

[Kniha, která vás dovede k životu bez výmluv](#)

Vloženo 15. 11. 2011



Milí přátelé,

pro ty z Vás, které zaujala kniha Dr. Wayne W. Dyera Každý problém má duchovní řešení, mám radostnou zprávu – od tohoto autora vyšla v českém jazyce nová kniha, neméně zajímavá a poutavá.

Jmenuje se **Konec výmluvám!** s podtitulem **Jak změnit dlouhodobé a sebezničující myšlenkové stereotypy.**

Na stránkách této průkopnické knihy autor odhaluje, jak změnit škodlivé myšlenkové stereotypy, které nám brání dosáhnout v životě úspěchu, štěstí a zdraví.

Myšlenkové stereotypy? Ne, výmluvy!

I když možná víme, jak a co si máme myslet (zaměřovat se na to, co chceme a ne na to co nechceme), skutečná změna hluboce zakořeněných myšlenkových stereotypů, které máme již od dětství, může být poněkud náročná. Možná všechny tyto myšlenky vypadají pravdivě, ale ve skutečnosti jsou to jen VÝMLUVY. Pokud se zbavíme potřeby vysvětlovat naše nedostatky nebo neúspěchy (“takový jsem odjakživa”, ” s tím se nedá nic dělat, to mám v genech”, “nezasloužím si to”, “nemohu si to dovolit”), probudíme se do života našich snů! Stačí jen následovat principy popsané v knize Konec výmluvám! a řídit se moudrostí Tao te ťing, jež nás dovede k životu bez výmluv. Jednou provždy!

Ukázka z knihy:

Princip šestý: Vášně

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

Aischylos

Zapamatujte si tato čtyři slova: Vášně vždy přetrufnou výmluvy! Uvědomte si však, že slovem vášně 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 vášně 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 zázrak 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 ovládan 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 všetrojivě Boží mysli. Dovoluje nám také, abychom s ní zase splynuli v jedno.

Když máte vášeň, 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 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, 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. Kazantzakisova 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 znovu vašeň 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 vašeň při životě, je postavit na první místo vztah mezi vámi a vašim 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 vyzbrozoval: „**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 vševěducí 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.

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 vášeň 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 jejich 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 vášnivě 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 vášeň, když jsme uvízlí 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 poslouvejte, 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 vášně 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 vášně musíte žít, 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 vášni

– 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 vášně. Musíte tedy neustále sledovat své duševní aktivity.

Zaznamenávejte si, co vás povzbuzuje – čím více toho napíšete, tím více vášně přivzete 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 vášně a vy ji žijete a pěstujete každý den. Až se to stane vašim navyklym 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 vášně 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 vševědoucího 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 pociťíte, 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.**