

Úvaha o štěstí

Štěstí

(Text videa)

Na úvod:

„Přeji vám hodně zdraví a štěstí.“

Kolikrát už jsme to slyšeli nebo my sami někomu přáli? Se zdravím je to docela jednoduché. Chápeme téměř okamžitě jeho význam pro kvalitu našeho života. Ale jak je to se štěstím? Zamysleli jste se někdy nad tím, co si vůbec přejeme?

Asi každé bádání nás přivede k tomu, co je od nepaměti tématem běžného světského života, v pohádkách, různých druhů výzkumů, v hlubších filozofiích, duchovních učení i psychologii.

Lidé svým jednáním usilují o štěstí. Štěstí je motivem, který stojí za našimi každodenními i dlouhodobými rozhodnutími a proto je rozumné se alespoň pokusit tomu porozumět.

Shrneme tedy ve stručnosti to, co je výsledkem různých oblastí zkoumání.

Zkuste si položit otázku, proč chcete právě to, co chcete. Třeba peníze. Proč? No, můžu si za ně koupit nové, lepší auto. A pokračujme dál. Proč si chci koupit nové auto? Je lepší, komfortnější, poskytne mi lepší postavení ve společnosti nebo byznysu. A co mi to všechno přinese, až to budu mít? Ano odpověď je štěstí. Úplně na konci všech těchto podmínek je štěstí, které je ovšem zažíváno v nás a je tedy součástí vnitřního světa, kterého si často nevšímáme v dnešním světě zahlceném mnoha podněty. Štěstí tedy není zažíváno v penězích a věcech vnějšího prostředí, ale v našem nitru. A my jsme si vytvořili v tomto vnějším světě podmínky k tomu, abychom štěstí zažili. A takto jsme si podmínky přenesli i do našeho vnitřního světa.

Než přejdeme k hlubším úvahám, uvedeme si jeden jednoduchý příklad ze života. Zkusme si vzpomenout, jaké to bylo, když jsme byli malé děti a dostali jsme první kolo. Většina z nás tehdy ještě neuměla na kole jezdit. Jediné, co jsme chtěli, bylo převést se na kole. Když se nám to po nějaké době podařilo, prožívali jsme obrovskou radost ze samotné jízdy na kole. Až po čase jsme si vytvořili podmínky k tomu, abychom zažili podobnou radost. Chtěli jsme jet rychleji, porazit kamaráda, vyhrát nějakou soutěž nebo jet bez držení s rukama za hlavou. A podobně pod vlivem prostředí, výchovy a druhu společnosti přebíráme tento návyk téměř všichni. A protože se jedná o náš vnitřní svět, který si nosíme s sebou, přenášíme to do každé oblasti života.

Všimněte si malého miminka, které se nedávno narodilo. Doslova se koupe ve štěstí

ze života, jen z toho, že žije a poznává, zažívá svět a v něm sebe sama. Tohle nás ale časem omrzí a potřebujeme něco, co nás více stimuluje než tzv. „běžný“ život.

Ve filozofii a různých duchovních učeních se v souvislosti se štěstím zmiňují 3 základní filozofie života:

První je filozofie MÍT. To je zmíněný příklad s penězi a autem z úvodu. Zahrnuje vše hmotné, kterým si klademe podmínku ke štěstí a zaměňujeme zdroj štěstí s vlastnictvím a promítáme ho dost výrazně na vnější svět. Tady se člověk domnívá, že ho šťastným udělá to, když bude něco vlastnit a většina snažení podléhá pořizování zdrojů energie, bohatství a materiálních statků. Pro mylnost tohoto přesvědčení může sloužit obrovské množství i veřejně známých bohatých lidí, jejichž manželství končí stejně rozvody, kde se natahují o majetek a strach z jeho udržení. Také mnoho z nich končí své životy předčasně ať už sebevraždami nebo nehodami, které jsou odrazem jejich nešťastného způsobu života i přes velký majetek, o který se zase často po jejich smrti soudí pozůstalí. Je užitečné podotknout, že samotný majetek a peníze jsou v pořádku, dokud je náš vztah k nim v pořádku a nezávisí na něm naše skutečné štěstí.

Tou druhou filozofií je filozofie DĚLAT nebo KONAT. Tady je člověk přesvědčen, že proto, aby byl šťastný, musí dělat nějakou konkrétní činnost, vykonávat určitý typ zaměstnání nebo funkci ve společnosti. Můžeme říci, že jde o ušlechtilější filozofii než je ta první. Často si totiž vyžaduje i změnu myšlení a více přihlížíme k tomu, co můžeme udělat nejen pro sebe, ale i druhé. Také má však své úskalí a stejně jako první není trvalým zdrojem štěstí a spokojenosti. Rovněž dochází k promítání na vnější svět a hledání štěstí v něm. Také si opět můžeme vzpomenout na řadu známých a populárních lidí, kteří dělali to, co je baví a získali díky tomu i slávu a nějaké bohatství možná se neváhali i podělit a pravidelně přispívali na charitu, ale šťastní opravdu nebyli. Těchto případů je jen za poslední období mnoho, a proto nebudeme nikoho konkrétně zmiňovat. Také není cílem odradit někoho od jeho vysněné práce a tvrdit, že nemá smysl o něco usilovat. Je ale třeba připomenout, že podmínky se mohou snadno změnit a měnit. Proto bychom štěstí neměli zaměňovat za žádnou činnost, ať je pro nás jakkoliv důležitá a krásná. Nikdy nejde o trvalou a neměnnou aktivitu, ke které bychom se tedy neměli vázat.

Poslední třetí je filozofie BÝT. Toto je nejvyšší meta z pohledu psychologie i mnoha duchovních učeních, které vedou k trvalému štěstí. V tomto případě se naše pozornost obrací hlavně do našeho nitra a většina snah je zaměřena na odstranění bloků a překážek, které jsme si tam životem vytvořili. Cílem je hluboké uvědomění a poznání naší podstaty jako zdroje samotného štěstí a jeho přirozenosti. Předchozí dvě automaticky podléhají právě této filozofii. Protože pokud se nám podaří najít zdroj štěstí v nás a doslova zjistíme, že jsme to my, automaticky dochází v našem životě jakoby k zázraku. Je to tím, že už nepotřebujeme kvůli štěstí nic získávat a dělat a máme radost z toho, co máme i z toho, co děláme, protože skutečné štěstí si už nosíme v sobě. Jak náhle tím jsme, stáváme se tím, není už potřeba ke splnění žádná podmínka. Zde si ale je třeba uvědomit, že štěstí jako trvalý stav bytí nejsou výbuchy euforie a neustálého smíchu. Jde o klid, vyrovnanost a spokojenost.

Teď vás asi napadá: „No dobře, ale jak toho dosáhnout?“

Známý fyzik a génius své doby, Albert Einstein řekl: „Problém nevyřešíte se stejným myšlením, s jakým jste ho vytvořili.“

To jednoznačně nabádá ke změně ne ve světě, ale v nás. A ta změna může být na začátek změna myšlení. Ani ne tak nápady, ale rozhodnutí a dlouhodobé nastavení. Protože od myšlenek závisí naše slova, od nich skutky, od skutků zvyky a náš život a tedy my.

Vzpomeňme na malé novorozené dítě, které je vyobrazením štěstí v životě. Jakou má asi o sobě představu? Nikdo mu ještě nedokáže vysvětlit, kým je. Neví, jak se jmenuje, neví, jestli jeho rodiče jsou bohatí, ani jestli vypadá dobře nebo ne. Prostě nemá o sobě vytvořený obraz toho, kým je. Nepodléhá zkreslenému obrazu a identitě, kterou si každý z nás časem vytvoří a uvěří v ni.

To vše díky schopnosti chápat, cítit a rozeznávat prostředí, kvůli schopnosti přežít. Natolik se při tom spoléháme na své smysly, až zapomínáme na své vnitřní nastavení a vnímání naší podstaty. Také díky naší nevinné povaze a čistotě dítěte uvěříme v to, co nám je o nás řečeno a co společnost vyžaduje. Podle toho jsme buď dost dobří, nebo ne, dost dobří pro okolí i pro sebe. Protože jsme v to uvěřili. Podle toho, co vnímáme z okolí, si vytváříme obraz o sobě.

To vše je naše výbava do života, díky níž časem štěstí v nás zevšední nebo je skryto za podmínkami, které nejsme schopni splnit jak okolí, tak často ani sobě.

Jaká je tedy pravda o nás a i o štěstí? To je právě klíč ke změně, správně mířené otázky a hledání odpovědí. Zkusme nejdřív otázku: „Kdo jsme?“

Podle toho, co jsme si řekli, to vůbec nemusí být to, co si o sobě myslíme. Zkusme tedy zjistit pravdu a podívat se na ni. Co je pravda a pravda o nás a o tom, kdo jsme. Můžeme použít inteligenci a tedy to, co nás i podle vědců dělá lidmi. Inteligence je schopnost řešit nečekané situace a umět co nejspolehlivěji vyhodnotit cokoli za účelem přežití nebo zkvalitnění života. Spoléháme při tom na prokazatelné údaje a opakovaně ověřitelné informace. Takto se inteligence, neboli lidově řečeno poznání, vyvinula za účelem zachování života na základě naší schopnosti rozlišit pravdu. Pravda je tedy život podporující a její rozpoznání na určité úrovni určuje i úroveň našeho poznání.

Například: „Je tato potrava jedovatá? Dokážu porazit tohoto protivníka, nebo je lepší útek? Je v této době bezpečné a rozumné jít lovit?“ Kdyby život sám nedokázal rozlišit, co ho zachová, podpoří nebo zabije, nemohl by se vyvinout do současné podoby složitých organismů.

U lidí se časem na rozdíl od zvířat vyvinul rozum natolik, že schopnost rozeznat pravdu jsme si téměř přivlastnili jako čistě vědeckou. Věda vznikla právě na základě ověřitelnosti a opakované prokazatelnosti určitých tvrzení a pak jejich ukládání do databází k uchování a dalšímu zpracování.

Podívejme se teď na celý život na této planetě. Nedělá tohle život od prvopočátku

sám? Schopnost rozpoznat podmínky pro život a ukládání těchto informací jako paměti je přece přirozenou vlastností života jako takového! To lidský rozum je právě výsledkem inteligence a ne inteligence výsledkem rozumu. Je to jednoznačná známka inteligence, která stojí za vznikem života a vyskytuje se přirozeně nezávisle na člověku. Člověk má možnost si ji uvědomovat a tady přichází klíč k našemu štěstí i neštěstí.

Toto pochopení a uvědomění si naší existence vychází stejně z naší podstaty jako štěstí. Problém nastává, když si mylně toto hluboké vnitřní uvědomění: „Já jsem.“, zaměňujeme za to, co vnímáme fyzickými smysly, plus názory, výchovou atd. Nejsme bohatí a chudí, dělníci, doktoři, a všechno, čím se snažíme popsat. To je jen popis podle parametrů, které zadala společnost. Ani strom není ve skutečnosti naším popisem, ať je tento popis jakkoliv krásný, vystihující, či poetický. Je to pořád jen popis a ne skutečný strom. Tak i to, čím jsme, se nedá omezit na popis a definici podle společenských norem, jakkoliv jsou ušlechtilé. Všechny naše fyzické smysly nám slouží k tomu, abychom přežili a dokázali se ve vnějším světě orientovat. Samozřejmě, že díky nim můžeme zažívat i potěšení ze života. Člověk však dostal možnost tyto údaje vědomě zpracovat a využít nejen k požitku a vlastnímu obohacení, ale i k pozvednutí kvality života. Naše smysly by měly sloužit k vyjádření lásky a podpory ve vnějším světě. Ale neměli jsme se zamilovat do smyslů samotných a uvíznout v upoutanosti k materiální a různým prožitkům. Právě dostatek lásky v nás i v našem okolí souvisí se skutečným štěstím mnohem více než materiální věci. I schopnost milovat a mít rád nedělá člověka člověkem o nic méně, než schopnost myslet. Láska, jako nezištná podpora života, je tedy velkou součástí a znakem inteligence tohoto života.

My jsme tím životem i s jeho přirozenou inteligencí a uvědoměním si, že jsme. Člověk se přece nestará o své děti a příbuzné jen kvůli instinktu. Máme možnost tuto lásku vnímat a znovu si ji uvědomovat a cítíme, že jejím zdrojem jsme my a naše rozhodnutí milovat. Rozum, byť užitečný, může být stejně zavádějící, a proto je vhodný při otázce: „Kdo jsem?“, směřovat naši pozornost dovnitř. Na to kdo, nebo co si uvědomuje tyto skutečnosti a poznání. Rozum je skvělý a neocenitelný v mnoha situacích, ale stejně dokáže i zraňovat a páchat obrovské utrpení a to hlavně bez inteligence lásky a její nepřítomnosti při rozhodování. Hlavně bez vědomí, kdo jsme a kdo je každý z nás. Nalezení této čistoty a nevinnosti v nás je skutečné a trvalé štěstí. Je to hodnota, která tam zůstává nedotčena, touží zažívat, milovat a poznávat. To je to, čím opravdu jsme. A udržet si to, stejně jako uvědomit a najít to v sobě, je poměrně snadné. Tato naše vnitřní podstata je mnohem osobnější a opravdovější než jakékoli myšlenky a názory o ní.

Žijme pro každodenní maličkosti, a bez ohledu na to, co se děje, všimněme si toho neměnného uvědomování si jakékoliv skutečnosti. Naučme se přijímat dění a věci kolem nás. Žít pro přítomnost, ale nastavit svůj život až za horizont poznání našeho rozumu. To většinou končí při smrti, protože rozum a naše smysly za smrt nedohlédnou. Ale my jsme víc než naše názory a všechno, co jsme životem posbírali. Jsme život sám, ne to, co si o něm myslíme a život nekončí tam, kde končí náš názor a rozum. Směřujme proto naši snahu k nesobecké podpoře života. A i když budeme žít pro přítomnost, nebudeme bezohledně jednat jako by po smrti našeho

těla, už na ničem nezáleželo, vždyť tam to pro nás končí.

Náš mozek je výsledkem několika milionů let evoluce života, za kterým se skrývá inteligence. Tuto inteligenci se pomalu učíme poznávat a odhalovat. Nejlépe tím, že známe sami sebe. Vědomí není omezeno na náš lidský mozek. Náš mozek jen využívá vědomí a jeho schopnosti uvědomění k lepšímu zkoumání a pozorování sebe sama a života. To je právě ta změna v nahlížení na sebe i přemýšlení o sobě, změna myšlení k řešení našich problémů. To je cesta k nalezení a poznání sebe sama jako štěstí života ze samotného života. A to bez podmínek. To je v souladu s mnoha velkými učenými, filozofií „BÝT“, mnoha výzkumy vědomí i života a jeho neustálé evoluce za zdokonalováním poznání sebe sama, pravdy, života a štěstí. Jak to uděláte a jestli se vůbec rozhodnete něco změnit, to záleží jen na vás. Zaručený návod neexistuje, protože cesta každého z nás je unikátní jako život v nás. Určitě však začněte více naslouchat svému nitru a své podstatě, pokud jste tak ještě neučinili. Přeji vám při tom hodně štěstí.