

Pierre Franckh

Jednoduše bud'te šťastní

7 klíčů k lehkosti bytí



Důležité upozornění:

Rady uveřejněné v této knížce byly autorem a nakladatelstvím pečlivě zpracovány a prověřeny, nemůže však za ně být převzata jakákoliv záruka.

Rovněž je vyloučena zodpovědnost autora, popř. nakladatelství a jeho zástupců za případné věcné škody či škody na zdraví a na majetku.

Všechna práva vyhrazena. Žádnou část knihy není dovoleno užít nebo jakýmkoliv způsobem reprodukovat bez písemného souhlasu držitele práv, s výjimkou krátkých citací nebo odkazů, které tvoří součást kritického zhodnocení.

Původní název: Einfach glücklich sein! 7 Schlüssel zur Leichtigkeit des Seins od Pierra Franckha

© 2008 by Arkana Verlag, a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

Obálka: Agentur Holl, Klaus Holitzka

Foto autora © Armin Brosch

Překlad © Mgr. Iva Wallnerová

© Nakladatelství ANAG, 2012

ISBN 978-80-7263-745-4

Obsah

| | |
|---|-----|
| Moje cesta ke štěstí | 9 |
| 1. <i>Štěstí je... vědomí</i> | 15 |
| Malý příběh o čaji..... | 16 |
| Většinu toho, čemu věříme, nás naučili | 17 |
| Co je štěstí?..... | 26 |
| Iluze štěstí | 31 |
| Štěstí se můžeme naučit | 41 |
| 2. <i>Štěstí je... změna</i> | 45 |
| Raduj se z každé změny, kterou ti život přinese..... | 46 |
| Každé ztroskotání je šancí, jak se přiblížit štěstí | 51 |
| 3. <i>Štěstí je... oprostit se</i> | 55 |
| Oprosti se od svých nesplněných nadějí..... | 56 |
| Každá ztráta je ve skutečnosti jen výměnou | 64 |
| V každém neštěstí je ukryto i štěstí | 69 |
| Odpuštění – důležitý krok pro naši budoucnost | 76 |
| Osvoboď se od hmoty | 80 |
| Nesrovnávej se s ostatními | 83 |
| 4. <i>Štěstí je... když milujeme sami sebe</i> | 91 |
| Hlubokou vnitřní pravdu můžeme jen <i>prožít</i> | 92 |
| Buď na své straně..... | 94 |
| Láskyplný pohled | 103 |
| Udělej občas něco, co si normálně nedopřeješ..... | 108 |
| 5. <i>Štěstí je... odevzdat se</i> | 113 |
| To nejkrásnější, co můžeme dát svému partnerovi, je to, že jsme šťastní..... | 114 |
| Žij partnerský vztah naplno | 117 |
| Staň se ideálním partnerem | 120 |
| S přáteli jsme doma všude..... | 127 |

| | |
|--|-----|
| 6. Štěstí je... rozhodnutí | 133 |
| Štěstí nepřichází k nám, ale <i>my</i> se pohybujeme směrem k němu | 134 |
| Každý může být šťastný – možná opravdové štěstí nesouvisí s vnějšími okolnostmi | 138 |
| Můžeme být trvale šťastní? | 142 |
| Mluv o druhých jen v dobrém | 147 |
| Cíle dávají našemu životu smysl | 151 |
| Štěstí, které jsme prožili, si můžeme zopakovat..... | 154 |
| Dovol si někdy být nedostupný..... | 159 |
| Pocity štěstí můžeme ovlivnit | 166 |
| Číst noviny a být šťastný – jde to dohromady? | 168 |
| Dar okamžiku | 174 |
| 7. Štěstí je... teď..... | 179 |
| Výrazy jako „někdy“ a „jednoho dne“ prostě škrtni..... | 180 |
| Užívej si přítomnost v celé její hojnosti..... | 185 |
| Cvičení pro všední den | 188 |
| Dopřej si chvíle radosti..... | 190 |
| Každé ráno se znovu probouzíme k životu | 194 |
| Žij s dobrou náladou..... | 197 |
| Meditace jako klíč ke každodennímu štěstí | 200 |
| Daruj si výjimečné chvíle | 202 |
| Štěstí je nakažlivé | 206 |
| Rychlokurz štěstí..... | 209 |
| Zjednodušená verze | 211 |
| Změna potřebuje čas | 213 |
| Dárek | 215 |
| Víkendové semináře | 217 |
| O autorovi..... | 219 |

Moje cesta ke štěstí

*Pravda je v nás.
Vždy v nás byla.
Život nás od ní jen někdy odvádí.*

Celý svůj život jsem chtěl jen jediné: být prostě šťastný.

Ale i když jsem po tom nesmírně toužil a všemožně se snažil trvalého štěstí dosáhnout, dlouhou dobu mi osud tento pocit nedopřával. Zažíval jsem opravdové okamžiky slávy, ale tyto pocity většinou zmizely tak rychle, jak přišly.

Pocity štěstí byly v mém životě spíše povrchní a výjimečné, což z vnějšího pohledu působilo zvláště – vždyť jsem přece dosáhl všeho, co člověka činí šťastným.

Byl jsem na vrcholu své kariéry, ve společnosti nejkrásnějších žen, měl jsem dost peněz na to, abych si mohl dopřát vše, po čem jsem toužil, a kráčet jsem po všech červených kobercích světa. Zdálo se, že mám vše, po čem touží skoro každý. Byl jsem hvězda. V novinách a časopisech o mně psali, jak výborně jsem se bavil a jaký mimořádný úspěch jsem sklídl se svým hereckým výkonem. Prožíval jsem naprosto jednoznačně život na výsluní.

A přesto jsem nebyl šťastný. Necítil jsem se naplněný. Nebyl jsem spokojený. Jaké překvapení! Nic z toho, co jsem vlastnil, mi nemohlo dát ten vytoužený pocit štěstí! Copak jsem na tom celý život nepracoval? Co mi pomůže veškerý můj blahobyt, když nejsem šťastný? K čemu je mi sláva, když nejsem v hloubi srdce spokojený? Když mě nic z toho, čeho jsem doposud dosáhl, nedovedlo ke štěstí, musel jsem se ptát: Co je vlastně štěstí? A jak ho můžeme dosáhnout?

Chtěl jsem v životě něco změnit. Něco podstatného. Když mi všechna moje snaha dosáhnout slávy, bohatství a smyslného uspokojení nepomohla k tomu, abych byl spokojený, musí přece

Malý příběh o čaji

Jednoho dne přijal duchovní mistr vzdělaného a úspěšného muže, který chtěl získat hlubší vhled do mysteria života.

Mistr byl velmi přátelský a v klidu a uvolněně připravil čaj. S lehkostí ho naservíroval a začal muži předávat své učení. Tento vysoce vzdělaný a zcestovalý muž ho však stále přerušoval, aby mu objasnil, jak on sám věci vidí.

Zdálo se, že mistr těmto námitkám vůbec nevěnuje pozornost a v mírumilovném klidu doléval šálek svému hostu. A nepřestával nalévat ani tehdy, když byl šálek naplněný.

Profesor ze západu s údivem pozoroval, jak čaj přetéká přes okraj šálku, a když mistr s naprostým klidem pokračoval v nalévání, už se neudržel.

„Ale ten šálek je už přeplněný. Už se tam víc nevejde!“

Mistr se pousmál a pak klidně řekl:

„Stejně jako tento šálek jsi i ty sám plný svých názorů a hodnocení. Jak ti vůbec mohu něco ukázat, když nejdříve nevyprázdniš svůj šálek?“

Východní moudrost – volně převyprávěno

Většině z toho, čemu věříme, nás naučili

*Ať už je naše víra pravdou nebo lží,
vždy povede k odpovídajícím
výsledkům.*

PARACELSUS

O téměř všech věcech máme jasnou představu. Myslíme si, že víme, kdo jsme i jak fungujeme. Myslíme si, že víme, jak na nás bude reagovat naše okolí. Myslíme si, že víme, jak bude vypadat naše životní cesta a které věci nás v životě učiní šťastnými. Myslíme si, že víme, jak můžeme dosáhnout úspěchu, i to, jak se máme chovat. Máme jasnou představu o tom, kdo jsou naši nepřátelé, a myslíme si, že se musíme prosadit v konkurenci. Věříme, že existuje Bůh, nebo jsme přesvědčeni o tom, že žádný Bůh existovat nemůže. Věříme tomu, že můžeme být šťastní, nebo jsme přesvědčeni o tom, že to nemůže vyjít. Buď věříme, že jsme dětmi štěstěny, nebo že máme pořád jen smůlu.

*Zajímavé na tom je, že téměř všechno,
čemu věříme, nemusí být naše vlastní myšlenky.*

Ve skutečnosti jsou to často věci, kterým věřili naši rodiče, prarodiče, sourozenci, strýčkové a tety, naši učitelé, přátelé a známí. Může to být i víra našeho pana faráře a lidí z okruhu církve, přesvědčení učitelek ze školky a ze školy, profesorů z univerzity, nebo i názory z televize, reklamy, časopisů... Jsou to jejich názory a předsudky, jejich rady, varování a představy o morálce.

Ať se nám to líbí, nebo ne, nic to nezmění na zákonitostech života. Musíme se naučit přijmout skutečnost, že stárneme, ztrácíme na kráse, přicházíme o rychlost i pružnost těla. Každý den, každý měsíc, každý rok ztrácíme kus času, který nám ještě zbývá, a tím i možnosti k napsání vlastního životopisu.

Na druhou stranu získáváme stále něco nového. Přátele, nové partnery, prožíváme nové zážitky, můžeme otevírat nové dveře. Získáváme zkušenosti, moudrost, rozvážnost i nové příležitosti. Svůj život nežijeme pořád na stejné úrovni. S každou novou věcí, kterou získáme, postupujeme o krok výš, a odkrýváme nové možnosti, jak se přizpůsobit vývoji, upravit úhel pohledu a vnímat věci jinak.

Život je bohatší, protože jsme bohatší my. Takže – většina toho, co jsme ztratili, je pro nás jednoznačně přínosem. Bez ztrát bychom se nemohli rozvíjet. Je pochopitelné, že ztráty bolí. Bolí ale jen proto, že si v prvním okamžiku neuvědomíme, co díky nim získáme. Když se s nimi pustíme do boje, je to boj, který musíme prohrát. Zaplatíme za něj hlavně tím, že nám brání, abychom byli šťastní.

Ne nadarmo při výzkumu lidského štěstí zjistili, že starší lidé se považují za šťastnější než mladší. Vždyť to je pozoruhodné! Ačkoliv toho tolik „ztratili“, žijí podstatně uvolněněji a příjemněji. Záleží tedy na našem vnitřním postoji, jak vnímáme svůj život.

Ale proč bychom si měli tento uvolněný postoj uvědomit až ve vyšším věku? Proč bychom nemohli pocít štěstí prožívat už dříve?

Sedm kroků, jak se vyrovnat se ztrátou

1. Uvítej každou změnu.
2. Při každé ztrátě se soustřeď na zisk, který se v ní ukrývá.
3. Čím více se oddáš novému, tím snáze přijmeš ztrátu.

4. Ztráta není nic jiného než výměna. Vyměníš dobré za ještě lepší.
5. Nebuď smutný ze své ztráty, ale těš se na to, co nové ti přinese.
6. UVědom si, že s každou ztrátou se tvůj život stane bohatším a zralejším, i když to v daném okamžiku může ještě bolet.
7. Když se od něčeho oprostíš, čeká tě štěstí, které tě pozvedne o stupeň výš.

Je nesmírně důležité přijmout ztrátu a vyrovnat se se změnou. Pokud bychom to neudělali, nezískali bychom nic nového – zůstali bychom jen sami se svými ztrátami.

Čím více dveří pro nás bylo dosud uzavřených,
tím více nových dveří se nám otevřelo.

Musíme být pouze připraveni těmito dveřmi projít.

Teprve až začneme chápat, že každým dnem něco ztrácíme, můžeme se naladit na pocit štěstí a spokojenosti. Spokojenosti, která je v souladu s naším životem. Plynoucí, lehká, srdečná. Důležité je však to, že se začneme na všechny věci, které nám přinášejí štěstí, ale které můžeme zároveň ztratit, dívat úplně jinými očima. Na svého partnera, na děti, rodiče i přátele a hlavně na svůj čas.

Jakmile zjistíme, že každý člověk, který nám vstoupí do života, je pro nás dárkem jenom na určitou dobu, možná s ním nebudeme trávit více času, ale určitě budeme celou dobu, kterou s ním strávíme, prožívat mnohem intenzivněji.

Když se budeme bránit změnám,
nemůžeme nikdy vzít štěstí do svých rukou.

Udělej občas něco, co si normálně nedopřeješ

*Ať už děláš cokoliv,
miluj se za to, že to děláš.*

Často – z očividně nepochopitelných důvodů – nedopřáváme sami sobě to, co nám dělá radost.

Zůstat celý víkend v posteli, dívat se dopoledne na televizi, lenořit nebo prostě jenom celý den prosnit.

A když už to děláme, velmi často za to zaplatíme špatným svědomím. Dokonce i v případě nemoci potřebujeme omluvu, abychom mohli zůstat bez výčitek v posteli.

Jak často bychom nejraději jen tak odpočívali a dělali naprosto *neúčelné až zbytečné* věci. Ale něco v nás říká: To nesmíš, jak jenom můžeš, nestydíš se? Když už si to jednou dovolíme, zkoušíme to většinou – jako malé dítě – skrýt před ostatními.

Stále jsme pod tlakem, snažíme se plnit své povinnosti, dosáhnout cílů, a jsme proto pořád něčím zaměstnaní. Často i věcmi, které náš život ničím neobohatí – ani duchovně ani emočně. Každý kreativní člověk ví, že nejlepší nápady se rodí právě ve chvílích odpočinku, který nemá žádný určitý smysl a cíl, ale právě díky tomu se může naplno projevit tvůrčí potenciál.

*Dělej občas „všechno to“,
co údajně není dovoleno.*

Sni, užívej si, odpočívej, nedělej nic. Jdi do přírody a pozoruj oblohu, hrabej se na zahrádce, hrej si s vláčkem. Dělej prostě to, co ti působí radost. Sedni si do kavárny a pozoruj lidi, vyzkoušej si

svatební šaty, i když se nechceš vdávat, objednej si tři zákusky nebo vyzkoušej postele v obchodě s nábytkem.

Udělej někdy všechno to, co si normálně nedovolíš, ale...

A tady přichází to velké ALE. Dělej to, uživej si, raduj se z toho, ale... neměj žádné výčitky svědomí.

Proč také? Když nám tyto věci dělají radost, je to pro nás forma odpočinku. Ale když máš následně špatné svědomí nebo se na sebe zlobíš, že jsi stihl málo práce nebo strávil svůj čas beze smyslu, je celý odpočinek na nic.

A nenechej si od ostatních předepisovat, jak máš trávit svůj volný čas. Způsob, jak se uvolnit, je čistě a výhradně tvoje osobní věc. Mnohdy máme i svůj volný čas kompletně naplánovaný a uspořádaný tak, abychom něco udělali. Trénujeme a učíme se a sledujeme určité cíle. Často jsou to pouhé cíle, které nám předkládají druzí a které nám v konečném důsledku přinášejí stres.

Proto nepřipusť, aby druzí určovali, jak má vypadat tvůj volný čas. Pokud mají ostatní jinou představu nebo se sami neumí uvolnit a jsou lapeni ve věčné džungli výkonů, je to jejich problém. Nechej jim ho. Chceš přece žít svůj život a ne život druhých.

Také já potřebuji takové zdánlivě *nesmyslné* chvíle odpočinku. Dříve jsem to prožíval s pocity viny a usilovně se snažil, aby se to nikdo nedozvěděl. Tak to prostě je. Jsme zvyklí na to, že ostatním ukazujeme, jak moc pracujeme a kolik toho dokážeme, že potom trpíme, když najednou nic neděláme.

Jako děti jsme s tím neměli žádný problém, dělali jsme tyto „*nesmyslné*“ věci úplně přirozeně. Proč nebýt jako děti, i když jsme dospělí? Já si každopádně opravdu užívám to, že nedělám vždycky jenom smysluplné věci zaměřené na výkon.

Už totiž vím, že právě takové okamžiky mi pomáhají nabrat sílu, abych se pak s radostí mohl vrhnout na další úkoly.

Ano, je úžasné občas udělat to, co si normálně nedovolíme. Ano, je to veselé a zábavné. A přináší nám to fantastický pocit

Trvalého štěstí nedosáhneme tím,
že se něčeho vzdáme, ale tím,
že přijmeme ty správné a opravdové hodnoty.

To je nesmírný rozdíl. Teď se soustředíme a zaměřujeme na naše štěstí. Naše cesta je nyní přímočará, zaměřená k cíli a ke štěstí.

- Ptej se před každým svým rozhodnutím: Přinese mi to trvalé štěstí?
- Soustřeď se vždy na to, co ti přinese trvalé štěstí.
- Soustřeď se na to, co ti tvé rozhodnutí přinese do budoucna.
- Nesoustřeď se na NE, ale na dlouhodobé ANO.
- Vzdej se krátkodobých radovánek a směřuj místo toho k cíli, po němž touží tvé srdce.
- Soustřeď se na radost ve svém životě.
- Na co v životě zaměříme svou pozornost, to se posílí a upevní.

*Štěstí je...
najít si své vlastní pravé hodnoty.*

Mluv o druhých jen v dobrém

*Kdo chce nastolit pořádek na světě,
nechť nejdříve třikrát projde vlastní dům.*

ČÍNSKÉ PŘÍSLOVÍ

Jak často jen soudíme druhé lidi a nenecháme na nich ani nit suchou! Ostře kritizujeme chyby a radujeme se z každé slabinky, kterou na druhých najdeme. Vypadá to skoro, jako bychom potřebovali chyby druhých k tomu, abychom si posílili své vlastní sebevědomí. Cítíme se dobře, když můžeme soudit a odsuzovat druhé, a nemáme problém najít podobně smýšlející lidi, kteří nás v tom podpoří.

Někdy se na toho člověka dokonce usmíváme, a pak v nečekaném okamžiku svou přátelskou masku odhodíme a člověka, kterému jsme právě vyjádřili své sympatie, začneme hanebně pomlouvat.

Ne vždycky své názory vyslovíme nahlas. Někdy odsuzujeme jen potichu, v myšlenkách. To naše srdce bezcitně mluví o druhých a my ani nezpozorujeme, jak nás to samotné ubíjí a jak to ničí naše city.

Všimni si někdy, jak jsou lidé, kteří pomlouvají druhé, oškliví v obličejí. I ty nejjemnější a nejpůvabnější obličej se zkrví a stáhnou do ošklivých grimas. Oči jsou malé a nesmlouvavé, půvabný úsměv se změní v úšklebek.

Takhle vypadáš i ty, když mluvíš špatně o druhých.

Takové myšlenky a slova nejsou nic jiného než jedovaté šípky, které mají zasáhnout a zničit druhé. Každý z těchto jedovatých šípů zároveň trefí i tebe. Každá pohrdavá myšlenka ulpí i na tobě, každé znevážení jiné osoby z tebe udělá osobu, která není hodna úcty.

Nechtěl jsem, aby moji potomci našli cenné věci zabalené a nepoužité někde nahoře ve skříni. Rozhodl jsem se, že své cenosti přežiji. A začal jsem používat všechno, co se mi líbilo a z čeho jsem měl radost. Ničeho mi nebylo líto, nic mi nebylo příliš drahé nebo příliš cenné. A najednou jsem zjistil, kolik mi to přináší radosti a štěstí. Zasloužil jsem si to. Zasloužil jsem si používat cenné věci.

Vyrostl jsem z bot svého otce, z okovů, v nichž jsem byl vycován, osvobodil jsem se a pocítil, jak je úžasné užívat si svobody a považovat se za člověka, který je takových věcí hoden.

Nečekej na to, až tě drahé věci, které máš, přežijí.

- Dovol si používat krásné věci.
- Neschovávej nic na nějaký zvláštní den. Každý den je zvláštní, když si ho takovým uděláš. Dopřej si cítit se dobře.
- Podnikni cestu, po které už dlouho toužíš, hned, jak to bude možné, a ne až tehdy, kdy na ni sice budeš mít peníze, ale už ne zdraví.
- Řekni své rodině a přátelům raději hned, jak jsou pro tebe důležití a jak je máš rád. Žij pro svou lásku a nečekej až na další den.
- Každý den je výjimečný. Každá minuta je výjimečná. Každá sekunda je výjimečná. Ty jsi výjimečný.
- Vzdej se své pýchy a odpusť si.
- Nenechávej pro dědice pěkné věci, které by pro ně možná vůbec nebyly tak cenné jako pro tebe.
- Daruj raději to nejcennější, co máš: svůj čas.
- Žij každý den naplno, protože nevíš, zda není tvůj poslední.

Mnoho neúspěchů,
které nám v jednom okamžiku připadají důležité,
jsou ve skutečnosti jen přechodné problémy.

Potkáváme se a zase se opouštíme. Proč kvůli tomu dělat tolik povyku?

Nejsme jediní, kdo prožil v životě trapné chvíle. Každý z nás je zažil a každý z nás je zažije znovu. I já. I naši přátelé. I naši nepřátelé. A samozřejmě i ty.

Až se příště setkáš se svými přáteli a bude dobrá nálada, možná budete mít chuť vyprávět si o trapných zážitcích, které jste prožili.

Smích báječně uvolňuje. A hlavně tehdy, když se smějeme sami sobě. Většinou to zvládneme až v okamžiku, kdy nám v tom druhí pomohou. Teprve potom vidíme, jak komický může život někdy být.

Smích odebírá životu vážnost a těžkopádnost.

Když se dokážeme společně s ostatními zasmát své nešikovnosti a hlavně věcem, které nás tak trápí, že se nedokážeme uvolnit, uvidíme, že se stane něco krásného. Začneme se zase přijímat. Začneme tyto životní chvíle dokonce milovat, protože nám dokazují, že jsme lidé. Úžasní lidé, kteří bojují a milují a snaží se.

A to je nádherné. Život je nádherný. A někdy ke vzteku komický.

*Štěstí je...
když se umíme sami sobě zasmát.
Hlavně tehdy, když se není čemu smát.*

Štěstí se může naučit každý z nás. I ty!

Radost, láska a štěstí patří k základním potřebám člověka. Pomocí 7 klíčů k lehkosti být se můžeme naučit vidět život takový, jaký může být pro každého z nás: jako proces vývoje, který přináší radost nám samým i lidem kolem nás.

Autor bestsellerů Pierre Franckh nás inspiruje k tomu, abychom si uvědomili sami sebe a začali si na základě tohoto poznání budovat svůj nový život. Kniha je skvělým pomocníkem pro všechny, kteří hledají radu a ještě se nevzdali naděje, že mohou být opravdu šťastní!



www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY