Kapitola 8. Hněv

Předcházející část: Kapitola 7. Touha

Hněv může kolísat a měnit se, od vzteku až po lehkou nakvašenost. Zahrnuje mstivost, pobouření, rozhořčení, vztek, žárlivost, pomstychtivost, zášť, nenávist, opovržení, rozhněvanost, hádavost, nepřátelství, jízlivost, netrpělivost, frustraci, negativismus, agresivitu, násilí, odpor, podlost, pobouřenost, výbušné chování, urputnost, urážlivost, hrubost, prudkost, podrážděnost, pošklebování a tvrdohlavost. Tyto podoby hněvu můžeme pozorovat v každodenních zprávách v televizi.

Hněv se může vynořit i kvůli samotné technice odevzdávání. Může se objevit zlost, jelikož se od člověka očekává, že se vzdá pocitů, kterých v minulosti vysoce cenil. Rozhněvanost kvůli strachu ze ztráty. Hněv na pocity jako takové. Rozčilení, že pocit okamžitě nezmizel.

Hněv má v sobě veliké množství energie; proto můžeme skutečně cítit napětí, když jsme podráždění, nebo když se hněváme. Jedním z triků, kterým se lidé učí, je přesunout se rychle z apatie a smutku do hněvu, přeskočit z hněvu k hrdosti a pak k odvaze. V hněvu je energie umožňující aktivitu. Ta má za následek jednání ve světě. Když ´nemajetní´ ve světě zaktivují svou touhu a začnou se hněvat kvůli tomu, co jim chybí, hněv je posune k aktivitám, nutným pro splnění jejich snů o lepším životě.

Množství potlačovaného hněvu v populaci je možné rychle ověřit, když se podíváme, jak populární je násilí v médiích, kde se divákům se umožňuje projevit jejich vlastní hněv prostřednictvím zástupných zkušeností v podobě bití, střílení, pobodání, lynčování a vraždění různých ´špatných hochů´.

Obvykle se cítíme kvůli hněvu tak provinile, že potřebujeme přisoudit objektu našeho hněvu ´špatnost´, abychom pak mohli říci, že náš hněv je ´oprávněný´. Jen málo je těch, kteří dokážou převzít odpovědnost za svůj vlastní hněv a prostě řeknou: ´Jsem naštvaný, protože jsem plný zloby´.

Pozitivní využívání hněvu

Pro lidi je běžné potlačovat svůj hněv, agresi a vnitřní nepřátelství; považují je za nepříjemné, nedůstojné, dokonce i za morální selhání nebo duchovní překážky. Neuvědomují si, že i když se vztek potlačí, přesto je to energie hněvu, a pokud se nepřijme a nezpracuje, vyvolává škodlivé důsledky pro jejich zdraví i pro celkový pokrok. Hněv je svým zaměřením negativní a to bude mít odpovídající důsledky, i když se hněv navenek neprojeví.

Pomáhá podívat se na energii hněvu pozitivně a používat ji užitečným způsobem k podpoře našich záměrů a našeho jednání. Řekněme například, že se hněváme na svého šéfa. Cítíme se rozmrzelí. Zdá se, že vůbec neoceňuje naše schopnosti nebo snahy. Jenže víme, že dávat najevo hněv a zášť je nemoudré. Velmi pravděpodobně by to vedlo ke ztrátě zaměstnání, při nejmenším by to vyvolalo trvalou nelibost

našeho šéfa. V nejlepším případě by projevování hněvu mělo za následek trapné situace. Místo toho se můžeme rozhodnout využít tuto energii konstruktivním způsobem, v našem vlastním zájmu. Může nás to inspirovat k vytvoření projektu, který je tak vysoce kvalitní, že podpoří naše stanovisko. Mohlo by nám to nabídnout energii, která by nám umožnila posunout se dál a dostat se z pro nás neuspokojivé situace. Můžeme využít tuto energii k vytváření nových pracovních příležitostí, k nalezení lepší práce, nebo vytvořit kolegium; můžeme jeho pomocí zlepšit svou situaci, týkající se zaměstnání, založit sdružení nebo cokoliv, o čem si myslíme, že by to podpořilo naše osobní cíle.

Stejná možnost existuje v osobních vztazích. Hněv můžeme využít, může nás inspirovat ke zlepšení naší komunikační dovednosti, přimět nás, abychom se přihlásili do semináře o mezilidských vztazích, nebo se zapsali do kurzu sebezdokonalování. Může nás inspirovat k prohloubení oddanosti určité věci, k ujasnění si toho, oč nám jde, a ke skutečně lepší výkonnosti. Situace mohou mít za následek recidivy a to nás může inspirovat, abychom se zadívali do sebe a odevzdávali všechny negativní pocity – prostřednictvím přijímání. Místo aby nás to rozčilovalo, můžeme to akceptovat.

Sebeobětování

Existuje mnoho příčin hněvu. Již jsme zmínili, že komplex hněvivých pocitů je velmi často propojený se strachem a když strach odevzdáme, hněv zmizí. Dalším zdrojem hněvu je hrdost, zejména aspekt domýšlivosti, zvaný ješitnost. To, co se hněvem živí a šíří ho, je často naše osobní samolibost.

Jedna z příčin hrdosti je spojená se sebeobětováním. Pokud naše vztahy s ostatními souvisí s naším malým já v podobě sebeobětování, pak se připravujeme na pozdější hněv, jelikož druhý člověk o naší ´oběti´ obvykle neví a je tedy nepravděpodobné, že naše očekávání splní.

Příkladem může být den typického tradičního manželství. Manželka tráví celý den tvrdou prací s úklidem domu, pečlivě se stará o rostliny, přináší květiny, přemísťuje nábytek a dělá všechno, co může, aby dům vypadat krásně. Když se manžel vrátí domů, neřekne o domě ani slovo, nebo si ho vůbec nevšimne. Jelikož je vyčerpaný z celodenní práce, místo toho vykládá o nejrůznějších potížích a nesnázích. Ve své mysli se zabývá veškerým sebeobětováním, které podstoupil: při náročné jízdě v dopravní špičce, při komunikaci s rozzlobenými zákazníky, s podrážděným nadřízeným a pod tlakem termínů. Myslí na všechno, co pro svou ženu a pro rodinu udělal. Zatímco uvažuje o všech těch útrapách, ona cítí stále větší nelibost, protože vůbec neocenil její úsilí, a v mysli se vrací ke všemu, čím se po celý den sama obětovala. Mohla jít na oběd s přáteli. Mohla si dočíst knihu, která ji těší. Mohla sledovat svůj oblíbený pořad v televizi. Místo toho dělala všechno pro něj a on se teď o výsledcích jejího úsilí vůbec nezmínil. Jelikož se oba zabývají svou nevraživostí, rozmrzelostí a frustrací, jejich vnitřní hněv narůstá a projevuje se jako chlad a odstup, když se večer uchýlí k televizi a pod vlivem rozhořčení mlčky ulehnou do postele. V americké domácnosti je to tak typický jev, že je téměř banální to tady opakovat. Přesto jeho běžnost hodně vypovídá o jeho poučnosti; můžeme o tom uvažovat a pokusit se toto chátrání vztahů

objasnit.

To, co chceme, po čem toužíme a co vyžadujeme od druhých lidí, oni pociťují jako nátlak. Budou proto podvědomě vzdorovat. Ve výše uvedeném příkladu oba očekávají ocenění. Jsou na něj zvyklí, touží po něm, ale vzájemně ho v sobě blokují. Obě strany se cítí pod tlakem a v důsledku toho vzdorují. K odporování dochází, protože nátlak se vždy pociťuje jako odmítnutí naší volby. Vnímá se jako emocionální vydírání. Nevědomý vzorec naléhá „Dej mi to, co chci, nebo tě budu trestat odtažením se, hněvem, vzdorem, nevrlostí a záští.“ Všichni nesnášíme pocit, že nás někdo emocionálně vydírá. Všichni máme zkušenost, jaký odpor pociťujeme, když si uvědomíme, že někdo od nás čeká kompliment, a tento odpor probíhá vědomě i podvědomě.

Když jsme motivováni sebeobětováním, tlačíme na druhého člověka. I když si od něj vynutíme ocenění, zůstaneme rozladění. Vynucený kompliment nás neuspokojí. Část hněvu tady vzniká z hrdosti na sebeobětování. Máme v sobě jistou tajnou domýšlivost na to, co děláme pro ostatní, a naše hrdost na to, že jsme byli úspěšní, nás činí náchylné ke hněvu, když naši ´obětavost´ nerozpoznají.

Způsob, jak kompenzovat tento hněv, je přiznat si ho a upustit od své hrdosti, odevzdat svou touhu po upokojení naší sebelítosti a místo toho uvidět svoje snažení ve prospěch ostatních jako *dárek*. Můžeme zažívat radost z toho, že jsme štědří, společně s ostatními, jako svou vlastní odměnu.

Uznání

Jedním z velkých tajemství vztahů je uznání, ocenění. To, jak se k nám druzí chovají, vždycky v sobě obsahuje skrytý dar. I v případě, že jejich chování se jeví jako negativní, je v něm něco pro nás. Velmi často se stává, že se cosi objeví v podobě náznaku, abychom si to víc uvědomili. Řekněme například, že nás někdo nazve ´hlupákem´. Přirozeně se rozhněváme. Můžeme využít energii tohoto hněvu vědomě: „Co mi ten člověk říká, abych si to víc uvědomil?“ Když si položíme tuto otázku, můžeme dojít k poznání, že jsme byli sebestřední; byli jsme bezcitní, nedokázali jsme ho přijímat; a neuvědomovali jsme si, co se v našem vztahu děje.

Budeme-li stále reagovat tímto způsobem, dojdeme k pochopení, že každý člověk v našem životě funguje jako zrcadlo. Oni opravdu odrážejí zpátky k nám to, co jsme si nedokázali v sobě uvědomit. Nutí nás podívat se na to, čemu je třeba věnovat pozornost. Kterého aspektu našeho menšího já je třeba se vzdát? Znamená to, že má-li se rozpustit hněv, budeme muset neustále upouštět od své hrdosti, takže můžeme být vděční za neustálé příležitosti k růstu, které se objevují během každodenních zkušeností. Abychom to mohli dělat, musíme odolávat pokušení vyžívat se v tom, že vidíme sebe a ostatní jako ´špatné´. Podíváme-li se na tento aspekt našeho ´malého já´, uvidíme, vidět sebe i druhé jako ´špatné´ je jednou z jeho nejoblíbenějších aktivit (např. politiků a médií). To proto, že malé já nezná lepší způsob, jak dosáhnout cíle. Nevidí alternativu, kterou je rozhodnutí změnit situaci svobodným rozhodnutím.

Jedním ze způsobů, kterým se snažíme vymanit se z nevyhovujících situací, je považovat sebe nebo situace za ´špatné´. Například místo rozhodnutí najít si lepší

práci naše menší já označí práci, šéfa a spolupracovníky za ´špatné´. Vzhledem k představě o špatnosti se situace stává nesnesitelnou a jsme nuceni ji změnit. Oč jednodušší by bylo, kdybychom se prostě rozhodli přejít do lepší situace. Náš smysl pro povinnost ale způsobí, že pocit provinilosti velmi často tento jednodušší způsob zablokuje. Jinými slovy cítíme se provinile kvůli tomu, co ze situace získáváme, když uvažujeme o odchodu z ní. Takže podvědomí důmyslně vytvořilo celý mechanismus špatnosti, aby nás donutilo dostat se ze slepé uličky. To se často stává v mezilidských vztazích, kdy máme pocit, že musíme druhého člověka považovat za ´špatného´, abychom ospravedlnili své rozhodnutí ho opustit. Uchýlit se k mechanismu špatnosti je prostě popření možnosti naší vlastní svobodné volby.

Jednou z příčin hněvu bývá, že láska, kterou jsme projevili vůči ostatním, zůstala bez odezvy. Láska v tomto kontextu znamená každodenní prosté projevy laskavosti, které se objevují v každém lidském vztahu v podobě ohleduplnosti, protislužby, kultivovaných náznaků, povzbuzování a ochoty se postarat. Vnitřní dialog, týkající se naší nelibosti a pocitů, vznikajících z nedostatku uznání od druhého člověka, může velmi často pokračovat i několik let. Děje-li se to nám, musí se to stávat i v případě ostatních. Takže i v našem životě existují lidé, kteří se kolem nás pohybují s nekonečným proudem myšlenek o nás, souvisejících s naším nedostatečným oceněním toho, co k nám cítí.

Celá tato oblast hněvu se dá kompenzovat a preventivně ošetřovat, když vidíme nesmírnou hodnotu prostého oceňování projevů druhých vůči nám. Znamená to oceňovat veškerou jejich komunikaci s námi. Například pokud přátelé zatelefonují, poděkujeme jim za to. Důvodem je, že druhý člověk se s námi cítí celistvý a bez obav. Je to uznání jejich hodnoty v našem životě a každého člověka potěší, když oceníme jeho hodnotu.

Tímto jednoduchým mechanismem oceňování je možné během několika dní změnit všechny vztahy poměrně dramatickým způsobem. Toto ocenění nemusí probíhat ve vnějším světě, může proběhnout uvnitř. Když jsme si prohlédli svoje vztahy, můžeme se zeptat sebe sama: „Co jsem nedokázal ocenit u těch, se kterými jsem každý den v kontaktu?“

Velmi cennou zkušeností je vybrat si někoho v našem životě, kdo je podle našeho názoru k nám kritický, a začít se uvnitř v sobě dívat na to, proč jsme ho nedokázali ocenit. Upustíme ode všech svých negativních pocitů o něm a začneme ho uznávat, uznáme důležitost, kterou pro nás má. Jeho hodnota může být prostě v tom, že je podnětem pro náš emocionální růst a vývoj. Otravný manžel nebo zamračený soused se snaží něco říci. Za situací tohoto druhu se tyto osoby téměř nikdy necítí být uznávané pro to, čím se snaží do našeho života přispět. Jakmile oceníme jejich hodnotu pro nás, sekýrování skončí.

Očekávání

Když přestaneme vyvíjet na druhé nátlak svým očekáváním, vytváříme otevřenost, takže mohou na nás zareagovat pozitivním způsobem. Můžeme preventivně kompenzovat nakvašenost přesunutím toho, co jsme udělali pro ostatní, z úrovně oběti na

láskyplné obdarování. Díky tomuto přesunu pak můžeme přijímat sami sebe a upustit od očekávání, což rozpustí odpor těch ostatních.

Tento posun objasní jednoduchý experiment. Jeden muž si přivezl z Mexika dvě nová trička. Byla naprosto odlišná od toho, co byl zvyklý nosit. První den, kdy se rozhodl vzít si na sebe jedno z těch triček, si všiml, že cítí vnitřní očekávání a jakousi tichou hrdost, že dělá něco úplně nového a odlišného. Ale místo aby se pýchy vzdal, rozhodl se držet se jí; záměrně tedy nepoužil techniku upuštění od hrdosti a dovolil, aby v něm pokračovala. Chtěl vidět, co se stane, jak budou lidé reagovat. Celý den nosil hrdě své nové tričko a vůbec nikdo to nekomentoval, navzdory faktu, že jeho oblečení se naprosto lišilo od toho, co obvykle nosil. Muselo to opravdu bít do očí, ale neobjevil se ani jediný komentář. Když se vrátil domů, musel se smát, jak výstižné bylo označení, které pro takové situace používal podnikatel Robert Ringer: ´teorie mládenec/děvče´ (mládenec má zájem o určitou dívku, a to je důvod, proč ona o něj zájem nemá. Jakmile mládenec přestane mít o dívku zájem, ona se okamžitě začne o něj zajímat).

Druhý den ráno se rozhodl, že si vezme další nové tričko, tentokrát se ale vzdal veškeré své ješitnosti a očekávání, že si toho někdo všimne. Upustil od malicherné hrdosti na to, že dělá něco nového a nezvyklého, a oceňoval lásku všech svých přátel i jejich důležitost pro pocit spokojenosti ve svém vlastním životě. Když prošel procesem odevzdávání a nošení trička úplně odevzdal, věděl, že se to úplně odevzdalo, protože by bylo naprosto v pořádku, kdyby si nového trička všimli, a bylo by stejně tak v pořádku, pokud si ho vůbec nevšimli. Dotyčný den byl najednou dnem nového trička! Téměř každý člověk, se kterým se setkal, okomentoval nové tričko, zeptal se ho, odkud ho má, a on tak strávil den přijímáním velkého množství pozornosti. Tento experiment potvrzuje humorný závěr: *Dostaneme to, co chceme, když jsme na tom přestali trvat!*

Očekávat něco od druhých znamená emocionální vydírání. Můžeme sami pocítit odpor, když jiní vyžadují určité emocionální ´zboží´ od nás. Můžeme se oprostit od emocionálního vydírání druhými, když uvidíme, jak totéž děláme ostatním, a potom můžeme upustit od chtění manipulovat s jejich emocionálními reakcemi vzhledem k nám.

Dalším způsobem, jak předejít hněvu, je vnitřní rozhodnutí nepřijímat už znehodnocování od ostatních nebo od nízké části sebe sama. Takové rozhodnutí může nastat v podobě pevného prohlášení „Už nebudu akceptovat znehodnocování ani od sebe, ani od ostatních.“ Propojí-li se to se zvykem oceňovat v sobě i v jiných všechno co je pozitivní, vztahy se rychle změní, zbavili jsme se potenciálních příčin hněvu.

Chronický odpor

Chronický, nerozpoznaný hněv a nelibost stále znovu vyvstávají v našem životě v podobě deprese, která je hněvem, namířeným proti sobě samému. Pokud se potlačuje hlouběji do nevědomí, může se znovu objevit v podobě psychosomatických onemocnění. Migrény, artritida a hypertenze jsou často citovány jako příklady chronicky potlačovaného hněvu. Když se lidé učí upouštět od svého vnitřního hněvu, tyto

příznaky se velmi často zmírňují. Například v jedné studii byl měřen krevní tlak účastníků před a po obdržení instrukcí, jak upustit od negativních emocí. U všech lidí s vysokým krevním tlakem se projevilo snížení krevního tlaku, jak systolického i diastolického (horní a dolní údaje na stupnici), jakmile začali upouštět od emocionální zátěže, nahromaděné během let. Projekt Stanfordské University ´Odpouštění´ potvrzuje, že odevzdávání hněvu a zášti prospívá srdci. V programu pro rodiče dětí, zabitých při evangelicko-katolických násilnostech v Irsku, se rodiče učili, jak upouštět od hořkosti, nasměrované k ´nepříteli´; při měření zdravotního stavu jejich srdce a fyzické životní síly se prokázalo významné zlepšení (Luskin, 2003). Odpuštění uzdravilo jejich srdce – doslova. Jak jsme řekli už dřív, svalovým testováním můžeme prokázat, že hněv a odpor začnou okamžitě negativně ovlivňovat tělo, emoce, proudění energie a synchronizaci mozkových hemisfér. Hněv zabíjí rozzlobeného člověka, ne tzv. ´nepřítele´.

Mysl chce, abychom se domnívali, že existuje něco jako ´odůvodněný hněv´, který má podobu spravedlivého rozhořčení. Pokud se podíváme na morální rozhorlení, budeme vidět, že je podporováno domýšlivostí a pýchou. Rádi si myslíme, jak správní v určité situaci jsme a jak ´špatní´ jsou ti ostatní. Získáme tak laciné, chvilkové uspokojení, ale naše svalové testování ukáže, co nás to po emocionální a fyzické stránce stálo. Cena, kterou platíme za chronický hněv a zášť, je nemoc a předčasná smrt. Stojí to za nicotné uspokojení z pocitu, že jsme ti správní?

Cena, kterou jsme za těchto okolností ochotni zaplatit, je někdy až překvapivá. Řekněme, že se nacházíme v situaci, kdy jsme půjčili peníze někomu, kdo nám půjčku nikdy nesplatil. Cítíme kvůli tomu chronickou zášť, a když se s tímto člověkem setkáváme ve společnosti, mluvíme s ním tak málo, jak je to jen možné. Budeme-li sami k sobě upřímní, pravděpodobně uvidíme, že stále cítíme uspokojení z toho, že jsme správní a že ten druhý člověk je špatný. Ve skutečnosti nás to těší natolik, že jedna naše část ve skutečnosti nechce, aby svůj dluh zaplatil, protože pak bychom si už nemohli užívat tajné potěšení z toho, že ho vidíme jako špatného. Přesně to platilo v případě, kdy šlo o několik set dolarů. Na straně věřitele došlo k vnitřnímu rozhodnutí být opravdu poctivý, pokud jde o všechna ta malá uspokojení z vlastní správnosti a z považování druhého za špatného, a oba tyto zisky ega odevzdat. Bylo zřejmé, že tyto profity ega zablokovaly splácení úvěru. Díky neustálému odevzdávání se to všechno nechalo být a došlo k posunu k názoru na půjčku: vnímala se jako dar. Bylo nepochybné, že ten druhý člověk peníze opravdu potřeboval. Proč to tedy neuvidět jako dar a neupustit od očekávání, že vypůjčený obnos vrátí? Místo zášti začala převládat vděčnost, protože to byla příležitost pomoci jiné lidské bytosti v okamžiku, kdy to skutečně potřebovala. Do 48 hodin přišlo e-mailem potvrzení o splacení celé částky i s omluvou za opožděné splacení dluhu!

Tato i mnoho dalších zkušeností ukazuje, jak jsme všichni psychicky propojeni. Vnitřní postoj k druhému člověku ho nutí, aby přijal komplementární sebeobrannou pozici. Nejde tudíž o to odpustit a zapomenout, ale rozumně uznat a pochopit emocionální realitu. Vnitřní interakce mezi lidmi jsou ovlivňované konfiguracemi vibračních energií, které jejich emoce vyzařují do vesmíru. Energie vibrací a myšlenkových forem, s nimiž jsou spojené, vytvářejí čitelný záznam.

I když tato obecná každodenní zkušenost je sotva novinkou pro většinu žen, které jsou v naší společnosti výrazně intuitivnější, pro velké procento mužů to znamená šok a překvapení. V naší společnosti jsou muži typicky levohemisféroví a spíš než intuici, která je charakterizovaná jako funkce pravé části mozku, věnují pozornost zdůvodňování a logice.

Jak pokračujeme v upouštění od negativity a aktivuje se vnitřní emocionální uzdravování, nastává větší rovnováha mezi fungováním levé a pravé části mozku. Schopnost intuitivně vnímat je k dispozici i mužům; často jsou příjemně překvapeni, když si začnou uvědomovat, že se objevuje. Je uspokojivé a překvapivé být okamžitě schopný ´načíst´ situaci, která byla pro rozum a logiku naprosto nepochopitelná. Ideální je vytvořit intuicí pracovní hypotézu a potom k jejímu ověření použít rozum a logiku. To samozřejmě kompenzuje hněv, který vzniká nepochopením a mylným usuzováním, a zlepšuje to dovednost při zvládání emocí.

Další věcí, která hněv rozpouští, je prostě ochota se ho vzdávat. Ochota je naše celkové rozhodnutí najít lepší způsob, přestal se spoléhat na hněv a posunout se k odvaze a k přijetí. Samotná ochota spouští proces upouštění od hněvu. Jak si dobře uvědomují studenti bojových umění, hněv značí slabost a zranitelnost; vnímá se jako pomůcka, kterou předáváme svému soupeři. Ze svalového testování můžeme uvidět, proč tomu tak je. Rozzlobený člověk přišel o polovinu síly svých svalů a ztratil proto zlomek vteřiny, který je rozhodující pro vítězství v boji zblízka.

V naší společnosti je velmi běžné považovat náchylnost ke vzteku za mužský ´macho´ atribut. Slýcháme, jak se lidé nadouvají pýchou při prohlášení, jak ´toho chlapa vyřídili´. Můžeme se sami sebe zeptat: „Kdo potřebuje nepřátele? Nepůsobí už dost negativních vlivů na náš život, bez přidávání ještě nějakého dalšího?“ Když se podíváme především na fakt, že všechny emoce generují ve vesmíru vibrační energie, jaký má smysl obklopovat se negativními myšlenkovými formami o těch, které vidíme jako nepřátele? Proč scházet ze své cesty udržováním představy, že jde o nepřátele, a hromadit v sobě rozhněvanost a negativitu? Když prozkoumáme svoje vlastní osobní zkušenosti, pravděpodobně uvidíme, že snaha vynaložená na změnu pohledu na ty, které jsme kdysi považovali nepřátele, a jejich proměna v přátele přinesly uspokojení a následnou odměnu. Ve většině případů se to projevilo jako pozitivní přínos pro náš život. Nikdy nevíme, koho v následující kapitole knihy života budeme potřebovat coby svého přítele.

Potřebujeme si uvědomit, že jsme se nevědomky stali ´sběrateli nespravedlností´. Zprávy z médií jsou plné této podoby chronické zášti. Pozorujeme ´vyhrabávání nespravedlností´ v mezinárodních vztazích, kde prvořadým cílem je ve skutečnosti potřeba označit některý jiný národ jako ´špatný´. Nevědomky jsme programováni, abychom uvěřili, že ´hromadění nespravedlností´ je ´normální´. Na rozdíl od této obvyklé šablonovitosti, která je destruktivní a oslabující, nás technika upouštění osvobozuje od bedlivého sledování ´křivd´, jichž se vůči nám někdo dopustil. Náš čas i pozornost se tak uvolní a můžeme začít vidět kolem sebe příležitosti a to, co je pozitivní.

Hněv není osvobodivý, je svazující. Propojuje nás s druhým člověkem a udržuje ho v našich představách o životě. Dokud neupustíme od energie hněvu a malicherných

zisků ze spravedlivého rozhořčení, od pocitů ukřivděnosti a touhy po pomstě, jsme uvězněni v negativním schématu. Nemusí to být přesně tentýž člověk, který se neustále vrací do našeho života. Pokud ne on, ostatní budou působit, jako když mají tutéž kvalitu, která v nás spouští hněv a vztek. Bude se to neustále opakovat, dokud svou vnitřní hněvivost konečně nevyřešíme. Hněviví pak lidé najednou z našeho života zmizí. A tak hněv může někoho přimět, aby se od nás fyzicky vzdálil, ale psychicky ho to k nám váže velmi těsně, dokud se my sami úplně nevzdáme hněvu i zášti.

Upouštění od rozhněvanosti přináší mnoho výhod. Umožňuje nám zažívat emocionální klid a pohodu, vděčnost za každodenní příležitost růst a uzdravovat se, vzájemnou péči s druhými bez nenápadných ´svazujících připoutaností´; umožňuje to zlepšování zdraví a narůstání životní energie. Tyto průlomy nás posouvají k účinnějšímu stavu vnitřní svobody, stavu bez jakéhokoliv usilování.

Následující část: Kapitola 9. Hrdost (Pýcha)