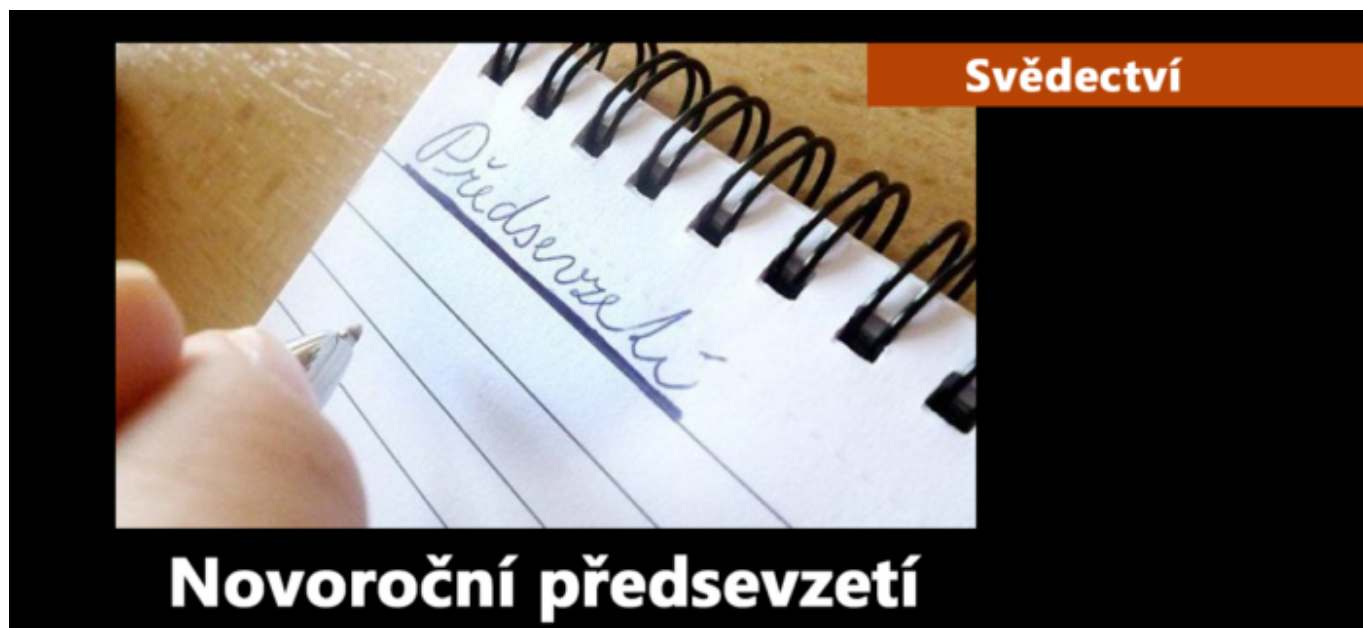


Svědectví: 98. Novoroční předsevzetí



Svědectví



Novoroční předsevzetí

Naučme se být spokojeni s tím, že jsme v pořádku

*Odvrhněte staré, přivítejte nové,
Odvrhněte faleš, přivítejte pravdu.*

Alfred, Lord Tennyson

Období mezi Vánocemi a novým rokem vždy patřilo k mým nejoblíbenějším týdnům v roce. Během mezidobí se totiž nedrží dieta, naše práce jsou o něco volnější a nikdo jako by nevěděl, který den je přesně. Většina z nás se tak nějak bezcílně bloudí ve zbytkových radovánkách.

Letos jsem však léčil nepříjemný bacil režimem čajů a bylinek. Proto se jakýkoli cíl napsat nějakou hlubokomyslnou reflexi konce roku vypařil jako pára z mého zvlhčovače vzduchu. Prostoje posloužily jako včasná připomínka: Někdy je v pořádku být prostě v pořádku.

I když se nepřežírám zbytky vánočního cukroví, nekoukám na sváteční filmy ani nechodím do povánočních výprodejů, jsem v pohodě. Jistě, jsem jen v pohodě, ale to stačí. Mohl bych být jedním z těch nešťastníků, kteří jsou napojeni na ventilátor a bojují o život, ale nejsem. Za to jsem vděčný.

Žijeme v hyperkonkurenční společnosti. Neúnavně se snažíme držet krok s ostatními. Co z toho máme na konci roku? Obrovské množství dluhů, nedostatek sebeúcty, životní styl plný absurdních přebytků a spousta psychických problémů. Pak přijde Silvestr a celý proces začíná znovu.

„Než se přehoupne únor, cesta do pekel je opět dlážděna dalšími dobrými úmysly.“

Když se kalendář otočí, přečtete si spoustu komentářů, které vás povzbuzují, abyste byli lepší verzí sebe sama, než jste byli loni. Jsou to moudré, i když často špatně pochopené rady. Příliš mnoho z nás si pod rouškou novoročního předsevzetí klade nereálná očekávání, a právě proto je tento rituál marný. Než se přehoupne únor, cesta do pekel je opět dlážděna dalšími dobrými úmysly.

Oscar Wilde napsal: „Většina lidí jsou jiní lidé. Jejich myšlenky jsou názory někoho jiného, jejich život je imitace, jejich touhy jsou jen citáty.“

V tom je právě ten problém.

Předsevzetí, která si dáváme, mají často kořeny v soutěživosti a držení kroku s ostatními. Připouštíme, že cíle v oblasti hubnutí jsou skvělé, pokud jsou skutečně zaměřeny na to, abyste byli zdravější; pokud je však motivem jen to, abyste vypadali jako někdo jiný, je snaha marná. Šetřit na bydlení je obdivuhodné, ale ne, pokud je záměrem žít nad poměry, abyste udělali dojem na ostatní. Když si dáváme cíle, které jsou v rozporu s naším autentickým já, čeká nás neúspěch a propadnutí se níže do propasti, kterou jsme si sami vytvořili.

NOVOROČNÍ PŘEDSEVZETÍ

- ZHUBNOUT 10 kg
- USTÁVAT KAŽDÝ DEN V
- CVIČIT TŘIKRÁT TYDNE

Abychom se stali lepší verzí sebe sama, musíme nejprve skutečně poznat, milovat a přijmout sami sebe. Bohužel, jak poznamenává Wilde, většina z nás už nemá nejmenší tušení, kdo jsme. Je to, jako bychom absolvovali střední školu, ale nikdy jsme za sebou nenechali drama v jídelně a tlak vrstevníků.

Musíme se znovu naučit chodit, než budeme moci začít běhat. Sebezdokonalování je postupný proces, jehož prvním krokem je sebepřijetí. Jakmile si osvojíme sebepřijetí, snáze překonáme závislosti, diety se pro nás stanou menším utrpením a šetření se stane zvykem. Proč? Protože naše cíle nejsou soutěží. Spíše mají kořeny v opravdové lásce a zájmu o naše osobní blaho. Když se cítíte dobře ve své kůži, nastává další krok ve vyvážené proměně: zdravější a šťastnější pohled na svět.

„Lidé si zřejmě neuvědomují, že jejich názor na svět je zároveň výpovědí o jejich charakteru.“

Ralph Waldo Emerson bystře poznamenal: „Zdá se, že si lidé neuvědomují, že jejich názor na svět je také výpovědí o jejich charakteru.“

Nešťastní lidé promítají svou bídu do svého okolí. Když máte rádi sami sebe, na malichernostech nezáleží. Najednou začnou ustupovat politické spory, náboženské debaty a potřeba neustále do nich zasahovat svou domnělou odborností. Jako by se zvedl závoj a vy najednou vidíte, na čem v životě skutečně záleží a co je jen rozptýlení. Jakýmsi motýlím efektem se svět stává lepším místem jen

proto, že jste se stali lepším člověkem.

V dnešní době neutuchajícího hluku se k tomu, abychom se měli rádi, musíme naučit cítit se dobře i v tichu. Pouze v tichu můžeme slyšet věci, které se nevyslovují – smysluplné věci, které nám umožňují jasněji pochopit sebe sama, svět kolem nás a to, jak by se měly vzájemně ovlivňovat. Milovat své bližní a udržet si dobrou vůli o svátcích je snazší, když máme rádi sami sebe a své místo ve světě. Slovy Benjamína Franklina: „Budte ve válce se svými neřestmi, v míru se svými bližními, a každý nový rok ať vás najde lepším člověkem.“

Chceme-li, aby vás každý nový rok učinil lepším člověkem, znamená to, že každý nový rok bude novým jasným krokem na vaší cestě ke spokojenosti. Neobelhávejme však sami sebe. Cesta ke spokojenosti může být někdy stejně hrbolatá jako cesta dlážděná dobrými úmysly. Vyžaduje trpělivost, která se dostaví až poté, co zvládneme první zásadní krok. Od té chvíle se naše klopýtnutí snáze promění v odrazové můstky.

Cesta lemovaná vděčností za drobná požehnání a malá vítězství může být inspirací pro cestu k lepšímu životu. Budeme padat; ale je mnohem snazší se zvednout, když to děláme pro sebe, a ne proto, abychom udělali dojem na ostatní.

Neobviňujme se. Nepřemýšlejme nad tím. Někdy je to nejlepší, co můžeme udělat, prostě to zvládnout, a to je v pořádku. Rozhodněme se, že letos sami sebe poznáme a budeme se mít rádi. Naučme se vážit si toho, co máme, a rozpoznávat drobná životní požehnání a úspěchy.

Tecumseh napsal: „Když ráno vstáváš, děkuj za světlo, za svůj život, za svou sílu. Děkujte za jídlo a za radost ze života. Nevidíš-li důvod, proč děkovat, chyba je v tobě.“

To ať nám stačí, a zbytek už půjde sám. Život je dost složitý. Vytvořme si jednoduché zázemí a přebývejme v něm.

J. Basil Dannebohm

[Baptist News Global](#)

J. Basil Dannebohm



J. Basil Dannebohm je spisovatel na volné noze a vydavatel časopisu *The Dannebohm Dispatch*. Žije ve státě Virginia.

-van-

Můžete také navštívit naši facebookovou stránku [Baptisté - Síť víry](#) nebo facebookovou skupinu [Zpravodaj Baptisté - Síť víry](#)