ROK

ZNOVU ZROZENÍ

52

POSTUPNÝCH ZMĚN
TÝDEN PO TÝDNU

PSYCHOLOGIE **NOVÉHO ŽIVOTA**
SROZUMITELNÝM JAZYKEM

Petr Casanova

FIRSTCLASS PUBLISHING

Právě jste otevřeli ukázku z knihy Znovuzrození. Dalších 300 stran čtení najdete zde.

Jakmile si uvědomíte, že
žádný okamžik se nestane dvakrát,
začnete se na přítomnost
a na život vůbec
dívat úplně jinak.

ROK ZNOVU ZROZENÍ

POSTUPNÝCH ZMĚN
TÝDEN PO TÝDNU

Petr Casanova

Byli jsme dobří lidé.
Pak přišlo zlo
a stali se z nás zlí lidé.

Proč jsem psal tuto knihu

Tři věci mě štvou.
Za prvé, když se trápí lidé, kteří si to nezaslouží.
Lidé dobří, hodní, laskaví, se srdcem na dlani.
Lidé, kteří nikomu neškodí, ale jim okolí ubližuje.
Lidé, kteří pak z toho vyvozují, že asi nejsou dost dobří.
Tito lidé si nezaslouží ani tyto myšlenky, ani to okolí, které je nedoceňuje, zneužívá a nakonec ještě sráží.
Tito lidé by si zasloužili obojí změnit. Ale k tomu nestačí čekat a doufat, že se všechno změní samo.
Každá změna, která se má udát venku, musí začít uvnitř.

A tím se dostávám k tomu druhému, co mě štve.
„To nejde," slyším od těch dobrých lidí. „Nemůžeme těm, kdo nás ničí, říct: *A dost! To stačí! Víc už vám nedovolíme!*"
Prosím pěkně, proč to nejde?
„Protože bychom v těch druhých očích byli za zlé."
Tak si tito hodní lidé raději nechají ubližovat.
A bědují, že v dnešním světě se nevyplatí být dobrými.
Někteří z nich dokonce zvažují, že se raději stanou grázly či mrchami. Proto dobrých lidí ubývá. Jedni se přidávají na stranu zla, druzí zlu ustupují.

„Jiná možnost není," říkají mi.
Ne? A co takhle se zlu postavit?
Co si přestat nechat ubližovat, a zároveň nerezignovat na dobré srdce a pomoc těm, kteří ji potřebují?
„Bohužel. Už jsme takoví. Jiní být neumíme. Být odlišní, to bychom se museli podruhé narodit," namítají a já souhlasím. V tom případě je potřeba ZNOVU SE NARODIT.
Začít nový život. Jinak myslet, jinak jednat, jinak žít.
Hned teď.

Jde to. Já to vím. Neříkejte mi, že ne. Slovy Jana Wericha: „Neříkejte, že nemůžete, jestliže ve skutečnosti nechcete. Přijde totiž čas, kdy budete chtít, ale už nebudete moci.“ Všechno jde, když se chce a když se ví, jak na to.
Že nevidíte způsob, jak na to, ještě neznamená, že žádný neexistuje. Jen to znamená, že ho máte hledat a aplikovat. Že nevíte, kde? V této knize se dozvíte, jak na to.

A tím se posouvám ke třetí věci, která mě štve. Když mi někdo děkuje za SVOU VLASTNÍ změnu.
Moji milí čtenáři, dopředu Vás žádám: Nedělejte to! Budete-li mít po přečtení této knihy potřebu někomu poděkovat, stoupněte si před zrcadlo a tam spatříte hrdinu svého života.
Nepleťte mě do svých úspěchů a pozitivních změn. Ne já, to VY jste otevřeli tuto knihu, VY jste našli odvahu a čas ji číst, VY budete o svých jednotlivých krocích přemýšlet a začleňovat je do života. Bez čehokoli z výše uvedeného by k Vaší změně nikdy nedošlo.

Já Vás nezměním. Vy změníte sebe. A je to tak správně. Musíte totiž zjistit, že to JDE,a že Vy to DOKÁŽETE. Dokážete to beze mě. Aniž bych u toho musel být. Zakazuji Vám říkat: „Moje změna nastala jen díky *němu*.“ Ne. Chci, abyste po dočtení této knihy řekli: „Rok je pryč a já to nemusím znovu číst. Všechno totiž vím a dělám. V té knize pro mě už nebude nic nového.“

A pokud to za rok ještě nebudete moci říct, pokud nějakou změnu dosud nebudete mít zažitou, vezměte knihu zase od začátku. Věřte, že za další rok si už zaklepete na čelo: „Cože? Někdo si nechá ubližovat? To já nedopustím! Někdo se neumí změnit? To já dokážu! *Jemu* někdo děkuje? Za co? Na jeho návrzích není nic zvláštního!“ To chci. Abyste Znovuzrození už nikdy nepotřebovali...

Jak číst tuto knihu

Neukvapujte se s odpovědí. Čtěte nejen očima.
Ale také rozumem. A také srdcem.
Abyste rozumem důkladně promysleli, co je pro Vás
v životě dobré a důležité.
Abyste srdcem bytostně procítili, proč stojí za to překonat všechno náročné a těžké, co obsahuje tato kniha.

Je rozdělena do čtyř částí. Do čtyř ročních období.
Máme-li totiž provést znovuzrození, musíme k počátku.
Člověk vychází z přírody a je součástí přírodních cyklů.
Jestliže s jejich během splyne, ušetří si mnoho námahy.
Nepoplave zbytečně proti proudu, nechá se jím moudře
nést. Přestane se vysilovat něčím, čím se trápit nemusí,
a zbude mu uvolněná kapacita a síla na všechno opačné.
Na to, co dělá rozum spokojeným, nikoli utrápeným.
Na to, co dělá srdce naplněným, nikoli vyprázdněným.

Tato kniha je jen o jednom jediném roce Vašeho života.
Začít můžete hned zítra. Kalendář je nedatovaný.
Nestartuje prvním lednem. První týden Vašeho nového
života může být kdykoli. Ale pouze dokud dýcháte.
Přitom Váš poslední výdech se s každým nádechem blíží.
Píšu to proto, že není dobré ani panikařit, ani marnit čas.
Je dobré vzít rozum i srdce do hrsti. Nejlépe hned zítra.

Čeká Vás padesát dva návrhů, jeden na každý týden.
Nebojte se jich. Zpříjemní a zjednoduší Vám život.
Zvládnete to. A i kdyby ne, i kdybyste se u nějaké změny
zabrzdili, prosím, uklidněte se. Hluboce a dlouze prodýchejte ten okamžik. Pročistěte si dechem rozum i srdce,
vezměte je znovu do hrsti a osvěžte si následující řádky.

Smlouva se mnou

Otočením každé strany této knihy vyjadřujete souhlas se třemi zásadami. Kdykoli se u nějakého návrhu zadrhnete, v nějakém bodě selžete, slibte mi, že budete ctít toto:

1. Nenecháte se odradit časem zbývajícím do vypršení padesátého druhého týdne.
Ten čas totiž uplyne tak jako tak. Ale rozdíl je, kde se za onen rok potkáme.
Můžete být buď na stejném místě jako dnes, protože jen opětovně přešlápnete v tom samém kruhu, anebo můžete být o rok dál, protože z toho kruhu konečně vykročíte.
Můžete žít stále tentýž život, anebo už nový.
Můžete stát dál před branami svých snů, anebo jimi už procházet a své sny už prožívat.
Prosím, věnujte SAMI SOBĚ tento jeden rok.
Proměňte ho v *rok Vaší naprosté změny*.

2. Kdykoli budete chtít předčasně skončit, připomenete si, proč jste začali.
To, že čtete tuto knihu, má svůj důvod.
Ten důvod, prosím, hned teď napište sem.

CHCI DOSÁHNOUT TOHOTO:

Slibte mi, že kdykoli to budete chtít vzdát, učiníte toto:
1) Vrátíte se na tuto stranu. JE TO STRANA 10!
2) Vlastnoručně přeškrtnete slovo CHCI.
3) Vlastnoručně připíšete „UŽ NECHCI".
4) Při pohledu na svůj závěr vezmete rozum a srdce do hrsti. Opravdu to, co jste CHTĚLI, už NECHCETE?
5) Kdo za Vás tehdy rozhodl to první a nyní to druhé?

Než knihu definitivně předčasně zavřete, odpovězte mi ještě na poslední otázku.
„Začínám." Kolikrát jste si to už řekli?
A kolikrát Vás dříve či později něco zabrzdilo a odradilo?
Zajímali jste se někdy o to, proč se to opakuje?

Rozhlédněte se, prosím.
Co všude spatříte? Rovnováhu.
Vyváženost je daná vztahem dvou protichůdných sil.
Dobro potřebuje zlo. Bez zla nemá dobro hodnotu.
Světlo potřebuje tmu. Nejhlubší nocí nejvíce září hvězdy.
Život potřebuje smrt. Nebýt jí, nevážili by si lidé života.
Důležitost párového principu je zřetelná i na člověku.
Máme dvě nohy, jenom o jedné bychom nikam nedošli.
Máme dvě ruce, jež okamžitě přijdou nohám na pomoc, když se některá z nich zraní.
Máme dvě oči, uši, čelisti. Dvě poloviny mají naše srdeční komory i mozkové hemisféry. Všechno je dvakrát. I naše myšlení má dvě části. A jedna druhou potřebuje.

Naše silné Já racionálně ví, po čem toužíme.
Naše slabé Já emocionálně hledá důvody, proč nechtít to, po čem toužíme.
Naše silné Já zoceluje, kdykoli překoná slabé Já.
Naše silné Já tedy ke svému sílení potřebuje slabé Já.
Tak jako my všichni potřebujeme průšvihy, pády a prohry.
Hlavně ony totiž vedou k našemu zlepšení.

„Končím." Když s tímto závěrem podléháme slabému Já a vzdáváme to, co ve skutečnosti chceme, činíme tak jen proto, že nevíme, kdo je naším úhlavním soupeřem.
Není to naše slabé Já.
Je to čtyřpísmenný nepřítel.
ZVYK.
Nepřítel, ze kterého pouze potřebujeme udělat přítele.

Slabé Já to s námi nemyslí zle, jedná pudem sebezáchovy. Nechce smrt, nechce ohrožení, proto chce bezpečí.
A bezpečí znamená „hlavně se nesnažit o něco nového“. Cokoli nové je neznámé, tudíž to může být i nebezpečné. Proto, kdykoli se rozhodneme pro zásadní životní změnu, čeká nás boj se železnou košilí. Slabé Já ji odmítá sundat. Nehodlá přeprat zvyk. Ale jen po určitou dobu. Dokud si ze své životní změny nevytvoříme zvyk nový.

Naší nejdůležitější hodnotou bude čas. Ten čas, jenž bude stále více pracovat ve prospěch našeho nového zvyku. Chce to jen vydržet. Zatnout zuby a přeprat starý zvyk. Slabé Já nám nechce ublížit. Proto ho stačí každodenním opakováním návrhu jen ujistit, že my nejsme v nebezpečí, že víme, co děláme. Tak se stane, že co na začátku pro něj bylo NEZVYKLÉ, se po týdnu stane OBVYKLÝM. Slabému Já se zalíbí nový zvyk, uvidíte. Avšak mu musíte svým silným Já pomoci.
Nesmíte vzdát to, co je pro Vás důležité. Vzdáte-li to, nepomůžete si. Klesne Vaše sebedůvěra a ochota pokusit se o to ještě někdy v budoucnu. Slabému Já dáte větší moc. A tak neztrácejte dobrou energii. I když selžete jednou, těšte se, že to příště vyjde. Tím posílíte silné Já.

Vytvářet nový zvyk přirozeně znamená vystavit se riziku neúspěchu. Zkoušíte-li něco nového, chvíli trvá, než se to povede a než si to osvojíte. Na tom není nic špatného. Selhání je v lidském životě nevyhnutelné, ba správné. Člověk musí občas selhat, protože není neomylný.
A také musí prohrávat, aby si poté o to víc vážil vítězství. Avšak k tomu musí – po porážce – pokračovat.
Vzdát se je svým způsobem nejsnazší. Vzdát se znamená „nemuset už nic“. Přejít do pohodlnosti. Zůstat na místě, nepoznat nové barvy a chutě života, včetně těch temných a hořkých, spojených s dalším dílčím neúspěchem.

„Prohrát a vzdát to“ je projev slabého Já.
„Prohrát a nevzdat to“ je projev silného Já.
Kterému z nich chcete dát větší moc?
To není moje dilema. To je Vaše volba.
Překonávejte slabé Já, kdykoli se Vás pokusí zastavit.
Pochopte jeho působení jen jako test, zkoušku, trénink silného Já. Přivítejte to jako příležitost nabýt větší sílu.
Slabé Já patří k Vašemu životu, protože Vás čas od času musí prověřit. Slabé Já je pochybnost. Nic víc, nic míň.
Pamatujte to slovo: Přichází Vás PROVĚŘIT, ne porazit.
Podlehnete-li slabému Já, oslabí Vás.
Překonáte-li slabé Já, posílí Vás.
Co z toho chcete?
Zamyslete se, prosím, nad STRANOU 10 ještě jednou.

3. I když Vás dílčí slabost přemůže, začnete zase znovu.
Stojíte na prahu nejdůležitějšího roku svého života. Roku POSILOVÁNÍ. Co týden, to úkol. Co úkol, to činka.
Ani jednu nebude lehké nosit celý týden v hlavě a srdci.
Ovšem já se nezabývám *lehkými* věcmi. Zabývám se tím, co v životě stojí za to. A to lehké nikdy není.
Slibte mi, že k sobě budete trpěliví. Za padesát dva týdnů si poděkujete za to, kam jste zvládli dojít. Co všechno jste dokázali překonat. Kolik slabostí jste nechali za sebou. Pro celý Váš život.
Uvědomte si, že už samotný střet se slabostmi Vás posílí.
I dílčí prohra, po níž budete pokračovat dál. Nikdy totiž nezačínáte znovu od nuly, ale od zkušenosti. Od zkušenosti se svou slabostí.
I začít znovu je projev síly člověka.
Důkaz, že nad ním slabost nezískala moc.

To jsou tři zásady této knihy. Pokud se rozhodnete otočit stránku, přijímáte všechny důsledky rizika, že právě dnešním dnem začal nejdůležitější rok Vašeho života.

První období
ZIMA

Příprava

Na začátku bývá tma.
Tma jménem *Nevědomost*. Takže nevíte, co dělat.
I tma jménem *Nevidomost*. Takže nevidíte cestu.
Víte jen, co chcete, a vidíte jen, že se toho trochu bojíte.
Toto dvojí pološero přináší úzkost. Jako zima se svým příliš krátkým denním světlem.

Takto se většinou začíná. Někdo s tím ani nic nedělá. Neřeší svou úzkost, ona se tudíž prohlubuje. Až se stane nesnesitelnou. To znamená, že ji jednoho dne už nemůžete déle snést. Musíte něco udělat, něco změnit.
Ale nevíte jak.
Čím začít.
Jak pokračovat.
Obestře Vás strach, bezmoc, chlad, mráz, ztuhlost.
A přitom víte, že to takhle nejde dál.

Toto je přirozená první fáze. Projdeme jí v souladu nejen s psychologií a psychoterapií, ale hlavně v souladu s psychoimunologií. Že jste ten třetí pojem nikdy neslyšeli?

Psychoimunologie je obor, který prokázal přímou souvislost mezi stavem lidské psychiky a stavem lidské imunity. Ničíte-li si dlouhodobě svou psychiku, dříve nebo později si podlomíte i své tělesné zdraví.
Věnujte, prosím, pozornost, nepatrnému slůvku. Zvratnému zájmenu *si*. Zdraví Vám z psychického pohledu nepodlomí nikdo druhý. Podlomíte ho *sami sobě*.
Proto vznikla tato kniha. Abyste začali pro zdraví, to duševní i to tělesné, dělat víc. Vaše duše i tělo si to zaslouží.

Jistě jste již slyšeli pojem *psychosomatika*. *Psyché* je latinsky *duše*, *soma* je latinsky *tělo*. Psychosomatika, v souladu s psychoimunologií, říká, že duše a tělo jsou spojené nádoby. Že musíme pečovat o obojí. Není zdravé posilovat jen jednu nohu, máme-li dvě. Vyvedli bychom *sami sebe* z rovnováhy.

Zimou začínáme i proto, že toto roční období je vůbec nejkřiklavější ukázkou odpojení moderního člověka od přírody. Zatímco všechno živé tvorstvo napříč přírodou se právě v zimní etapě ukládá ke spánku a odpočinku, moderní člověk se z chamtivosti rozhodl pro opak. Pro největší stres, bláznění a sebevyčerpávání. Vánoce v jeho moderním podání jsou všechno, jenom ne svátky klidu.
A tak uděláme opak. Uklidníme se. Odpočineme si.
V tomto počátečním období si „pouze" ujasníme, co vlastně chceme i nechceme. Už tím za svým snem vykročíme.

Prosím, nepodceňujte toto čtvrtletí.
Orientace v tom, co v životě chcete a co nechcete, je stejně důležitá jako Vaše následné kroky. Mají-li totiž mít smysl Vaše kroky, musejí vést správným směrem. A proto si potřebujete uvědomit tři důležitá fakta:
Kde jste. Tedy kde je Váš start.
O čem sníte. Tedy kde je Váš cíl.
Co chcete a co nechcete. Tedy mantinely Vaší cesty.

Zamyslete se, prosím, nad výchozí situací, v jaké jste.
Že Vás něco bolí? Že Vás to trápí? Že je to nesnesitelné?
To je v pořádku.
Prociťujete bod, ve kterém nechcete zůstat.
Je dobré si pamatovat špatné pocity, které nyní prožíváte.
Budete mít motivaci se do nich už nikdy nevrátit a vzdálit se jim co možná nejvíce.

A nyní se prosím zamyslete nad finálním stavem, po kterém toužíte.
Vciťte se do něj, jako byste se v něm už nacházeli.
Je Vám jen hezky? Nebo se ve Vás mísí těšení se a zklamání, že v tom bodě ještě nejste?
I to je v pořádku.
Získali jste druhou motivaci. Po té negativní (*co už nechci nikdy cítit*) tu pozitivní (*co chci někdy cítit*).
Můžete mi to doslovně popsat?

Co všechno cítím teď – v nevyhovující přítomné situaci:

1. _____

2. _____

3. _____

Co všechno chci cítit pak – ve vysněné budoucí situaci:

1. _____

2. _____

3. _____

Tímto jste zadali do navigace *start* a *cíl*.
Zbývá stanovit *cestu*.

Tu definují dva mantinely, mezi kterými se budete držet.
Pravý mantinel (od rozumu) se jmenuje *Co všechno chci*.
Levý mantinel (od srdce) se jmenuje *Co všechno nechci*.

Napište mi, prosím, svůj hodnotový žebříček:

Co všechno chci:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Co všechno NEchci:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Nuže, Vaše vnitřní navigace zná *start* i *cíl*.
Dokonce vyznačila i mantinely Vaší *cesty*, klíčové pro Vaši psychoimunologickou pohodu. Ani to ale nestačí.

Když stojíte na nástupišti vlakové stanice a chcete dojet do cíle, co myslíte, že je to nejdůležitější?
Být na nástupišti včas? Ne.
Znát správný směr jízdy? Ne.
Vystihnout vlak, směřující do správné cílové stanice? Ne.
Nejdůležitější je vůbec do toho vlaku NASTOUPIT.

Mnoho lidí ví, kde je i kam se chtějí dostat.
Vědí, co by měli udělat i co by dělat neměli.
A přece do vlaku nenastoupí.
Někteří nenajdou odvahu. Jiní nenajdou sílu.
Mnohdy nevěří v sebe. Občas v ně nevěří druzí.

Vy však stojíte na nástupišti proto, abyste nastoupili.
Pokud si pořád nejste jisti, důvěřujte mi a otočte stránku.
Povím Vám jeden důležitý příběh.

Zimní příběh *Marie*

Stačilo

Navštívila mě žena jménem Marie.
Trpěla *syndromem poslušného člověka*.
Plnila výhradně potřeby druhých, svoje vůbec.
Neuměla si dovolit myslet taky na sebe.
Domnívala se, že jí to musejí dovolit ti druzí.
Ale ti jakoukoli její svobodu nerespektovali.

Dokud měla manžela, musela tu být pro něj.
Dokud spolu vychovávali děti, musela tu být i pro ně.
Když od ní manžel odešel a děti vyletěly z hnízda, byli tu Mariini rodiče. Stárli, musela tu být pro ně.
Když její děti povily Marii vnoučata, musela tu být pro ně.

Každý z jejího okolí věděl, že Marie je vždy k dispozici. Že obstará, zařídí, pohlídá. Nebyla ale pravda, že Marie nikomu nedokázala říct NE. Sama sobě říkala NE neustále.

Tolik se jí líbil zájezd, na který ji lákala kamarádka. Jenže děti potřebovaly samy na dovolenou. Bez vnoučat. Tak jim Marie vyšla vstříc.
Tolik se jí líbil plakát divadelního představení, jenž viděla na pouličním poutači. Oslovil ji i neznámý muž, zda by ji na tu hru mohl pozvat. Ale zrovna telefonovali její rodiče. „Nikam večer nechoď. Potřebujeme, abys nám nakoupila."

Tisíckrát měla Marie pochopení pro druhé.
Druzí pro ni pochopení neměli nikdy.
„Od čeho jsi dcera? Tumáš úkolníček a starej se!"
„Od čeho jsi babička? Tumáš vnoučata a hlídej!"
A Marie se nikomu nevzepřela. Nejde to, myslela si.

Syndrom poslušného člověka bývá spojen se *syndromem hladového srdce*. S postrádáním lásky.
Rodiče ji odmala učili: „Poslouchej. Jinak Tě nikdo nebude mít rád. Kdo poslouchá, je poslušný. Kdo říká NE, je neposlušný a nikdo ho nemá rád. Koho nikdo nemá rád, je sám. Být sám je zlé. Být sám znamená nebýt hodný – nebýt hodný lásky. Neposlušní lidé nejsou hodní. Proto jsou sami a nešťastní. Poslouchej, a budeš šťastná."
Malá Maruška chtěla být šťastná a nechtěla žít bez lásky. Proto se snažila být co *nejhodnější* holčičkou. Čekala na příkazy a pak je co *nejposlušněji* vyplnila. Aby ji lidé měli rádi. Aby v jejich očích nebyla za zlou. Aby se neocitla sama.

Problém byl, že se šťastně necítila. Lidé ji „bůhvíproč" rádi neměli. Čím samozřejměji jim byla k dispozici, tím méně si toho vážili. Její „Ano, udělám to" ztratilo pro lidi hodnotu, očekávali to, počítali s tím. Naopak když se jednou pokusila vzepřít, zlobili se. Nic než „Ano" říct nesměla.
Brali ho jako automatické, normální, všední.
Přestali za něj děkovat.
Za samozřejmé se přece neděkuje.

A tak Marie žila bez lásky i bez vlastního života.
Druzí si jí nevážili, ačkoli se pro ně celá obětovala.
Nebyl to paradox. Z pohledu psychologie platí, že obětujete-li se dál pro lidi, kteří si Vaší oběti neváží, začne Vám chybět láska nejen zvenčí, ale i zevnitř. Jak byste si mohli sami sebe vážit, jestliže si Vás neváží ti, kteří jsou pro Vás důležití? A tak přestanete mít sami sebe rádi.

Marii trápilo, že si jí nikdo neváží. Ale také to, že neví, jak z toho ven. Otázky, jež ona tak samozřejmě pokládala druhým, z jejího okolí na její adresu nikdy nezazněly. „Co potřebuješ Ty? O čem sníš? Jak Ti s tím můžeme pomoci?"
Nikdo se jí nezeptal.
Nikdo se o její potřeby nezajímal.
Kdekdo s ní naopak jednal tak, jako by svůj čas a svůj život ani neměla mít.
Marie to akceptovala. Nedokázala říct: „A dost! To stačí!"
Až to jednoho dne za ni provedl život sám.

Marie se zhroutila. Nepamatovala si nic, jen mdlo, rozmazaný svět a ticho. Když procitla, vykašlávala krev. Lékaři jí po dlouhých vyšetřeních oznámili smutnou zprávu.
„Jste v pozdním stádiu rakoviny. Máte poslední tři měsíce života."

V Marii se v tom okamžiku smísily mnohé negativní pocity. Vztek i lítost. Spílání druhým i vyčítání sobě. Bezmoc i úzkost. To jediné, co v té chvíli chtěla, bylo neuskutečnitelné: přetočit celý život znovu na začátek a od základů ho změnit. Už nikdy se neobětovat pro ty, kdo ji obětovali.

„Svět je jako supermarket a život je jako mince," řekl jsem Marii. „Svůj život můžete utratit, za co chcete, ale můžete ho utratit jenom jednou."
Jak jsem to žila? Pro co jsem promarnila všechen svůj čas? Tak zněly otázky, které stupňovaly její hněv, když se vracela od lékaře. Svolala celou rodinu. Alespoň v té chvíli očekávala účast a soustrast. Marně.
Všichni rodinní příslušníci totiž byli v šoku, ale...
„Kdo nám bude hlídat děti?" vyhrkli její potomci.
„Kdo nám bude uklízet a nosit nákup?" vyhrkli její rodiče.
Teprve když se Marie rozplakala, shromáždili se kolem ní.
„Máš-li poslední tři měsíce života, užij si je," dovolili jí.

Když mě Marie navštívila, oči se jí smály.
Podávala mi doporučený dopis, podepsaný onkologem.
Omlouval se. Popletli výsledky.
Marie měla nezhoubný nádor. A k tomu neuvěřitelný komentář. „Petře, mně to nevadí," mávala lejstrem, „já už totiž tu rakovinu nepotřebuju."

Zní to divně, ale Marie potřebovala rakovinu k tomu, aby konečně řekla: „A dost! To stačí!"
Když se totiž o omylu lékařů dozvěděla rodina, Marii začal zase vyzvánět mobilní telefon a přicházet SMS zprávy typu: „Kde jsi? Máš tady úkolníček, vnoučata. Starej se!"
Marii se smály oči, když ten dotěrný přístroj přede mnou sprovodila ze světa.

Ne, drazí. To STAČILO – vyjádřila beze slov.
A nyní bych se mohl já zeptat Vás. Co potřebujete k tomu, abyste začali SVŮJ ŽIVOT, plnit si SVÉ SNY?
Potřebujete k tomu blížící se smrt?
Potřebujete k tomu vážnou nemoc?
Nebo se obejdete bez nich a dokážete i tak říct všemu, co Vám ničí duševní či tělesné zdraví: „A dost! Už stačilo!"?

To je důvod, proč držíte tuto knihu.
Možná se Vám podlamují kolena, protože jste si uvědomili, že po Vás budu chtít udělat něco, co jste do této chvíle nedokázali. Jenže dokázat to stojí za to, věřte mi.

Začínáte nový život.
Aniž byste o ten dosavadní museli přijít.
Ve skutečnosti totiž svůj dosavadní život obohatíte o nové dovednosti. A nebude to jen výkřik: „A dost! Už stačilo!"

Najděte si, prosím, teplé místo a projdeme si spolu dvanáct zimních týdnů.

ZIMNÍ KALENDÁŘ

Já a chlad, který může přijít zevnitř

To, že procházíme hořkým obdobím,
ještě neznamená, že jednou nedostane
příchuť hořko-sladkou.

Stačí, že se jednou moudře ohlédneme
za tím, co nám dalo zabrat, co bylo těžké,
ale co se nám také podařilo zvládnout
a co nás posílilo a posunulo dál.

1. týden

Opakujte si:

I já mám
ve skutečnosti dva životy;
ten druhý mi začne,
jakmile si uvědomím,
že doopravdy mám
život jenom jeden

Někdo říká, že život je moc krátký.
Někomu zase život připadá až moc dlouhý.
A proto se rozhodne si ho dobrovolně zkrátit.

Máme-li zpřesnit časový přívlastek pro život, je „kratší".
Život není dlouhý ani krátký, ale je kratší. Neustále kratší.
S každým dnem, který uplyne, je o jeden den kratší.

Nic nemá tak nedozírnou hodnotu jako čas.
Ani zdraví. I na Titanicu byli lidé zdraví, ale už neměli čas.
Jakmile nemáme čas, už nic pro nás nemá hodnotu.
Ani peníze ne.
Život můžeme vyměnit za peníze. Ale penězi zpátky nezískáme život.
Peníze jsou k mání na tolika místech. Ale čas není k dostání v žádném obchodě.
Peněz můžeme mít vždy víc. Ale času máme v životě už jenom méně.

Pokud si toto uvědomíte, pokud si toto budete opakovat celý první týden, naučíte svůj mozek základní rutině, kdy každou okolnost, každou událost, každou příležitost, každou zkušenost, každý prožitek i každou osobu bude vnímat optikou času. Bere Vám tento člověk čas? Zpříjemňuje Vám čas? Dodává Vašemu času smysl, radost, ponaučení? S jeho pomocí svůj čas zhodnocujete, nebo degradujete?

Nevím, co konkrétně Vás trápí, po čem momentálně toužíte nebo co sami v sobě řešíte. Možná to v této chvíli ještě přesně nevíte ani Vy. Možná to, co dnes považujete za důležité, se zítra změní v nedůležité. I to se může stát.
K zimě patří tma a nejistota. Ale světlo se pomalu objeví. Světlo, že „takhle už pokračovat nechcete" a že byste rádi svůj život změnili. Nespěchejte, prosím, na nic víc. Věnujte tento první týden jen uvědomění hodnoty času.

Chci, abyste pochopili, že bez ohledu na povahu Vašeho problému můžete s touto knihou změnit svůj život.
Slovo „můžete“ je důležité a je třeba ho správně pochopit. Vyjadřuje nejen Vaši schopnost to dokázat, ale i že smíte.
Ano, Vy smíte změnit svůj život.
Nejenže můžete, ale přímo musíte.
Musíte tu změnu udělat, protože není čas marnit čas.
Váš život je pořád kratší.
Váš konec se nezadržitelně blíží.
Svůj život nesmíte propásnout.
Protože další už opravdu přijít nemusí.

Když mi umíral dědeček z tatínkovy strany, byl jsem ještě dítě. Snad proto mě fakt, že umírá, fascinoval. Chtěl jsem vědět, jaké to je.
Zvídavě jsem se tedy zeptal: „Jaké to je vědět, že umíráš?“
Dědeček na mě nasměroval své nepřítomné oči – na lůžku v nemocnici v Měšicích – a vrátil mi můj úder dokonale.
„A jaké to je, Péťo, myslet si, že neumíráš?“

Měl pravdu a já si to dodnes připomínám.
Už narozením začíná cesta ke hrobu. Nejde to zastavit. To ostatně ani není účel života. Život je jako hodinky. Směřuje výhradně vpřed. K čemu jsou hodinky, které se zastaví?
Život se má žít. Život je změna, život jsou barvy, život je rozmanitost. A rozmanité jsou i cesty, po kterých jdeme. Každý člověk je jiný, tudíž i jeho cesta, jeho osud jsou rozdílné. Co člověk, to jiné poznání.
Jedno však máme všichni společné. A v tom spočívá spravedlnost života.
Všichni máme stejně času. Všichni máme dvacet čtyři hodin každý den. Je jen na nás, co s nimi uděláme. Je to náš problém, naše odpovědnost a naše karma. Nikdo jiný náš život nežije.
Chtělo by se říct: Náš život je jen náš. Ale není to přesné.

Relativita života spočívá už v tom přivlastňovacím zájmenu. *Náš*. Náš život.
Pokud používáme toto spojení až příliš vážně, myslíme si, že život vlastníme, že je naším majetkem. Že dokud se ho nezřekneme, dokud se o něj sami nepřipravíme, budeme žít dál. Ne.
Ve skutečnosti tento život není náš. Nejsme jeho vlastníky. Byl nám jen propůjčen. A my ho na konci musíme vrátit.

Už ve starých dobách si všimli, že každý člověk je jiný. Oni říkali: „Každý má jiné hřivny."
Hřivna byla dávná jednotka hmotnosti v českých zemích. Každému z nás je při narození svým způsobem naváženo to či ono. Každý máme ten či onen talent. Všichni nemáme stejný, ale každý máme nějaký.
Hřivny jsou jako semínka a naším úkolem je starat se o ně po celý život. Je pouze na nás, zda tomu, kdo nás hřivnami obdařil, na konci vrátíme „úhor", anebo „zahrádku".

Věnujte proto tento týden promýšlení a prociťování důvodu, proč jste tady. Proč Vám byl dopřán čas, jakými hřivnami jste vlastně obdařeni, k čemu jste intuitivně vedeni, co Vás nejvíce naplňuje a co naopak vyprazdňuje.
Opakujte si: Život je jen jeden a je stále kratší. Proto nemá smysl zbytečně se trápit pro něco, co si tolik Vaší energie a času nezaslouží. Kdykoli se Vás něco pokusí otrávit, řekněte si: *Stojí mi to za to? Bude na tom za měsíc záležet? Nemarním energii a čas pro něco, co ve skutečnosti není důležité?*

Podobně přemýšlejte o svých vnitřních puzeních. O svých sklonech k lítosti, výčitkám, sebeožírání.
Zápasíte s nimi? Zápasíte s nimi takto už dlouho?
Vzpomeňte si na psychoimunologii a Marii. STAČILO.
Pokud cokoli nepříjemného trvá příliš dlouho, už to stačí.
Život nežijeme proto, abychom ho nežili.

2. týden

Opakujte si:

Co nemám ve svých rukou, zbytečně nosím ve své hlavě

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Právě jste dočetli ukázku z knihy Znovuzrození. Dalších 300 stran čtení najdete zde.