

Julia Mossbridgeová

POSLÁNÍ

JAK SE STÁT SÁM SEBOU BĚHEM DVANÁCTI TÝDNŮ



MAITREA

POSLÁNÍ

Julia Mossbridgeová

POSLÁNÍ

JAK SE STÁT SÁM SEBOU BĚHEM DVANÁCTI TÝDNŮ

Přeložila Lenka Adamcová



MAITREA

2021

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Mossbridge, Julia, 1969-

[Calling. Česky]

Poslání : jak se stát sám sebou během dvanácti týdnů / Julia Mossbridgeová ; přeložila:

Lenka Adamcová. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2021. -- 226 stran

Přeloženo z angličtiny

ISBN 978-80-7500-622-6 (brožováno)

* 159.923.2 * 316.628 * 159.923.3 * 17.02 * (035)

– sebepoznání

– seberealizace

– autenticita (psychologie)

– smysl života

– příručky

159.92 - Vývojová psychologie. Individuální psychologie [17]

Julia Mossbridgeová

Poslání

The Calling

Copyright © 2019 by Julia Mossbridge and New Harbinger Publications,
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Translation © Lenka Adamcová, 2021

Czech edition © MAITREA *inspirace srdcem*, s.r.o., Praha 2021

ISBN 978-80-7500-622-6

Pro Josepha. Necht' tvá pravá práce září!

Milí čtenáři,
snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu, napište nám na nakladatelstvi@maitrea.cz a my ji rádi opravíme.
Díky, Vaše nakladatelství

Vyloučení odpovědnosti: Tato kniha obsahuje skutečné příběhy skutečných lidí. V některých případech autorka skryla identitu osob použitím pseudonymů, což je vyznačeno hvězdičkou. V některých případech byly také změněny znaky, podle nichž by bylo možné osoby identifikovat.

Obsah

Předmluva	1
Úvod	5
1. ČÁST: OBJEVTE SVÉ POSLÁNÍ	
1. TÝDEN Příprava vaší vnitřní laboratoře	17
2. TÝDEN Experimentování s autentičností	31
3. TÝDEN Experimentování s autoritou	49
4. TÝDEN Vaše volba, vaše poslání	67
2. ČÁST: NABIJTE SVÉ POSLÁNÍ ENERGIÍ	
5. TÝDEN Příprava vašeho kruhu poslání	89
6. TÝDEN Experimentování s důvěrou	107
7. TÝDEN Experimentování s láskou	123
8. TÝDEN Vaše dary, vaše poslání	143
3. ČÁST: ZAPOJTE SVÉ POSLÁNÍ	
9. TÝDEN Příprava vašeho vztahu s univerzem	159
10. TÝDEN Experimentování se zapojením	173
11. TÝDEN Experimentování s odevzdáním se	193
12. TÝDEN Váš život, vaše poslání	207
Poděkování	215
Odkazy	217
O autorce	221
Ohlasy na knihu <i>Poslání</i>	223

Předmluva

Náš svět se stává stále víc materialistickým a vládne mu hlad po společenském postavení, moci, majetku a nevyčerpatelném účtu v bance. Mezi těmito motivacemi nebývá vždy rozpoznána touha skrytá úplně vespod. Je to hluboká touha po pocitu míru a klidu a po životě v souladu s naším předurčením. Přestože získáváme postavení, moc a víc a víc materiálního vlastnictví, miliony lidí stále prožívají vysokou míru sklíčenosti, osamělosti, úzkosti, nejistoty, všech možných strachů a všeobecného pocitu, že „nám cosi schází“ nebo „vše není tak docela správně“.

Existuje cosi skutečnějšího, na co se mnozí z nás v sobě teprve musejí plně napojit. Tato doširoka zející mezera má hodně společného s tím, že nenásledujeme své poslání – že nežijeme za účelem, kvůli němuž jsme se skutečně narodili.

Materiální věci samy o sobě nikdy nepřinesou naplnění, po němž my všichni tak hluboce toužíme. Uspokojené materiální potřeby, jak Julia Mossbridgeová zdůrazňuje v této knize, jsou nepochybně součástí odhalování a prožívání našeho potenciálu. Jak ale zmiňuje, tyto elementární potřeby jsou pouze základem. Materiální potřeby samy o sobě nikdy nepřinesou naplnění, o které všichni v jádru usilujeme. My potřebujeme žít svůj potenciál a cítit hluboké uspokojení.

Každý z nás má jedinečný dar a ten má předávat za svého života na této planetě. My všichni máme určitou speciální a konkrétní roli v objeování a probouzení vědomí individuálně i kolektivně. Čím víc jste si vědomi, kým skutečně jste – za všemi myšlenkami, představami, přesvědčeními a emocemi, s nimiž se většina lidí zto-tožňuje –, tím větší budete mít schopnost skutečně si uvědomovat a plně realizovat jedinečné dary, které tady máte předávat. Jak píše Julia: „Vaše poslání funguje téměř samo o sobě, jakmile odstraníte nánosy a překážky, jež brání jeho rozvoji. O svém poslání můžete uvažovat jako o vozidle, které už je vyrobené. Vy ho jen musíte vyhrabat zpod hromady smetí, nastartovat motor, vyčistit cestu a jet.“

Vyhrabání zpod veškerého našeho „odpadu“ – naší emocionální zátěže, chcete-li – je nejdůležitější pro pochopení našeho plného poslání a potenciálu. Je to jako jet autem s blátem rozmazaném po celém čelním skle. Dokud bláto z okna neočistíte, nemůžete vidět nezměrnost a plnost toho, co je uvnitř i vně auta. To samé platí pro lidské bytosti. Nemůžeme si uvědomovat ani prožívat svůj plný potenciál uvnitř ani navenek, dokud si nedáme do pořádku své vnímání sebe samých (objektiv, skrze něž se díváme), jež obvykle bývá složené z myšlenek a přesvědčení, jež chováme, uvězněných emocí, jimž nebylo umožněno, aby byly plně projeveny, našeho zto-tožňování se s tělem atd. Zevrubné zkoumání těchto dlouho udržovaných přesvědčení je vstupní branou k objevení všeho, k čemu jsme zde předurčeni.

Julia odvádí skvělou práci organizováním tohoto procesu objeování poslání člověka do tří jednoduchých – a nikoli nezbytně snadných – stadií: Definujte své poslání. Aktivujte své poslání. Žijte svým posláním. Provází čtenáře zpátky domů, k jeho pravé podstatě. Jak Julia píše: „Vaše poslání je vždy v podstatě stejné. Není ničím méně nebo více než být tím, kým jste, abyste mohli

odvést svou skutečnou práci ve světě.“ Bere s sebou čtenáře na cestu k autenticitě, vnitřní autoritě, důvěře, lásce k sobě, sounáležitosti, spojení a odevzdání se. Tyto kvality a praktiky jsou zásadně důležité pro vývoj odhalování a žití vlastního pravého poslání. A i když je program Poslání snadné následovat, realisticky možné s ním pracovat a začlenit ho do svého života a rozplánovat si ho krok za krokem, vyzve vás k nezbytnému zanoření se do vlastního nitra, což vyžaduje odvahu, zvědavou a otevřenou mysl a hlubokou lásku a soucit vůči sobě i ostatním.

Jste celiství. Všechno, co potřebujete, máte právě teď v sobě. Nejedná se o proces nacházení částí sebe samých někde jinde a jejich přidávání k tomu, za co se momentálně považujete. Je to proces odečítání – rozkrývání nebo odlupování toho, čím si myslíte, že jste – abyste probudili všechno, čím jste doopravdy.

Na této planetě žije více než sedm miliard lidí. Jak by naše planeta vypadala, kdyby každý jednotlivý člověk následoval své poslání a žil svůj plný smysl a potenciál? Pokud odvedete svůj vlastní podíl na této práci – odhalíte všechno, kým doopravdy jste – bude to znamenat nezměrný přínos, obrovské naplnění. Toto naplnění překračuje veškerá pomíjivá uspokojení získávaná z materiálních úspěchů, vztahů, moci nebo postavení. Zjištění, kým doopravdy jste, jako nekonečné vědomí poskytuje neomezený prostor pro všechny aspekty vaší jedinečnosti, aby se mohly objevit se ve svém plném projevu.

Pokud my všichni odvedeme svůj kus práce a bez zaváhání budeme vším, čím jsme, a vším, čím zde máme být, prožijeme globální posun k větší harmonii, tvůrčímu plynutí, nepodmíněné lásce a pulzujícímu pocitu živosti.

Carole Griggsová, Ph.D.,
drcarolegriggs.com

Úvod

Jsou vaše potřeby všeobecného fyzického zdraví, bezpečí a mezilidských vztahů v zásadě uspokojené?

Hledáte něco jiného – porozumění smyslu svého života přesahujícího tyto základy?

Víte, že máte na světě nějakou práci, nejste si ale úplně jisti, která to je nebo jak ji dělat?

Pokud jste se v poslední době zaobírali těmito otázkami, jste si pravděpodobně vědomi touhy dělat něco více uspokojivého než to, co děláte teď, i když třeba máte problém zaměřit se na to, co přesně je tím „něčím víc uspokojivým“. Tato „víc uspokojující“ záležitost je vaším *posláním*. Je to vaše pravá práce, to, co se děje, když přinášíte své dary do světa a stáváte se součástí čehosi většího, než jste vy sami.

Vhled: Vaše pracovní kariéra, koníčky a zájmy, to vše se v průběhu vašeho života pravděpodobně změní, ale vaše poslání je v podstatě stále stejné. Není ničím méně nebo více než být tím, čím jste, abyste mohli odvést svou skutečnou práci.

Úspěšné přinášení vašich darů do světa nazval *seberealizací* psycholog Abraham Maslow, který také zdůraznil důležitost *sebetranscendence* – připojení se k čemusi většímu, než jste sami, za účelem uskutečnění pozitivních změn ve světě. Všichni inteligentní a přiměřeně přičetní lidé, pokud jsou jejich základní potřeby naplněny, pociťují touhu dosáhnout seberealizace i sebetranscendence. Naplnit obě tyto touhy znamená věnovat se svému poslání.

Pořadí kroků ve dvanáctitýdenním programu Poslání, které budete následovat v této knize, je částečně založeno na Maslowově přesvědčení, že touha po transcenci vyvstává jako výsledek začátku usilování o seberealizaci (Koltko-Rivera, 2006). Většina lidí má pocit, že touha po seberealizaci – objevení, pochopení a uskutečňování toho, čím jsou – přichází od „já“ nebo „duše“, o níž je možné uvažovat jako o označení pro tu naši část, jež prožívá ze dne na den to, co se v našich životech odehrává. Proto v této knize někdy označuji vaši pravou práci jako „práci duše“. Program Poslání (v originálu „The Calling“, *pozn. překl.*) má za účel pomoci vám zjistit, co to je, a poté se tomu věnovat.

O mně a původu programu Poslání

Program Poslání vzešel z mojí zvědavosti. Zajímalo mě, jak lidé chápou své poslání ve světě. Ptala jsem se stovek lidí na jejich poslání a tyto rozhovory jim pomohly udělat si jasno a získat náhled na jejich pravou práci. Několik z těchto rozhovorů je zde citováno, aby demonstrovaly konkrétní body během dvanácti týdnů tohoto programu.

Tento program také vychází z podobné knihy, kterou jsem napsala v roce 2002: *Unfolding: The Science of Your Soul's Work*. Z této knihy jsem převzala několik klíčových příběhů, cvičení

a experimentů. V uplynulých sedmnácti letech jsem se však dozvěděla a naučila mnohem víc o tom, co znamená pomáhat lidem úspěšně následovat jejich poslání, takže tento program je založený na zpětné vazbě a radách, které vyplynuly z *Unfolding*. Kromě toho byly absolutně zásadní pro vývoj tohoto programu moje zážitky z mého kruhu poslání – skupiny pozoruhodných lidí, s nimiž se setkávám více než deset let. A nakonec část textu o autenticitě ve 2. týdnu pochází z mé práce, kterou jsem prováděla coby vědecká ředitelka ve Focus@Will Labs, kde jsem získala zkušenosti s tím, jak mohou lidé používat svou pozornost k ovlivnění vlastní výkonnosti.

Tím nejdůležitějším, co mě všechny tyto zkušenosti naučily, je, že dary, jež ze mě udělaly produktivní vědkyni – pozorování, zvědavost, vhled, intuice a naslouchání – jsou velmi užitečné pro pochopení toho, jak lidé fungují. Svě dary využívám v celé této knize při vyučování hluboce vědecké metody. Jedná se o metodu, jež se táhne jako souvislé vlákno celým programem. Nyní vám poskytnu malou ochutnávku. Můžete si být ale jisti, že v průběhu práce během jednotlivých týdnů se toho naučíte mnohem víc.

Hluboká vědecká metoda

Většina z nás se v mládí naučila myslet si, že věda je o všem jiném než o *nás samotných*. Například obory studující lidské prožívání a chování, jako je psychologie, antropologie a sociologie, se obvykle vyučují až na vysoké škole. Na druhou stranu fyziku, chemii a biologii se učí už žáci na druhém stupni základní školy a někdy i dříve. Vaše první dojmy z toho, co se nazývá „vědou“, tedy nezahrnují zkoumání lidské podstaty nebo smyslu lidské existence.

Dokonce i mezi vědci zabývajícími se nervovým systémem si zaměření na *subjektivní prožitek* – jaký je to pocit být lidskou bytostí – teprve začíná získávat prostor. Mě stejně jako většinu neurovědčů vzdělávaných v 90. letech 20. století učili, že subjektivní prožitek není oblast, v níž by bylo užitečné pátrat, když se snažíme pochopit mozek. Současné vzdělávání neurovědčů však už začíná zohledňovat důležitost zkoumání subjektivního prožívání v jejich práci.

Podobně, klíčem k vědeckému přístupu k práci vaší duše je brát vážně vlastní vnitřní prožívání – tedy to, co se ve vás odehrává. Přestože v naší kultuře není příliš široká podpora toho, abyste svůj vnitřní prostor brali vážně, v tomto programu to po vás budu chtít.

Je to velmi důležité proto, že pouze ve svém vnitřním prostoru budete schopni zachytit vodítka ke svému poslání. Nepřicházejí odněkud jinud, takže pokud nebudete brát tento prostor vážně, nebudete schopni jim naslouchat.

Vhled: Vědeckou metodu můžete aplikovat, na cokoliv chcete, včetně sebe samých.

Většinou jsme se učili, že vědecká metoda je relativně nudný soubor kroků, které bychom se měli naučit zpaměti a možná zkusit použít večer předtím, než se musíme ponořit do svých pracovních záznamů kvůli nějakému kurzu středoškolské chemie nebo biologie. Vyslovit nějakou hypotézu, otestovat ji provedením experimentu, sledovat data, vyvodit závěry a snažit se napsat to, co si myslíme, že chce učitel slyšet.

Tato verze metody je samozřejmě dosti působivá, není to ale *jádro* vědecké metody v její prapůvodní podobě. Není to, jak já říkám, *hluboká vědecká metoda*, kterou podle mého přesvědčení používá v podstatě každý vědec, který skutečně provádí experimenty

a vytváří modely. Hluboká vědecká metoda je mnohem zábavnější a mnohem účinnější. Je založená na představě, že vědci objevují a učí se chápat procesy, nikoli jevy. Jinými slovy vědci vždy studují změnu a snaží se jí porozumět.

Hluboká vědecká metoda funguje takto:

Definujte nějaký proces, který vás zajímá,
aktivujte tento proces tím, že vytvoříte jeho model,
a spusťte proces a pozorujte, jak proměňuje svět.

Hluboká vědecká metoda je magická. Je to hra se smyslem, s účelem. Tento druh hry nám pomáhá nejen spoutat a využít chemické procesy, předvídat astronomické události a léčit problematické zdravotní stavy. Je možné ji aplikovat i na procesy, na které se zde zaměřujeme: na seberealizaci a sebetranscendenci.

Abyste se mohli skutečně zapojit do programu Poslání, budete se muset stát vědcem zkoumajícím svou pravou práci. To znamená, že budete potřebovat nějaký pracovní zápisník, kam si budete zaznamenávat výsledky každého experimentu a krátkého cvičení během následujících dvanácti týdnů. Bez pracovního zápisníku nebudete schopni v programu fungovat, takže než začnete s prvním experimentem v 1. týdnu, nějaký si pořídte.

Jak program Poslání funguje

V tomto programu jste vědcem a procesem, který zkoumáte, je vaše poslání. První čtyři týdny se zabýváte definováním svého poslání, abyste měli jasnou představu, co to je. Druhé čtyři týdny aktivujete své poslání prací, která je zapotřebí pro vytvoření podrobného

návodu k použití sebe samých. Závěrečné čtyři týdny se zaměřují na zapojování vašeho poslání do světa hravou cestou, v níž můžete pokračovat po zbytek života.

Tento program obsahuje jasný předpoklad, a já se domnívám, že správný: *Vaše poslání funguje téměř samo od sebe, jakmile se vypořádáte s nánosy a překážkami, jež brání jeho fungování.* O svém poslání můžete uvažovat jako o autě, které už je vyrobené. Musíte ho jen vyhrabat zpod hromady harampádí, nastartovat motor, vyčistit cestu a jet. A právě to pro vás tento program udělá, postupně krok za krokem. Práce je to jednoduchá: čtete příběhy, vysvětlení a vhledy, děláte krátká cvičení a po dobu dvanácti týdnů uskutečníte minimálně jeden experiment týdně.

Tento program byste měli absolvovat během dvanácti po sobě následujících týdnů, není ale nutné ho završit v tomto časovém rámci. Pokud vám bude trvat dokončení některého týdne víc než sedm dnů, nevadí. „Týden“ může být tak dlouhý, jak dlouho budete procházet jednou kapitolou.

Přesto se ale pokud možno pokuste zakončit každou kapitolu během jednoho týdne. Zejména ti z vás, kteří jsou vědecky založení, by se mohli snadno zaseknout na tom, že se budou chtít ujistit o tom, že je jejich práce v každém týdnu naprosto dokonalá. Snažte se přečíst text a udělat všechna cvičení a experimenty během jednoho týdne a po jejich dokončení považujte týden za uzavřený. Tento program staví sám na sobě, takže pokud něco neuděláte přesně a správně hned napoprvé, práce na té samé myšlence či dovednosti se brzy objeví znovu a podaří se vám to napodruhé nebo napotřetí.

Mýty o vašem poslání

Než začnete s prvním týdnem, prozkoumáme si některé běžné mýty o tom, čím vaše poslání je nebo musí být. Pomůže vám to

definovat případné mylné názory nebo nedorozumění předtím, než se začnete snažit o definici svého poslání.

Mýtus dokonalosti. Mnohým z nás bylo řečeno, že naše poslání je bohem dané neboli posvátné. Pro některé z nás to znamená, že naše pravá práce musí být vždy dokonalá. Problém spočívá v tom, že víme, že dokonalí nejsme! To nás staví do pozice předem odsouzených k neúspěchu: musíme realizovat tuto dokonalou věc s naším nedokonalým já. Vyplatí se pátrat po tom, zda je některá vaše část přesvědčená, že musíte být dokonalí. Pokud ano, je to v pořádku, tento program by vám měl pomoci toto přesvědčení vyléčit. Pro tuto chvíli si jen buďte vědomi, že vaše poslání nebude dokonalé ani by být nemělo. Je to proces – bude se vyvíjet.

Mýtus zodpovědnosti. Mohli byste se domnívat, že jste za své poslání zodpovědní – a v určitém ohledu máte pravdu. Jste zodpovědní za realizaci svého poslání. Nemáte ale zodpovědnost za to, co vašim posláním je. Svě poslání si nevybíráte, stejně jako si nevybíráte barvu svých očí. Obojí je pevně danou součástí toho, kým jste. Nikdo nedokáže říct, jestli je vaše poslání převážně genetické, získané na základě životních zkušeností nebo je vám uděleno jakýmsi spirituálním procesem – a opravdu to není podstatné. Kritickým bodem je, abyste vzali v úvahu myšlenku, že své poslání si nevybíráte. Je to zkrátka součást toho, kým jste. Na chvíli se zamyslete na tím, zda nevěříte mýtu, že jste zodpovědní za to, co je vašim posláním. Pokud ano, prosím, věřte, že od tohoto pocitu zodpovědnosti vám bude ulehčeno.

Mýtus odůvodněnosti. Takto nazýváme přesvědčení, že nebýt vaší pravé práce, neměla by vaše existence opodstatnění. Jinými slovy je

to chybné přesvědčení, že vaše poslání odůvodňuje váš život. Pokud máte takový pocit, považujte místo toho své poslání za popis toho, co je vaší milovanou činností během vašeho života. Někdy ji budete provozovat, někdy ne, ale vždy si zasloužíte být naživu. Budu to znovu opakovat, protože to je zásadně důležité. Vaše poslání není odůvodněním pro váš život. *Nemusíte* své poslání definovat, aktivovat a věnovat se mu. Vy to *chcete*.

Vhled: Vaše poslání není odůvodněním pro vaši existenci. Pro svou existenci nepotřebujete žádný důvod.

Každý z nás má poslání, jež je jedinečné, proveditelné, životodárné a důležité. V jistém ohledu je vaše poslání jednoduché: znamená dělat to, co děláte, když žijete jako ten, kým jste. Toto obecné poslání máme všichni společné. Vaše jedinečné, konkrétní poslání je možné nalézt v klíčových detailech, které se právě chystáme objevovat. Pustme se do toho.

