticho odrazovým můstkem pro splynutí s tvořivou silou vesmíru v jedno.

5. Dodejte opětovně energii svému okolí

Zákon přitažlivosti funguje, když se obklopíte lidmi, kteří jsou na podobné duchovní cestě jako vy. Pamatujte si, že tento zákon říká, že podobné je přitahováno podobným. Přitahujte tedy energii Zdroje tak, že budete jako ona. A naopak, pokud jste neustále ve společnosti nízké energie, rozzlobených, depresivních, zahanbujících a nenávislných lidí, pravděpodobně zjistíte, že je váš život méně podnětný.

Říká se, že když Ježíš navštívil nějakou vesnici, byli její obyvatelé povzneseni už jen jeho pouhou přítomností. Nikdo jej nemohl srazit na kolena. Připodobněte se Kristu, a to tak, že si budete pamatovat, že nikdo vás nemůže srazit na kolena, protože má nízkou energii. Pokud jsou lidé kolem vás naštvaní nebo deprimovaní a vy se cítíte emocionálně vyčerpaní, je vaší odpovědností vytvořit si správnou energii – nemusíte se připojovat k jejich negativitě. Zůstaňte na svém místě pokoje bez ohledu na to, jak lákavé je vybuchnout nebo se pohádat.

Žijte podle čtyř hlavních ctností Lao-c' a udržujte prostředí okolo sebe tak čisté a prosté veškeré negativity, jak je to jen možné.

KONEC VÝMLUVÁM!

Doslova i obrazně vypněte každé médium, které vysílá přehršel důvodů, proč žít v depresi a ve strachu. Udělejte ze svého domova chrám dobroty a lásky. Držte se dál od míst, v nichž se dobře daří hluku, alkoholu, kouření a bezcitnosti. Věnujte pozornost hudbě, kterou posloucháte, umění, na něž se díváte, dokonce i rozvržení nábytku a květin – prostě všemu! Čím pokojnější a láskyplnější bude prostředí (a lidé) okolo vás, tím více budete i vy na harmonickém místě, kde výmluvy nejsou na pořadu dne. Toto je prostředí, ve kterém nejpravděpodobněji vyblednou sebedestruktivní návyky ve vašem vědomí.

Dále pak posilujte svůj nový způsob bytí, aby prostředí okolo vás zobrazovalo to, jak chcete, aby vypadal váš život. V tomto poli energie se objeví lidé s podobnou myslí. Zvolte si, že budete ve společnosti takových lidí, jež vám drží místo, abyste mohli dosáhnout radosti z maximalizace svého nejvyššího lidského potenciálu.

6. Vraťte se k přírodě

Když píšu na Maui, každý týden jsem zvyklý jet přes půl ostrova na osvěžující místo s úžasným vodopádem, který vtéká do ledové tůně. Zde strávím vždy několik hodin plaváním a meditováním, zatímco na mě padá voda. V těchto chvílích se cítím, jako by Bůh vstoupil do mého vědomí a ohromí mě úchvatný pocit spokojenosti. Je to rituál, který dodržuji před dokončením každé nové kapitoly a jenž mě znovu spojuje s mým Zdrojem inspirace. Není tu žádný zmatek, starost, strach... nic, jen čisté nadšení a lehkost bytí. V těchto chvílích dostávám odpovědi, které hledám, a to nejen ty, které se týkají mého psaní v následujících několika dnech, ale rovněž mého osobního života.

Takové prostředí je ukázkou toho nejlepšího z přírodních krás, je to čistý Bůh v akci. Když ztichnu a zaposlouchám se, jakékoliv sebeomezující myšlenky jsou prostě nemožné. Chápu, co chtěl říci můj duchovní přítel Thoreau, když v roce 1854 napsal následující slova, kterými vysvětloval, proč si zvolil život v přírodě u rybníka Walden: „Odešel jsem do lesů, protože jsem chtěl žít uvědoměle,

postavit se čelem základním zkušenostem života, a vyzkoumat, zda bych se mohl naučit to, čemu mě má život učit, a ne abych teprve až budu umírat, seznal, že jsem vůbec nežil.“^{*)}

Také vy najdete své odpovědi v přírodě, protože Bůh je příroda – nezkažená, nepěstovaná, živoucí v tichu a překypující životem. Když tam jste, začnete vidět zázračnost každého krychlového centimetru prostoru. Budete cítit přítomnost energie, s níž jste možná ve svém každodenním životě ztratili kontakt, a tato energie je ve vás, stejně jako je ve všech rostlinách a živočiších. Je tak jednoduché zharmonizovat se s tvořivým duchem Boha či Taa, když jste v přirozeném, neokázaném a prostém prostředí.

Týden před psaním této kapitoly jsem se vydal k vodopádu a přírodnímu koupališti s člověkem, kterého miluji. Stál jsem v chladné tekoucí vodě a jedl guave visící na větvi nad hladinou. V těchto chvílích se zformovalo vše, co jsem chtěl říct. Výmluvy nepřicházely v úvahu a já jsem chápal to, co napsal Einstein v pozdějším věku: „Žil jsem osamoceně na venkově a pozoroval, jak monotónnost tichého života stimuluje tvořivou mysl.“

7. Cvičte jógu

Jak jsem se zmínil dříve v této knize, slovo jóga se překládá jako „spojení“. Starověcí *rišiové*, kteří nám dali jógu, považovali propínání, udržování vnitřní rovnováhy a cvičení k udržení pružnosti svalů a ohebnosti kloubů jako příležitost zažít spojení s Bohem. Takové spojení se Zdrojem bytí nebyla bolestivá zkušenost, protože Bůh byl vnímán jako přirozený, mírumilovný a laskavý.

V našem západním světě obsahují nejpopulárnější typy cvičení určitou míru tvrdé, rázné, trestající činnosti, kde když necítíte bolest, jako byste nic nedělali. Patří sem běhání a jogging, jízda na kole, aerobic, posilování svalů na složitých strojích. Jóga naproti tomu v sobě žádnou tvrdost nemá. A i když zůstanete v prostoru o velikosti malé podložky, na níž cvičíte, bude to mít stejný pří-

^{*)} Red. pozn.: Kniha vyšla česky pod názvem *Walden aneb Život v lesích*, Praha: 1991.

nos, jaký máte z těch ostatních fyzických aktivit, ovšem bez bolesti či námahy.

Jóga je skvělé cvičení na aktivaci celého těla – hlavně kloubů, svalů, a dokonce i vnitřních orgánů – a zejména pro mysl. Cvičím ji každý den už čtyři roky a je to výborný prostředek k utišení bolesti, které mám za tři desítky let běhání a posilování, spolu s nekonečným rozbíháním a zastavováním, jež provázelo roky závodního tenisu. Žil jsem spoustu let s chronickou bolestí zad, než jsem začal chodit na každodenní devadesátiminutové lekce Bikram jógy, a těší mě, že už téměř celé čtyři roky necítím žádné bolesti.

Jednou z nejpříťažlivějších věcí na józe je, že se cvičí v tichu. Mysl zastaví všechno štěbetání a soustředí se na spojení s Bohem pomocí specifických asán uzpůsobených tak, aby zharmonizovaly tělo, mysl a ducha se Zdrojem bytí. A to je důvod, proč jsem začlenil toto krátké povídání o józe do knihy zaměřené na odstranění výmluv a špatných myšlenkových návyků. Celá tato kniha je o hledání způsobu, jak se znovu spojit s Taem v našich myšlenkách a činech.

Když zažijete toto spojení, nechte své ego jít a nespolehejte se už více na výmluvy. Patañdžali, často nazývaný otcem jógy, to ve druhém století před Kristem definoval takto: „Jóga je schopnost nasměrovat svoji mysl výhradně k objektu a udržet tento směr bez jakéhokoliv rozptýlení. ... Jóga je kontrolou názorů ve vaší mysli.“ To je přesně ta věc, kterou učí přístup *Konec výmluvám!*. Kontrolujte svoji mysl a všechno se vyjasní.

Dejte józe alespoň třicetidenní šanci. Všimněte si, jak se vaše tělo celkově cítí lépe a jak se také váš sklon k používání výmluv vytrácí!

8. Ujistěte se, že váš vztah číslo jedna je vztah ke Zdroji

Vím, že máte spoustu zásadních a důležitých vztahů: určitě ty s vašimi dětmi, rodiči, manželem/manželkou/milencem/milenkou/někým jiným zásadním, spolupracovníky a nejlepšími přáteli stojí na nejvyšších místech ve vašem životě. V paradigmatu *Konec vý-*

mluvám! vás ale požádám, abyste na první místo tohoto seznamu umístili svůj vztah se Zdrojem. Když se to stane vaší realitou, intuitivně přejdete k vnitřní tichosti a nezapomenete poslat své ego na místo, kde nebude zasahovat do vašich úvah.

I když se prohlašujete za ateistu, udělejte prioritu ze svého vztahu ke Zdroji. Když vcházíte do toho místa uvnitř sebe, nepotřebujete žádné náboženství nebo víru v nadpřirozeno. Není třeba vidět Boha jako starého bělovlasého vousatého muže, který pluje na nebi a čeká na vaše požadavky. Nemusíte věřit v mluvící hady, velryby polykající a potom vyplivující lidi, jediného syna Božího požehnaného Otcem, aby nás spasil, nebo lodi se všemi tvory na palubě od hmyzu až po dinosaury, aby usmířili Boží hněv v podobě potopy pokrývající celou zemi. I když tyto příběhy jsou hezké, mám na náboženské příběhy svůj vlastní názor a jsem si jistý, že vy také.

Požádám vás, abyste raději mysleli na Boha – nebo Tao, Boží mysl, Krišnu, Zdroj nebo některý z tisíců názvů Boha – jako na lásku. Dokonce i v samotné Bibli se praví, že „Bůh je láska“ (1. list Janův 4:8, český ekumenický překlad). A když Carlu Jungovi během interview položili otázku, zda věří v Boha, použil slova, která odrážejí myšlenku, již chci sdělit: „Nemohl bych říct, že věřím. Já vím! Zažil jsem, že jsem byl uchopen něčím silnějším než já, něčím, co lidé nazývají Bůh.“ (The Old Wise Man, *Time*, 14. 2. 1955).

Ve vesmíru je milující energie, která dovoluje stvoření všech bytostí. Je to nebytí bez formy a hranic, nic nedělá a nic nenechává nedokončené! Ať máte svůj hlavní vztah s touto energií, a to před všemi ve vašem životě, a žádejte ji o radu dříve než všechny ostatní. Setrvejte zde v tichosti, poslouvejte a vězte, že tato síla je mimo vás a ve vás. Je zde a povede vás při tom, když budete měnit sebedestruktivní výmluvové vzorce.

V každém případě milujte svoji rodinu (a každého na této planetě). Važte si všech svých vztahů, ale udělejte ze svého vztahu ke svému nejvyššímu Já tu první a hlavní prioritu. Když budete prostě vidět Boha jako lásku, nezbude žádný prostor pro výmluvy

KONEC VÝMLUVÁM!

a špatné návyky. Budete schopni dávat pouze lásku, která je vaší tvořivou podstatou.

Živě si vzpomínám, jak jsem četl esej publikovanou v časopise *Time* (Čas) napsanou Patti Davisovou, dcerou bývalého prezidenta Ronalda Reagana, která popisovala svůj dlouhý boj se závislostí na kokainu. Napsala to po pěti letech, kdy byla čistá a touha vrátit se ke starému zvyku byla pořád ještě živá. Zakončila článek slovy, že ačkoliv je ta touha stále přítomna, stejně jako vzpomínka na euforický pocit v jejím mozku z doby, kdy byla ještě na droze závislá, drží se stále daleko od tohoto oslabujícího návyku, protože nechce zklamat Boha tím, že by se vrátila zpět ke starým způsobům.

Tato slova jsou přesně tím, co je myšleno, že ze svého vztahu k Bohu uděláte ten nejvyšší vztah. Zdá se, že Patti by si dokázala poradit s tím, kdyby zklamala rodiče, své přátele, a dokonce i sebe, protože to už mnohokrát udělala. Ale nemůže se vrátit do stavu bytí, které bylo v rozporu s energií Zdroje, protože její primární vztah v životě je nyní vztah s Bohem. A se vší upřímností musím říct, že to je ten důvod, proč jsem se já osobně nikdy nevrátil k alkoholu.

Jak můžete vidět, staré zvyky mizí mnohem rychleji, když uděláte staršího partnera ve svém životě jedničkou. To z toho důvodu, že tento partner je čistá láska, a když za ním jdete jako za prvním, dostanete vše, co byste mohli kdy potřebovat.

9. Pracujte na paradigmatu

Uzavírám tuto kapitolu s připomínkou, abyste pracovali s paradigmatem *Konec výmluvám!*, kdykoliv zjistíte, že jste uvízli v sebe-destructivních myšlenkových vzorcích a chování. Paradigma můžete aplikovat kdykoliv, na jakékoliv dlouhodobé omezení, které chcete změnit. Když si všimnete, že jste použili výmluvu, řekněte si pouze tato slova: *Použij paradigma*. Za několik okamžiků staré duševní berličky zmizí.

Paradigma můžete jednoduše použít tak, že si rychle projdete každou ze sedmi otázek a potichu krátce odpovíte. Pokud si všim-

nete, že kterákoliv z otázek paradigmatu vyvolala odpověď zanechávající starý výmluvový vzorec aktivovaný, pozměňte svoji odpověď tak, aby byla v souladu s vaší nejvyšší vizí, kterou ve vztahu k sobě máte. Toto je mocný nástroj, jak změnit to, čemu jste dovolili, aby podmiňovalo vaše myšlení, ale funguje pouze za předpokladu, že jste upřímní a udržujete to, co je mezi vámi a vaší nejniternější částí v soukromí.

Nemyslím si, že by bylo třeba, abych podrobně rozebíral těch sedm otázek, jež jsem už tak detailně probral. Rád bych vám však předeštel krátké shrnutí podstaty paradigmatu *Konec výmluvám!* spolu s krátkou odpovědí na každou ze sedmi otázek:

1. Je to pravda? *Pravděpodobně ne.*
2. Odkud se berou výmluvy? *Povolil jsem je.*
3. Jaká je odměna? *Vyhýbám se rizikům a zůstávám stejný.*
4. Jak by vypadal můj život, kdybych nemohl používat výmluvy? *Byl bych svobodně sám sebou.*
5. Dokážu vytvořit racionální důvod ke změně? *Snadno.*
6. Mohu dosáhnout vesmírné spolupráce při zbavování se starých návyků? *Ano, jednoduše tak, že se dostanu do souladu se Zdrojem bytí.*
7. Jak mohu neustále upevňovat tento nový způsob bytí? *Tím, že budu bdělý.*

Když několikrát použijete paradigma, brzy uvidíte, kam vedete svůj život myšlenkami nutně nepravdivými. Budete schopni rozeznat, odkud tyto myšlenky pocházejí a jak by váš život bez nich vypadal, a pak si vytvoříte racionální důvod pro jejich změnu tím, že získáte Boží vedení pomocí dokonalého spojení s vaším Zdrojem bytí. Být vědomě ponořen do tohoto dokonalého spojení s Bohem je těžko vysvětlitelný pocit, ale ego se neustále drží v pozadí. Víte,

KONEC VÝMLUVÁM!

že si povolujete, aby vás vedla síla, která je vyšší než vy, a pokud se pro to rozhodnete, můžete s ní zůstat nekonečně spojeni. V tomto stavu vědomí se výmluvy stanou věcí minulou.

V roce 1851 popsal Thoreau v deníku své dětské nadšení a jeho slova mě přenesla zpět k mým vlastním dětským nadšením. Uzavírám tuto velice osobní knihu jeho očima, protože to jsou právě ty okamžiky, k nimž vás nabádám, abyste se také vrátili:

Zde do mé mysli přichází tak nepopsatelné, nekonečné, vše vstřebávající, božské, nebeské potěšení, pocit povznesení a expanze a já s tím nemám nic společného. Uvědomuji si, že se mnou jednají vyšší síly. Je to potěšení, radost, bytí, které jsem nezpůsobil já. Mluvím jako svědek pod přísahou a říkám, co jsem si uvědomil.

Také já si uvědomuji, že se mnou jednají vyšší síly. Také já k vám mluvím jako svědek, který vám říká, co si uvědomil. Já jsem také cítil to vše vstřebávající, ten Boží smysl povznesení, který vychází ze života s minimem výmluv. A jak uzavírám tuto práci lásky, přeju si, abyste poznali to nebeské potěšení života, který je každý, každíčkový den v souladu s vaším Zdrojem bytí, a to takovým způsobem, že můžete vykřiknout: „Výmluvy, už vás ve svém životě nepotřebuju, tak běžte... pryč!“



O AUTOROVI

Dr. Wayne W. Dyer je světově proslulý autor, který se zabývá tématem rozvoje osobnosti. Je autorem více než třiceti knih, vytvořil mnoho audio i video programů a zúčastnil se tisíců pořadů v televizi i v rozhlase. Jeho knihy *Manifest Your Destiny* (Projevte svůj osud), *Wisdom of the Ages* (Moudrost věků), *There's a Spiritual Solution to Every Problem* (Každý problém má své duchovní řešení, Bratislava: 2008) a ty, které se dostaly na žebříček bestsellerů The New York Times, *10 Secrets for Success and Inner Peace* (10 tajemství dosažení úspěchu a vnitřního klidu), *The Power of Intention* (Síla záměru), *Inspiration* (Inspirace), *Change Your Thoughts – Change Your Life* (Změňte své myšlení – změňte svůj život) a *Excuses Begone!* (Konec výmluvám!) byly všechny představeny ve zvlášť jim věnovaných pořadech National Public Television.

Wayne Dyer je nositelem doktorátu ve vzdělávacím poradenství, který obdržel na Wayne State University a působil jako mimořádný profesor na St. John's University v New Yorku.

Webové stránky: **www.DrWayneDyer.com**



Z knihy **KONEC VÝMLUVÁM!**

Funguje to! ... Zním muže a ženy, kteří celý život bojovali s nadváhou či závislostí na všelijakých návykových látkách. A svou situaci dokázali vyřešit pouhou aplikací principů, jež charakterizují přístup k životu podle zásady *Konec výmluvám!*. Pokud skutečně chcete změnit zaběhnutý styl myšlení, který vede k tomu, že se snažíte svůj status quo ospravedlnit výmluvami, pak vás vyzývám, abyste se začali řídit metodami uvedenými na stránkách této knihy.

Váš nový pohled na život tvoří odpovědi na sedm otázek:

1. Je to pravda?
2. Odkud se berou výmluvy?
3. Jaká je odměna?
4. Jak by vypadal můj život, kdybych nemohl používat výmluvy?
5. Dokážu vytvořit racionální důvod ke změně?
6. Mohu dosáhnout vesmírné spolupráce při zbavování se starých návyků?
7. Jak mohu neustále upevňovat tento nový způsob bytí?

Budete-li se těmito otázkami zabývat podrobně – a budete-li upřímní – dovedou vás k životu bez výmluv!

Dr. Wayne W. Dyer

