Kapitola 21. Otázky a odpovědi

Předcházející část: Kapitola 20. Doktore, uzdrav sám sebe

Tato kapitola obsahuje přesné citace otázek a odpovědí z workshopů a seminářů, které probíhaly v posledních létech po celém světě. Protože čtenáři budou mít také řadu otázek, byly do této kapitole zařazeny nejtypičtější a často kladené dotazy týkající se odevzdávání.

Náboženské a duchovní cíle

Stále existuje celá řada otázek, pokud jde o odevzdávání používané k dosahování toho, co se obecně označuje jako duchovní cíl, rozšiřování vědomí a náboženské přesvědčení. Na mnohé z těchto otázek můžeme odpovědět obecným konstatováním:

Odevzdávání není v rozporu s jakoukoliv náboženskou nebo duchovní cestou či programem, zaměřeným na sebezlepšování, ani s žádnou filozofií nebo metafyzickým názorem. Není to duchovní nauka. Místo toho poskytuje techniku, která vede k uvědomování si sebe sama a odstraňuje to, co duchovní pokrok blokuje. Je kompatibilní také s humanistickým hnutím. Všechny duchovní cesty i náboženství zdůrazňují potřebu prohlubovat naši schopnost milovat a o tom v podstatě celý proces odevzdávání je. Odstraňováním toho, co blokuje láskyplnost, se prohlubuje schopnosti milovat sám sebe, ostatní i Boha.

Odevzdávání rovněž usnadňuje hlavní přístupy všech velkých světových náboženství. Základním cílem těchto učení je odevzdávat ´malé já´, běžně nazývané ´ego´. Technika upuštění od ulpívání usnadňuje dosažení cíle – rozpuštění malého já – pomocí jednoduchého vnitřního procesu odevzdávání. Když je malé já překročeno, zazáří skutečné vnitřní Já. Uvažme například, jak většina náboženství toto odevzdávání stručně vyjadřuje. Charakteristická jsou následující vyjádření:

- Zanech vlastní vůle a nech všechno na Bohu.
- Buď tichý a věz, že Já jsem Bůh.
- Změň svůj život a předej všechny starosti Bohu takovému, jak Ho chápeš.
- Odevzdávej to, co je, protože Bůh je ve všech věcech.

Je zřejmé, že upuštění od negativity usnadňuje právě to, k čemu nás všechna náboženství a duchovní cesty vybízejí. Proces odevzdávání se týká především pocitů a viděli jsme, že pocity mají hluboký vliv na naše myšlenky a přesvědčení. Zkušeností většiny lidí používajících odevzdávání je, že to usnadňuje dosahování jejich duchovních a náboženských cílů. Ti, kteří se vědomě nezaměřují na nějaké náboženské nebo duchovní cíle, si všimli, že to usnadňuje jejich schopnost mít rád, což podstatně zvyšuje jejich spokojenost a pohodu.

Carl Jung poukázal na to, že jelikož Bůh je jedním z hlavních archetypů v nevědomí, každý člověk musí zaujmout nějaký postoj k Bohu, ať se mu to líbí, nebo ne. Dokonce i ateista má pocity, související s chápáním Boha. Takže ať Bůh

existuje, nebo ne, člověk bude s tímto archetypem dřív nebo později konfrontován. Potlačovat své pocity, týkajících se Boha, nebo být jimi ohromený není uspokojivé řešení. Technika odevzdávání přináší řešení dlouhotrvajících vnitřních konfliktů ateistům i věřícím.

Otázka: Jaký je vztah mezi odevzdáváním a celkovým chápáním hříšnosti?

Odpověď: Pokud budeme zkoumat negativní pocity, které jsme tu probírali, a popíšeme je v náboženské terminologii, uvidíme, že to, co jsme ve skutečnosti popisovali, jsou tzv. ´hlavní hříchy´. Jelikož mechanismus odevzdávání je způsob, jak od nich upustit, je zřejmé, že upouštění od připoutanosti k těmto sklonům usnadňuje úspěšnost náboženských nauk v našem osobním životě.

Otázka: Nejsem stoupencem žádné konkrétní duchovní cesty, ale mám svou vlastní osobní cestu. Jak by mohla být nápomocná tato technika?

Odpověď: Všechny duchovní cesty bez výjimky jsou založené na metodě rozpouštění ega. Ego zahrnuje celkové množství našich negativních programů. Pro upouštění od negativních programů je odevzdávání procesem *par excellence*. Je to proto, že je to nejlepším nástroj, usnadňující duchovní pochopení.

Otázka: Bude tento proces nějakým způsobem narušovat mou víru?

Odpověď: Naopak. Co víře překáží? Můžete si všimnout, že všechno jsou to podoby negativity. V důsledku toho upouštění od negativity se budou odstraňovat překážky ve víře.

Otázka: Jsem nevěřící, ale mám zájem poučit se o duchovních záležitostech. Bude mi tento přístup k něčemu užitečný?

Odpověď: Mechanismus odevzdávání je pouhým nástrojem. Můžete ho použít k odstranění toho, co brání, abyste získal milion dolarů; nebo ho můžete použít k odstraňování překážek, blokujících prohlubování duchovního uvědomování. Většina lidí, kteří se vědomě odevzdávají, říká, že odhalili v sobě něco na způsob lásky, která je nezávislá na těle, emocích, myšlenkách i událostech, k nimž ve světě dochází. Už jste někdy slyšel o někom, kdo by byl s takovým zjištěním nespokojený?

Otázka: Může být technika odevzdávání v rozporu nějakou duchovní nebo náboženskou naukou?

Odpověď: Její pozorování a výzkum ukazuje, že neexistuje žádný rozpor mezi upouštěním od negativity a jakýmkoliv duchovním učením.

Otázka: Před mnoha lety jsem zanechal náboženství, nemohl jsem to zvládnout, protože to vyvolávalo tolik pocitů viny. Jaký by byl účinek při používání techniky odevzdávání?

Odpověď: Podle dlouholetého klinického pozorování se pocit viny jeví jako nejčastější důvod, proč se lidé svého náboženství vzdávají. Je to proto, že cíl se zdá být nedosažitelný. Zeptejte se sebe sama, co způsobuje, že tyto cíle vypadají nedosažitelně. Vždycky bude rozdíl mezi tím, čemu se lidé se učí jako něčemu, čeho

by se mělo dosáhnout, a vnímáním, jací doopravdy jsou. Zkuste místo pociťování viny upouštět od všech negativních pocitů, které vyvstávají, počkejte a uvidíte sám, k jaké změně postojů může dojít. Zase platí, že upouštění od sebeztotožnění je nástroj. Může se použít k dosažení svých cílů v jakékoliv oblasti života. Jak ho využijete, záleží jen na vás. Výhodné je začít odevzdávat všechny svoje pocity provinilosti, jelikož ty vytvářejí emocionální prostředí pro utrpení a pro onemocnění.

Meditace a vnitřní techniky

Otázka: Jak souvisí odevzdávání s různými meditačními technikami?

Odpověď: Téměř všechny meditační techniky mají za cíl uklidnění mysli. To je základem výroku v knize žalmů „Buď tichý a věz, že Já jsem Bůh.“ Jak většina meditujících zjistila, hlavním problémem při meditaci je dosáhnout utišení mysli. Je tomu tak, protože potlačené pocity neustále vytvářejí myšlenky, které při meditaci rozptylují. Přijímání a odevzdávání energie za těmito potlačenými pocity tedy umožní snadněji dosáhnout cíle meditace. Když se rozpozná pocit skrytý za řadou myšlenek a odevzdá se, pak se celý myšlenkový tok okamžitě zastaví.

Neustálým odevzdáváním je možné dospět k neobyčejně tichému stavu mysli. Člověk toho může toho dosahovat během denních činností, čímž se značně rozšiřuje jeho schopnost meditovat. Většina meditačních technik je omezená na určitý počet minut nebo hodin denně. Neustálým odevzdáváním je možné dosáhnout vysokých stavů vědomí.

Otázka: Nesleduji žádnou duchovní cestu, ale praktikuji afirmace a vizualizace. Bude technika odevzdávání užitečná i pro mě?

Odpověď: Odevzdávání výrazně umocňuje sílu afirmací. Afirmace je pozitivní prohlášení. Její moc je omezená tím, že – ať vědomě či nevědomě – máme množství negativních programů, které říkají pravý opak toho, co říká afirmace. Můžete to u sebe zjistit, když si všimnete, že zatím co píšete afirmaci, vaše mysl přichází s „No jo, ale …“ Právě to „No jo, ale …“ omezuje sílu afirmace a snižuje její účinnost. Pokud odevzdáte to, co účinnosti afirmace brání, všimnete si, že její účinnost se rapidně zvýšila.

Psychoterapie

Otázka: Procházím psychoanalýzou. Mohla by mi technika odevzdávání být užitečná, nebo by byla v rozporu s mou analýzou, která je čím dál dražší?

Odpověď: Terapeuti, kteří tuto techniku vyzkoušeli, ji odsouhlasili. Mnoho psychiatrů, psychologů a terapeutů se naučilo ji ve své praxi používat. Doteď je 100% jejích výsledků pozitivních, protože takzvané ´zpracovávání´ je usnadněné schopností pacientů upouštět od negativity a od sebeomezování, což má za následek, že při terapii dochází k mnohem rychlejšímu pokroku. Psychoterapeuti sami zjistili, že upouštění od ulpívání výrazně usnadnilo jejich porozumění pacientům a řešení protipřenosu. Pokud terapeuti vědí, jak si všímat negativních pocitů a upouštět od nich, pak v průběhu své praxe mohou zabránit vznikání mnoha nemocí, souvisejících se stresem. Znamená to, že tato technika se v psychoterapii považuje

za nápomocnou, protože zvyšuje účinnost psychoterapie a uspokojivost jejích výsledků.

Otázka: Jsem skupinový psychoterapeut. Jak by se dalo pracovat s mechanismem odevzdávání?

Odpověď: Stejně jako v individuální psychoterapii, i skupinovou práci velmi usnadňuje schopnost odevzdávat své vnitřní negativní pocity.

Otázka: Jsem jungiánský analytik. Byl by tento přístup vhodný pro mou práci?

Odpověď: Prostřednictvím odevzdávání se můžeme osvobozovat od vlivu archetypů. Archetyp je zřejmě souborem přesvědčení a pocitů a jsou to tudíž programy, stejně jako kterékoliv jiné. Jedinec, který využívá mechanismus odevzdávání, aby upustil od naprogramovaných přesvědčení a pocitů, má možnost volby, přesahující archetypální vzorce, místo aby byl těmito vzorci nevědomě ovládán.

Alkoholismus a drogová závislost

Otázka: Jsem členem Anonymních alkoholiků (A. A.) a chtěl bych vědět, jestli ostatní v A.A. mají prospěch z této techniky.

Odpověď: Je běžnou zkušeností, že technika upouštění od ulpívání značně usnadňuje působení dvanácti kroků anonymních alkoholiků, zejména třetí krok. Třetí krok prohlašuje: „Došlo k rozhodnutí změnit svou vůli a žít v péči Boha, *tak jak jsme Ho pochopili*.“ Tento krok je pro mnoho lidí v A.A. velmi frustrující, protože neobsahuje žádný návod. Jak máte odevzdat svou vůli i život do péče Boha nebo nějaké vyšší moci? Podíváme-li se na to, co je vůle, uvidíme, že je to touha. Tato touha je spojená s připoutanostmi. Mechanismus odevzdávání proto usnadňuje osvobození od připoutaností a ve svém záměru je téměř shodný s třetím krokem. Odevzdávání sebe sama Bohu znamená upouštět od své umíněnosti. Umíněnost je ego jako takové.

Posedlost pitím je zarputilost a nutkání, důsledek připoutanosti. Tu je možné oslabovat a zmírňovat prostřednictvím procesu odevzdávání. Pití je také snahou uniknout bolesti, způsobované negativními pocity; proto upouštění od negativních pocitů snižuje psychickou potřebu unikat před nimi tímto konkrétním způsobem. Platí to stejně i pro další narkotika, všechno jsou to pokusy nahradit negativní pocity pocity vyššími.

Technika odevzdávání nenahrazuje potřebnost svépomocných skupin nebo Anonymních alkoholiků, nicméně výrazně usnadňuje úspěšnost ozdravných programů a je jistě kompatibilní se všemi anonymními skupinami, založenými na dvanácti stejných krocích.

Vztahy

Otázka: Byl jsem na duchovní cestě po mnoho let a nemohu pochopit, proč stále ještě zažívám negativní emoce.

Odpověď: Existuje všeobecná iluze, že duchovně vyvinutí, milující lidé už nikdy

nepociťují žádnou negativitu, jako kdyby už byli anděly. Obtěžuje je, že stále mají negativní pocity, jejich pocit provinilosti se prohlubuje a cítí se zklamaní sami sebou. Potřebují si uvědomit, že pocity jsou přechodné, zatímco jejich záměr vyvíjet se je tu i nadále. Upusťte od svého pocitu provinilosti, že jste stále jen obyčejný člověk, navzdory svým andělským ambicím! Mějte soucit se svým vrozeným člověčenstvím, s jeho nervovým systémem a s fungováním mozku, které se zlepšuje, když se mu umožní víc klidu. Nebeské ambice z nás nemusí nutně udělat anděly!

Otázka: Mám v práci kolegu, který nemůže unést to, co na něj doléhá. Pokaždé, když ho uvidím, pocítím podpor. Pak se cítím provinile, že ho nesnáším. Jak bych mohl v této situaci začít s technikou odevzdávání?

Odpověď: Uvědomujeme si a přijímáme to, co k nějaké situaci cítíme, a pak pokračujeme především v pochopení těch pocitů, místo abychom podléhali emocionalitě. Mnoho lidí si myslí, že na pracovišti by měli svoje pocity odporu potlačovat; nicméně takovým přístupem se problém nezpracuje a napětí se bude dál jitřit. S technikou upouštění od lpění se obracíme do sebe a přiznáváme si negativní pocity, jakmile se objeví. Dovolujeme jim vyvstávat, aniž bychom je potlačovali a aniž bychom je ventilovali navenek. A pak přesuneme svou pozornost od těchto pocitů k něčemu jinému. Necháváme pocity, aby tu byly, až samy pominou.

Otázka: Doporučujete, že bychom měli přesunout pozornost od negativního pociťování. Jak se to liší od potlačování pocitů?

Odpověď: Potlačování je nevědomý proces, při němž jsou nepřijaté pocity z vědomí vytěsňované a nezabýváme se jimi. V případě, že jde o přesunutí pozornosti, jste se rozhodli, že se nebudete oddávat negativní emoci. Pocit jste už uznali a přijali jste ho v sobě jako součást lidského bytí, ale rozhodli jste se dál se s ním už neztotožňovat, protože si přejete něco vyššího – míruplnost, harmonii a možnost dělat svou práci dobře. Lidé někdy přesouvají svou pozornost prostřednictvím činností, jako je trochu jiné uspořádání nábytku, otevírání a zavírání okenních rolet, zaběhnou si do koupelny, nebo si udělají krátkou přestávku na kávu. Tyto aktivity umožňují přesunout se na chvíli z negativního do pozitivního.

Otázka: Všiml jsem si, že existují určité pocity, které jako by se často vracely, i když tu metodu používám pravidelně.

Odpověď: Časté opakování negativních pocitů by mohlo naznačovat, že je nutné nějakou dobu věnovat úvahám o opakujících se vzorcích. Například způsob manipulování s negativními emocemi může být důsledkem rodičovských nebo rodinných zvyklostí, stejně jako zvyklostí kulturních. Existuje široká variabilita mezi způsoby, jak se s pocity zachází v jednotlivých kulturách. Takže se podívejte na nevědomé základní vzorce, spojené s vaší emocionální reakcí, a upusťte od těchto vzorců.

Otázka: Co když negativní pocity vůči někomu nebo nějaké situaci přetrvávají, navzdory mému zájmu a snahám nechat je být?

Odpověď: Někdy je člověk více či méně přinucený situaci vzdát a vzít v úvahu, že

jde o karmickou záležitost. Duchovním pátráním zjistí, že je to opravdu karmické. Řekněme, že splácíte karmu svého špatného chování k mnoha lidem! Máte teď šanci uvidět, jaké to je, když se lidé chovají špatně k vám. Někdy ta jediná rozumná věc, která zbývá, je vzdát se karmických vzorců. Nemusíte uvěřit v karmu coby náboženskou doktrínu, abyste mohli udělat tento krok. Je to prostě přijetí základní zákonitosti lidských interakcí, že ´jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá´, a většina z nás nebyla vždycky svatá!

Otázka: Jsem učitel a studenti mě někdy obtěžují. Jako jejich učitel chci tu svou rozmrzelost překonat, abych jim mohl být užitečný. Co doporučujete?

Odpověď: Za prvé přijmout fakt, že jste naštvaný a že je v pořádku být otrávený. Je to cena za lidské vědomí. Nechte rozmrzelost plně vyvstat, aniž byste ji nějak nazýval nebo ji vztahoval k určité osobě. Místo abyste ji odmítal, můžete požádat, aby se jí objevilo víc. Vnímejte, že je to prostě energie negativity. Toto pozorování ji odosobní. Pak se sám sebe zeptejte, jestli jste ochotný od této energie upustit? Energie se tím často přesune do vyšších vibrací.

Otázka: Mám dobré manželství, ale existují okamžiky, kdy se objeví zlost, frustrace a nesouhlas. Jak se mám vypořádat s pocitem frustrace a naštvanosti na mou manželku?

Odpověď: Už jsme říkali, že je pořádku být znechucený. Je to součást lidského bytí. Zkuste plně pochopit, co druhá osoba zpracovává, včetně jejího způsobu vyjadřování. Často existuje rozdílnost v postojích a v preferencích. Ten druhý velmi často dává přednost jiné pokojové teplotě, nastavení hlasitosti, má jiné priority, pokud jde o utrácení peněz. Nejdůležitější je upustit od předsudků vůči preferencím jiného člověka nebo od pocitu hrdosti na svoje vlastní preference coby ´správné´. Vzájemně akceptujeme své lidství a je samozřejmé, že někdy dochází k rozdílným názorům.

Otázka: Tyhle zdánlivě nepodstatné rozdíly často vedou ke zhroucení vztahu, protože lidé obviňují toho druhého nebo chtějí jeho chování změnit. Jak místo toho mohou žít v míru?

Odpověď: Stačí přijmout fakt, že všechny vztahy mají své krušné i šťastné okamžiky. Pokud jde o lidskou podmíněnost, o její zdánlivé protiklady a paradoxy, musíte mít smysl pro humor. Máte zájem, aby ten druhý byl spokojený a aby se cítil dobře, a víte, že když jsou šťastní a cítí se dobře ti ostatní, jste spokojený a cítíte se dobře i vy. Je možné se oboustranně rozhodnout pro klidný způsob života. Upustit od posuzování, obviňování a snahy toho druhého ovládat. Přestat očekávat, že druzí začnou být jiní než jsou. Všichni máme své slabosti. Může být zábavné napsat si seznam svých vlastních slabostí. Může dojít k rozhodnutí nezaměřovat se na negativity někoho v našem okolí nebo ve vztahu. Lidé mohou tolerovat napětí i rozdílnosti během různých časových období a v různém věku dokážete věci tolerovat, více či méně.

Otázka: Co s negativními emocemi, které vznikají v rodičích při jednání s dětmi?

Odpověď: Tolerance k chování dětí je různá v závislosti na kulturním kontextu,

věku, pohlaví, morálních názorech a dalších faktorech. Ve školce tolerujete věci, které ve třetí třídě nepřipustíte. Je běžné, že rodiče dětí musí upustit od svých očekávání. Jaké to asi je pro zkušeného hudebníka, má-li dítě bez jakéhokoliv hudebního nadání nebo záliby v hudbě? Očekávání jsou subtilní nátlaky na druhého člověka, který se pak nevědomky brání. Rodičovství vyžaduje vzdát se očekávání a osobních preferencí. Pokud jste expert na kulečník, můžete upustit od zklamání, že vaše dítě se vůbec nedokáže trefit do jamky?

Další častý problém je konec rodičovství. Někdy si rodič plete lásku k dospělému dítěti s potřebou pomáhat mu z každé obtížné situace. V jistém věku láska někdy znamená ´náročnou lásku´, je třeba nechat dítě, aby si našlo vlastní cestu ze šlamastyky a mělo tak příležitost objevit své vlastní vnitřní zdroje.

Otázka: Když hodně pocitů viny nechám být, mohla by tato technika vést k promiskuitě?

Odpověď: Naopak, promiskuita je založená na nízkém sebevědomí, na vykořisťování a nedostatku lásky. Upuštění od negativity a sobectví, zájem o druhé, větší potěšení z jejich společnosti a zvýšená sebedůvěra mění vyhlídky, pokud jde o vztahy. Rychle narůstá schopnost být láskyplný. Většina promiskuity je snahou překonat podvědomé obavy a hledání jistoty. Od toho všeho se dá upustit, takže promiskuitu nahradí zralejší vztahy.

Otázka: Docházel jsem na sexuální terapii, která je založená na přeškolování chování. Mohlo by to být kompatibilní?

Odpověď: Jsou vzájemně slučitelné. Behaviorální přeškolování je pokusem nahradit negativní programy pozitivními. V podstatě jde o to nahradit slovo „nemůžu“ slovem „můžu.“ V technice upouštění jde o totéž.

Otázka: Vyléčí tato technika impotenci nebo frigiditu?

Odpověď: Není to lék na cokoliv; je to metoda prozkoumávání sebe sama, která rychle otevírá přístup k uvědomování si vnitřních pocitů, myšlenek a přesvědčení. Obojí, frigidita i impotence jsou na behaviorální úrovni prohlášením „nemůžu“, což v nevědomí znamená „nebudu.“ Obojí je odporem k potěšení, k lásce, k sebeprojevování a k aktivnosti. Mezi nejčastější příčiny patří potlačované pocity viny, strachu a hněvu, emocí, které se projevují prostřednictvím autonomního nervového systému. Impotence a frigidita jsou projevy konfliktu. Většina lidí, kteří používají techniku upouštění od ulpění, informuje o celkovém zlepšení svého sexuálního života různými způsoby a mnozí konstatovali, že došlo k i uzdravení ze sexuálních zábran. Mnoho jich také zjistilo, že se zbavili nadměrného zájmu o sexualitu a sexuální nestřídmosti.

Otázka: Jak souvisí mechanismus vzdávání se s procesem stárnutí?

Odpověď: Usnadňuje kultivované stárnutí. Stárnutí přináší velkou změnu v životním stylu. Často dochází ke zhoršení zraku, sluchu a pohyblivosti, což znamená, že ve věcech, které jste dřív dokázali udělat sami a bez velkého přemýšlení, jste čím dál víc závislí na péči druhých. Stáří může být nepříjemné. Najednou jste

nekompetentní v oblastech, ve kterých jste kdysi vynikali. Když ale upustíte od rozhněvanosti, uvidíte, že neschopnost, která se v pozdním věku objevila, má svůj účel. Připravuje vás to k opuštění světa. Pokud byste se stále ještě v některé životní oblasti angažovali jako ´hvězda´, nechtělo by se vám svět opustit. Nebyli byste za to opravdu vděční. Během toho, jak slábnete, dostáváte čas k tomu, abyste se mohli přizpůsobit, zvyknout si na fakt, že svět opustíte, a můžete se věnovat nějaké duchovní práci, kterou byste rádi dokončili, než to tu opustíte.

Když se budete odevzdávat procesu stárnutí jako normální součásti lidské přirozenosti, můžete dojít k jeho přijímání. Začnete být láskyplnější a vnímavější k lásce druhých a k jejich péči o vás. Čím víc jste láskyplní, tím víc vidíte, že každý z nich se snaží být vám užitečný. A je láskyplné jim umožňovat, aby vám mohli být užiteční. Lidé si myslí: „Ach, byl bych sobecký, kdybych někomu dovolit, aby mi byl v mém životě nápomocný.“ Ve skutečnosti to znamená být velkorysý. Velkorysost je ochota sdílet svůj život s ostatními. Je to dar druhým, umožňovat jim, aby mohli projevovat svou lásku k vám.

Mechanismus odevzdávání

Otázka: Jak se může odevzdávání stát trvalým?

Odpověď: Klíčem k používání tohoto mechanismu častěji a systematicky je v první řadě přání to dělat. To je první krok. Zájem osvobodit se od pocitů musí být větší než zájem se jich držet. Někdy je to jen otázka upamatování se a můžete použít nějakou pomůcku, aby vám to připomněla.

Dalším způsobem je vytvořit si nějakou praxi. Je velmi dobré začít den odevzdáním svých myšlenek a pocitů, spojených s očekáváním, představit si, jak byste si přáli, aby to probíhalo, a upustit od všech negativních myšlenek, které by průběh denního dění narušovaly. Pak, na konci dne, se posadit a odevzdat všechno, co se během dne stalo, co jste přehlédli, nebo jste neměli čas tomu věnovat pozornost. To se nazývá „vyčištění“, a většina lidí pak zjistí, že lépe spí.

Další možností je zapisovat si do notebooku, co se vám podařilo. Jako cíl byste si mohli poznamenat neustálé odevzdání a porovnávat ho s výsledky.

Dalším cestou je upouštět od svého odporu k odevzdávání a na začátku dne pokaždé znovu potvrdit svůj záměr upouštět během dne od veškeré negativity. Také se můžete znovu ujistit, že máte svobodu se neodevzdat. Je to koneckonců zcela otázkou volby. Je možné upustit od jakékoli snahy se k tomu přimět. Není tu žádné „měl bych“.

Otázka: Co myslíte, že je nejčastější příčinou našeho odporu k odevzdávání?

Odpověď: Myslíme si, že pokud nějak budeme lpět na určitém pocitu, dostaneme to, co chceme. Když na pocitu lpíme, je užitečné se zeptat, čím si myslíme, že nás lpění na něm uspokojí. Téměř vždycky zjistíme, že si představujeme, jaký vliv to bude mít na nějakou jinou osobu, že to změní její chování či postoje vůči nám. Když od toho upustíme, začneme být ochotni upustit i od dotyčného pocitu.

Otázka: Pokud bych neustále odevzdával, nezačnu být prostě pasivní?

Odpověď: Naopak, odevzdání vyčistí palubu pro efektivní jednání. Pasivita vzniká často kvůli zábranám a neschopnosti uvidět další způsoby, jak situaci zvládnout. Člověk například řekne: „Na obchodním jednání mě tak naštval, že jsem tam jen seděl a mlčel.“ Teď je už jasnější, v čem je problém. Neřekl nic, protože měl vztek a uvědomoval si, že by byl jedinou emocionální reakcí, kterou by dal najevo. Jelikož by to při obchodním jednání bylo nevhodné, neřekl nic. Kdyby byl od hněvu upustil, mohl se chovat sebejistě, asertivně, a projevit svůj názor, místo aby zůstal potichu.

Otázka: V terapii jsem se naučil, jak vyjádřit hněv, a myslím, že je to velmi užitečná věc. Musím to vzdát?

Odpověď: Když se zadíváte na hněv pozorně, uvidíte, že jeho příčinou je téměř vždycky strach. Začneme být naštvaní, protože nás něco ohrožuje. Hrozba vyvolává strach. Strach v nás vyvolá pocit, že na tu situaci nestačíme. Hněv je biologicky něco jako zbytnění, jeho účelem je zastrašit protivníka. Hněv nevzniká ze síly, ale ze slabosti. Ten, kdo hněv odevzdal, spoléhá spíše na sílu než na slabost. Kdo se odevzdal, nemusí upadat zpátky do hněvu, aby situaci zvládnul. Na hněv se také nelze spoléhat. Kromě toho, že má mnoho destruktivních účinků, tak například ovládá vás, místo abyste ho ovládali vy. Zcela odevzdaní lidé si mohou svobodně vybrat, jestli hněv vyjádří, pokud si to přejí, ale udělají to z vlastního rozhodnutí, ne z nutnosti. Hněv, zejména chronická hněvivost má škodlivé účinky na tělesné orgány a výzkum v psychosomatické medicíně prokázal souvislost potlačovaného hněvu s hypertenzí, s artritidou a celou řadu dalších onemocnění.

Otázka: Zmínil jste, že odevzdávání je přirozený psychologický mechanismus mysli. Pokud je to tak, čím to je, že se musíme naučit, jak na to?

Odpověď: I když je pravda, že odevzdávání či upouštění od ulpělosti je přirozený mechanismus mysli, je třeba připomenout, že mysl má řadu protichůdných motivací. Zatímco jedna část vaší mysli by chtěla být svobodná od napětí z emoce, další část vaší mysli je naprogramovaná přesvědčením, že lpění na pocitu nějak magicky přinese žádoucí výsledek. Dokud si to člověk neuvědomuje a neosvojí si tuto techniku, v mysli budou převažovat konflikty a budou ji ovládat. Technika upouštění vám v podstatě dává moc rozhodovat se bez ovlivňování sklony mysli. Mysl je pak pod vaší vládou, místo aby ovládala vás. To přináší svobodu a možnost rozhodovat se svobodně.

Otázka: Přijímání mi dělá problémy. Co doporučujete?

Odpověď: Přesměrovat svou pozornost na to, o čem z vlastní zkušenosti víte, že je to opravdu nezbytné. V některých dnech prší, jindy svítí slunce, někdy je zataženo. Nemůžete zařídit, aby přestalo pršet, ale můžete si vzít pláštěnku. Můžete být realistický a přijmout nezbytná opatření, abyste zůstal suchý. Život má v sobě mnoho aspektů, které změnit nemůžete, můžete ale upustit od svého očekávání nebo potřeby, aby to bylo jinak, než to je. Pozorováním například zjistíte, že ve světě se stále někde válčí. K dosažení vnitřního klidu je nutné si všimnout, že vedení války je součástí lidské přirozenosti a že k němu docházelo během celých

zaznamenaných dějin lidstva. Lidstvo bylo po 97% této doby ve válečném stavu.

Otázka: Uvědomuji si, že strach a nejistota mě ovlivňovaly po celý můj život, ale připadá mi, že tato hnací síla byla příčinou mé finanční úspěšnosti. Jestli se naučím, jak se odevzdávat, nebude to mít nepříznivý vliv na moje příjmy?

Odpověď: Když se upustí od nižší motivace, mysl ji automaticky nahradí vyšším pocitem a vyšší motivací. Co je špatného na tom, že nás těší vydělávat si na živobytí, místo, abychom byli poháněni strachem? Bude pokračovat stejná činnost, ale teď už z příjemného prostoru, a začne to být přínosné i v mnoha dalších oblastech, nejen v oblasti finanční.

Otázka: Nebudou se lidé chovat ostudně, když zmizí pocity viny?

Odpověď: Zábrany, vyvolávané pocitem viny, nahradí – podobně jako v jedné z předchozích odpovědí – láskyplná péče o druhé. Čím láskyplnějšími se stáváme, tím jsme pro ostatní a pro společnost obecně méně nebezpeční. Když se láskyplně staráte, aby se všem ostatním dařilo dobře, bude postaráno i o vaše vlastní potřeby.

Otázka: Mám špatnou paměť. Myslíte si, že bych se mohl naučit téhle technice?

Odpověď: Aby se člověk mohl naučit téhle technice, nemusí si nic pamatovat. Je to prostě způsob, jak věci nechat být. Až dosud jsme neslyšeli o nikom, kdo by se tomu nedokázal naučit.

Otázka: Někdy si myslím, že jsem od něčeho upustil, a někdy si jistý nejsem. Začnu být zmatený. V čem je problém?

Odpověď: Podívejte se na odpor k samotnému procesu odevzdávání. Existují nějaké negativní myšlenky, pochybnosti nebo pocity, týkající se vaší schopnosti praktikovat tuto techniku? Nechte všechny ty odpory vyvstat, přijměte je a upusťte od nich. Ujasněte si svůj záměr stát se spokojenějším, laskavějším a mírumilovným člověkem.

Sebevzdání Podstatě

Otázka: Zmínil jste ´odevzdanost ve velké hloubce´ jako způsob, jehož prostřednictvím zažíváme nejvyšší Skutečnost. Můžete popsat, co stane?

Odpověď: Mohli bychom to nazvat ´konečné rozpouštění´. Když používáte upouštění od ulpívání v každé životní oblasti bez výjimky, energie duchovní práce se stává silnější a silnější. Je tu trvalá pozornost, neustálé používání této metody, bez ohledu na to, co se děje.

Někteří lidé říkají: „Dělal jsem duchovní práci 30 let a pořád jsem tam, kde jsem byl.“ Tu a tam trochu meditovali, tu a tam se modlili, účastnili se workshopu, poslechli si přednášku, přečetli si knihu, a všechno to bylo sporadické. To je v pořádku. Jste zaneprázdněni ve světě a shromažďujete informace, o kterých víte, že později použijete.

Ale pak nastane doba, kdy ať děláte jakoukoliv praxi, děláte ji neustále, bez výjimky. Oddanost Pravdě začne být naprostá. To neznamená, že vy jste ten, kdo to celé řídí. Vaše bytost byla řízena svým osudem; vaše vlastní karmické závazky způsobily, že jste si tento konečný osud vybrali. Řekněme, že v této době používáte techniku odevzdávání. Znamená to odevzdávat a upouštět ode všeho právě v okamžiku, kdy to vznikne. To nastane v 1/10.000 vteřiny – vyvstane to, vyvrcholí, a pak to odejde. Takže od každého pocitu, od každé myšlenky a od každé touhy můžete upustit, jakmile vyvrcholí. To se začne dít nepřetržitě, nonstop.

Jak jsem se už zmínil, vzpomínám si, že jsem 11 dnů upouštěl od nejrůznějších ulpělostí, seděl jsem, nedělal jsem nic jiného než upouštění od připoutaností. Každá myšlenka, každý pocit, každá vzpomínka, a všechno, co se toho týkalo, se – jakmile to vzniklo – odevzdalo. Bolest, kterou cítíme, když ztratíme nějakého člena naší rodiny, se netýká jen ztráty toho člověka, tady a teď. Je to energie, nahromaděná ze všech úmrtí během celé doby naší existence. Toto konkrétní odevzdávání trvalo nonstop po dobu 11 dnů, od rána do noci. Nakonec se zastavilo. Skončilo navždy. Už se tomu nikdy znovu nepodléhalo.

Takže poctivá duchovní práce je neustálou ochotou upouštět od čehokoliv, jakmile se to objeví. Je to ochota odevzdávat chtění všechno ovládnout, aby bylo po našem, jakmile se to objeví. Velmi často se budou objevovat iluze o povaze reality, od kterých je také třeba upustit. Že existuje dobré a špatné, žádoucí a nežádoucí, to všechno je v mysli. Ve skutečnosti svítí slunce, pak se objeví mraky, začne pršet, tráva vyroste, pak odumírá; akciový trh jde nahoru a dolů; přichází stárnutí a smrt, lidé se rodí a umírají. A tak je tu odliv i příliv. Pokud jste v určitém bodě cyklu, nemá smysl plakat nad tím, že cyklus sám od sebe skončí. Odevzdáním všeho cyklického to nakonec zmizí. Rozplynete se rozhodnutím sjednotit se s tím a upuštěním od touhy to nějak měnit, když k tomu dojde. Dělejte to stále, se vším, nonstop.

Znamená to, že není možné dělat žádné výjimky, tady nebo tam. Znamená to dělat to nepřetržitě, s každým a se vším. Jedna nebo dvě věci ve vás skryté zřejmě představují to, co je ve vás nahromaděné. To je důvod, proč na nich ulpíváte. Nejde jen o toho konkrétního nepříjemného člověka, kterého nesnášíte; on pro vás reprezentuje celé skladiště této energie. Nemůžete prostě jen tak ignorovat svou tchyni!

Nakonec je odevzdané všechno, co stojí v cestě Přítomnosti. Toto Přítomné je tak zřejmé, tak překvapivé, tak ohromující, že o něm není pochyb. Je to hluboké, celistvé, všezahrnující, naprosto ohromující, zcela transformující a naprosto zřejmé. Jakmile se odevzdá všechno, co ho zastiňovalo, je tady a plně září.

Místo abychom to považovali za něco, co je možné získat v budoucnosti, je to teď. Osvícení není něco, co se objeví v budoucnosti, po padesáti letech sezení se zkříženýma nohama a opakování „ÓM“. Je to tady, v tomto okamžiku. Důvodem, proč nezažíváte tento stav celkového klidu a nadčasovosti, je, že ho právě teď odmítáte. Dochází k jeho odmítání, protože se snažíte ovládnout současný okamžik. Pokud upustíte od snahy ovládnout to, co právě zažíváte, a stále ji odevzdáváte, jako když se vnímají jednotlivé tóny hudby, pak neustále žijete na vrcholu této

věčnosti.

Zkušenost vzniká jako tón hudby. V momentu, kdy tón zaslechnete, už pomíjí. V okamžiku, kdy jste ho uslyšeli, se už vytrácí. Takže každý jednotlivý moment se rozpouští v okamžiku, kdy vznikne. Upusťte od předvídání příštího okamžiku, od snahy ho ovládnout, od potřeby uchopit okamžik, který právě pominul. Upusťte od ulpění na tom, co se právě stalo. Upusťte od snahy ovládnout to, o čem si myslíte, že k tomu teď dojde. Pak žijete v nekonečném prostoru, v bezčasí a v nejednání. Je tu nekonečný, nepopsatelný mír. A jste doma.

Následující část: Příloha A – Mapa vědomí