

OBSAH

Poděkování	7
Předmluva.....	8
ČÁST PRVNÍ: „CO ŽE TO TEN ŽIVOT PRÝ VLASTNĚ JE??“	11
Život jako hra a pravidla životní hry	12
Jak můžeme brát život	12
Pravidlo jedna – V životní hře si nemůžete nic vynucovat.....	15
Pravidlo dvě – Přijmete karty, které vám osud rozdává.....	17
Pravidlo tři – Hrajte pozorně, s respektem a s náležitou péčí.....	19
Pravidlo čtyři – Hrajte svou životní hru s lehkostí a vtipem	20
Pravidlo pět – Udržujte si stále odstup od své hry.....	22
Pravidlo šest – Přijmete předem uvážené riziko	23
Pravidlo sedm – Poučte se ze své chyby a vystříhejte se jejího opakování	25
Pravidlo osm – Životní hra se hraje na poli výher a proher	26
Pravidlo devět – Věci mohou jít dobře	28
Pravidlo deset – Pravidla životní hry se nedají nastudovat předem	29
A co říkají o životní hře moudří lidé?.....	31
Základní životní umění.....	34
Život jako umění a duchovní zákony	34
Umění ochrany zdraví.....	36
Umění bdělé pozornosti	38
Umění houževnatosti a odolnosti	41
Umění rovnováhy.....	44
Umění pružnosti	45
Umění sebevlády	48
Umění pozitivního myšlení.....	49
Umění sebezdokonalování	51
Umění realismu	53
Umění aktivity a iniciativy	55
Umění vnímat věci v souvislostech	57
Umění předvídat (umění dynamického pohledu na svět).....	59
Umění jednat s lidmi	61
A pár námětů na závěr	63
Návod pro jednání a chování na tržišti.....	66
V životě jako na tržišti?	66
Na tržišti buďte bdělí, ostražití a obezřetní.....	68
Udržujte si od všeho odstup.....	69
Buďte za všech okolností celiství a disciplinovaní	70
Spolehejte se jen na své vlastní síly	72
Buďte pružní.....	73
Neposuzujte, neodsuzujte, nehodnoťte	74
Nedávejte nevyžádané rady	76
Podle svých možností pomáhejte těm, kdo to potřebují.....	77
Moudrý člověk se ze svých chyb učí	78
Posilujte svou sebedůvěru!	79

Mini-manuál pro správné rozhodování	82
Nebojte se rozhodovat!.....	83
Nepospíchejte se svým rozhodnutím – snažte se získat čas.....	85
Připomeňte si před každým rozhodnutím, o co vám jde.....	87
Opatřete si všechny dostupné informace a ověřte si je.....	89
Vyhodnoťte získané informace a formulujte alternativy	91
Nepouštějte se do věci, u níž je nebezpečí větší než možný zisk!	93
Využívejte při svém rozhodování intuici.....	95
Nechtejte si své záměry a informace pro sebe	97
Přijaté rozhodnutí bez vážných důvodů neměňte.....	99
Své rozhodnutí realizujte se vši rozhodností a jeho výsledky vyhodnoťte ..	100
Body pro psychickou přípravu na jednání	103

ČÁST DRUHÁ: TIPY PRO VÁŠ LEPŠÍ ŽIVOT

ANEB JAK PLOUT NA VLNÁCH ŽIVOTA S LEHKOSTÍ A VTÍPEM	107
Proč je život tak paradoxní?.....	108
Lidské vztahy a bolest	114
Zrcadlový odraz života aneb máte čisté zrcadlo?	119
O zásadě R. Templara „Vy to tu neřídíte“	124
(Nejen) o správném držení těla.....	128
O sebestředných lidech	132
Snění? To pro vás není.....	135
Umíte zvládat své negativní emoce?.....	141
O pravidle R. J. („Bobby“) Matherna „Všechny významy jsou pravdivé“	146
O zákonu opačného účinku, nezasahování a aktivitě	150
O myslí začátečníka a o tom, že svou roli musíte hrát na konci stejně pozorně jako na začátku.....	156
Život je krásný - a nebezpečný!	159
O využívání otázek v rozhovoru	162
Buďte jako lovec	169
O černé hodince	177
Čtyři stavy mysli, které vás dokonale zaskočí.....	180
O pohotovosti v myšlení a jednání	184
Pro co že to vlastně zijeme?	187
Pozor na jazyk!.....	190
Jak dělat práci, která vás baví	193
Smutek a vy	198
A na co čekáte vy?.....	203

ČÁST TŘETÍ: MYŠLENKY PRO INSPIRACI

A. Myšlenky o životě a o přístupu k životu.....	208
B. Myšlenky o štěstí, rozumu, sebezdokonalování a vůli.....	215
C. Myšlenky o soužití s lidmi	226
Poutník.....	230

Seznam použité a doporučené literatury	231
--	-----

Život jako hra a pravidla životní hry

Jak můžeme brát život

Uvažovali jste někdy o tom, jak by měl člověk vlastně přistupovat k životu, jak by ho měl brát? Ne, počkejte, tohle není jen teoretická otázka, ale věc ryze praktická, jejíž pochopení vám může pomoci usnadnit *váš* život. Dovolte mi, abych vám to předvedl na pár příkladech.

K životu lze přistupovat mnoha různými způsoby a i když se vám třeba zdá, že to nikdo neřeší, při pozorném pohledu můžete tyto různé způsoby identifikovat i u lidí ve svém nejbližším okolí. Například někteří, zpravidla mladší lidé pojmají *život jako* jeden velký *večírek* se spoustou legrace, jídla a pití. Odmítají si lámat hlavu nějakými problémy a starostmi, snaží se je ignorovat a říkají: „Pojďme se radovat a nestarejme se o to, co bude zítra. Nějak bylo, nějak bude. Ono to nějak dopadne.“ Zní to docela lákavě, ale je to trochu jako strčit hlavu do písku a nevidět, neslyšet. Funguje to do doby, dokud jde všechno normálně, pohodově. Potíž je ale v tom, že v normálním životě taková pohoda člověku vydrží jen na nějaký kratší nebo delší čas, ale ne navždycky. Když se vítr obrátí a dolehnou vážnější problémy, což se dříve nebo později stane, s překvapením zjistíte, že jste v tom zůstali sami. Vaši stejně smýšlející kamarádi totiž problémy - a stejně tak lidi obtížené problémy - nemají rádi, nezapadají jim jaksi do tohoto pojetí života. A vy jste najednou v tom, zcela nepřipravení, a smutně si říkáte: „Co budu teď dělat?“

Podívejme se na jiný, velmi častý a skoro módní model v dnešní době: *život jako práce*. Žít prací. Zůstat v práci po večerech a ideálně chodit do práce i o víkendech. Běžný je pohled na lidi obtížené notebooky, jak směřují večer z práce domů a ráno zase z domova do práce. Zaměstnanci velkých advokátních kanceláří, developerských firem, auditorských kanceláří, zahraničních obchodních společností a mnozí další o tom vědí své. S takovým přístupem se dnes počítá do té míry, že se stal jakousi tichou normou, a kdo se jí nepodřídí, ať s velkou perspektivou v takovém zaměstnání raději nepočítá. „Doplňkem“ pro

zpestření bývají školící a děsivé „team-buildingové akce“, organizované samozřejmě mimo pracovní dobu, nejlépe o víkendu, a jednou za čas nějaký ten večírek s množstvím alkoholu pro odreagování. Pravda, doma vás skoro neznají, ale komu by se takový „moderní“ způsob života v pracovním kolektivu nelíbil. Nechápejte mne, prosím špatně. Práce hraje v našem životě důležitou roli. Není jen zdrojem pro úhradu našich účtů, ale také příležitostí k poznání zajímavých lidí a za příznivých podmínek velkou školou, v níž se hodně učíme a také rosteme. Na druhé straně ale život nelze redukovat *jen* na práci.

Život lze rovněž pojímat *jako hazard*. Volit v něm riskantní a nebezpečná řešení a žít adrenalinem. Tak říkajíc na hraně. Mnohé lidi takový způsob života vzrušuje. Nebezpečné automobilové a motocyklové závody, bungee-jumping, zlézání nebezpečných horských vrcholů nebo dokonce mrakodrapů, potápění se v hlubinách, skoky z výšky, různé nebezpečné kaskadérské kousky – to jsou některé způsoby z mnoha dalších. Tyhle lidi nebaví žít „obyčejným“ způsobem, jakým žije většina ostatních, je uspokojuje pouze stálé vzrušení a nebezpečí. Komu by to připadalo příliš „filmové“ a přehnané, ať si vzpomene třeba na noční dobrodružné jezdce na vagónech vlaků a metra. Je jen smutné, že o těchto lidech často musíte číst ve zprávách černé kroniky...

Obrátme list. Zcela jiný přístup představují lidé, kteří přistupují k *životu jako oběť*. Jsou přesvědčeni, že podstatou života je utrpení a že je nutné toto utrpení trpělivě přijímat a podřizovat se mu, protože je výrazem určité vyšší vůle. S tímto přístupem se můžeme setkat zejména u některých žen, jejichž život nebyl a není lehký pro množství nakupečných těžkostí, a které jsou přesvědčeny, že se musí obětovat pro šťastný život druhých. Manžela, dětí, rodičů, přátel... Je to ovšem způsob, který nečiní člověka samotného šťastným, jeho život je spíše ponurý a neveselý. Vždyť tito lidé obětují svůj vlastní, časově omezený a neopakovatelný život, který jim mizí pod rukama...

Často kolem sebe vidíte pojetí *života jako boje*. Život je neustálý boj, říká tento model, a chce-li člověk žít, musí být neustále připraven s někým nebo s něčím o něco bojovat. Nikdo vám nedá nic zadarmo, všechno si musíte těžce vybojovat. Musíte být v neustálé pohotovosti, stále připraveni se rvát a odrážet útoky druhých. Tento způsob je blízký zejména mladším lidem, kteří chtějí v životě prorazit a něco dokázat. I já sám jsem byl dlouhou dobu přesvědčen, že to je jediné správné pojetí života, které je vlastní pravému chlapovi. Pravý chlap čelí s odvahou všem těžkostem a je vždy připraven rozdávat kolem sebe rány, zní heslo tohoto modelu. Časem ale zjistíte, že žít ve stavu permanent-

ní pohotovosti k boji je nesmírně únavné a vysilující. Pro vaše zdraví není tento způsob života dobrou zprávou, protože ho zatěžuje trvalou nervozitou, napětím, rozčilením a stresem. Je jen otázkou času, kdy se začnou projevovat vážnější zdravotní problémy chronické povahy a kdy se ocitnete ve slepé uličce – nebo v nemocnici.

Zkrátka, tato dosud uváděná pojetí života nejsou úplně to pravé ořechové, co by mělo člověka lákat k tomu, aby se jimi dlouhodobě řídil. Za všechna je nutné zaplatit neúměrně vysokou cenu. Ale je tu ještě něco dalšího, co lze nabídnout, s čím se dá pracovat a co může být dokonce za určitých okolností i zábavné.

Život lze brát jako hru. Asi poprvé jsem se s tím setkal u rakouského spisovatele Josefa Kirschnera, zejména v jeho knize *Vítězit bez boje*. Je to už řadu let, co mě oslovila jeho myšlenka, že je lepší pojímat život spíše jako hru než jako boj. Víte, když se řekne porážka v boji, tak to zní nějak definitivně. Vyvolává to pocit, že se už nedá nic dělat, že je vše ztraceno, a vede to k pocitům skleslosti, bezvýchodnosti a těžkým komplexům. Naproti tomu utrpíš-li neúspěch ve hře, nemusí to být neštěstí, když se můžeš z porážky poučit a můžeš hrát znovu. Znovu a lépe. V tomto přístupu je naděje a povzbuzení. Alternativa. Přesměrování životní cesty. A často legrace. Proto jsem se o něj začal už před mnoha lety zajímat a snažil se ho osvojit.

Když hra, tak by měla mít ale i určitá pravidla, protože jinak by to nebyla hra, ale něco jako volný zápas, v němž každý může dělat, co chce. Musíme vzít na vědomí, že pravidla životní hry stanovuje život sám. My je můžeme ale poznávat a určitým způsobem si je dotvářet podle toho, jak tu životní hru pojímáme, jak k ní přistupujeme a také jak se z ní dokážeme učit.

Shodou okolností, v době, kdy jsem se seznámil s Kirschnerovou myšlenkou, jsem začal doma občas hrát pro odreagování počítačovou hru *Solitaire Spider*. Možná ji také dobře znáte. Máte několik balíčků karet a snažíte se z nich vytvářet postupky a tyto karty odmazávat, až vám „v ruce“ nezůstane nic. Proto je třeba ve hře hodně kombinovat. Ne vždy se vám to ale podaří, protože záleží také na tom, jaké karty vám osud rozdá. Když ale uspějete, jste odměněni takovým menším ohňostrojem.

Zpočátku jsem tu hru hrál jen tak pro zábavu, aniž bych o ní nějak přemýšlel, ale časem jsem v ní začal nacházet jakousi zvláštní inspiraci. Ta počítačová hra ve mně vyvolávala představu určitých zásad, jimiž se řídí životní hra. Začal jsem nad tím přemýšlet a formulovat. Zkoušel jsem své nápady zachytit i písemně a později jsem cítil potřebu struč-

ných a úderných pravidel, která by člověk mohl mít stále u sebe a do nichž by mohl v případě potřeby kdykoliv nahlédnout. A s překvapením jsem viděl, jak *Solitaire Spider* ilustruje přesně tato pravidla – stačilo jen na ně dávat pozor a uvědomovat si je. Konec konců si to můžete ve volné chvíli sami vyzkoušet, až si přečtete část věnovanou pravidlům životní hry do konce.

Pojďme se teď podívat na to, co by mohlo pravidly životní hry být, jak by mohla - podle mého přesvědčení – vypadat a fungovat. Berte to, co vám budu povídat, spíše nezávazně jako námět k zamyšlení. A je docela dobře možné, že dokážete sami podle svých osobních zkušeností formulovat i pravidla další - a třeba i lepší.

Pravidlo jedna –

V životní hře si nemůžete nic vynucovat

Mimořádně důležité pravidlo životní hry. Ano, v životní hře si nemůžeme nic vynucovat. Ani vítězství, ani nějaký specifický výsledek. Proč tomu tak je? Protože život se neřídí tím, co si vy nebo já přejeme. Má svůj vlastní chod, své vlastní zákonitosti, jde svou vlastní cestou a nezajímá ho, o co vám jde. Záleží v něm především na objektivně daných okolnostech, s nimiž musíte počítat. Abychom to ještě více přiblížili: *Osud je ten, kdo rozdává karty; a vy s nimi hrajete.*

Povím vám pro ilustraci příběh, který skutečně zažil jeden můj přítel. Říkejme mu třeba Robin. Když byl Robin mladý, obdivoval silné státnické a vojevůdcovské osobnosti a často si připomínal dva Napoleonovy výroky: „Překážky jsou od toho, aby se překonávaly“ a „Chtít znamená moci. Slovo „nemohu“ je jen ve slovníku hlupáků.“ Je pravda, že tyto myšlenky mu v určité fázi života hodně pomohly - překonat počáteční obtíže studia, vojenské služby, zaměstnání. Byly pro něj hnacím motorem a dosáhl díky nim řadu pozoruhodných úspěchů.

Pak ale přišlo období překážek a bariér přehrazujících cestu. Robin byl přesvědčen, že jenom musí znásobit své úsilí a dělat ještě více pro to, aby je překonal. Když bude opravdu chtít, musí se to podařit, věřil. A tak sám sebe ještě více poháněl a peskoval a přemýšlel, jak by mohl udělat ještě více a co by mohl udělat lépe. Plánoval, hodnotil, analyzoval a korigoval svůj postup. Byl na sebe přísný a tvrdě pracoval, i když se ostatní bavili. Ukázalo se však, že ani takto věci nejdou tak, jak by potřeboval, a v Robinovi začalo narůstat vnitřní napětí a nespokojenost. Dostal se na hranici svých možností, do situace, kdy už šel hlavou proti

zdi, ale žádané výsledky se přesto nedostavovaly tak, jak by si býval přál.

Až mnohem později pochopil - po bolestných a opakovaných zkušenostech - že je lepší pojímat život spíše jako hru než jako boj a že prvním pravidlem životní hry je to, že si v ní nelze nic vynucovat. Že když budete dál vynakládat úsilí bez ohledu na tuto skutečnost, můžete věci zkomplikovat, místo urychlit. Že když budete snít s otevřenýma očima, můžete do něčeho tvrdě narazit. Pochopil také, že v životní hře člověk musí přijímat trpělivě vedle úspěchů i neúspěchy. Že někdy jedinou cestou je čekat, až nastane ten správný čas. A také to, že někdy cesta, kterou jdete, se může ukázat jako slepá a že pak nezbývá než hledat cestu jinou, popřípadě i začít znovu od nuly.

„Kdo dokáže trpělivě vyčkávat, než nazraje čas pro určitou věc, může se těšit z toho, že mu někdy sama spadne do klína. Naopak vynucuje-li si něco v nesprávnou chvíli, často dosáhne dvojnásobným úsilím jen polovičního úspěchu.“ (W. Churchill)

Ve svém okolí můžeme vidět každý den dost příkladů toho, jak lidé toto pravidlo životní hry porušují. Začíná to už malými umíněnými dětmi, které udělají bouřlivou scénu, když nedostanou to, co chtějí. Dobrá, řeknete, to jsou přece děti. Ale dospělí nebývají o mnoho lepší. Všimněte si třeba řidičů, kteří z vedlejší silnice najíždějí tak, aby si vynutili, že je řidič na hlavní cestě pustí, nechce-li riskovat srážku. Podobně ve frontě prakticky na cokoliv se skoro vždycky najde nějaký chytrák, který se cpe dopředu a snaží se vynutit pro sebe rychlejší vyřízení nějakým trikem. A jsou další příklady. Vezměte si snahu vydobýt si lepší pozici na pracovišti, lepší místo k zaparkování nebo přízeň osoby druhého pohlaví na úkor někoho jiného. Jsou to lidé, kteří neplynou s proudem života a budou se vždycky dostávat v životě do konfliktů a potíží, budou stále nespokojení.

Pro ilustraci a lepší pochopení tohoto pravidla můžeme uvést ještě myšlenky indického mystika Osha z jeho knihy *Prázdný člun*:

„Příroda se neřídí podle vás a podle vašich požadavků. Příroda se řídí svým vlastním systémem. To je význam věty: 'Všechny věci přicházejí ve svůj čas'. Projevte snahu a čekejte. A nežádejte okamžité výsledky. Budete-li je žádat, bude už tato samotná žádost odsouvat daný jev víc a víc. Čekejte trpělivě, pasivně, ale bděle pozorujte. Když budete příliš spěchat, minete to.“ (Osho)

„To je rozdíl mezi nevědomým a moudrým člověkem. Nevědomý stále pohání řeku podle svých představ. Moudrý člověk žádné představy nemá. Jen pozoruje, kam příroda plyne; a plyne s ní.“ (Osho)

Řečeno jinak, vy se musíte přizpůsobit toku a proudu života a přestat se chovat tak, jako by se život točil kolem vás a vašich přání, zájmů, cílů. Přizpůsobit své cíle, svůj postup i tempo, umět čekat a nežádat nemožné. Jakákoli netrpělivost a snaha předbíhat události je nejen nemoudrá, ale dokonce škodlivá a přináší opačné výsledky – komplikace, zdržení, zmaření i nadějných dílčích výsledků. Dávejte na to pozor, je to ten nejzákladnější předpoklad úspěšného života.

Pravidlo dvě –

Přijmete karty, které vám osud rozdává

Vyjasněme si nejdřív, co to znamená „přijmout karty, které nám osud rozdává“. Znamená to přijmout takové věci, které osud přináší nezávisle na vaší vůli, věci, které nemůžete ovlivnit. Přijmout je, aniž byste si stěžovali, naříkali, nadávali nebo sami sebe litovali. Protože nejste to vy, kdo rozdává, kdo si může vybírat to, co se mu hodí. A chcete-li žít, nezbyvá vám než karty přijmout, ať jsou jakékoli, přizpůsobit se jim, přivyknout jim a – v určitý okamžik je překonat tím, že uhradíte, co se za daných okolností uhrát dá. Platí to i o různých pohromách, které nás postihnou a jimž jsme nemohli zabránit. „Přijmout to, co se stalo, je prvním krokem k překonání důsledků každého neštěstí“, říká o tom známý americký autor Dale Carnegie ve své knize *Jak se zbavit starostí a začít žít*.

Jeví-li se vám rozdané karty jako příznivé, přijměte je, aniž byste už předem jásali. Každá hra – tu životní nevyjímaje – má svůj vývoj, o kterém předem zpravidla nic nevíme. V důsledku toho se její situace stále mění. To, co na začátku hry může vypadat skvěle, se může v dalším kole podstatně změnit k horšímu. Má to ale i svou druhou stránku: nepříznivý začátek nemusí nutně znamenat nepříznivý konec. Proto buďte velmi střizliví v hodnocení vývoje životní hry a nedělejte o jejím průběhu a směřování žádné předčasné závěry. Ani přehnaně optimistické ani pesimistické. Držte se prostě faktů a ověřujte si, zda opravdu fakty jsou.

„Osud míchá karty a my hrajeme.“ (A. Schopenhauer)

Proti tomuto pravidlu se často prohřešujeme neustálými nářky a stížnostmi na nejrůznější podmínky našeho života – například na pracovní podmínky, výši svého platu, postavení v zaměstnání, vybavení bytu, nespolehlivé auto, které musíme používat, nedostatečně nás chápající manželku/manžela, neposlušné děti, ale třeba i na takové běžné věci všedního dne, jako jsou přeplněné ranní metro, autobus, který nám právě ujel, neznámý člověk, který do nás vrazil, aniž by se omluvil, nebo zamračené deštivé počasí.

Ano, život není žádná procházka růžovým sadem a někdy se doslova zalykáme problémy, jimž musíme čelit a které na nás útočí, mnohdy i z několika stran najednou. Takový boj na více frontách – s šéfem v práci, s manželkou nebo manželem v rodině a třeba ještě s nějakým úřadem navrch - dá člověku pěkně zabrat. V životě se někdy vyskytují navíc i věci tragické, které s námi pořádně zamávají a vykolejí nás na delší dobu. To všechno je pochopitelné a lidské a prochází tím v té či oné míře, v té či oné době, prakticky všichni. Na druhé straně je ale třeba si uvědomit, že stížnosti, nadávky ani lítosti nezlepšují naše postavení ani o sebemenší kousek a také nám neuleví, jak se mylně domníváme. Jejich důsledkem je, že naopak ještě více zhoršují naši depresi, prodlužují a prohlubují naše trápení a – což je na tom asi nejhorší, oslabují nás tím, že odčerpávají naši energii a zbavují nás sebedůvěry, které potřebujeme nejvíc ze všeho, abychom své strážně mohli překonat. Zkrátka, otravují život. Jak nám, tak i našemu okolí, které za naše potíže většinou nemůže a často o nich ani neví.

Ajahn Brahm, Angličan, spisovatel a také opat buddhistického kláštera v Perthu v Austrálii, ve své originální knize *Kráva, která plakala*, uvádí trochu kuriózní recept, který ho naučil ještě za studií jeho učitel meditace a který, jak říká, s úspěchem praktikuje: když ráno vstanete a podíváte se v koupelně na sebe do zrcadla, široce se na sebe usmějte. A když vám to nepůjde, protože to, co uvidíte, vás moc nepotěší, roztahněte si pusu od ucha k uchu svými ukazováčky. „Trik se dvěma prsty můžeme vyzkoušet kdykoliv během dne. Obzvláště užitečný je, když nám není dobře, když jsme otrávení nebo přímo v depresi. Je prokázáno, že smích uvolňuje do krve endorfiny, které posilují náš imunitní systém a vyvolávají dobrou náladu“, píše A. Brahm.

A tak, když ráno vyjdu ven, vzhlednu k obloze, vidím její šedivou tvář a cítím chlad a drobný mrholící déšť, snažím se usmát sám pro sebe a řeknu si: „Je, jak je. Je to prostě takové.“ Přijímám karty na tento den, které nerozdávám já, ale život, a budu se snažit s nimi hrát co nejlépe, jak to dovedu. Ale to už se dostáváme k pravidlu číslo tři.