

Nebojte se být šťastní!

Nejlepším řešením problémů mnohdy bývá přestat tvrdit na vlastní pravdě a raději tvrdit na vlastním štěstí.

Platí to ve všech mezilidských vztazích, nejen ve vztahu muže a ženy. Stačí, aby tento přístup zvolil jen jeden z dvou zúčastněných a konfliktní mechanismus se jednoduše nenastartuje. Schopenhauer říkával, že míra našeho utrpení bývá dána vzdáleností mezi tím, co od života chceme, a tím, co od něj ve skutečnosti dostáváme. Umíte si představit, že by si všichni volili místo zarputilého trvání na vlastní pravdě raději štěstí? V jak dokonalém světě bychom pak žili... Pro některé jedince by to však asi bylo nesnesitelné. Když si něco přejeme uskutečnit, je zapotřebí, abychom nejdříve ze všeho sladili naše síly, možnosti, schopnosti, vůli a energii s tím, čeho chceme dosáhnout.

Udělej vše, co je v tvých možnostech, odevzdej to do Božích rukou a nech se překvapit. Nad vším dohlíží Vesmír.

Osvobodíš-li svůj odpor, můžeš si být jistý, že ti nebude odepřeno nic z toho, co opravdu chceš. Nebudeš také určitě nikdy zbaven něčeho, čeho ses již sám nerozhodl předem pozbyť, a to i podvědomě. V životě míváme někdy pocit, že se vše děje přesně naopak, než bychom chtěli. Nepříjemné situace se objevují najednou, z něčeho nic, a o to hůř je zvládneme. Vše nám připadá o to komplikovanější, o čem cítíme slabší a neschopnější. Odevzdat se pocitu nemohoucnosti se pak jeví jako to nejsnadnější řešení. V podobných situacích je naopak ze všeho nejdůležitější sebrat všechny své síly a snažit se zanalyzovat celou situaci zvenku labyrintu, v němž se cítíme polapeni. Jedině tak uchopíme situaci zrovna do vlastních rukou.

Soustřeďme se na pozitivní reakci typu: „Co mohu udělat já pro to, aby se daná situace vylepšila?“

Z odpovědí, které dostaneme, pak také pochopíme, co nás zavedlo až sem, do tohoto nehostinného kraje pocitu nemožnosti. Pociť viny? Neschopnost odpustit sobě či ostatním? Chabé mínění o sobě samém? Všechno se dá změnit. **Neexistuje nic nedosažitelného.**

Viš, jaký je zaručený způsob, jak začít věřit na zázraky? Začni je dělat také. Možná je nebudeš moci činit v životě ostatních, ve vlastním však určitě ano. (I když pro mě je mnohdy snadnější dělat zázraky pro ostatní a u mě samotného se musím soustředit o kousiček víc.) Mnohdy se stává, že nemíváme sílu ani vůli provést to, co cítíme v daný moment či období jako nezbytné. Když se nám však podaří najít motivaci a udělat byť i jen malý krok správným směrem, výsledky nás nesmírně překvapí. Jako by Vesmír chápal, že krok, jenž nás stál v dané situaci tolik usilí, má o moc větší hodnotu.

To, co jsme nepoznali za celý život, někdy můžeme prožít v malém okamžiku, kdy jsme v opravdovém klidu. Například při pozorování východu slunce, kdy ti hlavou proletí myšlenka odpuštění a sebezpřijetí. I přes mnohé neúspěchy je nezbytné zůstat věrni vlastním cílům, říkával Einstein. Já, Tiberio, věřím v lásku a budu v ní věřit stále, i přes mnohé neúspěchy. A ty věříš v co?

Počínali jsme si správně, tak, aby se naše přání mohla plnit? Když hovoříš o práci s našimi myšlenkami, přirovnávám je k semenům, kterým je také nutné věnovat určitě péstitelské práce, např. přesazení do volné půdy... Pamatovali jsme na přesazení z našeho srdce do volné půdy života? I semeno prochází různými fázemi. Nejdříve se octne v semeništi, z něj je pak rostlinka přesazena, pěstována a opečovávána... až nakonec přijde sklizeň. Pokud se naše myšlenky ubírají správnou cestou a my v průběhu tohoto itineráře nic nesabotujeme, výsledky jsou zajištěny. Mnozí z nás se stali paradoxně profesionály v absenci při okamžiku sklizeň a úspěchu. Proč? Možná si nepřipouštíme, že jsme si úspěch zasloužili a byli jej schopni docílit? Možná proto, abychom nepředčili slabé úspěchy, jichž dosáhli naši rodiče, a zůstali věrni zneuznání, jež jsme jako děti museli snášet? Nebo je tomu opačně? Nedovolujeme si ani zahrávat s myšlenkou, že i my bychom byli schopni vytvořit stejnou ideální a láskyplnou atmosféru, kterou jsme poznali v naší rodině? Anebo se nám situace, v níž jsme jako děti žili, zprotivila natolik, že se nyní obáváme, abychom nevytvořili něco podobného?

Trauma nemáme vyřešené, a tak se bojíme lásky a utíkáme před ní?

Odpověď „Ano, je to možné“ by se bohužel dala očekávat ještě z mnoha jiných dalších důvodů. Někdy jsme učinili vše, co se dalo. Zbývalo jen počkat, až výsledek dozraje a pak jej (úspěšně) sklídit. Jednoduše čekat a poté být přítomen v ten správný moment. Jak je tedy možné, že v onen kýžený okamžik chybíme právě my? Něco podobného se stává s hracími automaty, které dnes najdeme téměř ve všech restauracích. Někteří lidé je nešťastně nadávají vlastními výplatami. Pak přijde někdo, kdo do nich roztržitě vhodí jednu minci, padne správná kombinace, s naprostou lehkostí vyhraje a vše si odnese domů. Náhoda? Já říkám, že ne. Člověk má zlozvyk podceňovat se.

Zvířata to ale nedělají. Ani ta nejkruťejší z nich o sobě nepochybují pro svou agresivitu, ani ta nejslabší pro svou zbabělost. „Jak bych se mohl na to já, Tiberio, podívat z jiného úhlu?“

Devadesát procent neštěstí si v životě vytváříme sami a děláme všechno pro to, abychom se na této úrovni udrželi. Vše závisí jen na nás.

Vyslechl jsem mnoho lidí, kteří si uvědomili, že žili šťastně pouze do té doby, než to přestalo platit. Dříve si neuvědomovali, jakého pocitu pohody dosáhli, jen až se situace změnila. „Opravdu, nic nám nechybělo.“ Proč tedy, když ti nic nechybí, pěstuješ tak horlivě trudnomyslnost, místo abys to dělal s veselostí? Vezmi si z toho ponaučení. Není třeba, aby ses utápěl v nařikání a lítosti. **Zamiluješ-li se sám do sebe, tvůj život se stane dokonalým.**

Strach být šťastný působí na třech úrovních. Bohužel stačí, abychom se octli jen na jedné z nich a realizace celého plánu se zhatí. První úroveň představuje přesvědčení: „**Nezasloužím si.**“ Kritiky příbuzných, učitelů a dospělých nám bohužel někdy všeobecně darovaly nevalná, smutná a handicapující mínění o nás samotných. Druhá úroveň strachu být šťastný je zastoupena přesvědčením: „**Budu potrestán.**“ I zde nás po učil nesouhlas příbuzných. Když jsme jako děti chtěli ještě trochu marmelády (neboť nás činila šťastnými) a byla nám zakázána, měli jsme dvě možnosti. Buď jsme se museli spokojit s tvrzením, že jsme ji již snědli dost, avšak vnitřně si ji přáli nadále (zde se vracíme na první úroveň „nezasloužím si“). Nebo, pokud jsme byli odhodlanější, snažili jsme se i přes zákaz dosáhnout svého a riskovali pořádný trest při přistizení. Další úroveň strachu z toho být šťastní a filtrem vzdalujícím nás od štěstí je „**Štěstí se obávám**“ (protože jej neznám). Přírodně – ještě jednou se nacházíme v podvědomí. Ne-dostatek a ne-láska zvládnám, neboť jsem to dokázal bez problémů až dodnes. Copak by se mi ale mohlo přihodit, pokud bych dosáhl štěstí, které neznám? Jedna z dalších forem strachu je ta, kdy si myslíme, že našim naplněním bychom ublížili ostatním. Nerozhodujeme se tedy pro strach a i v okamžiku krize přijímáme s láskou schopnost objevit nové možnosti. Pamatujme: člověk není nikdy postaven před něco, co by nebyl schopen vydržet, urdit nebo vyřešit. Stále a pořád zde existuje komunikace mezi vědomím a podvědomím. Kdo si tyto pravdy uvědomuje, kráčí po své cestě životem odvážně a s důvěrou. Pokud se odevzdáme víře v dokonalost Vesmíru, nemáme se více čeho obávat.

Tiberio Faraci v knize

ZAMLUJ SE DO SEBE.

Průvodce seberealizací. Vydalo ji nakladatelství Eminent, P.O.Box 298, 111 21 Praha 1, www.eminent.cz.