Kapitola 6. Strach

Předcházející část: Kapitola 5. Smutek

Všichni důvěrně známe mnoho podob strachu. Pociťovali jsme úzkost a paniku, které nás zaplavovaly. Byli jsme ochromeni a ztuhlí strachem, provázeným bušením srdce a zlými předtuchami. Strachovat se znamená mít neustále obavy. Vyvrcholením tohoto stavu je paranoia. V mírnějších formách strachu jsme jen neklidní. Když strach zesílí, jsme vyděšeni, obezřetní, zablokovaní, napjatí, plaší, neschopní se vyjádřit, pověrčiví, defenzivní, plní nedůvěřivosti, cítíme se ohrožení, nejistí, jsme plní obav a podezíravosti, zakřiknutí, zdrženliví, provinilí a naplněni trémou. Je tu strach z bolesti a utrpení, strach ze života, strach z lásky, strach z blízkosti, strach z odmítnutí, strach z neúspěchu, strach z Boha, strach z pekla, strach ze zatracení, strach z chudoby, strach z posměchu a z kritiky, strach, že uvízneme, strach z nedostatečnosti, strach z nebezpečí, strach z nesouhlasu, strach z nudy, strach ze zodpovědnosti, strach z rozhodování, strach z autorit, strach z trestu, strach ze změn, strach ze ztráty bezpečí, strach z násilí, strach ze ztráty kontroly, strach ze samotných pocitů, strach z manipulace, strach, že to někdo v nás rozpozná, strach z výšek, strach ze sexu, strach být sám sebou, strach být za něco odpovědný a strach ze strachu jako takového.

Navíc jsou tu příčiny strachu, které si mnozí lidí neuvědomují: strach z odvety. Tento strach vychází z touhy postavit se na vlastní nohy, vrátit ránu a zaútočit. Když dovolujeme strachu, aby probíhal, často za ním objevíme hněv – hněváme se na to, čeho se bojíme. Ochota nechat probíhat strach a tím ho rozpouštět nás posouvá na další úroveň, kterou je hněv. Skutečnost, že dokážeme čelit této kombinaci pocitů strach /hněv a odevzdávat je nás pak posune přímo do hrdosti/pýchy a odvahy.

Strach mluvit veřejně

Výborným experimentem je nechat rozpustit strach ze strachu samotného. Když jsme se přestali bát strachu, rozpoznáme, že je to pouhý pocit. Ve skutečnosti je strach mnohem snesitelnější než deprese. Člověk, který byl v silné depresi, kupodivu přivítá strach, když se znovu objeví. Je lepší pociťovat strach než beznadějnost.

Abychom pochopili, jak strach posiluje sám sebe, musíme se zastavit a podívat se na další ze zákonitostí uvědomování: *Co člověk potlačuje, to má tendenci se projevit.* Znamená to, že jakákoliv myšlenka, kterou trvale udržujeme v mysli a dodáváme jí stále znovu energii, bude mít tendenci vstoupit do našeho života v té podobě, v jaké ji naše mysl potlačovala. A tak strach plodí ustrašené myšlenky. Čím víc budeme udržovat v mysli takové myšlenky, tím pravděpodobněji se v našem životě bude dít to, čeho se obáváme, což opět posílí náš strach z toho.

Když jsem coby odborný lékař pro vnitřní choroby měl promluvit veřejně, měl jsem strach. Při pouhém pomyšlení, že bych se měl postavit před lékařské kolegy a

prezentovat případ pacienta, by mi z čirého zděšení selhal hlas. Jelikož jsem tento strach potlačoval, nevyhnutelně došlo k situaci, která vyžadovala, abych předložil případ svého pacienta odborné komisi. Po přečtení několika odstavců týkajících se anamnézy mi začal selhávat hlas, byl stále slabší a nakonec jsem zmlknul. Došlo k tomu, že se zaktivoval strach, kterému jsem se v mysli bránil, to pochopitelně posílilo úzkost z veřejných projevů a způsobilo, že ve mně vznikla apatie. Od té doby fungoval omezující systém přesvědčení: „Nemůžu mluvit na veřejnosti, nejsem prostě řečník.“ Vyhýbal jsem se všem příležitostem, kdy bylo nutné veřejně promluvit, a důsledkem byla ztráta sebeúcty, vyhýbání se aktivitám a omezování cílů, týkajících se mé profese.

Jak roky plynuly, strach na sebe začal brát poněkud jinou podobu. Byl jsem přesvědčený: „Nechci mluvit, protože bych mohl být nudný a špatný řečník.“ Nakonec nastala příležitost, kdy bylo nutné promluvit na veřejném setkání. Byla to šance si sednout a najít odvahu se tomu strachu postavit. Objevil se vnitřní dialog: „Co nejhoršího by se mohlo stát? No, mohl bys být strašně nudný“. To vyvolalo v mysli vzpomínky na všechny nudné proslovy těch ostatních a pak bylo možné přijmout, že nudný projev je vlastně běžný a rozhodně neznamená konec světa. Upustilo se od pýchy a samolibosti, skryté za tím strachem. Ano, mohlo by se prostě stát, že moje řeč bude strašně nudná.

Nakonec přišel ten osudný den. Na papíru bylo všechno napsané a tak jediné, co bylo třeba, bylo přečíst to. Bylo by jistě mnohem zajímavější říkat to spatra, bez přípravy, ale bylo zřejmé, že je tu strach, i přijetí toho faktu, a tak proslov byl napsaný předem. Nastal okamžik, kdy bylo nutné vystoupit na podium. Došlo k tomu přesto, že tu byl vnitřní strach, a projev byl přečtený nevýrazným monotónním hlasem. Pak někteří přátelé řekli: „Byl to po technické stránce dobrý projev, ale, člověče, naprosto nudný.“ Nicméně vnitřnímu já to bylo jedno; bylo radostí bez sebe, že se objevila odvaha a ochota čelit situaci a skutečně to udělat. Bylo nepodstatné, že to bylo nudné. Důležité bylo, že k tomu vůbec došlo. Protože strach i zábrany byly překonané, vzrostla sebeúcta a skončila snaha vyhýbat se povinnosti veřejně mluvit. Ve skutečnosti se rozvinula praxe začít všechny veřejné projevy upozorněním publika:“Jsem jedním z nejnudnějších řečníků vůbec a opravdu dokážu být naprosto únavný.“ Kupodivu to vyvolalo v publiku smích. Jejich rozveselení znamenalo přijetí našeho společného lidství, a tak strach se rozplynul.

Ukázalo se, že humor má při veřejných projevech velký význam. Je to způsob, jak být zajedno s člověčenstvím posluchačů a probudit jejich účast. Jakmile jsme díky soucítění s nimi sjednoceni, můžeme cítit jejich povzbuzování, když nám fandí. Milujeme je, protože zmírňují náš strach a přijímají nás, a oni naopak milují nás, protože děláme přesně to, čeho se oni sami obávají. Jakmile dojde k tomuto vývoji skrze roviny emocí, mluvení na veřejnosti začne přinášet potěšení. Zjistíme, že část mysli dokáže být docela humorná, když se k tomu naskytne příležitost.

S naprostým odevzdáním nakonec odpadne i potřeba číst připravenou řeč a začne docházet k čisté improvizaci. S větším počtem zkušenosti se mluvení na veřejnosti zlepšuje, což přináší další povinnosti se angažovat. To umožnilo dosáhnout mnoho odborných cílů, což se do té doby nedařilo. Došlo i k vystoupením v celostátních

médiích, např. v televizní talk show. Od strachu z pouhého přečtení anamnézy před několika stážisty k užívání si rozhovorů v televizním pořadu *The Barbara Walter's Show* před miliony diváků to je opravdu dlouhý posun.

Všem nám přináší velké dobrodiní osvobozování se od strachu a od zábran, přecházení k úspěšnému fungování, protože tento proces poznávání se automaticky přelévá do mnoha dalších oblastí našeho života. Začínáme být schopnější, svobodnější a šťastnější a současně s tím se objevuje vnitřní klid mysli.

Léčivý účinek lásky

Strach je v naší společnosti tak rozšířený, že představuje převládající emoci, která plně ovládá svět, jak ho známe. Strach byl také převládající emocí mezi tisíci pacienty, léčenými v průběhu řady desetiletí klinické praxe. Strach je natolik rozšířený a má tolik podob, že k vyjmenování všech jeho variant nemá tato kniha dostatek stran.

Strach je spojený s naším přežíváním a vzhledem k tomu je propojený s naší myslí. Pro většinu lidí je strach tak všudypřítomný, že jejich život ve skutečnosti sestává z vytváření obrovského množství nástrojů pro kompenzaci a zvládnutí jejich obav. Nicméně ani to nestačí, aby nám znovu a znovu média neprezentovala hrůzu vyvolávající situace, jako např. ve zprávách z dnešního rána: „Skupiny teroristů vyhrožují, že otráví dodávky našich potravin." Takové titulky se objevují stále, jako by mysli nabízely další a další příležitost zvládnout tuto nejobávanějším ze všech emocí. Jak to vyjadřují slova písně: „Čelíme dvěma alternativám, strachu ze života a strachu ze smrti."

Když selžou všechny mentální prostředky, jak se s tím vyrovnat, a strach prostoupí vědomí v podobě zjevné úzkosti či fobie, osoba je označena jako úzkostný neurotik. Je užitečné si uvědomit, že tím nejprodávanějším lékem v Americe je sedativum valium.

Úzkostné stavy mají tendenci narůstat. To znamená, že u typického pacienta s fobií se strach postupně projevuje v dalších a dalších životních oblastech, což vede k omezování aktivit a v závažných případech i k jeho celkové imobilizaci. To byl případ pacientky jménem Betty.

Betty bylo třicet čtyři let, ale vypadala o mnoho starší, protože byla hubená a ustaraná. Přišla do ordinace s náručí plnou papírových sáčků a později se ukázalo, že obsahují 56 různých prostředků pro podporu zdraví, lahviček s vitamíny a potravními doplňky, přinesla si s sebou i několik sáčků speciální stravy. Její úzkostlivost začala jako fobie z mikroorganismů a brzy se v ní rozvinulo podezření, že všechno kolem ní může být jimi kontaminované. Měla spoustu obav z nakažlivých chorob, což vyústilo ve strach z rakoviny. Věřila každému odstrašujícímu příběhu, který si přečetla, a tak se bála téměř každého jídla, vzduchu, který dýchala, i slunce, které by dopadalo na její kůži. Měla na sobě bílé šaty, protože se bála barviv, obsažených v textiliích.

V ordinaci se nikdy nechtěla posadit, protože se bála, že židle by mohly být kontaminované. Kdykoliv potřebovala recept, požádala, jestli bych ho mohl napsat

od středu předpisového bloku, kterého se nikdo nedotkl. Kromě toho chtěla odtrhnout stránku z podložky sama; nechtěla, abych se jí dotknul, protože jsem mohl mít na rukou choroboplodné zárodky z toho, jak jsem si potřásl rukou s předešlým pacientem. Neustále nosila bílé rukavice. Protože se příliš bála znovu se vypravit do ordinace, poprosila o léčení po telefonu.

Následující týden mi zavolala, že se bojí vstát. Volala z domova, kde ještě ležela v posteli, protože se bála vyjít ven na ulici. Vyvstal v ní strach z lupičů, z násilníků a ze znečištěného ovzduší. Současně se bála zůstat ležet doma v posteli, protože měla strach, že by se to mohlo ještě zhoršit a mohly by se přidat i všechny její ostatní úzkosti, bála se, že se ztrácí rozum. Měla strach, že léky by jí nepomohly a že by mohly mít nežádoucí účinky, ale současně se bála, že když je nebude užívat, její stav se nezlepší. Teď říkala, že měla strach, že by se mohla udusit prášky a že přestala užívat své zdravotní pilulky a mnohem méně i předepsané léky.

Její strach byl tak ochromující, že každý léčebný postup byl naprosto neúčinný. Nechtěla mi dovolit promluvit s její rodinou, bála se, že by zjistili, že setkala s psychiatrem, a začali by ji považovat za blázna. Byl jsem úplně bezradný a týdny jsem si lámal hlavu, co s tím, jak bych jí mohl pomoci. Nakonec jsem to odevzdal. Prožil jsem úlevu z toho, že jsem úplně upustil od snahy jí pomoci. „Není absolutně nic, co bych mohl udělat, abych jí pomohl. Jediné, co zbývá, je prostě ji milovat.“

A tak jsem to udělal. Myslel jsem na ni prostě s láskou a často jsem jí posílal láskyplné myšlenky. Když jsme spolu mluvili po telefonu, vysílal jsem jí tolik lásky, kolik jsem jen mohl, a po několika měsících ´terapie láskou´ se konečně začala cítit natolik dobře, že přišla do ordinace. Jak čas ubíhal, dál se její stav zlepšoval, její úzkosti a zábrany se začaly zmenšovat, ačkoliv ona sama nikdy nedošla k jakémukoliv pochopení. Řekla, že se příliš bojí mluvit o psychologických záležitostech, a tak po měsících a nakonec i po létech léčení tou jedinou věcí, kterou jsem vůbec udělal, byla láska k ní.

Tento případ ilustruje koncept, uvedený předtím v kapitole o apatii; že vyšší vibrace jako je láska působí uzdravujícím způsobem na nižší vibrace, takové, jakými byl v případě téhle pacientky strach.

Láska má utišující působení a velmi často můžeme ztišit obavy jiného člověka pouhou svou fyzickou přítomností a milující energií, která na něj dopadá a kterou je obklopený. Léčebný účinek má pouhý fakt naší přítomnosti, ne to, co říkáme.

Můžeme se naučit dalšímu ze zákonů vědomí: *Strach se zhojí láskou*. To je ústřední téma řady knih psychiatra Jerry Jampolskyho (např. *Láska znamená opustit strach.)* To bylo také podstatou uzdravování, které probíhalo v Attitudinal Healing Center v Manhasset na Long Islandu, jehož jsem byl spoluzakladatelem a lékařským poradcem. Subjektivní léčení souvisí se skupinovou interakcí s pacienty, kteří mají fatální tragické onemocnění, a celý proces uzdravování souvisí s upouštěním od strachu a jeho nahrazováním láskou.

Jde o stejný mechanismus uzdravení, jaký se projevil u velkých světců a osvícených

léčitelů, jejichž samotná přítomnost má léčivou moc díky intenzivní vibraci lásky, kterou vyzařují. Tato léčivá síla – základ duchovního léčení – se přenáší také milujícími myšlenkami. Historie zaznamenala velké množství lidí, kteří se stali proslulými právě uzdravujícím působením tohoto druhu lásky.

V současné době je například Matka Tereza spojovaná s uzdravením velmi mnoha lidí právě díky působení bezpodmínečné lásky a osvícené přítomnosti. Lidem, kteří nejsou obeznámeni se zákonitostmi vědomí, připadá tento způsob vyléčení jako zázračný. Ale pro ty, kteří zákony vědomí dobře znají, jsou takové jevy samozřejmostí a očekávají je. Vysoká úroveň vědomí je sama o sobě schopná uzdravovat, transformovat a osvěcovat druhé. Na odevzdávání je cenné, že předáváním překážek láskyplnosti postupně vzrůstá naše schopnost milovat a milující energie má moc uzdravovat sebe i ostatní.

Jedinou nevýhodou těchto typů uzdravení je, že léčení je často podporováno blízkostí k osobě, která dokáže vyzařovat vysokou úroveň lásky, ale nemoc se vrátí, když lidé z její blízkosti odejdou, dokud se sami nenaučí pozvedat úroveň svého vlastního vědomí.

„Dobrá," můžete se zeptat, „pokud zasílání láskyplné myšlenky má léčivou sílu, jak to, že v nemocnicích vidíme všechny ty nemocné, jejichž rodiny jsou tak úzkostlivé? Proč láska rodiny pacienta nevyléčí?" Odpovědí je podívat se na všechny druhy myšlenek, které rodina pacientovi posílá. Když je prozkoumáte, zjistíte, že jsou to v první řadě myšlenky sklíčenosti a strachu, spojené s obviňováním a rozpolceností.

Lásku mohli bychom zobrazit jako sluneční světlo a negativní myšlenky jako mraky. Naše vyšší, větší Já je jako slunce, kdežto všechny negativní myšlenky, pochybnosti, obavy, hněv a zášť, kterých se držíme, sluneční světlo zastírají a to jimi nakonec prosvítá jen slabě. Ježíš Kristus řekl, že díky víře máme všichni potenciální moc léčit. Svatý nebo člověk ve vysokém stavu vědomí je ze samotné povahy věci tím, kdo odstranil mraky negativity a vyzařuje plně léčivou sílu slunce. To je také důvod, proč svaté bytosti působí tak magickou silou, že k sobě přitahují velké množství lidí. Například když měl narozeniny indický světec Šrí Ramana Mahariši, 25.000 lidí stálo v parném tropickém slunci těsně vedle sebe v jednolitém seskupení, aby oslavovali jeho přítomnost a přáli mu všechno dobré.

Když vytrvale upouštíme od svých obav a umožňujeme jejich odevzdávání, pak energie, která byla využívaná strachem, se uvolní a je teď k dispozici, aby mohla vyzařovat v podobě energie lásky. Z toho důvodu má bezpodmínečná láska mnohem větší moc než všechno ostatní a je mocí uctívaných světců. Bezpodmínečná láska je také silou matky i otce, jejichž přítomnost je důležitá, aby se děti v době, kdy vyrůstají, mohly naučit milovat. Sigmund Freud poznamenal, že tím nejpřínosnějším, co se nám může stát, je být oblíbeným dítětem své matky.

A co ti z nás, kteří, když vyrůstali, neměli tuto šťastnou zkušenost se záplavou bezpodmínečné lásky? Existuje obecné zastávané přesvědčení, že pokud tuto zkušenost nemáme, jsme pro život nějak poznamenaní nebo pošramocení; ve skutečnosti to tak ale není. Člověk, který zažil v raném věku mnoho lásky, má méně

obav a určitý počáteční náskok, ale tato láska je v každém z nás. Ze samé podstaty našeho bytí a ze samé podstaty životní energie, která skrze nás proudí a umožňuje nám dýchat a uvažovat, máme všichni v sobě tutéž vibrační energetickou hladinu lásky.

Pokud se zahledíme do sebe, uvidíme, že jsme umožnili, aby životní zkušenosti zablokovaly naši přirozenost množstvím obav, a pak můžeme lásku v sobě znovu objevovat využíváním mechanismu odevzdávání a opouštět tak mraky negativity. Znovuobjevováním této vnitřní lásky znovu objevujeme pravý zdroj štěstí.

Mít ´Stín´

Jedním z bloků emocionálního vývoje je strach z toho, co leží pohřbené v našem nevědomí.

Tuto oblast, kterou nejsme ochotni uvidět a přiznat si ji, nazval Carl Jung ´stínem´. Řekl, že osobní já se nemůže uzdravit a stát se celistvým, dokud svůj stín neprohlédne a nepřijme. Znamená to, že v tom, co Jung nazýval ´kolektivní nevědomí´, je v každém z nás pohřbeno všechno, k čemu máme odpor a naprosto odmítáme možnost, že by to mohlo platit i o nás. Řekl, že běžný člověk mnohem raději promítá svůj stín na svět, odsuzuje ho a vidí ho jako zlo, jelikož je přesvědčený, že jeho vlastní úlohou je boj se zlem ve světě. Tím problémem je ve skutečnosti jen přítomnost takových myšlenek a podnětů v nás samých. Když se **připouštějí**, ztichnou. A jakmile se jednou zklidnily, už v nás bezděčně nevyvstávají.

Při pohledu na naše obavy z neznámého, které jsou ve skutečnosti strachem z toho, co je v hlubinách nevědomí, je užitečné mít smysl pro humor. Jakmile se stín rozpoznává a přijímá se, nemá už žádnou moc. Ve skutečnosti je to jen náš strach z těchto myšlenek a impulzů, který jim dodává nějakou moc. Potom, co se důvěrně obeznámíme se svým stínem, nemusíme už svoje obavy promítat na celý svět a začnou rychle mizet.

Co je příčinou, že jsou tak atraktivní nekonečné televizní programy, které se zabývají násilím v jeho různých podobách? Je to proto, že v tom, co se předvádí na televizní obrazovce, kde nevzniká žádné nebezpečí, jsou všechny ty tabuizované nevědomé fantazie naší vlastní psychiky. Jakmile začneme být ochotní se dívat na tytéž filmy na obrazovce své vlastní mysli a podívat se, odkud opravdu pocházejí, přitažlivost této ´zábavy´ zmizí. Lidé, kteří přijímají obsahy svého vlastního stínu, nemají žádný zájem o zločinné jednání, násilí a hrozivé katastrofy.

Jednou z překážek, blokující možnost rozpoznávat obavy ve vlastní mysli, je strach z názorů ostatních. Potřeba jejich souhlasu probíhá dál uvnitř našich myslí v podobě neustále vyvstávajících představ. Identifikujeme se s názory ostatních, včetně autoritativních osobností, a splývá to v nás takovým způsobem, že to vnímáme jako svůj vlastní názor.

Když pozorujeme svoje obavy, je dobré si uvědomit, že Carl Jung viděl tento vnitřní rezervoár všeho zakázaného uvnitř stínu jako součást *kolektivního nevědomí.* Termín kolektivní nevědomí znamená, že každý má tyto myšlenky a

představy. Na tom není nic jedinečného u nikoho z nás, pokud jde o způsob, jakým vytváříme svoje emoce. Každý v sobě skrývá strach, že je hloupý, ošklivý, nesympatický a neschopný.

Podvědomí není zdvořilé. Uvažuje v hrubých konceptech. Když si podvědomí pomyslí ´Zabít toho budižkničemu!´, myslí to doslova tak. Zadívejte se hluboko do sebe, až vás příště někdo omezí při jízdě, a představte si živě, co byste mu opravdu udělali, pokud jste byli k sobě skutečně upřímní a nezcenzurovali představu, která vás napadla. Vytlačili byste ho ze silnice, ne? Srovnali ho se zemí. Shodili ho z útesu. Není to pravda? To je způsob, jakým mentálně zareaguje podvědomí.

Smysl pro humor je užitečný, protože jakmile se zadíváme na tyto představy, jsou komické. Není na tom nic hrozného; je to jen způsob, jakým se v podvědomí zpracovává to, co pozorujeme. Neznamená to, že jste zkažený člověk nebo potenciální zločinec. Znamená to, že jste jen začali být upřímní a jste konfrontování s faktem, že lidská mysl pracuje v tomto směru jako zvíře. Nemá smysl začít být kvůli tomu melodramatický, sebekritický, nebo nešťastný. Nevědomí je hulvátské a nekultivované. Zatímco váš intelekt prošel školní výchovou, vaše podvědomí zůstalo v džungli, kde stále ještě skáče po stromech! Z hlediska stínu není čas na to být upjatý nebo přecitlivělý. Není ani čas zareagovat na to bez přehánění, protože představy nevědomí jsou prostě takové: jsou to představy a jsou v podstatě primitivní. Když se s nimi zachází vědomě, může nás to spíše posilnit než zneschopnit.

Udržování stínu mimo dohled vědomí a potlačování mnoha obav vyžaduje hodně energie. Výsledkem je vyčerpání energie. Na emocionální úrovni se to projevuje jako inhibice naší schopností milovat.

Ve světě vědomí stejné přitahuje stejné, takže strach přitahuje strach, a stejně pravdivý je důsledek, že láska přitahuje lásku. Čím víc máme strachu, tím více obávanější situace si do svého života přitahujeme. Každý strach vyžaduje další energii k zajištění obraných prostředků, až nakonec všechna naše energie slouží k vytváření spousty obranných opatření. Ochota pozorovat svůj strach a pracovat s ním, dokud se od něj neosvobodíme, přináší okamžitě pozitivní výsledky.

Každý z nás má v nás určitý rezervoár zapíraného a potlačovaného strachu. Toto kvantum strachu se rozlévá do všech oblastí našeho života, zabarvuje všechny naše zkušenosti, snižuje naši radost z prožívaného, odráží se ve svalstvu obličeje a ovlivňuje tak náš vzhled, naši fyzickou sílu i zdravotní stav všech orgánů v těle. Trvalý a chronický strach postupně omezuje tělesný imunitní systém. Kineziologickým testováním můžeme okamžitě prokázat, že úzkostná myšlenka způsobí výrazné snížení svalové síly a naruší průtok energie energetickými meridiány do životně důležitých tělesných orgánů. I když víme, že je to naprosto ničivé pro naše vztahy, zdraví a spokojenost, stále závisíme na strachu. Proč je to tak?

Máme podvědomou představu, že strach nás udržuje naživu, protože strach je spojený s celou řadou mechanismů pro přežití. Domníváme se, že pokud bychom se vzdali strachu, našeho hlavního obranného mechanismu, stali bychom se zranitelnými. Ve skutečnosti je to právě naopak. Strach nás zaslepuje, takže nevnímáme nebezpečí,

která život opravdu ohrožují. Strach sám je ve skutečnosti tím největším nebezpečím, kterému lidské tělo čelí. Právě strach a pocity viny jsou příčinami onemocnění a selhávání v každé oblasti našeho života.

Spíš než ze strachu bychom mohli přijmout stejná ochranná opatření z lásky. Mohli bychom se starat o svoje tělo spíš proto, že si ho vážíme a že jsme za něj vděční, než ze strachu z nemoci a z umírání? Mohli bychom sloužit druhým v našem životě z lásky, spíš než ze strachu, že je ztratíme? Mohli bychom být slušní a zdvořilí k cizím lidem, protože nám na našich bližních záleží, a ne proto, že se obáváme, aby o nás neztratili dobré mínění? Mohli bychom dělat svou práci dobře, protože nám záleží na kvalitě naší výkonnosti a zajímáme se o své spolupracovníky? Protože máme zájem o ty, pro které to děláme, spíš než z pouhého strachu, že přijdeme o zaměstnání, nebo jen proto, že sledujeme vlastní ambice? Nemohli bychom dosáhnout víc prostřednictvím spolupráce, spíš než soutěživostí plnou obav? Nemohli bychom jet pozorně, protože o sebe pečujeme a staráme se o bezpečí své i těch, kteří nás mají rádi, a ne proto, že se bojíme nehody? Není na duchovní úrovni účinnější, když se staráme o svoje bližní, protože s nimi cítíme a se svými spolubližními se identifikujeme, než když snažíme je milovat ze strachu z Božího trestu, kdybychom to neudělali?

Sebeobviňování

Specifickou, konkrétní formou strachu je to, co nazýváme vinou. Vina je vždycky spojená s pociťováním špatnosti a hrozícího trestu, a to buď skutečného, nebo jen v představě. Pokud trest nehrozí ve vnějším světě, projeví se na emocionální úrovni jako sebe-trestání. Pociťování viny je spojené se všemi negativními emocemi, proto kde je strach, je i pocit viny. Pokud chováte sebeobviňující myšlenky a máte někoho, kdo by otestoval sílu vašich svalů, uvidíte, že svaly okamžitě zeslábly. Vaše mozkové hemisféry se desynchronizovaly a všechny vaše energetické meridiány jsou vyhozené z rovnováhy. Proto se pochopitelně říká, že pocit viny je destruktivní.

Je-li pocit provinilosti tak destruktivní, proč se potom existuje tolik chvalozpěvů, které ho velebí? Proč ho takzvaní odborníci považují prospěšný? Například: psychiatr napsal do časopisu článek, ve kterém pocit viny chválí a prohlašuje: „Cítit vinu je pro vás dobré.“ Potom podmínil prohlášení „přiměřeným pocitem viny.“ Podívejme se na to, čím pocit viny se vším všudy ve skutečnosti je, a zkusme zjistit, jestli s tím souhlasíme, nebo ne.

Když přecházíte ulici, podíváte se na obě strany, abyste zjistili, jestli se neblíží nějaké auto. Jak to kdysi vzniklo? Když jste byli dětmi, říkali vám, že chodit přes ulici je ´špatné´. A tak vidíme, že pocit provinilosti je ve skutečnosti náhražkou smyslu pro realitu, který se v mysli nerozvinul, tak jako v malém dítěti. Jde o naučené chování, které je údajně pragmatické: cílem je zabránit dalším chybám nebo opakování chyby. Devadesát devět procent pocitů viny nemá nic společného s realitou. Ti nejzbožnější, nejpoddajnější a nejneškodnější jednotlivci jsou často plní pocitů viny. Pocit provinilosti je ve skutečnosti sebeodsuzování a popírání naší vlastní hodnoty a významu nás samých coby lidských bytostí.

Pociťování viny všeobecně převažuje stejně jako strach a cítíme se provinile bez ohledu na to, co děláme. Část naší mysli říká, že bychom ve skutečnosti měli dělat něco jiného. Nebo že cokoliv, co právě děláme, bychom měli dělat ´líp´. ´Měli bychom´ mít stále lepší golfové skóre. ´Měli bychom´ si místo sledování televize přečíst nějakou knihu. ´Měli bychom´ víc projevovat lásku. Líp vařit. Rychleji běhat. Být silnější. Rychleji se zlepšovat. Být inteligentnější. Být vzdělanější. Mezi strachem ze života a strachem z umírání tu je v daném okamžiku pocit viny. Zavíráme před tím oči a snažíme se mu uniknout odmítáním, nechutí si to uvědomit, potlačováním a projekcí na druhé.

Jenže když si svoje pocity provinilosti neuvědomujeme a potlačujeme je, nic se tím nevyřeší. Pocit viny se objeví znovu ve formě sebetrestání a prostřednictvím nehod, smůly, ztráty pracovních míst a vztahů, fyzických potíží a onemocnění, vyčerpanosti a mnoha způsoby, kterými se důmyslná mysl stará, aby docházelo ke zmenšování radostnosti, pohody a živosti.

Pocit provinilosti představuje smrt, stejně jako láska představuje život. Pociťování viny je součástí menšího já a je základem naší ochoty uvěřit negativním věcem o sobě. Jedna negativní poznámka od člena rodiny, přítele nebo souseda okamžitě zničí vaši dnešní spokojenost a radost. Je nepravděpodobné, že by fyzické onemocnění existovalo bez pocitů viny; a pociťování provinilosti je popíráním naší vnitřní nevinnosti.

Proč věříme tolika nesmyslům? Není to důsledek naší velké prostoty? Není to tím, že v době, kdy jsme vyrůstali, jsme věřili, že to co nám druzí říkají je pravda? Máme i teď stále věřit, že to, co nám ostatní říkají, je pravda? Není to tak, že díky své naivitě jsme uvěřili deseti tisícům lží a jsme ochotní uvěřit jejich dalším deseti tisícům? Není naše vnitřní naivita tou pravou příčinou, proč jsme využíváni? Když se zadíváme hluboko do sebe, není právě tahle naivita skutečným důvodem našeho vnitřního sebeobviňování?

Právě naše vnitřní naivita způsobuje, že jsme převzali všechnu celosvětovou negativitu a dovolujeme jí, aby ochromovala naši funkčnost, ničila naše povědomí o tom, kým opravdu jsme, a vnucovala nám patetickou bezvýznamnou malost, ve které jsme se zabydleli. Není to nevinnost novorozence, který nemá rozlišovací schopnost a nemůže se bránit, ale jen umožňuje sebe sama programovat, jako by byl počítačem?

Uvidět to znamená stát se vědomým. Slýcháme, že existují programy, které zlepšují uvědomování, a víkendové semináře, rozšiřující vnímavost. Co to znamená? Získat nějaké nové složité plány? Nechat se někým naprogramovat jeho další ideou mystické pravdy?

Většina programů týkajících se uvědomování se dá zredukovat na tento základ: začít si uvědomovat, čím se necháváme nachytat, co den za dnem akceptujeme. Podívejme se na to, čím jsme už byli naprogramováni a začněme to zpochybňovat, rozebírat, a přestaňme na tom lpět. Probuďme se a osvoboďme se od zneužívání a zotročování celosvětovým negativním programováním. Pak rozpoznáme, k čemu to je, že jde o snahu těch ostatních nás ovládnout; využívat nás finančně; získat naše peníze, naše služby, naši energii, naši loajalitu; a ovládnout naši mysl. Velmi pěkným

příkladem mechanismů, jejichž prostřednictvím k tomu dochází, je film *Tron*, ve kterém skutečnou funkcí ´hlavního ovladače´ bylo zotročování prostřednictvím postupného programování.

Když rozpoznáme, jak ve skutečnosti dochází k naprogramování, uvidíme, že jsme čistým, prázdným počítačem. Jsme nedotčeným prostorem, ve kterém probíhá programování. Když to všechno začneme pozorovat, může nás to rozhněvat. Hněv je lepší než rezignace, apatie, deprese a zármutek! Znamená to přijmout odpovědnost za svou mysl, místo abychom ji přenechávali televizním seriálům, novinám, časopisům, sousedům, konverzaci v metru, příležitostným poznámkám servírky, vzájemné výměně bezcenných pošetilostí. To, co vstupovalo do naší paměťové banky, bylo brakem a když to uvidíme, budeme mít mnohem méně strachu. Budeme se bavit tím, že necháme pocity vyvstat, uvidíme, proč tu jsou, ozřejmíme si všechen ten brak a přestaneme se s ním ztotožňovat.

Jakmile jsme se jednou zadívali hluboko do sebe a objevili jsme tuto vrozenou vnitřní nedotčenost, přestali jsme sami sebe nenávidět. Přestáváme se odsuzovat a podílet se na odsouzení druhými i na jejich nenápadných pokusech upírat nám coby lidským bytostem hodnotu. Nastal čas obnovit vlastní moc a přestat ji přenechávat každému podvodníkovi, který jitří naše obavy a rád by z naší peněženky vytřásl nějaké peníze, nebo si nás podrobuje, aby mohl žít z naší energie. Je snadné uniknout všemu tomu strachu, protože teď máme možnost volby.

Bojíme se, že tato niterná cesta odhalování nás dovede k nějaké hrozné, děsivé pravdě. V programování našich myslí je to jedna z bariér, kterými nás svět vybavil, aby nám zabránil zjistit skutečnou pravdu. Existuje jediná věc, kterou svět nechce – abychom zjistili pravdu o sobě samých. Proč? Protože pak začneme být svobodní. Pak už není možné nás ovládat, manipulovat námi, využívat nás, vyčerpávat, zotročovat, věznit, urážet nás, nebo nás zbavovat síly. Proto je vnitřní cesta objevování zahalená aurou tajemnosti a neblahých předtuch.

Jaká je skutečná pravda o této cestě? Skutečnou pravdou je, že když pronikáme dovnitř a odkládáme jednu iluzi za druhou, jednu lež za druhou, jeden negativní program za druhým, daří se to stále snadněji a snadněji. Uvědomování si přítomnosti lásky je stále silnější. Budeme se cítit lehčí a lehčí. Život začne být stále méně namáhavý.

Každý velký učitel od počátku časů učil dívat se *dovnitř* a objevovat pravdu, protože pravda o tom čím skutečně jsme, nás osvobodí. Pokud by to, co se nachází uvnitř nás samých, bylo něčím, kvůli čemu bychom se měli cítit provinile, něčím, co je prohnilé, zlé a negativní, pak by nám všichni velcí světoví učitelé neradili, aby se tam dívali. Naopak by nám říkali, abychom se tomu za každou cenu vyhnuli. Zjistíme, že všechny ty věci, které svět nazývá ´zlem´, jsou jen na povrchu a některé jsou nejčastější coby vnější tenká vrstva. Za těmito omyly je nepochopení. Nejme zkažení – jsme jen nevědomí.

Když se od velkého množství pocitů provinilosti, obav a doprovodných energií upustí, všimneme si, že fyzická onemocnění a symptomy začnou mizet. V podobě vzrůstající sebeúcty se vrací schopnost milovat sebe sama a s ní přichází i

schopnost milovat ostatní. Osvobození od pocitů viny přináší obnovení životní energie. Je možné to až dramaticky pozorovat u mnoha lidí, kteří se proměnili prostřednictvím náboženské zkušenosti. Náhlé osvobození od pocitů provinilosti prostřednictvím odpuštění způsobilo tisíce uzdravení z vážných a pokročilých onemocnění. Je nepodstatné, jestli souhlasíme nebo nesouhlasíme s náboženskými koncepty. Důležité je všimnout si, že úleva od pocitů viny je provázená oživením životní energie, pohodou a fyzickým zdravím.

Pokud jde o sebeléčení a vzrůstání našeho vlastního emocionálního zdraví, ´vyplatí se být paranoidní´. Začneme si ve svém životě uvědomovat všechno to našeptávání obviňování a jeho škodlivý vliv.

Můžeme se zeptat sebe sama: nemohli bychom dosáhnout stejné motivace jednáním z lásky, spíš než reagovat ze strachu a s pocitem viny? Je pocit provinilosti tím jediným důvodem, proč bychom neměli pobodat svého bližního? Nebylo by možné, že bychom odmítli pobodat svého bližního, protože ho máme rádi a staráme se o něj jako o lidskou bytost, která je vnitřně nedotčená a snaží se růst, která se ale může během svého vývoje dopouštět chyb, stejně jako my? Nebylo by účinnější sledovat jakákoliv náboženská učení z lásky a z vděčnosti, spíš než z pocitu viny a strachu? Můžeme se zeptat sebe sama, proč se vlastně potřebujeme cítit provinile? Jaká schopnost by nám umožnila se toho pocitu zbavit? Jsme tak zoufale otupělí, že jednáme jen z pocitu viny? Tak nevědomí? Nemohla by se motivací vhodného lidské chování stát ohleduplnost k pocitům druhých a nahradit tak naše pocity provinilosti?

Když jsme si rozebrali tyto otázky a podívali se na jejich sociální příčiny, vidíme, že středověk zdaleka nekončí. Inkvizice si jen osvojila novější a jemnější formy krutosti. Nevědomky se podílíme na negativním systému, který v současné době ovládá tuto planetu. Dopouštět se bezpráví a obviňovat jsou ve skutečnosti projevy krutosti, není to tak? Dovolili jsme ostatním, aby nás naprogramovali k sebemučení a můžeme vidět, že jim to oplácíme tím, že vyzýváme ostatní, aby na oplátku trápili sami sebe. Připustili jsme, abychom byli manipulováni pocity viny, a obratem používáme stejné mechanismy obviňování při svých pokusech využívat a ovládat druhé.

Míra, do jaké jsme si neumožnili zažít realitu našeho pravého Já, se projevuje jako odpor k těm, kteří to skutečně udělali. Nesnášíme jejich živost v oblastech, ve kterých se cítíme neschopní. Tuto střízlivou pravdu vyjadřuje příběh člověka, který chodil po pláži a potkal rybáře s kbelíkem plným krabů. Řekl rybáři: „Raději byste měl ten kbelík přikrýt víkem, nebo se krabi dostanou ven.“ „No,“ řekl moudrý starý rybář, „to není nutné. Jak vidíte, jeden krab leze po stěně kbelíku, aby se dostal ven, a ostatní krabi po něm sahají, až ho chytí a stáhnou ho zpátky dolů. Takže víko není nutné.“

Pokud stále znovu upouštíme od svého ulpívání, cítíme se čím dál lehčí, stáváme se volnějšími, a bohužel pozorujeme, že povaha světa je jako ten kbelík plný krabů. Pak začne být zřejmý celý rozsah jeho negativity. Když jsme si začali plně uvědomovat, co všechno jsme si nechali namluvit, je velmi pravděpodobné, že pocítíme hněv a silnou touhu osvobodit se ode všeho omezování negativností.

Následující část: Kapitola 7. Touha