Kapitola 16. Co přináší odevzdávání

Předcházející část: Kapitola 15. Vztah mezi Myslí a Tělem

Emocionální růst

Nejpatrnější a nejlépe viditelný účinek upouštění od negativních pocitů je obnovení emocionálního a psychického růstu a vyřešení problémů, které často byly dlouholeté. Když začínáme vnímat, jak mocné důsledky má odstraňování překážek, které v našem životě blokovaly úspěšnost a spokojenost, objevuje se radost a spokojenost. Brzy zjistíme, že všechny omezující myšlenky a negativní přesvědčení, kterých jsme se naivně drželi, protože jsme je považovali za pravdivé, byly pouhými důsledky nahromaděných negativních pocitů. Je-li tu ochota upouštět od nich, pak myšlenkový vzorec se změní z „nemůžu“ na „můžu“ a „je mi příjemné to udělat.“ Celé oblasti života se mohou otevřít. Co bývalo nepříjemné nebo to jaksi nešlo, může se dít bez námahy a s potěšující činorodostí.

Příkladem tohoto pokroku je zkušenost inteligentního, úspěšného muže středního věku, profesionála, který po celý svůj život neuměl tančit. Tancoval tím nejhorším možným způsobem a během svého života několikrát navštěvoval taneční hodiny. Pokaždé ale zjistil, že je prkenný, neohrabaný a nejistý. Pouhou silou vůle se mu občas dařilo pohybovat se na tanečním parketu, ale nikdy si to užíval a vždycky se cítil nesvůj. Jeho pohyby působily ztuhle a promyšleně a celému prožitku chybělo uspokojení, což nijak nepřispívalo k jeho sebeúctě.

Po zhruba ročním praktikování techniky odevzdávání byl na párty se ženou, která trvala na tom, aby vstal a šel si zatančit. „Víš, že tancovat neumím,“ řekl. Snažně ho prosila: „Ach, pojď a zkus to“. Trvala na svém a řekla: „Zapomeň na nohy. Jen mě sleduj a dělej to, co dělá moje tělo.“ Neochotně souhlasil a pokračoval v odevzdávání svých pocitů odporu a úzkosti.

Na parketu se úplně odevzdal. Jeho vnitřní pocity se okamžitě posunuly po škále vzhůru od apatie k lásce a on ke svému úžasu najednou začal tančit tak, jak o tom vždycky snil a jak to záviděl druhým! Zasáhlo ho poznání „Já to zvládnu!“, posunul se dál, od lásky k radosti a dokonce k extázi. Jeho radost vyzařovala na všechny kolem. Přátelé přestali tančit, aby se mohli dívat. Ze stavu vrcholné radosti najednou vstoupil do zkušeností jednoty se svou taneční partnerkou. Najednou uviděl, že z jejích očí se dívá jeho vlastní Já a zjistil, že za všemi jednotlivými já ve skutečnosti existuje jen jedno jediné Já. On i ona začali být telepaticky propojeni. Znal každý její krok o zlomek vteřiny dřív, než ho udělala. Byli v dokonalé harmonii a tančili, jako kdyby to nacvičovali a tančili spolu po mnoho let. Stěží dokázal zvládat svou radost. Tanec začal být snadný a docházelo k němu samo od sebe, bez jakékoliv vědomé myšlenky na něj. Čím déle tančili, tím víc energie cítil.

Byl to vrcholný zážitek, který změnil celý jeho život. Té noci došel domů a ještě si trochu zatančil. Volný styl ve stylu disko ho vždycky děsil víc než kterýkoliv jiný, protože v něm nebylo nic k zapamatování. Vyžadovalo to spontánnost a pocit

uvolněnosti, což je přesně to, čeho nebyl předtím schopný. Doma si pustil disko hudbu a protančil celé hodiny. Pozoroval sám sebe v zrcadle, fascinován poddajností těla a vnitřním pocitem svobody.

Najednou se mu v živých barvách vybavil jeho minulý život. Byl v něm skvělým tanečníkem a teď se začal rozvzpomínat na konkrétní pokyny, které mu v tom životě dávali jeho učitelé. Když následoval jejich pokyny, výsledky byly úžasné! Zjistil, že existuje vyvážený vertikální gravitační střed v něm samém a začal se kolem něj otáčet v dokonalé vyváženosti. Pohyboval se naprosto bez námahy a stal se pouhým svědkem tance. Už tu nebyl žádný pocit ´já´, jen radost a samotný tanec. V tom okamžiku pochopil skutečnou podstatu sufijského tance vířících dervišů. Jejich schopnost kroužit a točit se bez závrati nebo únavy – tento konkrétní stav vědomí vyplýval z odevzdání individuálního já.

Zlomová zkušenost, kterou ten člověk zažil na tanečním parketu, se pak sama přenesla do mnoha dalších předtím zablokovaných oblastí jeho života. Kde bylo nějaké omezení, nastal teď rychlý rozvoj. Změny byly velice zřetelné jeho rodině i přátelům, jejichž pozitivní zpětná vazba zvyšovala jeho sebeúctu i jeho zájem pokračovat v upouštění od negativních pocitů a myšlenek, které v životě blokovaly pociťování radosti.

Tato zkušenost byla popsána tak detailně z řady důvodů. Ilustruje škálu vědomí, uvedenou v předchozí kapitole. Ten člověk byl celých padesát let v dotyčné oblasti svého života na nejnižším konci stupnice, s přesvědčením ´nedokážu to´. Zábrany snižovaly jeho sebedůvěru a důsledkem bylo, že se tanci vyhýbal. Po mnoho let se mu dařilo stranit se společenských událostí, na kterých se tančilo. Kvůli těmto zábranám se hněval sám na sebe a kdykoliv se ho někdo pokusil přimět k tanci, pocítil vztek. Během několika sekund až minut prožil každou emoci v celém jejím rozsahu a procházel celou cestou až na vrchol. V tom okamžiku vyvstalo vyšší vědomí s náhlým duchovním uvědoměním velmi vysokého stupně. S vyšším vědomím přišlo porozumění a projevily se psychické schopnosti (telepatická komunikace, synchronicity a vzpomínky na minulý život). V důsledku toho se jeho chování změnilo a jeho živoucí energie odstraňovala nekonečné řady bloků a omezení. Objevovaly se pozitivní sociální reakce a pozitivní zpětné vazby, které posilovaly zaktivovanou motivaci rozvíjet se.

Míra kultivace emocionálního růstu, o níž se zmiňují ti, kteří používají mechanismus odevzdávání, souvisí s tím, nakolik důsledně upouštějí od svých negativních pocitů, a s věkem to nijak nesouvisí. Pomáhalo to všem stejně, od teenagerů až osmdesátileté.

Potlačené a silou ovládané pocity vyžadují energii odporu, aby mohly zůstat neprojevené. K potlačování vlastních pocitů je nutná energie. Když se tyto pocity odevzdají, energie, kterou se potlačovala negativita, je teď k dispozici pro konstruktivní využití. Důsledkem odevzdávání je, že je k dispozici větší množství energie pro tvořivost, pro další vývoj, práci a mezilidské vztahy. Roste kvalita těchto činností i potěšení z nich. Většina lidí je příliš vyčerpaná, než aby vnášeli opravdu vysokou kvalitu do svých zkušeností, dokud se nevyřeší negativní programy, které jim v tom brání.

Řešení problémů

Účinnost odevzdávání je při řešení problémů často docela udivující. Porozumět tomuto procesu je velmi důležité, protože je naprosto odlišný od metod, běžných ve světě. Přístup, který vede k rychlým a snadným výsledkům, je následující: *Nehledej odpovědi; místo toho upusť od pocitů, které jsou v pozadí otázky.* Když jsme upustili od pocitu za otázkou, můžeme upustit i od jiných pocitů, které bychom mohli také mít v souvislosti s tím, co vnímáme jako problém. Když jsme nakonec plně odevzdali všechny jednotlivé komponenty, odpověď už na nás čeká. Nebudeme ji muset hledat. Zvažme, jak jednoduché a snadné to je ve srovnání s obvykle dlouhými, nekonečnými a neefektivními pokusy mysli problém vyřešit. Mysl obvykle usilovně hledá a donekonečna kritizuje, sáhne po první možné odpovědi a pak po další. Příčinu nemůže mysl zjistit, protože se dívala na nesprávné místo.

Podívejme se na běžný každodenní příklad, jak systém pracuje. Řekněme, že nesouhlasíme s naší přítelkyní, na který film bychom se mohli zajít podívat do kina. Pozorujme pocit, který je příčinou problému. Řekněme, že v tomto případě objevíme pocit hněvu a zášti, konkrétně že se cítíme rozzlobení kvůli tomu, že spolu trávíme málo času, naplněného romantikou. To, co ve skutečnosti chceme, je prožít spolu láskyplně dnešní večer. Když jsme si ve svém nitru ujasnili, že to, co opravdu chceme, je láskyplné spojení, najednou nám svitne, že vůbec nechceme jít do kina. Chceme jen být spolu. Nebo by mohl nastat opak. Mohli bychom zjistit, že pocitem skrytým za přáním jít do kina je strach, protože se chceme vyhnout večerním rozhovorům a blízkosti naší přítelkyně. Vidíme, že pocity, které se v nás nahromadily, jsou nepříjemné. Cítíme odpor, takže upustíme od chtění ten pocit změnit a jen mu dovolíme, aby tu byl. Je v pořádku cítit tento odpor. Když upustíme od svého odporu k pocitu rozhněvanosti, cítíme se méně provinilí, přiznáme své přítelkyni, že jsme cítili odpor. Začne dialog a dozvíme se, co cítí ten i druhý. Oba cítíme úlevu, jsme si bližší a pak řekneme: „K čertu s filmem. Zůstaňme doma, pomilujme se a pak můžeme jít spolu na procházku při měsíčním světle.“

Tento přístup je užitečný při každém rozhodování. Když si nejprve ujasníme svoje základní pocity, rozhodnutí jsou realističtější a rozumná. Vzpomeňme si, jak často jsme změnili svůj názor a litovali jsme svých minulých rozhodnutí. Je tomu tak, protože za naším rozhodnutím byl nerozpoznaný pocit, od kterého jsme neupustili. Když pak proběhlo to, k čemu jsme se rozhodli, pocit za naším rozhodnutím se změnil. Pak díky pociťování nového prostoru se rozhodnutí rozpoznalo jako nesprávné. To se děje s takovou pravidelností, že většina lidí se bojí se rozhodovat, protože minulá rozhodnutí se často dodatečně ukázala jako chybná.

Řešení problémů prostřednictvím mechanismu upouštění od svého přesvědčení může často bleskově vnést světlo do dlouhotrvajících problémů. Chcete-li zjistit, jak rychle to může fungovat, vyzkoušejte si to. Vyberte si několik dlouhodobých problémů a přestaňte hledat odpovědi. Podívejte se především, jaký váš základní pocit způsobil, že se objevil problém. Jakmile se od toho pocitu upustí, odpověď se objeví automaticky.

Životní styl

Mnoho našich činností a připoutaností je vyvolaných strachem a hněvem, pocitem viny a hrdosti. Když se v nějaké oblasti od těchto negativních pocitů upustí, posuneme se k odvaze. Na této úrovni se začnou v životě objevovat změny. Nebo pokud se rozhodneme pokračovat ve stejném jednání, motivace je jiná, a proto bude docházet k jiným výsledkům než v minulosti. Emoční přínos bude přinejmenším rozdílný. Místo zarputilého uspokojení můžeme zažívat radost. Můžeme zjistit, že děláme stejné činnosti jako předtím, ale děláme to teď z radosti, ne z pocitu povinnosti. Děláme to proto, že chceme, ne proto, že musíme. Určitě to bude vyžadovat mnohem méně energie.

Objevíme jednu velmi příjemnou věc, že naše schopnost mít rád daleko přesahuje to, o čem jsme kdy snili. Čím víc odevzdáváme, tím láskyplnější se stáváme. Stále častěji a častěji budeme ve svém životě dělat věci, které máme rádi s lidmi, k nimž cítíme prohlubující se lásku. Když se to děje, náš život se proměňuje. Vypadáme jinak. Lidé na nás jinak reagují. Jsme uvolnění, spokojení a bezstarostní. Lidé jsou k nám přitahováni, protože se námi cítí pohodlně a spokojeně. Servírky a taxikáři začnou k nám být ze záhadných důvodů pozorní a galantní a udiví nás to: „Co na ty lidi tak zapůsobilo?“ Odpověď na tuto otázku zní: „*Vy*“.

Jak upouštíme od negativnosti, dostáváme se ke své vlastní moci. Děje se to samo od sebe. Po celou dobu tu totiž byla vnitřní spokojenost a když se odevzdalo všechno, co ji blokovalo, znovu zazářila. Teď ovlivňujeme pozitivním způsobem každého, s kým se dostáváme do kontaktu. Láska je ze všech energetických vibrací nejmocnější. Pro lásku jsou lidé ochotni jít jakkoliv daleko a dělat věci, které by nikdy neudělali ani pro sebevětší množství peněz.

Když se odstraní negativní bloky a ´já nemůžu´, otevírají se nám celé nové životní oblasti. Úspěšnost pramení z toho, že děláme co nejlépe to, co děláme rádi, ale většina lidí je svazovaná představami, co by měli dělat. Když se upustí od omezování, začnou nám být přístupné celé nové oblasti, ve kterých je možné být kreativní.

Příkladem může být případ mladé ženy se spoustou přirozeného hudebního talentu, která trávila většinu svého času v nudném zaměstnání, protože cítila, že by se ho měla z finančních důvodů držet. Když byla doma sama, nejraději hrála na hudební nástroje. Bylo to něco, co dělala výhradně pro svou osobní potřebu. Jiným lidem, dokonce i blízkým přátelům, hrála kvůli nedostatečné sebedůvěře jen zřídkakdy. Potom, co začala upouštět od vnitřních zábran – všech nízkoenergetických pocitů, které blokovaly její umělecký projev – její sebedůvěra a schopnosti narůstaly tak rychle, že začala hrát na veřejných shromážděních. Její talent byl dobře přijímán a následovala činorodá hudební kariéra. Udělala profesionální nahrávku, která byla natolik úspěšná, že mohla začít pracovat na částečný úvazek a začala tak věnovat více času i energie své rozvíjející se kariéře, která jí přinášela velkou radost a uspokojení. I když o podnikání nic nevěděla, založila si vlastní hudební studio a během jednoho roku začala distribuovat nahrávky na celonárodní úrovni a pak i v Evropě. Ke svému potěšení zjistila, že v tom, co ji těší dělat co nejlépe, je velmi úspěšná. Její rostoucí vitalita a spokojenost byly všem zřejmé a její úspěšnost se šířila i do dalších oblastí jejího života.

Dalším příkladem je inženýr středního věku bez tvůrčích schopností, který odjakživa nenáviděl poezii. Když se naučil upouštět od svých negativních pocitů, náhle zjistil, že píše Haiku (klasická forma japonské poezie). Začal jí psát kvanta bez jakékoliv námahy a později se v něm vyvinula schopnost automatického psaní.

Ještě další je případ šedesátileté ženy, která se rozhodla vrátit se k částečnému úvazku na vysoké škole, i když už měla práci na plný úvazek. Nakonec získala bakalářský titul, pak magisterský titul, a nakonec Ph.D., stala se důležitým manažerem s velkou zodpovědností.

Existují doslova tisíce příkladů rychlé expanze, které by bylo možné citovat a k nimž došlo v životech lidí, když odevzdali pocit ´já to nedokážu´. Často se tak může zčistajasna vyřešit životní situace, která byla velmi dlouho neřešitelná.

Paradoxně mohou být tyto průlomy a expanze pro přátele a členy rodiny zneklidňující, jelikož došlo ke změně ve vyváženosti. Věci, které jsme dělali s pocitem staženosti, ze strachu, protože jsme se cítili provinile nebo ze smyslu pro povinnost, je možné najednou hodit přes palubu. Nové úrovně vědomí změní vnímání a otevřou se nové obzory. Mnohé z těchto motivací, které lidi popohánějí, mohou náhle zeslábnout. Věci jako jsou peníze, věhlas, váženost, postavení, prestiž, moc, ambice, konkurenceschopnost a potřeba zajišťovat si bezpečí ztrácejí na významu. Jsou nahrazované motivacemi lásky, spolupráce, naplňování, svobody, tvůrčího vyjadřování, expanze vědomí, porozumění a duchovního uvědomování. Vzniká sklon spoléhat víc na intuici a vyciťování než na myšlení, rozumnost a logiku. Lidé, kteří jsou velmi ´jangoví´, mohou objevit svou ´jinovou´ stránku, a naopak. Rigidní naprogramování uvolní prostor flexibilitě. Důležitější než sebezabezpečování a sebeochrana začne být objevování a prozkoumávání. Osobní životy začínají nabírat na dynamičnosti a místo uvíznutí v navyklých rutinních šablonách se objevuje aktivita.

Jedním z překvapujících zjištění o mechanismu odevzdávání je, že k zásadním změnám může dojít velmi rychle. Celoživotní vzorce mohou náhle zmizet a od dlouholetých zábran se dá upustit během několika minut, hodin nebo dní. Rychlé změny jsou doprovázené zvýšenou živostí. Životní energie, která se uvolnila upuštěním od negativity, teď proudí do pozitivních postojů, myšlenek a pocitů, současně s postupným zvyšováním osobní výkonnosti. Myšlení je teď efektivnější. Dosáhne se toho víc s menší námahou. Odstraněním pochybností, strachu a zábran získá záměr velkou sílu. S odstraněním negativity se uvolňují dynamické síly, takže to, co bylo kdysi nemožným snem, se teď stává uskutečnitelným cílem.

Vyřešení psychologických problémů:

Srovnání s psychoterapií

Obecně lze říci, že odevzdávání často zafunguje rychleji než psychoterapie. Je často osvobodivější a víc podněcuje růst vědomí a uvědomování. Psychoterapie je ale vhodnější pro objasňování základních vzorců. Obojí může dobře fungovat současně. Mechanismus odevzdávání usnadňuje a urychluje psychoterapii a zvyšuje její cíle. Psychoterapie může být uspokojivější intelektuálně, díky její verbální

povaze a její zaměřenosti na ´proč?´, skryté za jednáním. Nicméně to je i jejím omezením. Příliš často se skutečně dosáhne jen intelektuálního vhledu a emocionální zpracovávání je pomalé, často je bolestivé a může nakonec vést ke snaze se mu vyhnout. Mechanismus odevzdávání se naproti tomu zabývá emocionálním ‚proč' v každém okamžiku, bez zapojení intelektu. ´Proč´ se objasní samo, jakmile se upustilo od emocionálního ‚proč'. Jedna věc je analyzovat příčinný základ deprese a něco zcela jiného plně vstoupit do hloubky beznaděje upuštěním od svého odporu ji cítit. Ochotou plně procítit každý pocit, každou myšlenku a každé nepatrné uspokojení, které jste z nich pocítili, se osvobodíte. Není nutné zjišťovat příčinu deprese, abyste se osvobodili od toho, ´čím´ je.

Cíle odevzdávání daleko přesahují cíle psychoterapie. Konečným cílem upouštění od ulpívání odevzdáváním je naprosté osvobození. Cílem terapie je opětovné vyrovnání ega, aby bylo zdravější a vyváženější. Oba systémy jsou založené na různých paradigmatech reality. Cílem psychoterapie je nevyhovující mentální programy nahradit programy uspokojivějšími. Cílem upouštění od ulpívání je naopak odstranění omezujících mentálních a emocionálních programů. Jedná se o dosažení nepodmíněné mysli a nakonec o transcendenci samotné mysli do vyšších stavů, do uvědomování si láskyplnosti a míru.

Při terapii vzniká závislost na terapeutech, na jejich výcviku a technikách, dochází k závislosti i na psychologické teorii, kterou terapeut a pacient přijali. Vědecký výzkum ukazuje, že výsledky terapie nesouvisejí s terapeutovými zkušenostmi s psychoterapií, na jeho kvalifikaci nebo technice; souvisejí s interakcí mezi pacientem a terapeutem a se stupněm pacientovy touhy po uzdravení, stejně jako s jeho přesvědčením a důvěrou v terapeuta. Takže tu působí psychické faktory, které se v psychoterapii neberou v úvahu.

V technice upuštění od ulpívání neexistuje žádná role pacienta a žádná závislost na jiném člověku nebo teorii. Trvalé zdroje neurotických programů se samy automaticky otevírají a rozpouštějí se úměrně tomu, jak se přijímají a odevzdávají. Jejich základ je často v hloubce, se kterou psychoterapie nepřichází do kontaktu. S výjimkou několika holistických systémů (např. jungiánské analýzy, transpersonální psychologie) se terapie může zakládat na omezeném chápání celé mysli. Běžně se zabývá jen na částí ega. Ignoruje a nechápe velké síly, které mysl determinují, řídí a ovládají. Jelikož cílem většiny psychoterapie je dobře přizpůsobené ego, nebere se v úvahu to, co ego přesahuje.

Na rozdíl od toho je cílem upouštění od ega jeho eliminace. Ego je plné obav, je omezené, a když se odevzdá, objeví se vnitřní Já a odhalí se to, co bylo odjakživa daleko mocnější. Mnoho psychoterapeutů nemá žádné skutečné poznání Já a jsou proto slepí k realitě jako takové. Co se týče účinnosti, psychoterapie je jako kůň s bryčkou, zatímco mechanismus odevzdávání a upouštění od ulpívání je jako kosmická loď. Během doby, kterou potřebuje psychoterapie, aby došlo k malému posunu v omezené oblasti, došlo odevzdáváním k posunu daleko za ni, do zcela nové dimenze.

Upouštění od ulpívání má zvláštní výhodu v tom, že odevzdáním jednoho negativního pocitu se odebere energie mnoha dalším negativním pocitům, takže neustále dochází

k jejich celkovému ovlivňování. Například jeden úspěšný a vzdělaný člověk měl po celý život hrozný strach z výšek, intenzivní fobii. V době, kdy se učil jak využívat techniku odevzdávání, zažíval ve svém životě mnoho naléhavých problémů. Potom, co se naučil je odevzdávat, měl spoustu práce s odevzdáváním svých pocitů a obav, týkajících se hlavních životních problémů, a nikdy se nezabýval svým celoživotním strachem z výšek. Když se později ocitl v situaci, která měla za následek, že stál na střeše, udivilo ho, když zjistil, že jeho strach z výšek se podstatně zmenšil. Potěšilo ho to a došel až na okraj střechy, kde se posadil a pohupoval nohama. Dokázal teď vylézt po žebříku a celou hodinu chodit po střeše bez pocitu nepohodlí. Z toho je zřejmé, že odevzdáním jednoho strachu se zmenšují všechny strachy, bez konkrétní specifikace.

Psychoterapie se zaměřuje na zkvalitňování neurotických schémat. Upouštění od ulpívání ale vede k rozpouštění příčin všech neurotických formací. To zruší základní strukturu maladaptivního cítění a chování. Psychoterapie se snaží o vylepšení neurotické rovnováhy. Odevzdávání ale všechnu nerovnováhu eliminuje.

Omezením většiny psychoterapeutických systémů je, že terapeut se zaměřuje jen na to, co svět chápe jako zdravé, fungující ego, se všemi jeho omezeními. V tomto paradigmatu se za zdravého považuje pacient, sdílející obecné iluze a omezení, které společnost ani terapeut neberou v úvahu. Cílem mechanismu odevzdávání je naopak překonání iluzí o světě, dosažení konečné pravdy, která ho překračuje – což je realizace Já – a odhalení samotné podstaty mysli, zdroje všeho myšlení i cítění. *Cílem upouštění od ulpívání je odstranění samotné příčiny všeho utrpení a bolesti.* Zní to radikálně a překvapivě, a ve skutečnosti to tak opravdu je! V konečném důsledku všechny negativní pocity pramení ze stejné příčiny. Když se dostatečně upustilo od negativních pocitů, příčina se odhalí sama. Když se upouští od této příčiny i od sebeztotožňování s ní, ego se rozpouští. Příčina utrpení proto ztrácí samotný základ své síly.

Každý z nás má určité množství negativních pocitů, které jsme v sobě nastřádali. Když se rozpustí nátlak v pozadí emoce, k emoci už nedochází. Když se například po nějakou dobu neustále odevzdává strach, nakonec se vyčerpá. Pak začne být obtížné nebo téměř nemožné dál cítit strach. Je třeba stále víc a víc podnětů, aby se mohl objevit. A člověk, který se vzdal velkého množství strachu, se nakonec musí o něj opravdu hodně snažit. Energie strachu tu už prostě není. I hněv se postupně snižuje, takže ani velká provokace ho nedokáže vyvolat. Člověk s nepatrným množstvím strachu nebo hněvu cítí po celou dobu především láskyplnost a zažívá milující přijímání událostí, lidí i ran osudu.

Cílem odevzdávání je transcendence. Psychoterapie akceptuje jako zdravé i takové úrovně chování, které jsou z hlediska úplného osvobození nepřijatelné. V psychoterapii by například minimální strach, hněv a hrdost mohly být považované za nezbytné nebo za přijatelné úrovně fungování, snad i za ´zdravé´. Ale jak jsme viděli, vrozená ničivost těchto nižších stavů není v konečném důsledku přijatelná – vzhledem k tomu, že máme moc odevzdáváním je úplně překročit. Za ´přijatelnou úrovní fungování´ čeká naše vyšší předurčení: naprostá volnost.

Následující část: Kapitola 17. Transformace