

Jako orel ve větru...

aneb

***Jak zdravě čelit nelehké situaci a
být oporou sobě i druhým***



***„Když bouře udeří,
každý vždy jedná v souladu se svojí povahou.
Někdo oněmí děsem, jiný uteče, schová se
a někdo roztáhne křídla jako orel
a stoupá ve větru.“***

/slova Doctora Dee z filmu Královna Alžběta – Zlatý věk 2007/

Obsah

<i>Přijetí</i>	2
<i>Přijímat neznamená schvalovat</i>	3
<i>Pocit bezpečí</i>	4
<i>Oběť a Tvůrce v praxi</i>	5
<i>Reakce oběti na nelehkou situaci</i>	6
<i>Reakce tvůrce na nelehkou situaci</i>	7
<i>Praktické tipy a inspirace pro tvůrce</i>	8
<i>Vnitřní stabilita a ochota</i>	10
<i>Nepohodlí</i>	12
<i>Nenávist</i>	12
<i>Nestrannost</i>	13
<i>Pocity viny</i>	14
<i>Stá opice a naše odpovědnost</i>	16
<i>Zprávy a informace</i>	16
<i>Humor</i>	17
<i>Oheň, svíčky a krása</i>	18
<i>Bezmoc, moc, pokora a optimismus</i>	20

Přijetí

Nelehké chvíle, které se v našich životech objeví nepřijdou proto, aby nás zlomily, otrávily a zničily, ale proto, aby nás prozkoušely a posílily. Aby prověřily náš charakter, odvahu, pokoru, soucit, odhodlání, vytrvalost, přátelství, opravdivost, trpělivost, lidskost... Nabízejí nám možnost udělat si v životě inventuru, přehodnotit, co je opravdu důležité, ukazují nám, jací skutečně jsme, jak myslíme a jednáme, když nás něco vyhodí ze zajetých kolejí. Prověří nás, jaký kdo jsme. „*Ukaž se člověče, co v tobě dřímá.*“

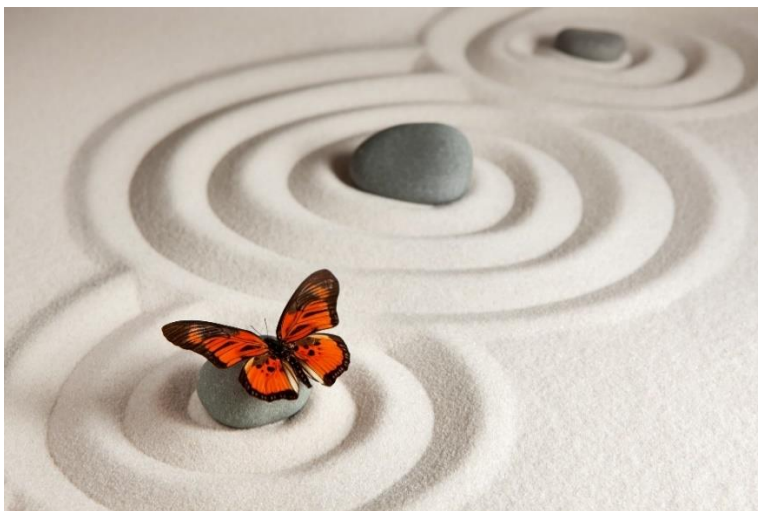
Stres, který nečekané a nelehké situace vyvolávají je z velké části způsobený **strachem ze změny**. Z neochoty či neschopnosti přijmout změny, které z dané situace vycházejí. Jenomže naše nepřijetí stejně nezpůsobí, že se změna navrátí zpátky. Může to být nepříjemné uvědomění, ale na faktu to nic nezmění. Čím

rychleji dospějeme k závěru, že jsme **ochotní změnu přijmout**, tím **dříve se nám uleví**.

K přijetí věcí tak jak jsou potřebujeme **pokoru**. Vědomí, že **má moc** rozhodovat o tom co mě v životě potká a co ne **je konečná**. Dál jsou nad námi síly, které svým chtěním prostě neovládáme, i kdybychom se na hlavu stavěli.

Pokud se chcete co nejlépe vyrovnat s čímkoli, tak krok číslo jedna je: NECHTÍT ABY BYLY VĚCI JINAK, NEŽ JAK PRÁVĚ TEĎ JSOU.

Kdykoliv se uvnitř přistihnete jak špekuluje nad tím, *proč se to stalo*, nebo *já nechci, aby to tak bylo*, nebo *co bude, co se stane...* vždy se hned vraťte k sobě



a opakujte si: **Je to, jak to je. Jsem tady a teď a hledám, jak s tím co nejlépe žít. A vědomě přesměrovávejte své myšlení z přemýšlení o problému k přemýšlení nad řešením.** Ucítíte úlevu a tím se sníží i váš stres.

Přijímat neznamena schvalovat

Přijmout věci tak jak jsou neznamena, že je nutně musím schvalovat. Přijmout znamená nechtít, aby byly věci jinak, než jsou. Je to jakési smíření bez dalšího špekulování, bez pocitu nespravedlnosti, ublížení atd. Pokud věci přijmu, mohu je řešit a nezanáším sebe ani okolí dalšími negativními pocity. Abychom to dokázali, potřebujeme **pokoru**.

Pokora je přijetí věcí, jak jsou, bez pocitu utrpení. Být pokorný neznamena: „Ach jo, tak jo, já to tedy přeťpím...“ **Být pokorný znamená: „Ano, je to, jak to je. Jak nejlépe s tím mohu žít?“**

Pokorný člověk hledá cesty, jak netrpět, nesetrvává v pocitech vnitřní oběti. Nesoudí, neposuzuje, neodsuzuje, nelituje jen hledá řešení. Dělá, co je zapotřebí, nestěžuje si, nefrlá, je aktivní. Je ochotný přizpůsobovat se novým okolnostem a být v nich vyrovnaný a rád.



Pocit bezpečí

V krizových a těžkých situacích je narušen náš pocit bezpečí. Jedna z našich základních potřeb. Reagujeme na to stresem a pocity strachu, úzkosti, paniky atd. Jakmile se v nějaké takové situaci ocitneme, **je zapotřebí hledat způsoby, které náš pocit bezpečí zvýší.** Tím získáme ztracenou půdu pod nohama a hladina našeho stresu se pomalu sníží.

Obecně platí, že pokud se nacházíme v roli oběti, náš pocit bezpečí se snižuje. Pokud se nacházíme v roli tvůrce, náš pocit bezpečí se naopak velmi zvyšuje. Současná doba nabízí něco jako rychlokurz: „*Státi se tvůrcem převelice rychle*“.

Na následujících stránkách si můžete nasbírat mnoho inspirací, které vám pomohou váš pocit bezpečí posílit.

Oběť a Tvůrce v praxi

Abychom vůbec mohli cokoliv udělat, nesmíme setrvávat v poloze oběti. To naši situaci jen zhoršuje. Je zapotřebí co nejrychleji přijmout fakt, že se děje to, co se děje a pak jít do akce. Jinými slovy hledat způsoby, hledat řešení. Nemusí to být žádné zásadní a velké věci, často to bývají drobnosti, které jsme ochotni dělat proto, abychom se cítili lépe.

Např: Pokud se bojím války nebo jejích dopadů, povětšinou nemůžeme zvrátit mezinárodní dění, ale můžeme uzpůsobit svůj každodenní život, tak abychom byli schopní nabíjet sami sebe a pak se o svoji energii rozdělit i s těmi, kteří to potřebují.

Nejprve je potřeba vnímat co vám dělá dobře a co ne. Pokud chceme dát někomu napít, musíme mít ve své sklenici vodu. Když je naše pomyslná sklenice plná, tak nám naše zásoba chvíli vydrží, ale jestliže ji nebudeme průběžně doplňovat, brzy se sklenice vyprázdí a nenapije se už nikdo.



Do života si disciplinovaně zařadíme více věcí, které nás opravdu nabíjejí, pohladí, přinesou radost. Procházka, zahrada, film, vnímání krásy, setkání s blízkými, koníčky, odpočinek... atd. Ve chvílích relativního klidu jsou tyto věci pro náš život důležité, ovšem ve chvílích velkého neklidu jsou stokrát důležitější. Pomáhají nám nespadnout do ničujícího soukolí beznaděje. Neznamená to, že jste se rozhodli situaci ignorovat, ale naopak. Rozhodli jste se nepřilévat do tíživé energie ještě více bolesti a strachu. Tím, že ve vašem nitru bude více klidu a chvílek jakékoliv radosti, tím děláte pro sebe i své okolí nejvíce co můžete. To, co cítíme uvnitř, vyzařujeme směrem k druhým. A dávat naději, sílu a odvahu bývá někdy obzvláště vzácné a obzvláště potřebné.

Když mi hoří dům, nepomůže bědovat, že jsem chudák, co si počnu, co budu dělat. Nepomůže ani hledat kdo za to může, jestli kominík udělal špatně revizi, nebo elektrikář chybu v rozvodech. Žádná z těchto věcí můj dům neuhasí. To, co mi pomůže je zavolat hasiče, vzít kýbl s vodou nebo písek a sám hasit, zachránit každého a vše, co zachránit jde... prostě konat. **Situaci přijmout, být tady a teď, konstruktivně a smysluplně na ni reagovat.**

I takhle se projevuje odvaha.

Být tvůrcem neznamená nemít strach, necítit úzkost, ale znamená to, že i přes tyto pocity **jsme ochotní hledat způsoby**, jak situaci řešit, jak ji vylepšit a **jsme ochotní** postojte oběti neprohlubovat a nerochnit se v nich.



Reakce oběti na nelehkou situaci

- je zaměřena na problém
- mysl je v budoucnosti = generuje strach co bude, co by mohlo být, co když...
- mysl je v minulosti = hledá viníka, obviňuje, nenávidí
- pocity lítosti, sebelítosti, vzteku, bezmoci, úzkosti, nenávisti, zloby, zoufalství
- není ochotná dodržovat disciplínu myšlení, žije v sobě sebelítost a z ní vyplývající pocity strachu, paniky, lítosti, vzteku, nenávisti atd.
- lituje se
- problémy vnímá jako katastrofy
- není ochotná nic obětovat (čas, pohodlí, svou energii)
- má strach, děsí se změn, které situace přináší a **není ochotná** měnit úhel pohledu tak, aby jí bylo lépe
- nedělá kroky a činy
- panikaří

Reakce tvůrce na nelehkou situaci

- je zaměřen na řešení
- mysl je v přítomnosti, kreativně hledá řešení, jak nejlépe se s danou situací popasovat
- neutíká ani do minulosti ani do budoucnosti
- je ochotný čelit
- je ochotný rozhodnout se pro disciplínu myšlenek, která jej drží v přítomnosti
- nelituje se, bere situaci jak je (že přišla)
- neztrácí čas a energii přemítáním, které nesouvisí s řešením
- problémy vnímá jako výzvy k hledání možností řešení
- je ochotný něco obětovat (čas, pohodlí, svoji energii)
- má strach, děsí se změn, které situace přináší a **je ochotný** měnit úhel pohledu tak, aby mu bylo lépe
- nápady a myšlenky proměňuje v kroky a činy
- aktivně hledá způsoby, jak nepropadat panice – (věcné, pragmatické a kritické myšlení a jednání, stojí nohama na zemi, drží se v tady a teď, nerozvíjí katastrofické scénáře, neprohlubuje strach, je aktivní, **používá selský rozum**)

I když si to neuvědomujeme, nikdy nejsme skutečně bezmocní. Dokonce ani v situacích, které by většina z nás za bezmocné označila. Vzpomeňte si na lidi, kteří přežili koncentrační tábory, nebo nějaké podobné události. Strašně moc toho ovlivnit nemohli, ale to, co všem zůstalo, byla možnost ovlivnit svůj postoj. Když posloucháte, nebo čtete jejich vzpomínky, zjistíte, že naprostá většina z nich se chovala jako tvůrci. Za jakýchkoliv podmínek dělali to nejlepší, co mohli. **Nepropadli sebelítosti**. To je udrželo nad vodou a dalo jim možnost zůstat odolnější. **Sebelítost je velice agresivní, sebezničující síla**. Je nenasytaná a dokáže nás velmi rychle zbavit všech sil.

Oběť je přesvědčena, že spokojenost jejího života ovlivňují události a druzí lidé. Tvůrce ví, že jeho spokojenost ovlivňuje to, jak se k událostem a lidem ve svém životě postaví.

„Není důležité, co se nám v životě děje, ale jak na to reagujeme.“



Praktické tipy a inspirace pro tvůrce

Co pomáhá zvýšit pocity bezpečí:

- přiznat si: „Ano jsem v krizi, jsem v nelehké situaci.“
- pravdivě si přiznat pocity, které cítím, včetně obav, strachu, bezmoci...
- rozhodnout se pro neutápění se v oběti, neutápění se v pocitech s ní spojenými
- přehodnotit svůj žebříček hodnot – uvědomit si, co je nejdůležitější, uvědomit si své hodnoty. Je to velmi důležité, protože naše hodnoty nám pomáhají při rozhodování do čeho půjdeme, čemu dáme přednost, co jsem ochotni obětovat ap. Uvědomění si hodnot nám může pomoci s frfláním a pocity nepohodlí.
- rozhodnout se pro disciplínu ve smyslu používání vnitřní vůle a síly pro to, abychom zůstali v co nejlepší psychické i fyzické kondici (nedělat věci, které nám ubližují, nezabývat se myšlenkami, které mi ubližují, dodržovat harmonii práce-odpočinek, přiměřeně pečovat o své tělo, relaxovat,

chodit ven, vnímat krásu – ta sytí naši duši a navozuje pocity blaženosti i v opravdu těžkých chvílích... apod.)

- rozhodnout se zůstat nohama na zemi a neživit paniku
- rozhodnout se pro hledání všech možných řešení, postojů, akcí, které mě i druhým mohou pomoci
- pěstovat a udržovat zdravý selský rozum
- rozhodnout se pro ochotu čelit dané situaci
- rozhodnout se pro vnitřní disciplínu znovu a znovu se vracet z oběti k tvůrci
- rozhodnout se pro nelitování sebe a ani druhých
- rozhodnout se pro soucit (soucit = vím nebo vnímám jak se cítím, jak se cítíš a věřím, že to zvládneme)
- fyzická práce
- přesměrování pozornosti ze sebe na druhé – jak můžu pomoci?
- zůstat co nejvíce v nadhledu a nehodnocení, aby v sobě člověk nežívil pocity jako nenávisť, strach, vztek..., protože nejvíce ubíráme síly sobě
- udělat si plán pro nejbližší čas (hodiny, dny, týdny)
- udělat si záložní plán pro variantu „když bude nejhůř“. Někomu pro větší klid stačí záložní plán A, někdo potřebuje i plán B a C. Je to jedno.
- připomínat si svoji schopnost i ochotu vždy něco udělat, něco vymyslet
- spojení se druhými lidmi ke spolupráci (více hlav více ví, v jednotě je síla)
- komunikace s druhými – můžeme si povídat, ale pozor!!! nebrblat, nelitovat se, nenadávat. To nás hází do oběti a bere mozočkové síly. Jak duševních, tak fyzických. Když ovšem člověk upřímně řekne, jak se cítí, co prožívá a druhý naslouchá, nejde o stěžování, nejde o oběť. Jak už jsem psala výše: *Být tvůrcem neznamena nemít strach, necítit úzkost, ale znamená to, že i přes tyto pocity jsme ochotní hledat způsoby, jak situaci řešit, jak ji vylepšit a jsme ochotní postojem oběti neprohlubovat a nerochnit se v nich.*
- naslouchat svým pocitům, potřebám
- naslouchat pocitům a potřebám druhých (**naslouchání = nehodnotím, nedávám falešné naděje, nebagatelizuji, neodsuzuji, snažím se pochopit sebe nebo toho druhého bez chytění to vyřešit za každou cenu, nedávám nevyžádané rady**)

Mít odvahu jen tak být a poslouchat, či obejmout druhého. Beze slov, bez rad, bez řešení, bez hodnocení. Jen naplno přítomni svým srdcem. Nemusí to být vždy jednoduché, ale je to velmi účinné.



Vnitřní stabilita a ochota

V životě nás mohou potkat situace, které z vteřiny na vteřinu rozboří vše, na čem jsme dříve stáli. Naše osudy mohou být nevyočitatelné, věci materiálního světa pomíjivé. To je koneckonců jedna z jejich typických vlastností. Na stabilitu vnějšího světa není moudré se úplně spoléhat, jelikož příliš mnoho jevů stojí mimo náš vliv. Oproti tomu daleko více možností máme v našem světě vnitřním. Ne, že bychom upevněním vnitřních pozic začali být úplně imunní vůči okolnímu světu, to dokáže málokdo, ale rozhodně pro nás vnější svět přestane představovat nevyzpytatelné nebezpečí. Když víme, že jsme ochotní stavět se k situacím čele, hledat a nacházet řešení, pak pro nás nepředstavuje takové ohrožení to, co do našeho života přichází.

Pokud přestaneme lpět na dokonalosti, na bezbolestnosti, na kontrole a předvídatelnosti života, otevíráme si možnost se k němu postavit čelem. Neztrácíme čas a energii manipulací s tím, aby věci byly tak jak mi chceme, ale využíváme své síly na to, abychom život žili. Když jsme ochotní vyrovnat se svým osudem, s tím co k nám život přináší, tak máme pod svýma nohama

základnu, na které můžeme stát, ať se děje cokoliv. Nemusí to být vždy lehké, ale možná v životě nejde jen o to, aby bylo vše lehké...

Z vlastní zkušenosti ovšem mohu potvrdit, že pokud jsem ochotná věcem čelit a hledat řešení, je to daleko, daleko jednodušší, než když ochotná nejsem, když chci, aby věci byly jinak, než jak jsou, když je nechci přijmout. To je rozdíl obrovský. Až se mi chce říct: Mega rozdíl!!! :-)

Naše pravá stabilita je naše ochota žít. Pokud se cítíte nejistě, můžete pracovat s touto větou:

Jsem ochotná/ý přijmout věci, jak jsou, hledat řešení a cítit se hezky.

Větu si naformulujte, jak vám bude rezonovat. Můžete si doplnit o konkrétní věci. Např:

Jsem ochotná/ý přijmout, že nemůžu ovlivnit dění ve světě, jsem ochotná/ý hledat, jak nejlépe s tímto pocitem mohu žít a jsem ochotná/ý hledat způsoby jak se cítit hezky.

Důležitá jsou slova ***Jsem ochotná/ý...***

Své věty si opakujte alespoň ráno a večer. Snažte se co nejvíce **procítit svoji ochotu**. Vždy, když se vám to povede, ucítíte úlevu, uvolnění, naději, chuť do života a někdy dokonce i spontánní radost. Postupně vám začnou do života chodit nápady, situace, různé „náhody“, které vás povedou k tomu, k čemu jste ochotní. Svoji upřímnou ochotou dáváte totiž jasný signál, jakou cestou jste se rozhodli jít. Zaznamená to váš mozek, srdce, podvědomí i Vesmír.

Když zjistíte, že máte ochotu odpovídat vašemu životu, získáte tím pevnou půdu pod nohama. Získáte vnitřní stabilitu.



Nepohodlí

Často ztrácíme čas a sílu tím, že se rozčilujeme, nebo se cítíme ohroženi jen tím, že je něco **nepohodlné. Za svůj život je většina z nás zvyklá na komfort a pohodlí. Nežijeme v nedostatku.** A pak, když se nám vyskytne něco, co vyhodnotíme jako nepříjemné, tedy nekomfortní, nepohodlné – začneme někdy doslova šílet a vyvádět.

Ne vše, co se nám i v nelehkých situacích děje, je opravdu tragické a bezprostředně život ohrožující. Je dobré si uvědomit, jestli to, co mě teď trápí je jen nepohodlné, nebo skutečně život ohrožující. Můžeme pak dobrovolně na nepohodlí přistoupit, neztrácet tolik energie jeho řešením a nechat si síly na věci opravdu důležité. Třídíme si tím své skutečné hodnoty a vychováváme tak i svého vnitřního rozmazlence.

Nenávist

Nenávist je pocit, který nás zničí. Je to šíp vystřelený proti sobě. Pokud dělám cokoli z motivace nenávisti, tak se mi nenávist vrátí. Platí zde stoprocentně: Co zasadiš, to sklidiš.

Nenávist nemá opodstatnění, a to dokonce ani tehdy, když je namířena proti něčemu, co je obecně považováno za špatné.

Mohu dělat cokoli, ale ne z důvodu nenávisti.

Nenávist není ničím jiným než zakrýváním vlastního strachu, zoufalství, zranění, bezmoci, beznaděje, lítosti, sebelítosti a bolesti. Když se s těmito pocity nedokážeme vyrovnat, jsou pro nás příliš těžké, nebo nevíme co s nimi, pokusíme se je přebít a vystrnadit ze svého nitra tím, že se položíme do nenávisti a celou tu mašinerii otočíme na nějaké viníka. Nenávist a s ní spojená zloba, vztek a destrukce je někdy pro žití přijatelnější než zoufalství, strach, bolest, bezmoc a sebelítost. K utrpení však vedou obě polohy stejně.

Pokud se v našem nitru probouzí nenávist, je velmi dobré začít se zabývat svojí bolestí, která je tím budíkem.

Někdy je lepší dlouho plakat než v sobě nechat bujet nenávist. Položte si opakovaně otázku: *Opravdu chci nenávidět? Opravdu je to pocit, se kterým chci*

žít? Opravdu chci tuto emoci posílat dál do světa? Opravdu nenajdu jinou cestu, jak se vyrovnat se svojí bolestí? Dýchejte zhluboka. Plakejte, vyvztekejte se do polštářů, vykřičte se... až povolí napětí a budete schopni myslet klidněji, položte si další otázku. *Co můžu udělat, aby mi bylo líp?* A vyhoupněte se na cestu tvůrce. Uleví se vám, zjistíte, že toho můžete udělat opravdu hodně a zároveň nepřiléváte další kapky nenávisti na tento svět.



Nestrannost

„Hod' kamenem, kdo jsi bez viny.“

Když se vyvarujeme odsuzování, posuzování, hledání viníka, rozdělování na dobré a špatné, podaří se nám zůstat více v nadhledu.

Pokud se nám povede zůstat v nadhledu, dokážeme být více tady teď, nohama na zemi, používat selský rozum a být v pravý čas na pravém místě.

Ve chvíli, kdy máme tendence posuzovat, odsuzovat a hodnotit, je na místě si vzpomenout na zrcadla. Co nám vadí na druhých je náš vlastní problém.

Jakkoliv to může znít drsně a krutě. Co říkáme o druhých říkáme o sobě. A to platí v situacích nelehkých a krizových.

Položte si třeba otázky:

Nejsem s někým ve válce?

Nejsem ve válce sám/a se sebou?

Neudržuji v sobě nenávist vůči někomu či něčemu?

Měl/a bych někomu odpustit?

Měl/a bych odpustit sobě?

Neudržuji někde malicherné spory?

Dělejme, co je potřeba dělat a zůstávejme, pokud možno nestranní. Předivo nenávisti a pýchy je velmi nenápadné, avšak zrádné. Snadno se do něj chytíme a zaslepí nás.



Pocity viny

Někdy se člověk přistihne, že mu běží hlavou myšlenky typu: „*Přece se nemůžu radovat, když druzí trpí.*“ V tuto chvíli je fajn položit si otázku: **A komu tím prospějete?** Komu prospějeme tím, že budeme takzvaně držte basu, smutnit, nebo se trápit a prožívat vnitřně stavy, které vlastně ani nepatří nám? Tento postoj nás dovede jen do chudinkovské polohy oběti, budeme litovat buď druhé, nebo sebe, nebo obojí. A uvědomte si, jaké pocity máte při lítosti. K čemu vedou. Většinou jen hlouběji a hlouběji k beznaději, bezmoci a smutku, popřípadě vzteku a nenávisti.

Pozor, nezaměňujme soucit a empatii, za lítost a sebelítost.

Každý člověk má svůj osud. Mým úkolem je mít úctu k osudu druhého člověka i k osudu svému. Můj osud nemusí být stejný jako osud druhého a není na tom nic špatného.

Neznamená to, že nikomu nepomůžu, ať si pěkně každý řeší své. Tak to vůbec není. Mohu pomáhat, dokonce hodně, ale je podstatné proč to dělám. Jestli proto, že chci pomoci, že soucítím, tedy vnímám jak se druhý cítí a zároveň vím, že je to jeho osud a že to zvládne a v tom se snažím pomoci, anebo jestli pomáhám proto, že cítím vinu za to, že druhý je na tom hůř a já se přeci nemůžu mít lépe. Pak si svým pomáháním druhým jen vykupuji své pocity viny. A už víte, že motivace je základ. Je to ono semínko, které pak roste a

rozmnožuje se. Když zasadím soucit, roste vzájemnost, blízkost. Když zasadím vinu a její vykupování, roste další a další vina, lítost utrpení.

Ve vyhraněných situacích je obzvláště dobré hlídat si, abychom na sebe nepřebírali viny druhých, protože to znemožňuje řešení. Pocity viny nás hodí do oběti, budeme si zoufat, nebo se nějak bránit, nebo se budeme vykupovat, ale to nevede k ničemu, co by přinášelo více vnitřního i vnějšího míru.

Je daleko lepší zůstat v úctě k osudům a zároveň v tvůrci. Takže stará dobrá otázka:

Co můžu udělat, aby mi bylo lépe?

Co můžu udělat pro tebe, aby ti bylo lépe?

Co můžeme udělat společně proto, aby nám bylo lépe?

Nechtějte vše udělat sami. Vtahujte druhé do řešení. To velice pomáhá, aby se člověk neutápěl v oběti. Pamatujte na to, že pokud se někdo chová jako oběť, nikdy mu doopravdy nepomůžete. Vždy bude nějaké „ale“, pro které bude oběť nespokojena.

Nejvíce pomůžete tím, když druhého nasměrujete na kolej tvůrce. To mu dodá sílu, naději i nápady, jak se k situaci postavit. Vyslovený i nevyslovený postoj: „Ty chudáčku.“ Je nejhorší, co můžeme pro druhého (samozřejmě i pro sebe) udělat. Ubírá to sílu a posiluje chudinkovský pocit bezmoci a neschopnosti. A to chce asi málokdo.



Stá opice a naše odpovědnost

„...Fenomén sté opice je známý jev vyzozorovaný ze sledování opic na odlehlém ostrově, kde se opice naučily před snědením jídla si své jídlo umýt. Když se tento postup naučilo dostatečné množství opic, tzv. bylo dosaženo kritického množství, začaly si jídlo (v pozorování to byly brambory) mýt i opice na vzdálených ostrovech...“

Tento jev není na Zemi ojedinělý. Kdykoliv dostatečný počet jedinců jednoho druhu dělá stejnou věc, tak ostatní členové onoho druhu začnou jakoby „sami od sebe“ dělat to samé.

Představte si, jako by nad každým druhem bylo pole, taková banka informací a každý jedinec přispívá do této banky tím, jaký je. Vysílá tam své myšlenky, nápady, pocity, schopnosti, postoje. A je ovlivňován myšlenkami, nápady, postoji, pocity, schopnostmi a postoji ostatních. Všichni jsme na tuto banku napojení a čerpáme z ní skrze naši šišinku, která funguje jako náš vysílač i přijímač.



Každý z nás tedy nese odpovědnost za své příspěvky do společné hromádky. Není jedno co si myslím, co cítím, jaké mám postoje, co dělám. Jsou to mé vklady. Těžko chtít klid a mír v mém okolí, když jsem plná vzteku, nebo sebelítosti. Jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá. Proto má smysl pracovat se sebou.

Hledat cesty jak své pocity, myšlenky, postoje i činy uzdravovat. Nikdo z nás totiž neví, jestli náhodou nebude onou stou opicí...

Zprávy a informace

Můžeme si hlídat příjem informací. Uvědomte si, kolik informací je pro vás únosné tak, aby snižovaly vaše napětí a strach. Někdo potřebuje vědět co se děje, protože jej ničí nejistoty z nevědění. Pokud vás naopak deprimuje to, že víte a zvyšuje to váš strach či pocit bezmoci, tak informace a zprávy

nevyhledávejte. To důležité se stejně vždy nějak dozvíte. Není univerzální recept na to, co je dobře a co špatně. Jediným ukazatelem je vaše nitro. Vnímání hranice, kdy se z něčeho, co vám pomáhá, stane něco, co vás ničí.

Ve nelehkých chvílích je nutné se ještě důsledněji napojit na své srdce a intuici.



Naslouchat sami sobě a řídit se svým vnitřním hlasem. Když to dokážeme, provede nás naše osobní moudrost jakoukoliv situací.

Humor

Nevynechejte žádnou příležitost se zasmát. Udělat si legraci, poslouchat vtipy, pobavit se, zlehčit situaci, zatancovat si, udělat grimasy, zablblnout si, poskočit si... Všechno, opravdu **všechno** jde s humorem líp. Když už se člověk ocitne v průšvihů, může si z toho alespoň udělat legraci.

Nemyslím sarkasmus, ani zlehčující vtípky, které svědčí spíše o bezmoci a vnitřním strachu. Myslím humor chápající, odlehčující, povzbuzující, jakýkoliv, který neublíží.

I humor se dá rozpoznat jako humor oběti – ten vychází z pocitu vnitřního ublížení a často je také ubližující (sarkasmus, ironie), a humor tvůrce – veselý, bezprostřední, legraci si dovede udělat i ze sebe, a hlavně neublížující a neútočící. Nemusíte se zrovna ohýbat smíchy v pase. Stačí, když si dovolíte radost a smích. Kdo hledá, najde. Někdy stačí nebrat se tak vážně. Nebo alespoň nebrat se vážněji, než je bezpodmínečně nutné. Pro odlehčení většiny

situací si stačí uvědomit, že by klidně mohlo být ještě hůř, takže je to vlastně pořád dost dobré. A to je samo o sobě důvod k velké radosti :-)



Oheň, svíčky a krása

Oheň je dobrý sluha, ale zlý pán. Asi každý zná toto přísloví. V tuhle chvíli bych se malinko zamyslíme nad ohněm – *dobrym sluhou*. Nad ohněm bezpečným a chtěným.

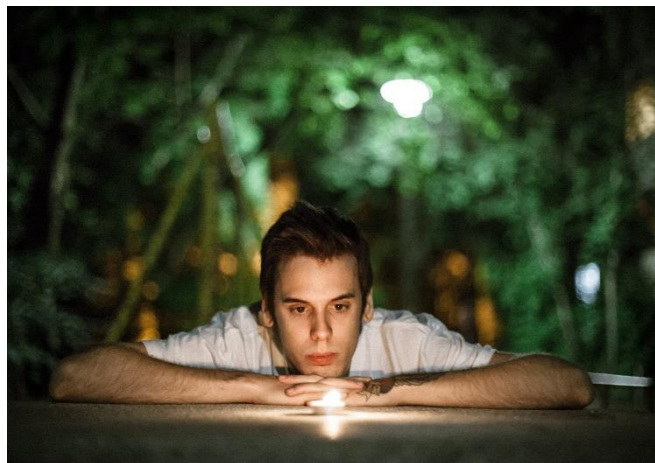
Všimli jste si někdy, jak magické pozorování ohně je? Třeba při opékání buřtů sedí všichni okolo a se zvláště přítomně nepřítomným výrazem zírají do plamenů. Nebo doma, když máte krbová kamna a zhasne se, opět je tu ta zvláštní blikající magie. Pečující oheň člověka příjemně schoulí do sebe, uklidní a leckdy vykouzlí bezděčný úsměv na tváři. Někdo mlčí a rozjímá, jiný zase povídá. Ale tak nějak jinak než normálně. Oheň nás otevírá hlubinám našeho srdce a myslí.

Když pozorujeme oheň a vnímáme jeho teplo a světlo, vzbuzuje to v nás hluboký pocit bezpečí. A to nejen na vědomé, ale i na podvědomé úrovni. V pradávných dobách, kdy jsme běhali v tlupách a lovili mamuty, byl oheň životně důležitou ochranou před zimou i zvířaty. Byl ochráncem našeho přežití. A tyto dávné vzpomínky jsou v nás uchovány i dnes a na oheň reagujeme stále stejně. **Klidem a pocitem bezpečí.**

Oheň v nás tyto pocity dokáže vyvolat téměř okamžitě. Proto je to veliký pomocník v době, kdy jsem obzvláště vyhozeni ze svých kolejí, kdy se nám v životě dějí věci, které nám berou půdu pod nohama, kdy cítíme strach, úzkost, obavy z toho, co bude. Oheň je jednou z věcí, která může naši psychickou rovnováhu alespoň trošku posílit a naši mysl a emoce uklidnit.

Ne každý má doma krbová kamna, nebo možnost jít ven a udělat si vatru. To vůbec nevadí. Stejný efekt totiž mají i svíčky. Nejde o velikost ohniště, ale o oheň.

Nelitujte času, udělejte si atmosféru a zapalte si svíčky. Není to je povrchní romantika. Je to něco mnohem hlubšího. Je to **plnění našeho pohárku, který se jmenuje: pocit bezpečí**. Netvrdím, že všespásné, ale tvrdím, že velmi silné.



A oheň umí ještě jednu důležitou věc. Mimo hluboký pocit bezpečí nám připadá fascinující a krásný, a tím sytí naši duši. **Důležitá část výživy naší duše je totiž krása**. V nelehkých dobách je právě této ingredience nejvíce třeba i když je paradoxně nejtěžší ji získávat. Ale bez nasycené duše dlouho nepřežijeme. Rychle ztrácíme naději, vnitřní sílu, propadáme deprivaci a rychle mizí naše odolnost jak psychická, tak fyzická.

Vnímání krásy je jednou z věcí, pro které je dobré se vědomě rozhodnout, jakkoliv se nám to může zdát těžké. Je to součást postoje tvůrce a ochoty k vnitřní disciplíně. Nepodlehnout svodům oběti, která nám našeptává: Ale ne, to nejde, teď není nic krásné, všechno je strašné, není čas na něco tak nedůležitého jako je krása... apod. Nevěřte jí. Jeden pohled do koruny stromů, zapálení svíčky, pozorování nebe skrz sklíčko, zaposlouchání se do zpěvu ptáků, tekoucí voda, lidské ruce, odraz slunce ve sklenici vody, úsměv... prostě

jakékoliv syčení se krásou, posílí vaši duši, vaše srdce i vaše tělo. Naplní vás živou energií a rozzáří. Jsou to kapičky živé vody, které dokážou mírnit stres, bolest a strádání. Otevírají naše srdce. Když je naše srdce otevřené, znamená to, že cítíme pocity jako soucit, vnitřní klid, smíření nebo pochopení a do našeho nitra neproniká nenávist, vztek, zoufalství, lítost, sebelítost a strach.

Vyzkoušejte si to sami. Rozhlédněte se okolo sebe. Všimněte si krás, které vás obklopují a kterých si třeba běžně ani nevšimnete. Nehledejte nic velkého. Drobnosti, detaily, vůně, barvy... Vnímejte, co s vámi pár takových vteřin krásy udělá :-)



Bezmoc, moc, pokora a optimismus

Bezmoc je jeden z nejzoufalejších pocitů, které můžeme cítit. Často jsem slyšela „...víte, nejhorší na tom je ta bezmoc.“

Nevíme si s ní rady, někdy můžeme mít pocit, že z ní zešílíme.

Ale bezmoc není špatná, není hrozná, není ani strašlivá a nejhorší. Je to naše učitelka. Tak jako je strach trenér odvahy, **je bezmoc učitelkou pokory**. Je mírná a klidná, nebo tvrdá a nekompromisní. Záleží na míře našeho odporu. Čím větší ego máme, tím větší strach nám bezmoc nahání.

Bezmoc je na světě proto, aby nám pomohla s naším olbřímím egem. Je tu proto, aby nás naučila kleknout na kolena a sklonit hlavu. A to se nám často

tedy setsakramentsky nechce udělat. *Takové pokoření! Takové ponížení! Vždyť Já jsem přece někdo! Já jsem JÁ!!!* A bezmoc se jen trpělivě vprovzdálí usmívá.

Bezmoc nechce, abychom trpěli. Chce, abychom pochopili, že naše moc je konečná, smířili se s tím, přijali to a přestali se proti tomu bouřit. Zkrotili naše ego.

„A když to všechno udělám, co mi zůstane?“

Dobrá otázka.

Zůstane nám vnitřní mír a klid. Veliká úleva a srdce se otevře. Zmizí nenávist, chtění, vztek, lítost, smutek, sebelítost, zoufalství. Nastane ticho. Klid zbraní. Skončí divoká bouře myslí a na obloze našeho nitra vyjdou hvězdy. Vzdáme se svého chtění, ovládní, touhy, lpění a zdánlivé moci. Za to získáme moc skutečnou. Moc nad sebou samými. Moc, které se říká **pokora**.

Pokora není sklopení hlavy a tiché útrpné úpění uvnitř, litování se, potlačování lítosti, vzteku či nenávisti. Pokora je sklonění hlavy s hlubokým přesvědčením, že věci tak jak jsou, jsou v pořádku, i když jim třeba nerozumím. Je to ochota mít skloněnou hlavu, přijímat co se děje a cítit se hezky, klidně. Neotravovat své nitro jedem strachu, nenávisti, vzteku ani zoufalství. K této pokoře máme každý svoji individuální cestu. Nedá se vynutit, ani ošulit. Je to taková mistrovská zkouška trpělivosti, ochoty a nelpění sami na sobě.

Z hlediska ega se nám může zdát, že když se vzdáme svého chtění, tak tím pádem o všechno přicházíme. Opak je pravdou. Jakmile se vzdáme svého chtění, otevřeme dveře možnostem, které nás před tím ani nenapadly. Často se neřešitelné situace vyřeší, to co bylo dlouho zaseklé, se dá do pohybu, život se rozběhne novou, nečekanou cestou.

„Kdo chce všechno, nemá nic.

Kdo nechce nic, má všechno.“

Trénovat můžeme stokrát za den. Přijímat věci, jak jsou. Nebouřit se a učit se vidět v nic to dobré. Když se totiž naučíme vidět ve všem okolo sebe to dobré, nebude pro nás už zdaleka tak těžké to přijmout. Všimáte si, jak propojené nádoby to jsou?



Vidět na věcech dobré neznamená popírat jejich temnější stránku. Neznamená to být falešnými „sluníčkáři“. Ale znamená to být ochotní vidět **i to dobré**, co se ve všem nachází a držet se toho. Na této zemi není nic jen dobré a nic jen špatné. Všechno je složené ze dvou dokonale vyvážených částí. A na nás je volba, čemu dáme ve své mysli a životě přednost. Jestli optimismu, nebo pesimismu.

Hleďte na všem to, co je dobré. Co vám přináší poznání, co vás posunuje, co vám dává možnost najít jiné možnosti, nové úhly pohledu. Nezaměřujte se na důvody k pesimismu, ale na **důvody k optimismu**. Nenechte se zastrašit, pokud vám někdo bude říkat, že jste hloupi. Neposlouchejte ani svého vnitřního kritika, když vás bude zesměšňovat. Stačí jednoduchý test. Kdy se cítíte lépe? Když jste plní skepse, stěžování si brblání, nebo když pociťujete radost, naději a vnitřní klid. Volba je na každém z nás. Tak vám přeji hodně štěstí při rozhodování :-)

„Díváš se do nebe a pláčeš pro hvězdu. Víš, že ji nikdy nedostaneš.

A pak se jednoho večera podíváš dolů

a tady je,

září ti v dlani.“

/N. Richard Nash/

