Kapitola 17. Transformace

Předcházející část: Kapitola 16. Co přináší odevzdávání

I když se odevzdávání jeví jako jednoduché a snadné, jeho konečné účinky jsou nesmírně hluboké. Bezprostřední odevzdání, ke kterému došlo jen tak bez přípravy, může někdy přivodit významnou změnu v našem životě. Je to podobné jako s lodním kormidlem. Pootočíme-li jím jen o jeden stupeň, zaznamenáme velmi malý rozdíl, ale jak loď popluje v moři hodinu za hodinou a den za dnem, změna jednoho stupně způsobí, že nakonec dopluje na velmi odlišné místo, mnoho mil od toho, kde bychom se ocitli, kdyby byla pokračovala v původním směru.

V této kapitole chceme prověřit, jak odevzdávání ovlivňuje ty životní oblasti, o které mají lidé největší zájem: zdraví, hmotné zabezpečení a pocit plné spokojenosti. Probereme si, jak většina lidí tyto oblasti obvykle prožívá, a porovnáme to se změnami, které se začnou objevovat s pokračující praxí odevzdávání. Když pozorujeme životy těch, kteří tuto techniku používají, jsou to změny docela zřejmé. Stejně zřejmé začnou být ve vašem vlastním životě. Někdy si je ani neuvědomíte, proto se doporučuje mít seznam svých cílů a zaškrtnout si, když došlo k jejich dosažení, takže si budete svůj pokrok uvědomovat. Tento stupínek k sebeuvědomění slouží k překonání podivného chování mysli. Když se rozhodneme pro konkrétní techniku ke zlepšení našeho života a když ke zlepšení dojde, mysl má zvláštní sklon dotyčnou techniku, která změnu přinesla, brát na lehkou váhu. Jako kdyby ego mysli bylo tak domýšlivé, že odmítá uvěřit i v případě, kdy důvěra je namístě.

Sklon mysli zpochybnit vnitřní pokrok je někdy docela komický. Například muž, který měl po 23 let stále stejný post v zaměstnání, začal používat praxi odevzdávání. Během několika měsíců byl nečekaně povýšen do pozice viceprezidenta a než rok skončil, stal se prezidentem celé společnosti. Když se ho zeptali, jestli je spokojený s tím, čeho dosáhl používáním této vnitřní metody, jeho mysl ji naprosto odmítla vzít v úvahu a svoje dosažení připsal ´změnám zvyklostí v oblastech byznysu´. Jeho manželství se také zlepšilo a mysl opět přisoudila zlepšení vnějším příčinám. „Postoje mé ženy se nakonec změnily.“ Ve vztahu s jeho synem také došlo k pokroku, jeho mysl ale opět obešla vnitřní transformaci a řekl, že k tomu došlo, protože jeho syn ´stárne´.

V rozborech, které následují, se ukáže, že vyvolat přechod z určitého stavu do stavu vyššího není těžké. Může se nám to zdát ´obtížné“´ jen z pohledu současného vnímání. Je důležité mít na paměti, že jakmile se odevzdáme, naše vnímání se změní. Naše cíle budou automaticky vyšší. Co se zdá být teď nemožné, bude pro nás po nějaké době praktikování této techniky docela samozřejmé.

Také si všimneme, že když mysl na nižší úrovni oponuje úrovni vyšší, bude v ní občas docházet k zvláštnímu odporu k popisům, jak vyšší úroveň funguje. Začne být kritická a pokusí se zachovat si tvář zesměšňováním vyššího stavu. Jedná se o jedinečnou příležitost, protože jde přesně o ten postoj, který člověku brání v dosažení vyššího stavu života. Samotné čtení tohoto materiálu je neocenitelné,

protože přesně odhalí existující bloky i důvody, proč teď není možné dotyčných cílů dosáhnout. Když se objeví odpor, kritika a znevažování, můžeme se jich začít vzdávat právě teď, když o nich čteme, a upouštět od nich. Je to skvělá příležitost k rozpoznávání toho, co uvnitř blokuje možnost těchto cílů dosáhnout. Jak řekl Pogo, „Identifikovali jsme nepřítele a jsme to my."

Coby profesionální psychoterapeut a psychiatr s mnoha desetiletími klinických zkušeností a odbornou průpravou jsem tyto vyšší úrovně fungování považoval u většiny lidí za nemožné. Nicméně zjištění, jak mechanismus odevzdání funguje na praktické úrovni, a sledování, jak změnil životy stovek rodin, přátel, pacientů i bývalých pacientů, tento názor naprosto změnilo. Teď vyšší hladiny fungování chápu jako automatické, snadno dosažitelné a dostupné každému, často v překvapivě krátké době. Dosažení některé z těchto úrovní úspěšnosti a spokojenosti se může zdát nemožné, ale vyšší úroveň se ve skutečnosti objevila už během doby, kdy jste dočítali tuto knihu. Můžete říci sami sobě hned na začátku, že tyto vysoké úrovně fungování jsou nejen možné, ale že jsou vám vlastní od narození. Jedná se o přirozený stav, o který jste přišli vším tím programováním, kterému byla mysl od narození podrobována.

Před čtením je vhodné se tiše posadit a vnitřně se rozhodnout upustit od odporu k vyšším úrovním fungování. Znamená to přijmout rozhodnutí, že přestaneme popírat vyšší úrovně sebe sama a rozhodneme se odevzdávat všechno, co blokuje spokojenost, úspěšnost, zdraví, přijímání, lásku a vnitřní mír. Tím, že to uděláte, je už všechno vlastně hotové, protože jste všechno prožívání dali do kontextu, který se začne rozvíjet automaticky.

Zdraví

Běžný člověk se zabývá svým tělem, jeho fungováním, výkonností, vzhledem a jeho schopností přežít. Průměrná mysl je sužovaná starostmi, obavami z nemocí, z utrpení a smrti; proto se mysl snaží tělo chránit mnoha různými způsoby. To vede k nadměrnému zájmu o diety, o tělesnou váhu, o cvičení a zdravé životní prostředí. S takovým vnitřním napětím se běžný člověk na konci dne často cítí jako oběť, vysílený, prázdný a vyčerpaný.

Jedním z důsledků této posedlosti tělem je sebeuvědomování. V oblasti uvědomování je přítomnost těla významná a dochází k mentální fixaci na to, co tělo dělá, kde se nachází a pohybuje, na jeho přežití, na to, jak další lidé oceňují jeho tělo, jak vypadá a jak vystupuje.

Pod všemi těmi obavami je neuvědomované ztotožňování „Já jsem tělo." To je velmi nízká úroveň vědomí. Ve skutečnosti se to v duchovním světě označuje za ´nevědomost´. Jelikož toto mylné sebeztotožňování je důsledkem výrazného zúžení vědomí, působí jako klapky na očích. Asi jako když máme na nose pupínek a myslíme si, že celý svět se točí jen kolem toho pupínku, pupínek je v naší mysli po celý den tím nejdůležitějším.

Uvědomte si, kolik energie se odčerpává neustálým soustředěním pozornosti na tělo. Naše mysl byla vytrvale programovaná bezpočtem variant nejrůznějších přesvědčení o těle: co tělo potřebuje, co bude pro něj dobré, a nekonečným množstvím možností,

které mohou vést k jeho ohrožení. To má za následek neustálé zabývání se všemi možnými druhy preventivních opatření včetně aktuálně propagované zdravé výživy, nekonečného čtení etiket kvůli potenciálně jedovatým přísadám, strachu být v blízkosti někoho, kdo kouří cigarety, obav z prachu a pylu a z jakékoliv údajné kontaminace životním prostředím. Je to posedlost nutností kompenzovat všechna ta ´nebezpečí´ různými protiopatřeními.

Jak vyplývá z toho, co jsme probírali, tato zranitelnost je pouhým výtvorem mysli a tělo bude reagovat na to, čeho se mysl drží. Z našeho rozboru různých osobností vyplynulo, že tělo v každém okamžiku projevuje to, čemu konkrétní osoba a její mysl uvěřila.

Jak začneme upouštět od všech těchto obav, rušíme svá přesvědčení, znovu potvrzujeme, že naše skutečné Já je nekonečné a nepodléhá omezením a posouváme se do vyššího stavu zdraví, pohody i životní energie. Užitečný způsob, jak to sám pro sebe vyjádřit, je: „Jsem Nekonečné, nepodmíněné Bytí.“ Odevzdáme do prázdného prostoru jakoukoliv nemoc nebo obsah, který mysl naprogramoval tak, že vypadal jako něco, co pro nás může být ´nebezpečné´.

Potom co jsme upustili od nekonečné řady tělesných strachů, obav a svých přesvědčení, fyzické nemoci začnou samy od sebe ustupovat. Vzrůstá pocit živosti a osobní svobody. Ve stavu naprosté odevzdanosti se tělo stěží vnímá. Uvědomuje se jen okrajově a neobjevuje se starost o něj. Funguje bez námahy, snadno, a stačí mu jen velmi malá pozornost.

Odevzdaný člověk může jíst cokoliv nebo jít kamkoliv a nemůže už podléhat strachu ze znečišťujících látek, z průvanu, z choroboplodných zárodků, z elektromagnetických frekvencí, koberců, kouře, prachu, zvířecích alergenů, škumpy jedovaté, pylu nebo potravinářských barviv. Naše vnímání těla se posune a teď se zdá být jako loutka nebo jako domácí mazlíček. Je to posun vnímání z „já *jsem* tělo“ na „*mám* tělo.“

Postupně začne být zřejmé, že tělo vůbec nezažívá sebe samo. Je to naopak – tím, co zažívá tělo, je mysl. Bez mysli je nemožné tělo vnímat. Paže nemůže vnímat existenci své ruky. Jen samotná mysl může vnímat existenci ruky. To je samozřejmě skutečný základ anestezie. Když mysl usne, tělo nic necítí. Pomalu nám svítá, že tělo ve skutečnosti nemá žádné smyslové vnímání, toho je schopná jen mysl.

Jedná se o velmi důležitý posun ve vědomí, protože hlavní zájem se už netýká těla a jeho ochrany. Pozornost se teď zaměřuje na mysl, na místo, kde je víc síly. Jak se mění naše myšlenky, pocity a vjemy, zjišťujeme, že tělo se přizpůsobuje. Uvědomujeme si, že lidé ve skutečnosti nereagují na naše tělo, ale na naše vnitřní postoje, na náš energetický stav a naši úroveň vědomí. Jednoho dne nám svitne, že všichni a všechno na světě reaguje na naši úroveň vědomí, na naše úmysly a na to, co k nim vnitřně cítíme. Uvědomujeme si magnetismus světců jako je Matka Tereza, Dalajlama a Mahátma Gándhí. Vidíme, že jsou milovaní ne proto svůj fyzický vzhled, ale pro jejich vnitřní lásku a mír, které z nich vyzařují. Přesun pozornosti od fyzické úrovně na úroveň vědomí začíná přinášet rychlé výsledky.

Vytrvalé odevzdávání negativních pocitů a postojů znamená, že se neustále upouští

od s nimi spojených pocitů provinilosti. Vědomí, které není ovládané pocity viny, už není náchylné k přitahování nemocí. Podvědomý pocit viny vyžaduje potrestání a onemocnění, provázené bolestí a utrpením coby nejčastějším prostředkem sebetrestající mysli. Sebetrestání může mít také podobu nehody, nachlazení, ataku chřipky, artritidy, nebo některé z mnoha nemocí, které mysl vykonstruovala. Televizní a mediální publicita má za následek, že tyto nemoci mívají formu epidemie. Když významná osobnost informuje o svém vážném onemocnění veřejnost, skokem dojde k častějšímu výskytu tohoto onemocnění. Podvědomí se chopí nemoci a využije ji k vyrovnání skóre. S neustálým odevzdáváním vnitřního pocitu viny je tu stále menší skóre, které je třeba vyrovnávat. Proto člověk, který je bez negativity a bez pocitů viny, směřuje ke stavu bez nemocí a utrpení.

Uzdravení může být dramatické. Například v případě žurnalistky, která byla v beznadějném stavu pokročilé roztroušené sklerózy. Lékaři udělali všechno, co bylo možné, a nakonec to vzdali coby beznadějný, nevyléčitelný případ. Prostudováním ´Pracovní knihy´ *Kurzu zázraků* tehdy tato žena objevila techniku upouštění od pocitů provinilosti. Při domácím studiu, které spočívalo v rozjímání nad jedním krátkým ponaučením po celou jednu hodinu denně, během 365 dní uvolňovala prostřednictvím mechanismu odpouštění všechny svoje pocity provinilosti a zášti. Neustálým odpouštěním a rušením negativních pocitů, tudíž rozpouštěním svých pocitů vnitřní provinilosti, se onemocnění roztroušenou sklerózou samo zastavilo a začala se uzdravovat. V tobě, kdy toto píšu, je už mnoho let plně funkční, je spokojená se svým životem a září zdravím.

Zdraví a pohoda jsou tudíž automatickým důsledkem upouštění od pocitů provinilosti a dalších negativ, stejně jako upouštění od odporu k pozitivním stavům zdraví a pohody. Prostřednictvím mechanismu odevzdávání se může celá paleta nemocí proměnit v dobré zdraví.

Jak bylo řečeno už dřív, mohou existovat méně časté případy, kdy neduživost pokračuje v nezmenšené míře; příčinou jsou neznámé faktory, jako např. karmické sklony. Neustálé odevzdávání přináší uzdravení na úrovni vnitřního bytí, nitra, takže i když tělo vypadá, že trpí omezováním a jiní to mohou vidět jako ´tragické´, člověk je v klidu a vyzařuje vnitřní pohodu, která ostatní povzbuzuje. Tito lidé prostřednictvím odevzdávání ve velké hloubce upustili od sebelítosti, provinilosti a odporu k životním okolnostem. Překročili názor, že jejich nemoc je překážkou osobního štěstí, a uviděli ji jako prostředek k požehnání ostatním. V posledních letech byly veřejně publikované příklady, jako byl zesnulý papež Jan Pavel II, který přijal svou nepolevující Parkinsonovu chorobu jako duchovní příležitost ke sjednocení a dokonce k přejímání utrpení druhých na sebe.

Bohatství

Jedná se o důležité téma, a to nejen proto, že má přímý vliv na náš život, ale také proto, že tak rychle a snadno ozřejmí naše pocity, myšlenky a postoje vztahující se k financím. Pro mysl, která se drží omezujících systémů přesvědčení, negativních myšlenek a pocitů, jsou peníze ´problém´. Jsou příčinou nekonečných obav a strachu, beznaděje a zoufalství, nebo domýšlivosti, pýchy, arogantnosti, netolerantnosti k druhým, žárlivosti a závisti. Nejhorším důsledkem veškeré té

negativity je pocit finančního omezení, nedostatku a strádání. V této oblasti se pocit strachu a omezení ´nemůžu´ často obchází tím, že se člověk prostě celé problematice financí vyhýbá a považuje nízké sociálně -ekonomické postavení za ´nevyhnutelné´.

Nevědomí nám přitahuje to, o čem si myslíme, že si to zasluhujeme. Pokud – kvůli nahromaděným pocitům viny – vnímáme sebe sama jako omezovaného a bezvýznamného ubožáka, potom nevědomí přitahuje tyto ekonomické podmínky do našeho života. Naše postoje k penězům se dají zjistit, když se podíváme na řadu věcí, ke kterým vedou. Například uvidíme, do jaké míry to vyjadřuje náš postoj k zabezpečení, síle, přitažlivosti, sexuální atraktivnosti, úspěšné konkurenceschopnosti, k vlastní sebehodnotě, hodnotě pro druhé i pro svět.

Je velmi užitečné si sednout, vzít si tužkou a papír a pod nadpis ´peníze´ si začít vypisovat, jaký je jejich skutečný význam ve všech různých oblastech života. Pak si zapište pocity, které jsou s každou tou oblastí spojené, a začněte odevzdávat každý negativní pocit a postoj. Když to uděláme, ke svému překvapení zjistíme, že peníze samy o sobě nepředstavují ten nejzákladnější problém. Mnohem důležitější než peníze je emocionální uspokojení, které – jak jsme přesvědčeni – prostřednictvím peněz získáme.

Řekněme, že za touhou po penězích odhalíme jeden z našich cílů, potřebu být respektovaný a vážený. Díky tomuto zjištění jsme právě objevili, že to, o co máme zájem, nejsou samotné peníze; že je to spíš naše sebeúcta a pocit vnitřní hodnoty. Uvidíme, že peníze byly jen prostředkem k dosažení něčeho dalšího a že to, oč nám ve skutečnosti jde, vůbec nejsou peníze, ale sebeúcta a obecný respekt, který – jak jsme doufali – nám přinesou. Také se nám rozbřeskne, že to, o čem jsme si mysleli, že toho dosáhneme prostřednictvím peněz, *je možné dosáhnout rovnou.* Čím vyšší je naše vnitřní sebedůvěra, tím méně potřebujeme dosahovat uznání od ostatních. Jakmile jsme si tohle uvědomili, peníze začnou mít v každé životní oblasti jiný význam. Začnou teď být podřízené vyšším cílům, místo aby samy byly cílem.

Dokud si neuvědomíme, co pro nás peníze emocionálně znamenají, jsme jimi ovlivňováni. Jsme ovládáni naším podvědomým přesvědčením o penězích a všemi přidruženými programy. Jako milionář, který hromadí další a další miliony. Nikdy mu to nepřipadá dostatečné. Proč je tomu tak? Protože nikdy se nezastavil, aby se podíval, co peníze pro něj ve skutečnosti znamenají. Když se posedle honíme za penězi nebo za jinými symboly bohatství, je to proto, že naše vlastní vnitřní sebeúcta je tak malá, že k její kompenzaci je nutné obrovské množství peněz. Vnitřní nejistota je tak veliká, že žádné množství peněz ji nemůže překonat. Dalo by se říci, že čím bezcennější se cítíme uvnitř, tím větší množství energie, peněz a přitažlivosti se musí nahromadit, aby jejich prostřednictvím mohlo docházet k pokusům svou vnitřní malost kompenzovat.

Ve stavu odevzdávání jsme osvobozeni od této vnitřní malosti, nejistoty a nízké sebeúcty. Pak se peníze stávají pouhým nástrojem k dosahování našich cílů ve světě. Máme pocit vnitřního bezpečí, vědomí, že jich vždy bude dost. Když budeme něco potřebovat, vždy to dostaneme díky vnitřnímu pocitu úplnosti, naplnění a

uspokojení. Peníze se pak spíš než příčinou úzkosti stávají zdrojem potěšení.

Na určité úrovni se můžeme dokonce jevit jako lhostejní k penězům. Když je budeme potřebovat k dokončení projektu, jako zázrakem se odněkud objeví. Díky tomu se cítíme nenuceně, protože jsme spojeni se zdrojem naší vlastní moci. Když jsme přestali přisuzovat moc penězům, vidíme, že to je naše vlastní moc a neděláme si už kvůli penězům žádné starosti, ani jich potřebujeme hromadit veliké množství. Jakmile jednou máme vzorec na výrobu zlata, nepotřebujeme ho už vláčet na zádech plnou tašku, spolu se všemi průvodními obavami a úzkostmi.

Příčinou problému s nadměrným hromaděním peněz je samozřejmě neustálý strach z jejich ztráty. Je tragikomické sledovat někoho, kdo má téměř 50 milionů dolarů a nervově se hroutí, protože kvůli přehlédnutí při obchodováním přišel o 10 milionů dolarů. Ten muž propadl ve skutečnosti panice. Cítil zděšení, že by nedokázal přežít na této planetě s pouhými 40 miliony dolarů. Člověka, který trpí vnitřní chudobou, to neúprosně nutí hromadit hmotný majetek. S touto vnitřní chudobou se objevuje zcela sobecký postoj nebo s ním související marnivost a falešná pýcha.

To bývá velmi časté u lidí, kteří používají techniku odevzdávání a najednou zbohatnou. Herci, kteří se snaží prosadit, náhle dostanou hlavní roli v Hollywoodu. Dramatik na hranici chudoby se stane producentem vynikajícího šlágru na Broadway. Někteří lidé začali být naopak tak bezstarostní v záležitostech, týkajících se peněz, že se rozhodli zbavit se množství peněz a žít mnohem jednodušší život. Už se o peníze nezajímají; mají nad nimi vládu. Vnitřní uspokojení, kterého se kdysi snažili dosáhnout prostřednictvím peněz, se teď dosahuje přímo, takže vnitřní spokojenost je na vnějším bohatství nezávislá. Člověk v tomto stavu vnitřní svobody už není závislý na vnějším světě a neovlivňuje ho jeho působení. Je tomu tak proto, že člověk překročil to, co zvládl.

Spokojenost

V kapitolách týkajících se zdraví a majetku jsme se už dotkli důležitých oblastí, vztahujících se k celkové spokojenosti. Teď se víc zaměříme na vnitřní citový život, protože to je místo, kde všichni skutečně žijeme. Snaha být zdravý a finančně zajištěný je důsledkem našeho předpokladu, že zdraví a bohatství má za následek spokojenost, a do jisté míry tak tomu je. Nicméně spokojenost se dá zažívat rovnou a na této úrovni je relativně nezávislá na zdraví nebo majetku.

Podívejme se objektivně na běžný názor na štěstí. Za prvé štěstí je velice snadno ohrozitelné. Náhodná poznámka, kritický komentář, zvednuté obočí nebo auto, které nás náhle předjelo, stačí, aby pocit štěstí okamžitě zmizel. Hrozba ztráty zaměstnání, pociťování nedůvěry ve vztahu, zlověstná lékařova poznámka nebo impertinentní taxikář stačí, aby většině z nás úplně zničily celý den. Proč je naše štěstí tak křehké, že všední události ho mohou na celý den ´zničit´?

V části o anatomii emocí jsme se už podívali na příčiny tohoto stavu. Důsledkem negativních pocitů, myšlenek a postojů spojených s neustálým posuzováním a kritizováním ostatních je, že se člověk často cítí být od ostatních oddělený. Tento pocit vnitřní osamělosti a odloučenosti způsobuje, že vztahy se stávají

druhem připoutanosti, s veškerým hněvem, strachem a žárlivostí, které jsou spojené s jakýmkoliv ohrožením této připoutanosti. Vnitřní negativita má za následek obecně udržovaná přesvědčení jako: „Sám jsi se narodil a sám i zemřeš.“ Nic ve skutečnosti není vzdálenější pravdě. Jak nedávno odhalily knihy o zkušenostech blízkých smrti, jen během života se člověk často cítí sám; v okamžiku smrti je tu absolutní pocit sjednocení a sounáležitosti (Eadie, 1992; Neal, 2011).

Pod vlivem připoutaností, závislostí a vnitřní malosti se můžeme cítit slabí a omezení. Naše vnitřní myšlenky a pocity v podobě obviňování z netolerantnosti se promítají na celý svět, takže svět se jeví jako strašné místo. Jako důsledek těchto obav, které se udržují v mysli, se do naší životní zkušenosti doslova přitahují zážitky a události, kterých se obáváme. Strach vede ke chronickému hněvu a vytváří sklon k agresivitě a k vnitřnímu emocionálnímu chaosu. S opakujícím se zoufalstvím a náchylností k emocionálnímu rozrušení se objevuje bolest a utrpení. Mysl ega, které vidí každého jako odděleného, závidí všem, kteří se zdají být šťastnější, úspěšnější, mají lepší vztahy, lepší tělo nebo lepší konexe. Jelikož uvnitř chybí jasné vidění cílů, objevuje se zmatenost, vedoucí k sebelítosti, závistivosti a následně i k rozhněvanosti. Sebeodsuzování se neustále promítá na svět v podobě odsuzování druhých, což dál a dál zvyšuje pocit viny a pociťování vlastní malosti.

Pro některé z nás je jedinou útěchou velikášství, netolerance, úzkoprsost, arogance a hněvivost, projevující se v podobě krutosti, panovačnosti, brutality a necitlivosti k pocitům druhých. S necitlivostí se často objevuje sebeospravedlňování, například: „Jsem člověk, který otevřeně říká, co si myslí“, nebo „Jsem upřímný, se mnou vždycky víte, na čem jste.“ Těmito poznámkami se maskuje necitlivost, která by se dala lépe popsat jako neotesanost. Nízká sebeúcta vzniká kritizováním sebe sama i ostatních, neustálou soutěživostí a srovnáváním, analyzováním, pohrdáním, intelektualizací, pochybováním a fantazírováním o pomstě. Když všechny tyto mechanismy zklamou, objeví se znovu apatie, pocity beznaděje a pocit, že jsme diskriminováni. V takovém stavu se postupně sami sobě odcizujeme, protože tam je tolik toho, co o nás musí zůstat utajené. Naše chování vede k izolaci od ostatních a k nerovnováze v důsledku přeceňování těch životních oblastí, které se zdají být funkční.

Kvůli tomuto vnitřnímu chaosu musí běžný člověk nutně zůstávat stále nevědomý. Je zajímavé pozorovat způsoby, které mysl vynalezla, aby toho mohla dosáhnout. Vidíme, jak člověk ráno vstane a zapne rádio nebo televizi, aby mysl okamžitě odvedla pozornost od sebe a od svého mentálního brebentění. Myšlenky a pocity mají tendenci vyvstávat navzdory neustálému rozptylování zábavami, dokud mysl nezačne být plně zaměstnaná plánováním pro tento den, zaměstnáním a všelijakými činnostmi nebo tím, co ji baví. Začne to zabýváním se tělem – čištěním zubů, mytím, parfémováním, pudrováním, dezodorací a pečlivým výběrem oblečení pro tento den. Volby oblečení aktualizují všechny denní plány, zaneprázdněnost aktivitami, kterými je den přeplněný: bezpočet schůzek, telefonní rozhovory, pochůzky, společenské závazky, domácí povinnosti a e-maily. Cestou do práce nebo během denních aktivit se chatuje se společníky, poslouchá se autorádio, volá se z mobilního telefonu, posílají se textové zprávy – a v metru se čte ranní tisk. Pak

v práci následuje plné zaujetí vnějšími denními událostmi: podnikáním, vyjednáváním, uzavíráním smluv, zařizováním, potížemi, manipulacemi, neustálou snahou mít převahu, hledáním ´pohlazení´ a stále přítomnými obavami o přežití. Všechno je to motivováno touhou získat určitý význam a zabezpečit se, vylepšovat svou sebeúctu a jakýmkoli způsobem zvyšovat pocit důležitosti vlastního já.

Horečnatost tohoto boje není ve skutečnosti zřejmá, dokud nejsme nuceni ho náhle přerušit z nějakých vnějších důvodů. Pak jsme konfrontováni s vnitřní prázdnotou. Ta vyžaduje neustálé hltání románů, časopisů, sledování televize a internetových stránek. Nebo se vyhýbáme prázdnotě vytrvalým navštěvováním večírků, požíváním drog, otupením několika drinky, sledováním filmů a jiných pořadů, přinášejících rozptýlení. Snažíme se udělat cokoliv, jen aby se zabránilo nutnosti čelit tomuto pocitu vnitřní prázdnoty.

Na těchto aktivitách jako takových není nic špatného. To, co chceme přezkoumat, je pouze stav vědomí, stav uvědomování si a způsob, jakým se tyto činnosti vnímají, sledují a prožívají. Ve stavu vnitřní svobody tytéž události a zážitky mají pojednou docela jiný význam.

Tytéž činnosti mohou pramenit z vnitřního pociťování spokojenosti, sebeúcty a celistvosti. Spíše než soutěžením s ostatními je možné dosahovat stejných cílů uvědomováním si, že nás to vnitřně naplňuje. Vztahy se stávají sdílením a jsou láskyplné, místo aby byly plné žárlivosti, soutěživosti a dožadování se laskavosti a souhlasu. Když jsme svobodní od negativních popudů, užíváme si uspokojivé vztahy, protože máme lidi rádi, ne proto, že na nich lpíme. Respektujeme svobodu druhého člověka, nežárlíme na něj a necítíme se ohroženi. Protože jsme už našli své vnitřní naplnění, nejsme oběťmi manipulací ze strany druhých.

Když jsme se vzdali negativních myšlenek, pocitů a postojů, máme znovu vlastní sílu, kterou jsme dřív přenechávali světu. Přitažlivost světa vznikala z velké části idealizací, kterou jsme do něj promítali. Objevují se otázky, směřující k sebereflexi: „Jsou peníze opravdu vším, co chci, nebo jde o idealizaci, která způsobila, že mě přitahují? Co čekám od tohoto pracovního postu nebo od titulování ´Doktor´a ´Ctihodný´ a ´Důstojný´ ? Odpovědnost a aktivity, které jsou s tím spojené, nebo zvláštní přitažlivost a úctu, které s tím souvisejí? Mám toho člověka opravdu rád, nebo jsem zamilovaný do přitažlivosti, kterou jsem si do něj nebo do ní promítl?“

Čím víc upouštíme od ulpívání, tím méně si svět idealizujeme. Čím méně si ho idealizujeme, tím méně nás ovládá. Nejsme už ovládáni přitažlivostí a nemůžeme už jím být manipulováni. Nejsme už bezbranní vůči profesionálním programátorům médií a politických i společenských oblastí. Neovládá nás už vnitřní potřeba získávat uznání od ostatních.

Začneme mít rádi lidi pro to, jací jsou, ne kvůli tomu, co mohou pro nás udělat. Nemáme už potřebu ostatní využívat nebo se pokoušet nad nimi vyhrát. Jak se míra naší provinilosti zmenšuje, naše sebedůvěra se zvětšuje. Vztahy jsou teď založené na poctivosti a už nepodléháme citovému vydírání. V důsledku toho se přestaneme pokoušet něco si vynucovat od druhých svým emočním nátlakem. Jelikož naše vztahy

jsou teď založené na poctivosti a existují i fungují na vyšší úrovni, nevzniká už strach z odcizení nebo z pocitu osamělosti. Odevzdaný člověk už ke svému osobnímu naplnění nepotřebuje druhé, ale je s nimi z vlastního rozhodnutí, z lásky a z radosti. Soucítění s ostatními a s jejich lidstvím má za následek změny v našem životě i ve všech našich vztazích.

Stav vnitřní svobody

Jaký začne být život, když se člověk nepřetržitě odevzdává? Co je možné?

V odevzdaném stavu jsme na okolním světě coby zdroji spokojenosti nezávislí, protože zdroj štěstí jsme našli v sobě. Štěstí se sdílí i s ostatními, takže odevzdaný člověk druhé podporuje, povzbuzuje, je soucitný, trpělivý a tolerantní. Přirozeně si druhých váží, oceňuje je a má plné pochopení pro to, co pociťují. Zanechal mocenských zápasů, úsilí být ´nejlepší´ a snahy ohajovat svoje názory. Přístup k druhým je úplně spontánní, bez jakéhokoliv posuzování, člověk podporuje druhé, jejich růst, poznávání, zkušenosti a naplňování jejich vlastní potenciality. Je tu bezstarostné přijímání druhých a spontánní zájem je podporovat. Cítíme se uvolnění, živí a plní energie. Události, ke kterým dochází, probíhají automaticky a bez námahy. Už nereagujeme z potřeby se obětovat, nebo se něčeho ´vzdávat´ kvůli druhým; místo toho vnímáme sebe sama jako toho, kdo prostě slouží druhým i světu z lásky. Všechno, k čemu dochází, se vnímá jako příležitost, ne jako problém. Osobnost je vlídná a otevřená, díky prohlubujícímu se a pokračujícímu vnitřnímu procesu neustálého odhalování je ochotná neustále ode všeho upouštět a odevzdávat to.

S rozvíjením celého tohoto procesu si uvědomujeme, že dochází k vnitřní transformaci. To vede k neustálé vděčnosti, spokojenosti a jistotě, pokud jde o naše směřování. Žije se v přítomnosti, místo toho, abychom se zabývali hlavně minulostí nebo budoucností. Je tu důvěra, zmizela potřeba se bránit, protože moc, která se promítá na vnější svět, už na něm nezávisí. Je tu vnitřní pocit síly a nezranitelnosti, což vede k vnitřnímu klidu.

Zpočátku tu je identifikace s pociťováním „Já jsem tělo“. Jak mechanismus odevzdávání pokračuje, začíná být čím dál víc zřejmé, že “ Nejsem tělo, jsem mysl, která tělo zažívá“. Jak se další pocity a přesvědčení odevzdávají, nakonec se objeví uvědomování „Nejsem mysl, ale to, co pozoruje a zažívá myšlení, emoce i tělo.“

Pomocí vnitřního pozorování dochází k uskutečňování toho, co je konstantní a neměnné, bez ohledu na to, co se ve vnějším světě nebo s tělem, s emocemi nebo s myšlením děje. S tímto uvědomováním přichází stav naprosté svobody. Odhalilo se vnitřní Já. Tichý stav Vědomí, které je podstatou veškerého pohybu, činnosti, zvuku, pocitů a myšlenek, se rozpoznává jako nadčasová dimenze harmonie. Jakmile se identifikujeme s tímto Vědomím, svět, tělo, ani mysl nás už neovlivňuje a s tímto Vědomím přichází vnitřní klid, tichost a hluboký pocit vnitřního míru. Poznáváme, že je to to, co jsme vždycky hledali, jenže jsme to nepoznávali, protože jsme se ztratili v bludišti. Mylně jsme se ztotožňovali s vnějšími jevy našeho hektického života – s tělem a s jeho zkušenostmi, s povinnostmi, profesí,

s tituly, s aktivitami, problémy a s pocity. Ale teď si uvědomujeme, že jsme nadčasová prostorovost, ve které se to všechno děje. Nejsme mihotavými obrazy, hrajícími si svá dramata na filmovém plátně, ale plátnem samým – neposuzujícím svědkem rozvíjejícího se filmu života, bez začátku a bez konce, nekonečným ve svém potenciálu. Postupné rozpoznávání naší pravé přirozenosti připravuje půdu pro konečné poznání totožnosti Vědomí s Božstvím samým.

Následující část: Kapitola 18. Vztahy