

Pam *Grout*

Vděčností

k úspěchu

Naladte se na vlnu bohatství

Vděčností k úspěchu – Naladte se na vlnu bohatství

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Pam Grout

Vděčností k úspěchu – Naladte se na vlnu bohatství – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA a.s.

Pam *Grout*

Vděčností

k úspěchu

Naladte se na vlnu bohatství

Vděčností k úspěchu

Nalad'te se na vlnu bohatství

Pam Grout

Překlad: Johana Eliášová

Obálka: Veronika Pruszková

Jazyková korektura: Vendula Kůrková

Odpo vědná redaktorka: Jarmila Frejtichová

Technická redaktorka: Andrea Pastorčáková

Sazbu zhotovilo Grafické a DTP studio Albatros Media, Jan Hána

Authorized translation from the English language edition: Thank and Grow Rich

Originally published in 2016 by Hay House Inc., USA

All rights reserved

Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

Copyright © 2016 by Pam Grout

Translation © Johana Eliášová, 2018

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN: tištěné verze 978-80-2650-728-4

ISBN: e-knihy 978-80-2650-739-0

Vydalo nakladatelství BizBooks v Brně roku 2018 ve společnosti Albatros

Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 31 748

© Albatros Media a. s., 2018. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této

publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování

v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu

1. vydání


ALBATROS MEDIA a.s.


*Pro všechny,
kteří slyší tichou píšťalku na psy.
Však vy víte.*



OBSAH

Úvod.	11
ČÁST PRVNÍ: Hra začíná	
1. Frekvence	21
2. Statika/Statický šum.	27
3. Změňte svou frekvenci – změňte svět	35
ČÁST DRUHÁ: Portfolio vděčností k úspěchu	
4. Staňte se Warrenem Buffetem štěstí	43
5. Finanční bohatství je vedlejším efektem opravdového bohatství	53
ČÁST TŘETÍ: Hra začíná/Hrajeme	
6. Projděte startem a vyzvedněte si své dary: slovo (či spíše kapitola) našeho sponzora	65
<i>Váš první výkaz zisků na základě vděčnosti k bohatství</i>	73
7. Jediná večírková hra, kterou kdy budete potřebovat.	77
• Večírková hra č. 1: AA 2.0	80
8. Krabice s hračkami a ligová hra pravdy a veselí	85
9. „Ty jsi pirát. Já jsem mimozemšťan. Teď.“ 26 dalších večírkových her	89
<i>Budování alchymistického kapitálu.</i>	90
• Večírková hra č. 2: Sepište si seznam všeho úžasného, co už máte.	91
• Večírková hra č. 3: Zatřepejte bambulkami	96
• Večírková hra č. 4: Ptačí tanec	102
• Večírková hra č. 5: Buďte pokažená nahrávka	105
• Večírková hra č. 6: Předstírejte, že jste na dovolené	112
• Večírková hra č. 7: Staňte se magnetem na štěstí	117
<i>Budování spirituálního kapitálu</i>	121

• Večírková hra č. 8: Ustupte od ovladače	122
• Večírková hra č. 9: Sedněte si s Billym Fingersem.	126
• Večírková hra č. 10: Rozhodněte se, jaký budete mít den . . .	129
• Večírková hra č. 11: Vidět zelené stromy (neboli hra Louise Armstronga)	132
• Večírková hra č. 12: Přeuspořádejte kruhový graf	141
• Večírková hra č. 13: Klíč k identifikaci myšlenek a pocitů . . .	147
<i>Budování kreativního kapitálu</i>	<i>154</i>
• Večírková hra č. 14: Napište nový příběh, ze kterého budete šťastní	155
• Večírková hra č. 15: Hra opaků	162
• Večírková hra č. 16: Zatancujte tanec štěstí	167
• Večírková hra č. 17: Vyvěste svou extraordinární vlajku . . .	172
• Večírková hra č. 18: Vydávejte se za superženu	176
<i>Budování dobrodružného kapitálu</i>	<i>181</i>
• Večírková hra č. 19: Kde je Waldo?	182
• Večírková hra č. 20: Maro	185
• Večírková hra č. 21: Nalad'te se na své vnitřní dítě	190
• Večírková hra č. 22: Poděkujte svému majetku	194
<i>Budování společenského kapitálu.</i>	<i>199</i>
• Večírková hra č. 23: Zachraňte dnes někomu život.	200
• Večírková hra č. 24: Vysílejte lásku ke všem a ke všemu, co vidíte.	204
• Večírková hra č. 25: Šiřte nakažlivý smích	207
• Večírková hra č. 26: Přestaňte zesměšňovat a zpochybňovat.	211
• Večírková hra č. 27: Hra Jimmyho Fallona	214
<i>Váš závěrečný výkaz zisků na základě knihy Vděčnost k bohatství.</i>	<i>221</i>
<i>Doslov</i>	<i>223</i>
<i>Poděkování</i>	<i>227</i>
<i>O autorce</i>	<i>232</i>



*„Umírněný projev vděčnosti
je znakem průměrnosti.“*

– ROBERTO BENIGNI,
HEREC, SCNÁRISTA A REŽISÉR



ÚVOD

„Život je vstupenka na tu největší show na světě.“

– MARTIN H. FISCHER, LÉKAŘ A SPISOVATEL

V roce 2013 se můj svět převrátil vzhůru nohama. V tom nejlepším slova smyslu. Po více než dvaceti letech mé spisovatelské kariéry, kterou jsem trávila vysedáváním v pyžamu a sepisováním patnácti knih a nesčetného množství článků do časopisů, jsem připravila živnou půdu pro knihu *E-Squared*. Z nějakého důvodu (štěstí, načasování, konstelace planet) tahle černá knížečka s podivným názvem vystřelila až do oblak a zaujala první místo v seznamu nejprodávanějších knih deníku *New York Times*. Byla přeložena do více než třiceti jazyků.

Ještě dnes pokaždé, když otevřu doručenou poštu, nacházím tam e-maily, které začínají variací na větu: „Tomu neuvěříte.“

Jako bych se každé ráno probudila do vlastního pořadu o osobním rozvoji. „Hádejte, co se mi stalo,“ píšou čtenáři. „Zrovna

jsem vyhrál 500 dolarů," nebo „Zrovna jsem dostala práci snů na koňské farmě.“ A já mohu slavit s nimi přímo tady ve městě Lawrence v Kansasu. Mohu přidat něco málo k jejich energii, nadšení a radosti.

Cítím obrovskou pokoru, když si pomyslím, že má slova mohla být jen jednomu člověku dopomoci k poznání hlubší pravdy. Jsem neskonale vděčná za to, že ty návodné pokusy popsané v *E-Squared* otevřely okno do nekonečné dobrotivosti vesmíru.

Jestli nějaký seriózní badatel hledá důkazy o neomezenosti, hojnosti a zvláštní ochotě světa (jeden z devíti spirituálních principů popisovaných v *E-Squared*), mám tady celou složku plnou laboratorních zpráv, o kterou se ráda podělím.

Tu a tam mi ale přijde e-mail i od čtenářů, kteří jsou naštvaní. Chtějí vědět, co si o sobě myslím, když tvrdím, že svět je krásné místo. Chtějí vědět, proč se dobré věci dějí jen těm ostatním. Prohlašují, že neviděli žádný důkaz toho, co nazývám *oblastí nekonečného potenciálu* („ONP“), a že je, chudinky, nemá nikdo rád.

Právě těmto čtenářům je určena tato kniha. A tomu malému vyděšenému místečku, které v sobě máme všichni a které stále nemůže uvěřit, že vesmír nás má skutečně rád a pracuje ve spolčení s našimi nejsilnějšími touhami.

Když můžu, snažím se těmto odmítačům odepisovat. Posílám jim příspěvky ze svého blogu o mých vlastních dnech „pod psa“. Povzbuzuji je, aby tomu dali ještě jednu šanci, aby nepřestávali hledat kouzla.

Začala jsem si všímat, že v těchto občasných ublížených e-mailech je určitý vzorec. Jak jsem řekla, zní dost podobně jako šílené hlasy v mé vlastní hlavě, ty neomalené tluchuby, které se i dnes tu a tam dostanou ke slovu někde vzadu v mysli.

„Hej, ty!“ křičívají. „Jsi úplně sama. Svět se o tebe vůbec nestará. Tohle všechno jsou kecy.“

Tyhle hlasy znějí jako ty sebevědomé děti z cool party. Jako lidé, kteří sestavují večerní zprávy, jako lidé, které probíráme

o přestávkách v kuchyňce, jako lidé, proti kterým jmenujeme komise a provozujeme weby. Jinak řečeno, tyhle hlasy jsou dominantní paradigma.

Nemají ale pravdu. Nikdy ji mít nebudou.

Také jsem si všimla, jak strašně moc se tihle čtenáři snaží – opakují nejrůznější ujišťující tvrzení, sestavují si přehledy, kreslí diagramy.

Proti těmto praktikám já nic nemám. Sama některé z nich používám. Co se ale děje, když bojujeme a usilovně zápasíme a pracujeme, protože si myslíme, že pokud se nezměníme my sami, nezmění se ani nic jiného? Děje se to, že stavíme zátarasy všemu dobru, které by se nám moc rádo projevilo přímo před očima.

Poslední, čeho jsem si u těch našťvaných e-mailů všimla, je, jak smrtelně vážně všechny působí. Ach, ta vážnost! Ta věcnost!

„Udělal jsem všechno přesně tak, jak jste řekla,“ obviňuji mě s náznakem divokého vzteku.

A já jsem pokaždé v pokušení říct nějaký hloupý vtip nebo se zašklebit. Cokoli, co by je přimělo se trochu uvolnit, odvázat. Jde přeci hlavně o to bavit se. Hrát si na kvantovém pískovišti.

Křičet na vážné lidi, to ale nikdy nefunguje. Nebo přinejmenším ne na ty vážné hlasy, které se mi ozývají v hlavě.

Co ale funguje, je dát si pokoj. Být vděčný za to, co je. A naladit se na frekvenci radosti a vděčnosti.

Váš osobní radiovysílač

*„Nemůžu tu jen tak sedět a tetelit se radostí –
musím o tom psát, musím to sdílet.“*

– DAVID MASON, BASNÍK

Kdo by si nepamatoval tu napínavou scénu z filmu *Pár správných chlapů*? Tom Cruise vyslýchá Jacka Nicholsona na lavici

svědků. Snaží se zjistit, jestli nařídil trest bez vykonání soudního procesu.

Nicholson rudne a zuří, a nakonec vybuchne: „Pravdu byste neunesli.“

A to je ve zkratce opravdová odpověď na ty e-maily, které se ptají, proč se dobré věci dějí jen těm ostatním.

Dokud se nenaladíme na frekvenci vděčnosti, naše připojení k vyšší moci je blokováno. Nedokážeme pojmout věčnou a nekonečnou lásku Božského Vysílání, které neustále vysílá možnosti, radosti a svobodu. Přerušili jsme spojení tím, že jsme dali prostor vnitřní nejistotě, strachům, melodramatům, která nám jen berou čas. Podobně jako Popelčiny nevlastní sestry jsme nacpaly nekonečnou dobročinnost života do našich malinkých střevíčků plných starých úsudků a zastaralého na-programování.

V této knize si ukážeme, jak upgradovat šířku pásma našeho vědomí. Snadnými a jednoduchými praktikami, které nezaberou více než pět minut denně, zajistíte svému nervovému systému nové vedení, přepíšete staré návyky a doslova změníte chemické vlastnosti svého mozku.

A pak přijde na scénu vděčnost.

Óda na radost

*„Pokud nemáte mysl zanesenou zbytečnými věcmi,
můžete prožít nejlepší den svého života.“*

– ÚRYVEK Z HLASOVÉ ZPRÁVY, KTEROU MI ZANECHAL
ETHAN HUGHES (ZNÁMÝ TAKÉ JAKO ZING),
ZAKLADATEL PROJEKTU POSSIBILITY ALIANCE

Vděčnost?

Opravdu?

Není to trochu, řekněme, chabé?

Napsala jste pár úspěšných knih o energii a nekonečných možnostech. A teď se zaprodáte a budete psát o něčem tak zženštilém, jako je vděčnost? To je strašně chabé, strašně obecné, banální...

Tak moment, vy chytrolíni.

Vděčnost, o které v této knize mluvím, rozhodně není chabá, obecná ani banální. Říkejme jí třeba divoká vděčnost. Neomalená vděčnost. Rozhodně nemám na mysli žádný sentimentální, sluníčkový nesmysl.

Protože věc se má takhle: pokud se každý den nezastavíme a nepřipomeneme si ty tisíce dobrých věcí, které se nám dějí, sílené hlasy v našich myslích si z nás udělají otroky.

Pokud nebudeme radikálně vděční za to, co máme, hlasy začnou drmolit, namlouvat nám, že život nestojí za nic, že *my* nestojíme za nic. Jsou jako text běžící dole na obrazovce při zprávách, který se nepřetržitě točí ve smyčce.

Dokud tyto hlasy nepřestaneme poslouchat, nevšimneme si toho úžasného daru, který jsme dostali: toho, že můžeme být tady na planetě Zemi, žít tento den, užívat si kosmické dobrodružství. Dokud si budeme jejich nestydaté lži vrývat hluboko do duše, nebudeme moci navázat hluboké a transformativní připojení k oblasti nekonečného potenciálu.

Když se každý den jednoduše zastavíme a zaznamenáme naše připojení k této nepopíratelné, neměnné Přítomnosti, začneme si všimnout hlubší pravdy, šťastnější reality. Začneme si všimnout věčného vysílání, na kterém pod statickým šumem tiše zní radostná melodie.

Nerada bych urazila Napoleona Hilla, autora klasiky osobního rozvoje, na kterou název této knihy odkazuje, ale opravdová síla spočívá v *nemyšlení*. Chcete-li přepsat nešťastný návyk mozku spočívající ve zběžném procházení minulosti a na jejím základě vytvářet hologram současnosti, na myšlení *zapomeňte*. Začněte děkovat. A mám na mysli děkování skutečně všemu.

Děkujte úctům, které se hromadí. Lékařské zprávě, kterou jste tak úplně nečekali. Tomu partnerovi, který včera večer vypil celou láhev tequilly a pozvracel vám nový perský koberec.

Když člověk praktikuje tuhle divokou, extrémní vděčnost, uvědomí si, že veškeré usilovné snažení a nekonečné zápasení, neustálé honění se za vlastním místem v řadě je zbytečné. Je kontraproduktivní a ve skutečnosti blokuje energetické pole, které máme a vždy jsme měli k dispozici a které nás může správně nasměrovat.

Nestydatá vděčnost vytváří portál, vstupní bod přímo do centra oblasti nekonečných možností, kterou jsem představila ve svých dvou knihách vydaných v nakladatelství Hay House. Nestydatá vděčnost vás dostane na energetickou frekvenci, která přivolává zázraky.

Když jste na této frekvenci (a ta nemá vůbec nic společného s otřepanými frázemi), nemusíte dělat nic moc dalšího. Vesmír se s radostí předvede se svými dary. Stačí jen přikývnout, omotat si nový šál, nasadit sluneční brýle a užít si jízdu.

Děkování a všímání si toho dobrého jsou vstupní drogy k mimořádnému životu. Je to síla, která vás přepne na frekvenci, kde dochází ke kráse a radosti a tvořivosti.

A teď vám povím to velké „tajemství“. Abyste se připojili k tomuto energetickému poli, nemusíte pracovat. Nemusíte být dost dobří na to, abyste si jeho pozornost zasloužili. Nemusíte se řídit žádným plánem, jak jej najít. Nemusíte vlastně dělat vůbec nic...

Snad jen...

... přestat poslouchat ty hlasy. Přestat vytvářet šum.

Ta úžasná, milující a vševedoucí síla je tady právě teď, čeká jako býk za branou rodea, připravena vás nabít, jakmile odstraní překážky, které jste se jí naučili klást. Hrabe kopytem v zemi, kouše do udidla, čeká, až vám dojde, že víceméně všechno, co jste se naučili od chvíle, kdy jste se tu objevili, je špatně.

Tahle vesmírná energetická síla nikdy nemizí. Ani si nehraje na schovávanou. Nikdy neslábne. Nedělá nic jiného, než že miluje a dává dary.

Tato kniha vám jen nabízí další příležitost (ale vězte, že žádnou knihu ve skutečnosti *nepotřebujete*, ani nic ani nikoho jiného) dokázat si, že existuje lepší, přirozenější způsob žití. Pomůžte vám napojit se na frekvenci, na které jsou zázraky na každodenním pořádku.

Stejně jako v předchozích dvou knihách, i v této vám předkládám 30denní zkušební výzvu k divoké, radikální, bezostyšné vděčnosti. Spiritualita by podle mého neměla být jen teorií.

Hypotéza třicetidenního experimentu je úplně prostá: budete-li hledat dary, najdete je hned za dveřmi. Pokud z každého dne uděláte čtyřiaadvacetihodinovou průzkumnou misi s cílem objevit zázraky, vyvoláte Pravdu. Dostanete své „a žili šťastně až do smrti“.

Kniha obsahuje také 27 večírkových her (koho zajímají nějaká cvičení?), které jsou snadné, rozpustile zábavné a zaručeně vám pomohou na vaší cestě k úspěchu.

Až tenhle měsíční večírek vděčnosti, který vám ordinuji, dokončíte, rozhlédnete se kolem po paralelním vesmíru, do kterého jste náhle vstoupili, a pomyslíte si: *Opravdu? Co se stalo s mými depresemi? S mým strachem? Byl jsem tehdy snad šílený?*

Spatříte důkaz, že láska přetrumfne strach, smích slzy a hojnost ztrátu.

A vše začíná tehdy, když rozpoznáte krásu, kterou máte kolem sebe a která vámi proplouvá a naplňuje vás světlem. Vše začíná naladěním se na frekvenci vděčnosti.





ČÁST PRVNÍ

HRA ZAČÍNÁ

*„Raději se bavte.
Protože za minutku už tady nebudete.“*

– JAMIE FOXX, HEREC

1



FREKVENCE

„Tiše poslouchajte a uslyšíte frekvenci lásky.“

– JAROD KINTZ,

AUTOR KNIHY *THIS BOOK IS NOT FOR SALE*

Jednou jsem na svou přednášku pro organizaci Toastmasters přinesla obrovskou kartonovou krabici. Zeptala jsem se posluchačů, s kým by se na ni chtěli celý večer dívat. Vcelku oprávněně si mysleli, že jsem se zbláznila.

Poté jsem poukázala na to, že je to vlastně to stejné jako dívat se na televizi – pozorovat krabici. Zajímavá není ta krabice, ale elektromagnetické rádiové vlny (frekvence), díky kterým můžeme vidět dejme tomu Leonarda a Sheldona, jak hrají *kámen-nůžky-papír-tapír-Spock*.

Podíváte-li se do zákulisí, dokonce i toho, co se zdá stabilní a neporušené, najdete roztřesené vlny a částice, které se vůbec nechovají jako to, co vidíte.

Veškerá hmota – ať už jde o Mléčnou dráhu, rajče, nebo příjezdovou cestu, na které si sousedovic dítě křídami kreslí draky – je určitá frekvence, soubor energetických vln sloužících jako Mléčná dráha, rajče, nebo příjezdová cesta.

Dokonce i to, co není vidět, je energie, která se na váš příkaz zformuje do nějakého trojrozměrného zdání.

Není to ale nic víc – jen zdání. Hologram, který vypadá úplně opravdově, protože jste své smysly vycvičili, aby jej tak vnímaly.

Podle Dr. Donalda Hoffmana, profesora kognitivní vědy na Kalifornské univerzitě v Irvine, je vše, co vidíme, výkladem mozku, vychytávkou vnímání, která skrývá složitost opravdového světa.

Dub, který „vidíte“ za oknem, je povětšinou jen prázdný prostor a poskakující mikroskopické atomy. Sestavením hologramu dubu ale vytvoříte určité rozhraní, jednoduchý nástroj, který vám pomáhá směřovat informace a z nezměrné oblasti si vytáhnout to, co potřebujete. Mozek je talentovaný padělatel, umí utkat tapisérii významu a vnímání, která je tak podrobná a přesvědčivá, že nás ani nenapadne ji zpochybňovat. Svět, který „vidíte“, odráží vaše dominantní nápady, přání a pocity.

Podívejte se na tento odstavec:

```
<a href="https://pamgrout.files.wordpress.com/2009/07/
bara-zip.jpg"></a>
```

Moc smyslu nedává, co? Pokud ovšem neumíte HTML (značkový jazyk pro tvorbu webových stránek), který vytváří to, co vidíme na obrazovkách počítačů a telefonů. Vložte výše uvedený text do prohlížeče a dostanete obrázek, na kterém jsem já na kladkové lanovce nad dominikánskou džunglí.

Takhle nám to funguje i v mysli. Stejně jako počítače si překládáme naše osobní HTML (několik naučených myšlenek) do vibrací a obrázků, které se nám zobrazí v hologramu.

Než abychom se probírali kakofonií energetických vln – nesčetných možností vesmíru – několik málo si jich vytáhneme a nazveme je „realitou“.

Oblast nekonečného potenciálu, kterou jsem zkráceně nazvala ONP, funguje trochu jako kyberprostorový cloudový systém nabízející sdílený balík neomezených zdrojů. Sami si zvolíme, co si stáhneme, co oživíme a vložíme si do života.

Většina z nás si z „cloudu ONP“ stáhne prostě ty stejné možnosti, stejné energetické vlny jako naši rodiče, jako naše kultura. Vytváříme si proto víceméně stejný hologram jako naši předkové. Někteří z nás používají jedno přednastavené tlačítko už od svých pěti let.

Vše, co v hmotném světě vidíme, začíná jako vlna energie (jinak řečeno myšlenka), která se nakonec projeví jako trojrozměrně působící předmět. Například i takový iPhone, se kterým přišel Steve Jobs a jeho tým inženýrů, byl původně jen nápad, myšlenka, energetická vlna, která se díky neustávajícímu zaměření svých původců stala hmotným předmětem, který aktuálně asi 700 milionů z nás nosí v kapse.

A stejně jako můj iPhone má své vlastní jedinečné aplikace a seznamy kontaktů, každý z nás si stahuje konkrétní energetické pole, charakteristickou frekvenci. Já si například v tomto životě stáhla vysoké ženské tělo, které rádo píše a cestuje a před velkým publikem je nervózní.

Tato frekvence je vysílána do vesmíru, přenáší naše přesvědčení, naše názory a očekávání. Tento signál nám řídí život, vyzařuje vibraci, která se přeměňuje v neviditelné elektromagnetické vlny přitahující situace a zážitky, které se k takovým vlnám hodí.

Vaše vibrace vytváří vaše subjektivní prožívání stále se měnícího fenoménu života, plánuje seznam toho, co se vám přihodí.

Tuto mocnou vibraci můžete využít, chcete-li rozpoznat, analyzovat a rozluštit problémy. Nebo ji můžete použít k živému přenosu božské mysli.

Vylad'te si frekvenci

*„Pěstujte si štěstí... a bude z vás vyzařovat klid.
Přátelé se s vámi budou cítit velmi, velmi šťastní.
Každý si bude chtít sednout vedle vás.
A lidé vám budou dávat peníze!“*

– DAVID LYNCH, FILMOVÝ REŽISÉR

Když se dostanete na frekvenci radosti a vděčnosti, o níž v této knize píšu, začnete vyzařovat energii, která vám bude do života přitahovat určité věci. Čirou náhodou se vám do cesty připlouží ti správní lidé. Jako zázrakem se objeví odpověď na otázku, která vám dělá starosti.

A ostatní si toho všimnou, třebaže nebudou přesně vědět, co se děje.

„Co je to s Petrem?“ budou říkat. „Něco na něm je. Něco... trochu zvláštního. Já nevím... ale jako by byl úplně bezdůvodně šťastný.“

Pobyt ve společnosti takového člověka vám automaticky zvedá náladu. Nejde ani tolik o to, co říká nebo dělá. Je to prostě jen určitý kouzelný pocit, který z něj a jeho přítomnosti máte.

Vezměme si například bratra Lawrence. Tento karmelitán, který se narodil jako Nicolas Herman, pracoval v kuchyni jednoho pařížského kláštera na začátku sedmnáctého století a byl tak blažený, tolik z něj vyzařovalo něco, co každý chtěl, že za ním chodili lidé z celé Evropy, jen aby ho mohli při loupání brambor pozorovat. Umíte si to představit? Divácky atraktivní chlapík provádějící nudné domácí práce. To ta božská radost, přirozený stav v akci. Někteří tehdejší biskupové se nechali

slyšet, že bratr Lawrence žil v takovém intenzivní klidu a úžas-
su, že až levitoval.

Ve Španělsku tuto energii nazývají *duende*. Pokud někdo *tiene* (má) *duende*, znamená to, že k němu něco neviditelného přitahu-
je kouzla. Španělský básník Federico García Lorca to jednou po-
psal jako takovou planoucí duši, něco, co „uvnitř tebe šplhá od
chodidel až nahoru“.

Jste-li vnímaví, není pochyb, že si toho všimnete.

Život zkrátka funguje lépe.

Všimla jsem si, že když jsem naladěna na frekvenci radosti
a vděčnosti, jsem lepší spisovatelka, lepší matka, lepší hráčka
piklebalu¹. Jídlo mi více chutná, hudba zní příjemněji a lidé, kte-
ré vůbec neznám, mi posílají zamilované dopisy.

Pokud chcete být jako ohromně silný elektromagnet na lás-
ku, buďte hraví. Buďte užaslí. Buďte vděční.

Jedině tak to s vámi vesmír a jeho úchvatná exploze možnos-
tí začne myslet vážně.



¹ Picklebal je sport podobný tenisu, badmintonu a stolnímu tenisu.

2



STATIKA

*„Nemůžete čekat,
že se dobro začne projevovat,
když budete vynervovaní a rozčilení.“*

– JAY PRYOR, MŮJ KAMARÁD A ÚŽASNÝ KOUČ

„No tak, Pam,“ říkají mi často lidé. „Žít život, jako by to byl večírek, mi připadá nezodpovědné. Jestli je to, co tvrdíš, pravda, tak proč se zázraky nedějí v jednom kuse všem?“

Ze stejného důvodu, jako proč někdy naše televize nemá dobrý signál nebo proč nám telefon vypadne uprostřed hovoru. Nepřesná frekvence. Statický šum. Energetický mrak blokuje vesmírné proudění dobra. Tak trochu jako Pigpen z komixu *Peanuts*.

Problémem nikdy není neochota na straně vesmíru. Je to naše neschopnost vidět tu krásnou, milující Pravdu, kterou vesmír neustále nabízí.

V knize *E-Squared* jsem psala o ženě, která si tolik stěžovala a naříkala, že si ani nevšimla autobusu, na který čekala. To, co chtěla, pro ni bylo neviditelné, protože byla na frekvenci bolesti a trápení.

Jedna čtenářka jménem Christine si po přečtení té kapitoly řekla „No jasně!“ Přesto se jí ale další týden přihodilo úplně to stejné.

Cestou na setkání blogerek se rozčílila, když ji navigace v iPhonu ne a ne správně navést. Popocházela sem a tam před místem, které mělo mít danou adresu, čím dál tím víc našťvaná. Nakonec se zastavila, zavřela oči, zhluboka se nadechla a znovu oči otevřela – aby uviděla hledanou budovu přímo před sebou.

„Třikrát jsem kolem ní prošla,“ nechala se slyšet.

Takže pokud může taková rozladěnost „zneviditelnit“ autobus a budovu, umíte si představit, co všechno by mohlo být neviditelné, kdybychom zůstali na rozmrzelé frekvenci?

V červnu 2009 vyšla v časopisu *The Journal of Neuroscience* studie, která ukázala, že jsou-li zkoumané subjekty na smutné frekvenci (vědci tento fenomén myslím nazývali „špatnou náladou“), jejich vizuální kortex – část mozku mající na starosti zrak – není schopný správně zpracovávat informace. Šťastné zkoumané subjekty měli o 50 procent větší úspěšnost v nacházení toho, co hledali, než jejich nešťastné protějšky.

Možná jste viděli video s „neviditelnou gorilou“, které jsem přidala na svůj blog: <http://pamgrout.com/2013/09/23>. Skutečnost, že více než polovina diváků nevidí velkou chlupatou gorilu, která projde středem tělocvičny a bije se v hrud', je docela přesvědčivým důkazem, že důležité věci nám často unikají.

Nedostatky přílišného přemýšlení

„Téměř každý člověk má obsedantně-kompulzivní poruchu myslí.“

– RICHARD BOHR, FRANTIŠKÁNSKÝ MNICH

V současné fázi evoluce jsme si my lidé zvykli příliš se spoléhat na tu malou hroudičku buněk v našich lebkách, která po pravdě není naprogramovaná na to, aby nám plnila sny. Je naprogramovaná tak, aby viděla to, co viděla včera. Aby vám dala víc toho, o co jste už jednou požádali. Trochu jako reklamy na Googlu.

Pokaždé, když zapnu svůj notebook, objeví se reklama nabízející určitou verzi něčeho, co jsem naposledy googlila. Teď zrovna si vybírám boty na piklebal. Takže když se pokouším otevřít stránku na Wikipedii nebo Facebooku, objevují se tam malé reklamy se sportovní obuví. Nebo když plánuju cestu třeba do Los Angeles, vyskakuje na mě celá řada vychvalovaných hotýlků poblíž letišť v LA.

Mozek funguje stejně. Má přístup k obrovskému úložišti možností, ale řekne si: „Hm, ona hledá nějaké vztahové drama. Tak jí ho pošlu.“ Nebo: „Rád by se potýkal s finančními problémy, tak mu pošleme jednu porci opožděných účtů.“

A jak se neustále opakuje v knize *Kurz zázraků* (*A Course in Miracles*), nahradili jsme realitu iluzemi. Prvních padesát lekcí knihy nás vlastně jen učí, jak se zbavit přesvědčení, že to, co vidíme, je objektivní skutečnost.

Vše, co vidíme, je hologram zklamání a strachů z minulosti.

Přestože jsme přesvědčení, že náš zrak je jako kamera a zkrátka jen živě zaznamenává všechny ty tvary, předměty a pohyby, které vidíme, ve skutečnosti je 130 milionů mozkových fotoreceptorů propojeno miliardami neuronů a synapsí, které si vymyslí a sestaví doslova cokoli, o co naše vědomí požádá.

Jakmile upustíme od svého značně mylného přesvědčení o přesnosti našeho vnímání (tedy od víry, že vidíme něco opravdového), otevřeme se spoustě nových možností. Ukáže se, že skutečnost je mnohem víc fascinující a nečekanější, než jsme si kdy představovali.

SDKCIRJTDHESIDIJFKFI

*„Ten, kdo mi v hlavě pořád všechno komentuje,
je docela mizera.“*

– DAN HARRIS, MODERÁTOR POŘADU *NIGHTLINE* TELEVIZE ABC

Energetickou statiku lidí, podobně jako gravitaci, doopravdy nevidíme, ale pracuje stejně důsledně. Nešťastné myšlenky, mrzuté postoje a prohlášení, že „život nestojí za nic“, drží dobrotu světa pod zámek. Když se cítíme pod psa a začínáme se nalaďovat na všechny ty naše „problémy“, držíme si kanál lásky a dobročinnosti světa od těla. Jako by připojení ke všemu božskému pořád jen tak poblikávalo.

Dokud se neodlepíme od staré mentální struktury, která trvá na tom, že musíme bojovat a trpět a utápět se ve složité životospprávě (ať už jde o meditaci, lásku k sobě samému, nebo odmítání lepku a cukru), zůstaneme slepí vůči všem darům, které nám vesmír každý den nabízí.

Podívejme se na stručný přehled nesčetných ztělesnění statického šumu:

– **Naše základní kulturní paradigma.** Už od začátku nás učí, že jsme oddělené entity a v jádru egocentrické a starající se pouze samy o sebe.

Abychom se vyrovnali s tímto „problémem“, učí nás ovládat naše impulsy, držet se na uzdě. Naším hlavním „úkolem“ (a *úkol* je opravdu trefný popis toho, v čem naše cesta životem spočívá) je vyhledávat problémy, sestavovat plány, jak je vyřešit, a silou vůle se udržet v řadě. Myšlenka, že musíme být přinuceni dělat to „správné“, je všude. Tak například:

- Lidé jsou neopatrní. (*Nezrychlujte, jinak půjdete k soudu a zaplatíte pokutu.*)

- Jsou líní. (*Dělníci potřebují pravidla a dozorce.*)
- Jsou lhovstojní. (*Kdyby nebylo známek, studenti by se vůbec neučili.*)

Ještě horší je, jak krutě napomínáme sami sebe, svedeni vlastními negativními mantrami: *Jsem špatný. Jsem neúspěšná.*

Jak jsi mohl? ptáme se sami sebe, když sníme něco, co bychom neměli, když je naše práce ohodnocena něčím jiným než plným počtem bodů, když zrovna „nemáme den“. Jsme na sebe ohromně zlí. Válcíme s těmi částmi sebe sama, které považujeme za nepřijatelné – neobratnými pažemi, touhou si v kostele zatancovat, nutkáním vzít si den volna a psát – a ve výsledku poškozujeme lidstvo jako celek.

Učí nás, že odpovědí je:

Kontrola. Disciplína. Ochrana.

Síla vůle nás ale jen odděluje od naší pravé podstaty, vytváří statický šum, který nám zabraňuje pochopit, že jsme součástí něčeho úžasného a nepochopitelného, něčeho, co se možná ještě nikdy v celé galaxii nestalo a už se nikdy nestane.

– **Šílenec v naší hlavě.** Waterboarding není ničím ve srovnání s mučením, které se mi občas v mozku odehrává. Nekonečná hlasová smyčka mi připomíná vše, co mi v životě chybí. Tenhle protivný hlas (představte si slečnu Trunchbullovou, sadistickou ředitelku z knihy *Matilda* Roalda Dahla) sleduje všechno, co dělám špatně, a vytváří dlouhý seznam věcí, na kterých musím zapracovat.

Trvá na tom, že bych se měla pořádně snažit, abych byla „lepší člověkem“. Okamžitě zbystří, kdykoli někdo zmíní nějakou novou knihu o osobním rozvoji. Je to pro moje vlastní dobro, tvrdí.

Zcela jasně mi dává najevo, že je na mně něco špatného. Sdíluje mi, že na rozdíl od všech ostatních mám do očí bijící nedostatky.

„Pam,“ říkává, „moc se nevyrovnáš ostatním, těm skvělým lidem. Nejsi tak zábavná. Nemáš tak čistou pleť. A i když máš občas cit pro slova, v porovnání třeba s Patem Conroyem nebo Mary Karrovou jsi úplně zelenáč. Radši si běž lehnout a začni znovu zítra.“

Hrozně dlouho jsem si myslela, že ten hlas jsem *já*. Hodně přesvědčivě se za mě vydával. Brala jsem ho na terapii. Vysvětlovala jsem jeho názory o mé hodnotě přátelům. Byla jsem přesvědčená, že když vyslovuji jeho obavy, vyslovuji vlastní obavy.

Teprve až když jsem začala být vděčná, podařilo se mi naladit se na druhou frekvenci, na ten tichý hlásek, který šeptal vlídnou pravdu. Líbilo se mi, co říká. Navrhoval, abych se zaměřila na to, jak hluboce jsem milována. Jak skutečně krásný je svět.

Tvrdil, že tou nejdůležitější věcí, kterou pro sebe mohu udělat, je být šťastná. Přestat se soudit.

Ten hlas slečny Trunchbullové, šeptal něžně, to nejsi ty. Je to nějaká pseudo-Pam, kterou sis nainstalovala, když jsi byla velmi mladá, hlas, který předstírá, že to jsi ty a že je hrozně důležitý.

Tenhle klidný hlásek mi připomněl, že všechno, co vidím a čemu věřím, je jenom příběh, který jsem si vymyslela. Řekl mi, že v Pravdě jsem duše. Jsem světlo. Všechny ty hlasy, ty boje, které jsou v mé hlavě sváděny, nejsou nic jiného než kusy kolektivního vědomí, kterým mohu buď věřit a obhajovat se před nimi, nebo je mohu proměnit vděčností.

Mé opravdové já, jak mi hlas řekl, je laskavé, velkorysé, komunikující s celým vesmírem. Mé opravdové já je plné síly a lásky.

– „To není spravedlivé“ a další vzorce myšlení které nás vodí za nos. Kdykoli vidíme nějakou situaci a máme pocit, že by měla být jiná, škodolibý loutkař v našem mozku postaví zed statického šumu.

Zlovolný loutkař nás dále ruší například těmito vtíravými názory:

- *Něco je potřeba napravit.*
- *Existuje pouze omezené množství dobra.*
- *Pokud budu velkorysý, lidé mě budou využívat.*
- *Budu-li následovat své srdce, budu sám.*
- *Půjdu-li za svým snem, budou se mi smát.*
- *Je nebezpečné věnovat se tomu, co mi dělá radost.*

– **Ledabylé úsudky.** Jakmile něco odsoudíte (*Ten věčirek vůbec není zábavný; tahle cesta trvá už moc dlouho; tenhle člověk je hrozně nudný*), všechno, co se stane dále, vám unikne. Místo abychom si život užívali až na dřevě, užívali si každý den, jako by byl poslední, většinu času promarníme touhou po něčem jiném.

Proč chtít, aby se fronta rychleji posouvala, abychom byli s někým jiným, abychom byli v jiné situaci? Vždyť přímo teď, v tomto okamžiku s těmito lidmi v této konkrétní situaci můžete mít vše, co jste kdy chtěli.

„Nesudte“ znamená víc než jen přestat soudit ostatní. Znamená to taky udržovat své vědomí otevřené.

Dejte své mysli nový úkol

*„Kdybyste se ocitli v ráji,
netrvalo by dlouho a vaše mysl by řekla:
,Ano, pane...‘“*

– ECKHART TOLLE, AUTOR KNIHY *MOC PŘÍTOMNÉHO OKAMŽIKU*

Každý, kdo se někdy pokoušel meditovat nebo utišit toho upovídaného „mizeru“ v hlavě, ví, že ten hlásek nikdy tak úplně nezmizí.

Proto mu v této knize dáme zcela nový úkol. Úkol, který ho zabaví dost dlouho na to, aby se mohl projevit i ten vlídný, velkorysý a věčný hlas.

Uvědomte si to nesčetné množství věcí, které se vám v životě daří, tím toho mizeru přehlušíte a začnou se dít zázraky.

