Kapitola 2. Mechanismus vzdávání se

Předcházející část: Kapitola 1. Předmluva

Co to je?

Vzdání se je jako náhlé zastavení vnitřního tlaku nebo opadnutí důležitosti. Je spojené s náhlým pocitem úlevy a lehkosti, s větší spokojeností a uvolněností. Je to aktuální mechanismus mysli a každý to příležitostně zažil.

Dobrý je následující příklad: nacházíte se uprostřed intenzivní argumentace, jste naštvaní, rozrušení, a vtom vám celá ta věc začne náhle připadat úplně absurdní a směšná. Začnete se smát. Tlak polevil. Z hněvu a z pochybností, z pocitu, že vás napadají, jste se náhle dostali do stavu, kdy se najednou cítíte uvolnění a spokojení.

Uvažte, jak jedinečné by bylo, kdybyste to mohli dělat neustále, kdekoliv a se vším, co se děje. Cítili byste se pořád svobodní a spokojení a už byste nikdy nebyli obtěžováni svými emocemi. Právě toho se týká tato technika: zanechávat ulpívání vědomě a často. Bude pak záležet jen na vás, jak se budete cítit, a nebudete už vydáni na milost a nemilost světu i svým reakcím na něj. Nebudete už obětí. Tím se zabývá základ Buddhova učení, které odstraňuje stres vznikající jako důsledek bezděčných reakcí.

Neseme v sobě obrovskou zásobu nahromaděných negativních pocitů, přístupů a přesvědčení. Nahromaděná zátěž nás dělá depresivními a to je základem mnoha našich nemocí a problémů. Rezignovali jsme na to a ospravedlňujeme to coby ´lidskou podmíněnost´. Snažíme se z toho uniknout bezpočtem způsobů. Průměrný lidský život probíhá ve snaze vyhýbat se a unikat vnitřnímu neklidu, uniknout strachu a hrozbě deprese. Sebeúcta každého člověka je soustavně ohrožovaná zevnitř i zvenčí.

Podíváme-li se na lidský život důkladněji, uvidíme, že je to v podstatě neustálá důmyslná snaha uniknout našim vnitřním obavám, které se promítají na okolní svět. Střídá se to s obdobími radovánek, kdy jsme na chvíli svým vnitřním úzkostem unikli, ale ty obavy na nás číhají stále. Obáváme se svých vnitřních emocí, protože obsahují tak velké množství negativity, že se bojíme, aby nás nepřemohly, kdybychom jim věnovali víc pozornosti. Bojíme se jich, protože když jim dovolíme v sobě vyvstat, nemáme žádný vědomý mechanismus k jejich zvládnutí. Jelikož se bojíme si je přiznat, dál a dál narůstají a nakonec se začneme potají těšit, že všechnu tu bolest ukončí smrt. Nejsou to myšlenky nebo realita, co je bolestné, ale pocity, které je provázejí. Myšlenky samy o sobě jsou bezbolestné, ne ovšem pocity, které se nacházejí pod nimi!

Tím, co vyvolává myšlenky, je nahromaděný tlak pocitů. Jeden pocit může v průběhu času vytvořit doslova tisíce myšlenek. Připamatujme si například na jednu bolestnou vzpomínku, strašný žal z ranné doby života, který je v nás skrytý. Podívejme se na všechna ta léta a léta úvah, spojených s touto konkrétní událostí.

Kdybychom se mohli vzdát toho základního bolestného pocitu, který se jí týká, všechny ty myšlenky by se okamžitě rozplynuly a my bychom mohli na tu událost zapomenout.

Toto zjištění je v souladu s vědeckým výzkumem. Gray-LaViolettova vědecká teorie integruje psychologii a neurofyziologii. Jeho výzkum prokázal, že pocitové naladění zabarvuje myšlenky i paměť (Gray-LaViolette, 1981). Myšlenky jsou uložené v paměťové bance podle různých odstínů pocitů, s těmito myšlenkami spojenými. Proto když od pocitu upustíme, necháme ho být, osvobodíme se ode všech myšlenek s ním souvisejících.

Je velmi cenné vědět, že všechny pocity, jakýkoliv pocit je možné kdykoliv a kdekoliv v jediném okamžiku nechat být a že se to dá dělat nepřetržitě a bez jakékoliv námahy.

Co je stav odevzdávání? Znamená osvobozovat se od negativních pocitů v dané oblasti, takže tvořivý a spontánní stav může probíhat bez odporu a není narušován vnitřními konflikty. Osvobodit se ve svém životě od vnitřních konfliktů a ode všech očekávání znamená dávat ostatním tu největší svobodu. Umožní nám to zažívat základní podstatu vesmíru, která, když se odhalí, se v dané situaci projevuje jako největší možný přínos. Může to znít filozoficky, ale když se to děje, je to reálný prožitek.

Pocity a psychické mechanismy

Máme tři hlavní způsoby, kterými manipulujeme s pocity: jejich potlačování, projevování pocitů a uhýbání před nimi. Probereme si jedno po druhém.

1._Potlačení a ovládnutí. Jsou to nejčastější způsoby, kterými pocity odsouváme a potlačujeme. Při potlačení se to stane nevědomě; při ovládnutí se to děje vědomě. Nechceme být svými pocity znepokojováni a kromě toho nevíme, co jiného bychom s nimi mohli udělat. Jistým způsobem kvůli nim trpíme a pokoušíme se dál fungovat, jak nejlépe umíme. Rozhodnutí ovládnout nebo potlačit určité pocity je v souladu s našimi nevědomými programy, které si všichni přinášíme v sobě jako důsledky sociálních zvyklostí a rodinné výchovy. Tlak potlačených emocí se později pociťuje jako podrážděnost, náhlé změny nálady, svalové napětí v krční oblasti a v zádech, bolesti hlavy, křeče, menstruační poruchy, zánět tlustého střeva, trávicí potíže, nespavost, hypertenze, alergie a další tělesná onemocnění.

K *potlačení* emoce došlo, protože v nás vyvolávala tolik provinilosti a strachu, že nebylo vůbec možné ji vědomě prožívat. Jakmile hrozilo, že se takové pocity objeví, okamžitě se zatlačily do podvědomí. S potlačenou emocí se pak manipuluje mnoha způsoby, aby byla jistota, že zůstane potlačená a že si ji neuvědomíme.

Z těchto mechanismů, používaných myslí s úmyslem udržet emoce potlačené, jsou patrně nejznámější popření a projekce, jelikož mají sklon objevovat se společně a vzájemně se posilovat. Popření má za následek dozrávání hlavních emočních bloků. Obvykle bývá provázené mechanismem projekce. Kvůli provinilosti a strachu potlačíme vyvstávající emoci a popřeme její přítomnost v sobě. Místo abychom ji procítili, promítneme ji do okolí a do lidí kolem sebe. Máme dojem, jako by

patřila ´jim´. ´Oni´ se pak stanou nepřáteli a mysl vyhledá a najde si ospravedlnění, aby mohla svou projekci posílit. Vina se přisoudí lidem, místům, institucím, stravě, klimatickým podmínkám, astrologickým událostem, sociálním podmínkám, osudu, Bohu, náhodě, ďáblu, cizincům, etnickým skupinám, politickým rivalům a dalším věcem mimo nás. Projekce je hlavním mechanismem, používaným v dnešním světě. Nachází si důvody pro všechny války, sváry a občanské nepokoje. Nenávist k nepříteli se dokonce podporuje, aby se tak člověk stal ´dobrým občanem´. Podporujeme naše vlastní sebevědomí na úkor ostatních a to nakonec vyústí ve zhroucení sociálního systému. Mechanismus projekce je za všemi útoky, násilnostmi, agresí, i za všemi formami sociální destrukce.

2._Projevování. Tímto mechanismem se emoce ventiluje, projevuje se slovně nebo řečí těla a ztvárňuje se neutuchajícím množstvím projevů. Projevy negativních emocí umožňují vypustit tolik z vnitřního tlaku, že zbytek se může potlačit. To je velmi důležité pochopit, protože mnoho lidí v dnešní společnosti se domnívá, že se osvobodí od svých emocí tím, že je budou bez zábran dávat najevo. Fakta dokazují opak. Emocionální projevy vedou za prvé k tomu, že dochází k jejich posilování a dodává jim to víc energie. A za druhé projevování emocí jen umožní odsunout jejich zbytek mimo vědomí.

Jestli bude u dotyčného jedince převažovat projevování nebo potlačování, závisí na jeho výchově v dětství, na současných kulturních normách, na zvyklostech a na médiích. V důsledku nepochopení práce Sigmunda Freuda a psychoanalýzy je teď v módě dávat najevo emoce zcela bez zábran. Freud poukázal na to, že potlačování je příčinou neurózy; dávat je najevo bylo mylně považováno za léčivé. Tento nesprávný výklad vedl ke shovívavosti k sobě samému na úkor druhých. Freud v klasické psychoanalýze ve skutečnosti říká, že potlačený impulz nebo pocit má být neutralizován, sublimován, socializován a převeden do konstruktivních projevů laskavosti, do činnosti a tvořivosti.

Když své negativní pocity vychrlíme na ostatní, vnímají to jako útok a na oplátku jsou nuceni svoje emoce potlačit, projevit, nebo před nimi uhýbat: projevování negativity tak vede k poškozování a k ničení vztahů. Daleko lepší alternativou je převzít odpovědnost za své pocity a neutralizovat je. Pak jsou k dispozici pro vyjádření jen pozitivní pocity.

3._Uhýbání. Uhýbání před pocity je snahou vyhýbat se jim prostřednictvím rozptýlení. Toto unikání je páteří zábavního a alkoholového průmyslu a je i cestou workoholismu. Unikání a vyhýbání se vnitřnímu uvědomování je sociálně tolerovaný mechanismus. Můžem uhýbat před svým vnitřním já a bránit se svým pocitům bezpočtem aktivit, z nichž mnohé se potom, když zesílí, mohou nakonec stát závislostí.

Lidé se zoufale snaží, aby si nic z toho všeho neuvědomovali. Můžeme vidět, jak často v momentu, kdy vstoupí do místnosti, honem zapnou televizor a chodí pak kolem dokola jako v polosnu, neustále programovaní tím, co se do nich řine. Bojí se setkat se sebou samými, mají strach zůstat i jen chvíli sami. Proto všechny ty nepřetržité horečnaté aktivity: neustálé společenské styky, hovory, psaní textových zpráv, přehrávání hudby, činnosti, cestování, vyhlídkové zájezdy, nakupování, přejídání, hazardní hry, polykání tablet, užívání drog a koktejlové

párty.

Mnohé z výše uvedených únikových mechanismů člověka poškozují, jsou stresující a neúčinné. Každý z nich sám o sobě vyžaduje zvýšené množství energie. K obraně proti narůstajícímu tlaku odmítaných a potlačovaných pocitů je zapotřebí enormní množství energie. Postupně se snižuje úroveň vědomí a vývoj se zpomaluje. Ztrácí se tvořivost, energie i skutečný zájem o ostatní. Dochází k zastavení duchovního růstu a nakonec i k přibývání fyzických a emocionálních onemocnění, chorob, ke stárnutí a k předčasné smrti. Promítání potlačovaných emocí na ostatní má za následek sociální problémy, rozhádanost, narůstání sobeckosti a bezohlednosti, která je pro naši současnou společnost typická. Nejvýrazněji ze všeho se projevuje neschopnost mít jiného člověka skutečně rád a důvěřovat mu, což ústí v sociální izolaci a sebenenávist.

Co se stane, když se na rozdíl od toho přestaneme s emocí ztotožňovat? Energie vytvářející emoci se bezprostředně odevzdá a čistým výsledkem je uvolnění. S neustálým odevzdáváním se nahromaděný tlak začne zmenšovat. Každý ví, že jakmile přestaneme na něčem lpět, začneme se okamžitě cítit líp. Tělo se fyziologicky změní. Zjišťujeme, že se zlepšilo zbarvení kůže, dýchání, tep, krevní tlak, svalové napětí, gastrointestinální funkce i chemické složení krve. Ve stavu vnitřní svobody se všechny funkce těla i orgánů vracejí do normálního, zdravého stavu. Okamžitě je k dispozici větší svalová síla. Představivost se zlepšuje a naše vnímání světa i sebe sama se mění k lepšímu. Cítíme se spokojenější, láskyplnější a tolerantnější.

Pocity a stres

Velmi mnoho pozornosti a publicity se věnuje tématu stres, bez skutečné znalosti jeho základní povahy. Říká se, že víc než kdykoliv předtím máme sklon být vystresovaní. Jaká je základní příčina stresu? Jistě to nejsou vnější urychlující faktory. To jsou jen příklady mechanismu, který jsme popsali jako projekci – promítání na druhé. Jsou to ´oni´ nebo ´to´, co je považováno za viníka, ačkoliv to, co cítíme, jsou ve skutečnosti jen projevy vnitřního tlaku potlačovaných emocí. Právě tyhle potlačené emoce nás činí zranitelnějšími vnějším stresem.

Zdroj ´stresu´ je ve skutečnosti *vnitřní*; není vnější, jak lidé by rádi věřili. Například rychlost, s jakou zareagujeme strachem, závisí na tom, jak velké množství strachu je už uvnitř přítomné, aby se mohlo zaktivovat nějakým stimulem. Čím víc strachu v sobě máme, tím víc se naše vnímání světa mění v úzkostné, obezřetné očekávání. Pro úzkostného člověka je tenhle svět děsivým místem. Pro hněvivého člověka je to chaos, vyvolávající rozmrzelost a frustraci. Pro člověka, který se cítí provinilý, je to svět pokušení a selhávání, které vidí všude. To, co držíme v sobě, zabarvuje náš svět. Upustíme-li od obviňování, uvidíme nevinnost. Nicméně člověk, který je ovládaný obviňováním, uvidí jen zlo. Základním pravidlem je, že se soustřeďujeme na to, co jsme potlačili.

Stres vzniká hromaděním tlaku, vytvářeného našimi zapíranými a potlačovanými pocity. Tlak se potřebuje uvolnit a tak vnější události jen aktivují to, co jsme vědomě i nevědomě potlačili. Energie našich zablokovaných pocitů se znovu a znovu

projevuje prostřednictvím našeho autonomního nervového systému a způsobuje patologické změny, vedoucí k chorobným procesům. Negativní pocity okamžitě vyvolají ztrátu 50% svalové síly a také omezují vidění, fyzicky i mentálně. Stres je naše emocionální reakce na rychle se měnící okolnosti nebo podněty. Způsobují ho naše přesvědčení, spojená s emočním tlakem. Příčinou stresu tedy nejsou vnější podněty, ale míra naší reaktivity. Čím víc se dokážeme odevzdávat, tím méně jsme náchylní ke stresu. Škody způsobené stresem jsou jen důsledky našich vlastních emocí. Účinnost upouštění od lpění a snižování reakcí organismu na stres byly prokázáno vědeckým výzkumem (14.kapitola).

Mnoho programů redukujících stres, nabízených v dnešní době, často postrádá základní přístup. Spíše než odstranit příčiny samotného stresu se pokoušejí zmírnit účinky stresu, nebo se soustřeďují na vnější události. Je to jako snaha snížit horečku bez řešení infekce. Například svalové napětí vzniká jako důsledek úzkosti, strachu, hněvu a pocitů viny. Užitečnost kurzů technik svalové relaxace bude proto velmi omezená. Bylo by mnohem efektivnější odstranit příčinu, vytvářející napětí, t.j. odmítaný a potlačovaný hněv, strach, pocity provinilosti nebo jiné negativní pocity.

Životní události a emoce

Racionalizující mysl preferuje udržování skutečné příčiny emocí mimo oblast uvědomování a využívá k tomu mechanismus projekce. Tou obviňuje události nebo jiné lidi ze ´způsobení´ pocitu a sebe vidí jako bezmocnou nevinnou oběť vnějšího působení. *„Oni* mě rozhněvali.“ *„On* mě rozčílil.“ *„To* mě vyděsilo.“ „Příčinou mé úzkosti je, *co se děje ve světě*.“ Ve skutečnosti je to přesně naopak. Odmítané a potlačované pocity hledají příležitost se projevit a jako spouštěcí mechanismy využívají události, aby se jejich prostřednictvím mohly vybít. Jsme jako přetlakové hrnce, připravené vypustit páru, kdykoliv vznikne příležitost. Naše spouštěče jsou nastavené a připravené explodovat. V psychiatrii se tento mechanismus nazývá přesunem. Protože jsme hněviví, události nás ´dělají´ rozhněvanými. Jestliže jsme prostřednictvím neustálého odevzdávání upustili od nahromaděného hněvu, je velmi nesnadné a ve skutečnosti dokonce nemožné, aby někdo nebo nějaká situace ´způsobila´, že propadneme hněvu. Totéž platí i pro všechny ostatní negativní pocity, které se odevzdaly.

Vzhledem k sociální podmíněnosti v naší společnosti lidé odmítají a potlačují dokonce i své pozitivní pocity. Potlačená láska vyústí ve zlomené srdce srdečního infarktu. Omezovaná láska se projeví jako nadměrné zbožňování domácích zvířátek a jako různé formy modlářství. Pravá láska je svobodná od strachu a je charakterizovaná neulpíváním. Strach ze ztráty posiluje připoutanost a snahu druhého si přivlastnit. Například muž, který si není jistý svou přítelkyní, je velmi žárlivý.

Když tlak odmítaných a potlačovaných pocitů přesáhne stupeň, který je jedinec schopný snášet, mysl vytvoří událost ´tam venku´, na které se může vybít a dát tak volný průchod emocím. To znamená, že člověk se spoustou potlačovaného smutku bude nevědomky vytvářet ve svém životě množství smutných událostí. Úzkostný člověk bude vyvolávat hrozivé události; zlostný člověk bude obklopený okolnostmi, vzbuzujícími

hněv, a pyšného člověka budou neustále urážet. Jak řekl Ježíš Kristus: „Proč vidíš třísku v oku bratra svého a trám ve svém vlastním oku nevidíš? “ (Matouš 7:3) Všichni velcí Mistři ukazují směrem *dovnitř*.

Všechno ve vesmíru vysílá vibrace. Čím je vibrace vyšší, tím víc má energie. Emoce jsou také energie, proto vyzařují vibrace. Tyto emocionální vibrace působí na energetická pole těla a objevují se účinky, které se dají vidět, pociťovat i měřit. Videosekvence, používající Kirlianovy fotografie, například ty Dr. Thelmy Moss ukazují, jak současně se změnami emocí dochází k rychlému kolísání barvy a velikosti energetických polí (Krippner, 1974). Energetické pole se tradičně nazývá ´aura´ a mohou ji vidět lidé, kteří narodili se schopností vidět vibrace této frekvence, nebo k takové schopnosti inklinují. Aura mění své zbarvení i velikost současně s emocemi. Svalové testování také prokázalo energetické změny, spojené s emocemi, jelikož svaly našeho těla okamžitě zareagují na pozitivní i na negativní podněty. Tak se naše základní emocionální stavy přenášejí do vesmíru.

Mysl nemá žádné rozměry nebo rozsah a není prostorově omezená; proto prostřednictvím vibrační energie vysílá svůj základní stav na neomezenou vzdálenost. Znamená to, že svým emocionálním stavem a myšlenkami běžně a nevědomky ovlivňujeme i ostatní lidi. Například emocionální vzorce a jim přidružené mentální formy mohou být jasnovidci rozpoznány a dají se poznat i na velkou vzdálenost. Dá se to prokázat experimentálně, vědecký základ tohoto jevu byl předmětem velkého zájmu moderních kvantových fyziků.

Vzhledem k tomu, že emoce vyzařují vibrační energetické pole, jsou to právě emoce, co ovlivňuje a určuje, kteří lidé se v našich životech objeví. Životní události jsou ovlivňované našimi emocemi, odmítanými a potlačovanými na psychické rovině. Tak hněv přitahuje zlostné myšlenky. Základním pravidlem psychického vesmíru je, že ´podobné přitahuje podobné´. Obdobně ´láska šíří lásku´, takže osoba, která se vzdala většiny vnitřní negativity, je obklopená milujícími myšlenkami, milujícími událostmi, milujícími lidmi a milujícími zvířaty. Tento jev vysvětluje mnohé biblické citáty a obecné výroky, které matou intelekt, výroky jako ´Bohatí zbohatnou a chudí zchudnou´ a ´Ti, kteří mají, dostanou víc´. Obecně tedy platí, že lidem žijícím v apatii budou okolnosti přinášet do jejich životů chudobu, a těm, kteří si uvědomují hojnost, to bude přinášet do jejich životů hojnost.

Protože všechny živé věci jsou ve vibračních energetických hladinách propojené, náš základní emoční stav bezděčně rozpoznává a reaguje na všechny životní formy kolem nás. Je dobře známo, že zvířata mohou okamžitě přečíst základní emoční stav člověka. Existují pokusy, prokazující, že i růst bakterií je ovlivňovaný lidskými emocemi a že rostliny projevují měřitelné reakce na náš emoční stav (Backster, 2003).

Jak nechat probíhat – neulpívat

Neulpět znamená uvědomit si pocit (emoci), nechat ho vyvstat, zůstávat s ním, dovolit mu probíhat a nechávat tomu volný průběh, aniž bychom ho chtěli změnit nebo cokoliv s ním udělat. Znamená to prostě připustit, aby tu ten pocit byl, a zaměřit se na propouštění energie za ním. Prvním krokem je dovolit si mít ten

pocit, bez odporu k němu, bez jeho vybíjení navenek, bez obav z něj, bez odsuzování nebo moralizování o něm. Znamená to upustit od posuzování a uvidět, že je to *jen* pocit. Tato technika znamená být s tím pocitem a vzdát se veškeré snahy ho jakýmkoliv způsobem měnit. Upustit od chtění pocitu odporovat. *Odpor je tím, co dodává pocitu odolnost.* Když zanecháte odporu nebo snahy pocit změnit, nastane posun do dalšího pocitu s jemnějším pociťováním. Pocit, který není odmítaný, se rozpouští, protože ubývá jeho energie.

Pokud začnete s tímto procesem, zpozorujete, že máte strach a obviníte se za to, že máte pocity; bude tu odpor k pocitům obecně. Aby bylo snadnější dovolovat pocitům vyvstávat, je jednodušší nechávat být především reakce na to, že máte pocity. Ukázkovým příkladem je strach ze strachu. Nejprve nechte proběhnout strach nebo pocit viny z toho, že máte určitý pocit, a pak se věnujte dotyčnému pocitu.

Když necháváte pocit probíhat, ignorujte všechny myšlenky. Zaměřte se na pocit samotný, ne na myšlenky. Myšlenky nemají konce, posilují sebe samy a plodí jen další myšlenky. Myšlenky jsou jen racionalizacemi mysli, která se pokouší zdůvodnit si přítomnost pocitu. Skutečnou příčinou pocitu je tlak, který se pod ním nahromadil a přiměl ho, aby se v tomto okamžiku objevil. Myšlenky nebo externí aktivity jsou jen záminkou, vytvářenou myslí.

Až se víc obeznámíme s upouštěním od ulpívání, postřehneme, že všechny negativní pocity jsou spojené s naším základním strachem, vztahujícím se k přežití, a že všechny pocity jsou jen programy pro přežití, o kterých se mysl domnívá, že jsou nezbytné. Technika upouštění od ulpívání tyto programy postupně ruší. Prostřednictvím tohoto procesu začnou být stále zřetelnější motivace, ze kterých pocity vznikají.

Upustit od ulpění znamená nemít žádné silné emoce, týkající se dané záležitosti: „Pokud se to stane, je to v pořádku, a je to v pořádku, i když se to nestane.“ Když jsme uvolnění, je tu upuštění od připoutaností. Můžeme si něco užívat, ale k tomu, abychom byli šťastní to nezbytně nepotřebujeme. Progresivně se zmenšuje závislost na něčem nebo na někom vnějším. Tyhle zásady jsou v souladu se základem Buddhova učení – vyhýbat se připoutanosti ke světským jevům, stejně jako se základem učení Ježíše Krista – ´být ve světě, ale ne ze světa´.

Někdy jsme přestali lpět na pocitu a všimli jsme si, že pocit se vrátil nebo pokračuje. Stalo se to, protože je tam toho víc než jen to, od čeho se teď upustilo. Všechny ty pocity jsme ze svého života vytěsnili a může tu být spousta potlačené energie, která se potřebuje uvolnit a být přijata. Kdykoliv ulpívání ustane, objeví se okamžitě lehčí, spokojenější pocit, skoro něco jako ´pohodovost´.

Tím, že se neustále přestává ulpívat, je možné v tomto stavu svobody zůstávat. Pocity přicházejí a odcházejí a nakonec zjistíte, že vy nejste svými pocity, že skutečné ´vy´ je jen jejich svědkem. Přestáváte se s nimi ztotožňovat. ´Vy´, které je pozoruje a je si vědomé, co se děje, zůstává pořád stejné. Jak si víc a víc uvědomujete neměnícího se vnitřního svědka, začínáte se identifikovat s touto úrovní vědomí. Postupně se stáváte spíše pouhým svědkem jevů, než tím, kdo jevy

zažívá. Blížíte se stále víc ke skutečnému Já a začínáte vidět, že po celou dobu jste byli svými pocity klamáni.

Mysleli jste si, že jste obětí svých pocitů. Teď vidíte, že nejsou ničím reálným; jsou jen vytvářeny egem, sběračem programů, které mysl mylně považovala za nezbytné pro přežití.

Důsledky upuštění od lpění jsou šalebně rychlé a jemné, účinky jsou ale velmi silné. Často jsme něco nechali být, myslíme si ale, že k tomu nedošlo. Naši přátelé nám umožní si to uvědomit. Jednou z příčin tohoto jevu je, že když se od něčeho úplně upustilo, zmizelo to z vědomí. Jelikož nás to teď už nikdy nenapadne, neuvědomujeme si, že to je pryč. To je běžný jev mezi lidmi, jejichž uvědomování vzrůstá. Nejsme si vědomi všech těch uhlíků, které jsme odhodili; díváme se na lopatu, se kterou zacházíme právě teď. Neuvědomujeme si, jak moc se ta hromada zmenšila. První, kteří si toho všimnou, jsou často naši přátelé a rodina.

Ke sledování svého pokroku si mnozí lidé udělají graf. Pomáhá to překonávat odpor, který má obvykle podobu „Tohle nefunguje." Je běžné, že lidé, kteří udělali obrovský pokrok, prohlásí: „Tohle prostě nefunguje." Musíme si někdy připomínat, jací jsme byli předtím, než v nás tento proces započal.

Odpor k upouštění od sebeztotožňování

Upouštění od negativních pocitů je zničující pro ego, které se tomu bude na každém kroku bránit. Může to mít za následek skeptický názor na techniku, může docházet k ´zapomínání´ odevzdávat, k náhlému růstu neochoty uvidět, co se děje, nebo k ventilování pocitů jejich projevováním a předváděním. Řešením je nechávat prostě dál probíhat pocity, které o celém tom procesu máte. Ať tu ten odpor je, svému odporu neodporujte.

Jste svobodní. *Nemusíte* od toho upustit. Nikdo vás nenutí. Podívejte se na strach, skrytý za odporem. Čeho se bojíte, pokud jde o tenhle proces? Jste ochotní se toho vzdát? Nechte proběhnout každý strach, jakmile se objeví a odpor se rozplyne.

Nezapomínejme, že upouštíme ode všech programů, které nás po dlouhou dobu zotročovaly a dělaly z nás oběti. Tyhle programy způsobovaly, že jsme byli slepí k pravdě o naší skutečné identitě. Ego ztrácí půdu pod nohama, bude se snažit o triky a předstírat. Jakmile jsme začali upouštět od ulpívání, jeho dny jsou sečteny a jeho síla se zmenšuje. Jedním z jeho triků je neuvědomovat si tuto techniku, například se náhle rozhodnout, že mechanismus vzdávání se ulpívání nefunguje, věci jsou pořád stejné, je to matoucí, je příliš obtížné si na to vzpomenout a udělat to. To je znamení skutečného pokroku! Znamená to, že ego ví, že máme nůž, který nás osvobozuje, a ztrácí půdu pod nohama. Ego není náš přítel. Stejně jako ´Master Control Program´ (dálkový ovladač) ve filmu *Tron* (1982) nás chce udržovat zotročené svými programy.

Schopnost upouštět od ulpění je vrozená. Není to něco nového nebo cizorodého. Není to nějaká esoterická nauka, něčí představa nebo soubor přesvědčení. Je to pouhé používání naší vlastní vnitřní přirozenosti, které umožňuje stávat se svobodnějšími a spokojenějšími. Když necháváme věci probíhat, není užitečné

´hloubat´ o technice. Lepší je prostě to dělat. Nakonec se rozpoznává, že všechno to přemítání je vzpíráním se. Jsou to všechno představy, které si vytvořila mysl, aby nám bránila prožívat to, co ve skutečnosti *je*. Když jsme na nějakou dobu ode všeho upustili a začali prožívat to, co se skutečně děje, budeme se svému přemítání smát. Přemítání jsou padělky, pošetilá přesvědčení, která překrývají pravdu. Přemítání nás může zaměstnávat donekonečna. Jednoho dne zjistíme, že jsme přesně tam, kde jsme začali. Přemítání je jako zlaté rybky v akváriu; skutečné Já je jako voda. Skutečné Já je prostor mezi myšlenkami nebo přesněji řečeno pole tichého vědomí pod všemi myšlenkami.

Možná jsme měli zkušenost, kdy jsme byli natolik plně absorbováni v tom, co jsme dělali, že jsme si sotva povšimli plynutí času. Mysl byla velmi tichá a prostě jsme dělali to, co jsme dělali, bez jakéhokoliv odporu nebo usilování. Cítili jsme se spokojeně, možná jsme si sami pro sebe pobrukovali. Fungovali jsme beze stresu. I když jsme byli plně zaměstnaní, byli jsme naprosto uvolnění. Najednou jsme si uvědomili, že všechno to hloubání jsme vůbec nepotřebovali. Myšlenkové pochody jsou jako návnada na ryby; když se do nich zakousneme, chytí nás. Lepší je nenechat se přemítáním polapit. Nepotřebujeme ho.

V nás, ale mimo uvědomování, je pravda „Vím už všechno, co potřebuji vědět.“ Děje se to automaticky.

Odpor k odevzdávání vzniká paradoxně jako důsledek účinnosti této techniky. Probíhá to tak, že neustále přestáváme ulpívat, když život neprobíhá příliš dobře a my jsme sužováni nepříjemnými emocemi. Jakmile je všechno konečně v pořádku, upustíme od cesty, jak z toho ven, a přestaneme odevzdávat. To je chyba, protože ať se cítíme jakkoliv dobře, většinou existuje ještě něco víc. Využijte vyšších stavů a hybné energie odevzdávání. Pokračujte dál, protože stále to bude lepší a lepší. Odevzdávání získá určitou dynamiku. Jakmile se uvede do chodu, je snadné ho udržet. Čím výš se cítíme, tím snazší je neulpívat. Je to dobrý čas k opouštění a zanechávání některých věcí (odmítnutého a potlačovaného ´smetí´), které jsme nechtěli řešit, když jsme byli na dně. Vždycky je tu nějaký pocit, který se může nechat proběhnout a odevzdat. Když se cítíme dobře, emoce jsou prostě jemnější.

Někdy budete cítit, že jste uvízli na určitém pocitu. Jednoduše přestaňte ulpívat na pocitu, že jste uvízli. Ať tu prostě je, neodmítejte ho. Pokud se nerozplyne, podívejte se, jestli ho můžete nechat probíhat po troškách a po částech.

Dalším blokem, který může nastat, je obava, že pokud bychom nechali být touhu po něčem, nedostaneme to. Často pomáhá podívat se na některé obecně zakořeněné názory a hned na začátku se jich vzdát.

Například:

(1) Zasloužíme si věci jedině tvrdou prací, bojem, obětí a usilováním

(2) Utrpení je prospěšné a pro nás dobré

(3) Nedostaneme něco za nic

(4) Věci, které jsou příliš jednoduché, nestojí za moc.

Přestat lpět na některé z těchto psychických bariér vůči technice samotné umožní užívat si její lehkost a snadnost.

Následující část: Kapitola 3. Anatomie emocí