

Kapitola 12 Deprese (rev 7.8.2023)

Předcházející část: Kapitola 11 Ztráta hmotnosti

Deprese a zoufalství, které postihly lidstvo, byly převládající od dávných biblických dnů. V současné době představuje to, co se nazývá menší epidemie ve formě rostoucí míry sebevražd u mladých lidí, zejména u dospívajících. Deprese postihuje všechny naše životy. Jen málo z nás dokázalo žít na této planetě po delší dobu, aniž by došlo k depresi. Ta může být malá, ve formě lítosti, nebo velká, ve formě smutku, ztráty milovaných osob nebo ztráty věcí, které jsme v našem životě oceňovali kvůli jejich významu pro nás. Podíváme se na depresi z pohledu vědomí a ukážeme i úlohu biochemie a antidepresiv. Je biochemie příčinou nebo důsledkem deprese?

V tomto okamžiku je vhodné zhodnotit vztah mezi tělem, myslí a duchem, protože budeme mluvit o léčbě a porozumění depresi na všech třech úrovních. Musíme znovu připomenout, že tělo nemá žádný způsob, jak se zažít. Tělo nemůže zažít svou vlastní tělesnost ani nemůže zažít své vlastní pocity. Tělo je prožíváno v mysli a mysl také nemá žádnou skutečnou schopnost se sama zažít. Všechny vzpomínky, myšlenky, pocity, představy o budoucnosti a denní sny jsou registrovány a prožívány v oblasti, která je větší a rozptýlenější – oblasti energie, kterou nazýváme vědomím. Musí to být prožíváno něčím větším, než myslí, a to se nazývá uvědomování (awareness). Uvědomování nám umožňuje vědět, co se děje uvnitř vědomí (jsou shodné).

Vědomí nám umožňuje vědět, co se děje v mysli, a mysl nám umožňuje vědět, co se děje v našich pocitech a emocích, stejně jako v pocitech těla. Proto všechny tyto procesy probíhají uvnitř samotného vědomí. Důležité je také řešit problémy na nejvyšší úrovni, kde existuje největší moc. Proto změna v oblasti vědomí v mysli přináší změnu v těle.

Když se mluví o depresi, je velký zájem o mozek, jeho hormony, neurotransmitery a fyziologii. Jaké jsou skutečné příčiny deprese? Znovu se budeme odvolávat na Mapu vědomí, která ukazuje úrovně vědomí od nuly až po nejvyšší úroveň radostných stavů a pak ještě výše, až do stavu vědomí, který svět nazývá osvícením. Na Mapě vidíme, že v těchto úrovních mají energetická pole směr naznačený šipkami, což ukazuje, zda něco prožíváme jako pozitivní přínos v našich životech nebo jako negativní škodlivou událost. V blízkosti středu Mapy je úroveň Odvahy, která je kalibrovaným energetickým polem 200, úroveň Pravdy. Pod úrovní 200 jsou energie negativní a nad 200 se energetické pole pohybuje směrem vzhůru, což naznačuje životní energii podporující život.

Budeme přezkoumávat lidské zkušenosti, začínající na spodní části Mapy, nazvané Vina, Apatie a Smutek. Tato pole se vyjadřují v emocích, jako je sebe-nenávist, sebeobviňování, beznaděj, zoufalství a malomyslnost. Všechny jsou doprovázené pocity lítosti, ztráty a depesí.

V těchto energetických polích deprese je svět z našeho pohledu smutné a beznadějně

místo hříchu a utrpení. Náš pohled na Boha, je Bůh tohoto světa, který nás ignoruje, je necitelný a nevládný a od něhož jsme odděleni. Z pocitu viny, bezcennosti a hříšnosti lze předpokládat, že Bůh má negativní (antropomorfní) lidské atributy.

Při pohledu na proces probíhající ve vědomí v nejnižším energetickém poli v dolní úrovni (Stud 20) je stav popsán jako sražený (deflace). Ten výše (Vina 30) se nazývá deprimovaný, který nemá energii života ani touhu žít. Ve stavu apatie (50) je proces probíhající ve vědomí ztrátou energie. Kvůli ztrátě životní energie uvnitř člověka už nepřitahuje energii z vesmíru. Proces je velmi deenergizující, a vede k destruktivní nenávisti k sobě a k nízkým stavům, které předcházejí smrti. Z toho často vzniká vzor pasivní sebevraždy.

Podíváme se na aktivní a pasivní sebevraždu. Z čeho vyplynou? Jak je možné s nimi zacházet? Co vlastně znamenají? Jakým způsobem můžeme porozumět celé oblasti deprese, této epidemii lidstva? Jak můžeme těžit z pochopení samotné povahy vědomí?

Všechna energetická pole pod úrovní Odvahy (200) mají negativní směr a zřídka se jedna z těchto emocí vyskytuje jednotlivě. Obecně platí, že jedna negativní emoce má tendenci přitahovat i jiné v různé míře. V depresi existují také pocity sebeobviňování, sebe-nenávisti a bezcennosti. Tyto pocity souvisí s úrovní beznaděje a zoufalství. Tam je lítost z minulosti a obavy z budoucnosti, a velmi často tam je tam také vina a hněv. Často se říká, že deprese je zlost obrácená dovnitř.

Tradiční psychoterapie doporučuje snažit se podpořit a vyvolat hněv, doprovázející depresi, a pak určit zdroj hněvu. Zjistili jsme, že jak hněv, tak deprese jsou výsledkem stejné chyby – tím, že jsme udělali stejnou chybu v mysli a v samotném vědomí. Jaká je to chyba, která se objeví při pohledu na hněv, strach, smutek, apatii nebo vinu? Zjistíme, že člověk umístil své přežití na něco mimo sebe.

Všechna negativní energetická pole jsou založená na umístění zdroje našeho štěstí navenek. Výsledkem je zranitelnost a stav potenciální beznadějně oběti. Být obětí znamená vnímat příčinu jako vně sebe. Proto jsme zranitelní vůči depresi tak dlouho, dokud si myslíme, že zdroj našeho štěstí je něco mimo nás.

Obecná křehkost lidského vědomí znamená, že činí štěstí závislé na vnějších jevech, jako například: „No, když dostanu tento titul, pak budu úspěšný a šťastný“, nebo „Když se naučím cizí jazyk; nebo se přestěhuju do toho bytu; nebo dostanu ten kožich, nebo nové auto; nebo když dostanu tento pokročilý vysokoškolský titul; nebo když mám ten vztah; nebo kdybych tam mohl změnit tu druhou osobu; kdybych mohl přimět svou tetu, aby přestala pít; kdyby naše firma vyšla z červených čísel a šla do černých, pak budu úspěšný.“ Vždy je to „tam venku“. Umístění zdroje našeho štěstí mimo sebe sama nás přivádí do pozice, že jsme ohroženi depresí, úzkostí, strachem a potenciální ztrátou. Pouze, když vlastníme sami sebe jako zdroj štěstí, jako zkušenost naší existence, nezávislý a nad rámec toho, co se děje ve světě, pak se stáváme imunní vůči depresivní epizodě.

Pokaždé, když se podíváme na Mapu vědomí, je to z jiného hlediska s jiným důrazem. Změní naše pochopení povahy lidského vědomí, když k němu přistupujeme z jiného kontextu s širším porozuměním. Úroveň vědomí má buď pozitivní, nebo negativní směr, s klíčovou křižovatkou ve středu na úrovni Odvahy, která je překročena tím, že říká pravdu. V tomto případě je řečena pravda, že: „mé štěstí nezávisí na tom, co je mimo mě. Já sám jsem zdrojem mého štěstí svými vlastními vnitřními rozhodnutími, integritou, záměry a způsobem, jak se dívám na sebe a na své vztahy k životním událostem.“

V dolní části Mapy jsou maximální stavy oběti, v nichž byl celý zdroj našeho štěstí umístěn vně nás. Jeho ztráta způsobuje pohrdání sebou a nenávisť k sobě. Takový člověk v sobě nemá nic, co by miloval, protože to, co miluje, vidí jako něco mimo sebe.

Ve stadiu Apatie, které známe jako beznaděj a zoufalství, je stav bez energie, takže osoba v tomto stavu je v těžké klinické depresi. Člověk obvykle nereaguje a může sedět v křesle a zírat na okno. Lidé často nereagují na žádnou komunikaci a nejsou schopni mluvit. Velmi často přestávají jíst a nemusí být schopni spát nebo fungovat ve světě. Jedná se o těžké formy deprese, které mají také v mozku biochemický základ, který vede k tomu, že život je smutný, budoucnost vypadá beznadějná a sama sebe člověk vidí jako prázdného a bezcenného. Pojem Boha tohoto druhu světa je ten, kdo je ignoruje a nestará se o ně. Je to stav úplné nelásky a pocitu nemilosti.

Naše klinické zkušenosti naznačují, že tři dolní stavy beznaděje a bezmocnosti, které společně nazýváme sklíčenost a deprese, vznikají následkem toho, že člověk nezvládl vyšší energetické pole nazvané Strach. Člověk není vystaven základnímu strachu, protože deprese vzniká ztrátou významu. Není to věc, která je mimo něj a na kterou člověk umístil své štěstí, která způsobuje obtíž, ale význam, který jí dává. Není to vysokoškolský titul, ale jeho význam pro člověka. Není to vztah, ale význam vztahu. Není to pozice nebo titul prezidenta společnosti, ani finanční úspěch, ani správná adresa, ale jejich význam a hodnota. To, co promítáme na věc, nebo jaký k ní máme vztah, závisí na významu, který jí dáváme. Sama věc či událost nemá význam.

Význam je mentální konstrukce, kterou jsme promítli navenek, a tím něčemu přisoudili hodnotu. Hodnota vychází z našich mentálních a emočních hodnot, které se projevují na něčem mimo nás. To vede k tomu, že jsme se oddělili od zdroje štěstí. Existuje „já“, a pak ono „mimo nás“, od kterého se cítíme oddělení. Máme představu, že kdybychom se mohli s tím spojit, mít to, ovládat to, pak by to uzdravilo vnitřní pocit nedostatku a odloučení. Cítit se oddělení od toho, co chceme, znamená nevědomě se cítit odděleně od Boha. Pohled na Boha v těchto depresních stavech je, že jsme úplně oddělení od zdroje našeho štěstí.

Způsob, jak se dostat z deprese, je podívat se na základní strach. Z čeho je ten strach? Použili jsme skutečný klinický příklad ženy, která obdržela telegram od ministerstva obrany, že její syn byl zabit v akci. Houpá se sem a tam v křesle a zírá do okna. Několik týdnů později přišel telegram, v němž bylo uvedeno, že došlo k chybě, omluva kvůli omylu a že syn je stále naživu. Když jí to rodina vyprávěla,

prostě pokračovala a houpala se a dívala z okna. „Matko, matko,“ řekli a třásli s ní, „neslyšela jste? Jiří není mrtvý. Je živý a v pořádku. Je ve Vietnamu v R & R táboře.“ Nicméně, ona se prostě jen dál houpala.

Něco se stalo. Energetické pole, stav, ve kterém se nacházela, spočíval v tom, že její syn a její vztah k němu jsou hlavním zdrojem štěstí. Jako pro vdovu byl tento vztah v životě nejvyšší. Nyní se něco stalo; energie pole vyvolala změnu v chemii mozku. Vidíme, že v tomto případě je posun v chemii mozku důsledkem. Kvůli ztrátě smyslu svého života se energetické pole projevilo na úrovni chemie mozku.

Všechny věci jsou fyzické, duševní a duchovní. Z duchovního hlediska došlo k odloučení od Boha; emocionálně to byl význam tohoto vztahu; a na fyzické úrovni to byla chemie mozku. Došlo k potlačení a ztrátě neurotransmiterů. Mozek byl v depresivním stavu. V některých oblastech mozku, které doprovázely tento stav, došlo k potlačení nezbytných neurotransmiterů. Proto je možné vylepšit projev tohoto příznaku na fyzické úrovni použitím antidepresiv. Při léčbě všech těchto stavů považujeme za nejúčinnější léčit všechny úrovně současně. Řešíme problémy lidí dialogem, kdy začneme zkoumat, čemu dali význam a cenu, a jak vyplnili vnitřní prázdnotu svého života věcmi zvenčí, aby získali hodnotu. Tento proces tak vytvořil zranitelnost. Musíme se na to podívat z psychologického hlediska, a současně ošetřit člověka na fyzické úrovni.

Dostupná antidepresiva jsou dnes velmi účinná. Obecně je bezpečné léčit depresi u většiny pacientů farmakologicky antidepresivy, pokud jsou pod klinickým dohledem, zejména děti a dospívající. Antidepresiva farmakologicky pozvedla lidi ze spodní části Mapy na vyšší úroveň, aby mohli reagovat na psychoterapii nebo duchovní poradenství, aby se pokusili zmírnit podmínky, které tuto zranitelnost způsobily. Rizika psychofarmakologie musí být zvážena proti riziku sebevraždy, zvláště když se člověk dostane z apatické deprese do rozrušeného stavu (Hawkins, 2005).

Když člověk čelí strachu, který stojí za depresí, zmírňuje to depresi. Člověk má strach, že ztratil smysl života. Ztratil to, co má pro něj hodnotu, a cítil, že to nikdy nebude nahrazeno. Beznadějnost znamená, že očekávání v budoucnosti je nulové. Neexistuje naděje, že bude opět vytvořen kontext významu, že se znovu obnoví a dá životu smysl. To je samozřejmě iluze, ale v té době je beznaděj založená na vnímání sebe sama a svého vztahu k životu.

Při léčbě depresivní osoby se snažíme zjistit, o jakou jde ztrátu, například ztrátu zaměstnání, ztrátu vitality, ztrátu mládí nebo ztrátu příležitosti. Lidé se stávají depresivní ve středním věku, zdá se jim, že mají život za sebou, a nyní mají pocit, že ztratili své příležitosti. Pro některé lidi, jako je žena ve středním věku, je vzhled v jejím životě velmi důležitý, a ztráta krásy ovlivňuje její smysl pro vlastní hodnotu a vztah ke světu. Pokud na svém vzhledu založila svoji moc ve světě, pak je tato ztráta pro ni velkým nebezpečím, a ne jen povrchní marnivost. Jde o mnohem víc, je to její celkový smysl pro sebehodnocení a hodnotu. Krása se pro ni stala cennou a činí z ní hodnotnou osobu.

Objevujeme základní strach a snažíme se přimět osobu, aby byla ochotna se na něj podívat. Místo deprese musí člověk zvládnout strach, protože strach má co do

činění s budoucností. „Jak budu žít bez toho, co dává mému životu význam?“ To lze pozorovat například v návycích. Dalo by se říci, že každý, kdo se dostane do deprese, byl závislý na umístění svého přežití na něco mimo sebe.

Při závislostech, jestliže hrozí, že odneseme drogu, na kterou člověk umístil své přežití a štěstí, uvidíme hrůzu – nejen strach, ale absolutní panickou hrůzu. Závislý člověk je přesvědčený, že nebude možné žít v tomto světě bez přístupu k této látce, takže musíme člověka přimět podívat se na strach a pak klinicky použít techniku, při které jsme zjistili, že strach zvládne; dále vytváříme ochotu být s tím strachem – přestat ho označovat a zastavovat myšlenky. Člověk se zaměřuje spíše na přesnou zkušenost toho, co přichází, když se dívá na to, čeho se v mysli obává. Ten člověk se na to podívá a pak jde do radikální pravdy toho, co doslova prožívá. Musí být ochotný přestat vzdorovat strachu. Když se tak stane, pocity pronikají tělem.

Ptám se člověka: „Co zažíváte ve svém těle?“ Říká: „Mám sucho v ústech, mohu jen těžko mluvit. Buší mi srdce. Zvedá se mi žaludek. Cítím křeče v břiše. Moje kolena jsou tak slabá, že se stěží postavím.“

Pak začínáme s pocity, jeden po druhém. Říkám: „Dobře, chvění v nohách a kolenou. Mohl byste se vzdát toho odporu? Mohli byste to dovolit prožít a být s tím? Přestaňte tomu odporovat. Neříkejte tomu strach. Jen pocit, co cítíte. Co cítíte?“

Odpověď zní: „Mám pocit, že se mi třesou nohy.“

Pak se zeptám: „Dokážete zvládnout třes v nohách? Zvládl jste bolesti hlavy, závažné operace a úmrtí v rodině. Jsem si jistý, že zvládnete třes v nohách.“ Ten člověk řekne, že to zvládne.

Dále říkám: „Přestaňte odporovat chvění v nohách. A co křeče v břiše? Mohl byste se vzdát toho odporu? Mohl byste přestat říkat „křeče“? Mohl byste prostě zažít to, co zažíváte, a přestat tomu odolávat? Že jo. Pojďme nahoru. A co pocity v žaludku? Dokážete to zvládnout?“

„Ano, zvládnou to:“

„Mohl byste jen zvládnout tento zážitek a přestat to nazývat zvedání (flip flop) žaludku? A co váš puls? Mohl byste ve vaší mysli přestat tomu odporovat, nechat to jít? Jen nechte váš puls bít, pokud chce. A co sucho v ústech?“

Chci, aby si člověk uvědomil: „Ano, zvládnou to. Tento zážitek dokážu zvládnout, ale nemohu se zabývat děsivými myšlenkami.“ A souhlasíme, že nikdo nemůže zvládnout děsivé myšlenky.

Neexistuje žádná taková věc jako „mít“ strašidelné myšlenky. Děsivé myšlenky vytvářejí tisíce dalších, a jak se zabýváme jednou vrstvou strašlivých myšlenek, vzniká úplně nová vrstva. „Jdu pozdě na letadlo. Já se nedostanu do letadla. Bojím se letadla. S letadlem se něco stane. Mohl bych jít do koupelny.“ Mysl vytvoří nekonečnou řadu obav. Co může zvládnout, je sucho v ústech a chvění v nohách, a pak ochotu čelit základnímu strachu.

První věc, která prospěje člověku, je úleva od deprese. Člověk říká: „Ach, vidím, že nejsem depresivní. Vidím, že jsem se bál budoucnosti, že nikdy nenajdu štěstí bez toho, co jsem chtěl, po čem jsem toužil. Byl jsem přesvědčený, že to musím mít, abych přežil a byl šťastný.“

Lidé, kteří byli o tom přesvědčeni, byli na značných dávkách alkoholu nebo léků, domnívali se, že to něco skutečně velmi potřebují, aby přežili, aby mohli být na této planetě. Poté, když se toho vzdali a čelili strachu z toho všeho, poprvé v životě zjistili, že život je radostný, úplný, plný a příjemný. Víme, že strach je založen na iluzi; proto máme odvahu vzít pacienta, abychom se spolu podívali na strach, stejně jako dítě, které jsme si vzali za ruku, abychom je vedli.

Když jsem byl dítě, někdo v domě mi řekl o strašidlech. Moje matka zesměšňovala strašidla, duchy a podobné věci, ale kvůli tomu, že starší děti jsou přesvědčivé (a chovají se, jako by věděly, o čem mluví), se bojíme strašidel. Matka mě vzala za ruku a vedla mě dolů do tmavého sklepa s baterkou a hledala strašidla. Žádné z nich nebylo nalezené, ani ve skříních, ani za záclonami ani jinde v domě ani v podkroví.

Je užitečné mít někoho s námi, když se díváme na strach, protože je to naše nevědomé dítě, které se bojí. Naše vnitřní dítě nerozumí povaze skutečného života v tomto světě, takže říká: „Pane, bez toho bych nebyl schopen přežít.“

Jak již bylo řečeno, deprese se často rovná hněvu, který se obrací dovnitř. Jaký je ten hněv? Jaký je základ hněvu? Použijeme příklad někoho, kdo založí své přežití na něčem mimo něj, například závislého na drogách či alkoholu. Když hrozí, že mu odneseme láhev nebo že spláchneme dávku drogy do záchodu, propadá do zuřivosti. Nyní je nám velmi jasné, jaký je zdroj hněvu, ne? Zdroj hněvu je přesně stejný jako zdroj štěstí, který je mimo něho a který byl umístěn na nějaký vnější předmět – člověka, místo nebo věc. Umístění zdroje našeho štěstí na něco mimo sebe vytváří negativní energetické pole, protože je v podstatě lží. Zdroj štěstí vůbec není něco, co je mimo nás.

Pouze když jsme si vědomi, že jsme sami zdrojem našeho štěstí, pracuje energetické pole v pozitivním směru. Můžeme člověka přesunout z deprese a zoufalství, přimět ho čelit strachu, pomoci mu, aby si přál něco lepšího, a obrátit svůj hněv tak, aby se hněval na stav oběti, namísto hněvu ze ztráty objektu.

Člověk obvykle poskytuje nekonečné racionalizace a vysvětlení, aby svůj hněv odůvodnil. „Slíbili mi to. Podepsali smlouvu. Poslali mi kontrolu, která nebyla vůbec dobrá.“ Zdroj je vždy vně a vysvětlení, detaily a události jsou jen ospravedlnění pro hněv.

Tento hněv můžeme obrátit a rozzlobit se na naši zranitelnost. Dá se říci: „Teď je načase být naštvaný na skutečnou příčinu, že jsem byl vychován ve světě, který mě naučil myslet tímto způsobem. Učili mě, že to je správný způsob takto myslet.“ To je to, co potřebujeme, rozzlobit se, že jsme byli vychováni takovým způsobem, který nás nastavil jako potenciální oběti, abychom si mysleli, že něco nebo někdo vně nás je zdrojem štěstí. Obvykle se předpokládá, že zdrojem štěstí je úspěch, ne? Přináší úspěch štěstí?

Žil jsem na východním pobřeží poblíž společenství milionářů a navzdory jejich blahobytu občas někdo spáchal sebevraždu nebo se předávkoval drogami. Vůbec nebyli imunní vůči lidským zranitelnostem. Proto pozemský úspěch (např. status celebrity) nepřináší imunitu. Potřebujeme se naštvat na to, co nás přimělo se zaprodat a pak se naučit, jak to udělat. Pak můžeme být hrdí na to, že jsme nyní ochotni se na to podívat a posunout se na úroveň Odvahy a přiznat si pravdu. Pravdou je, že něco uvnitř našeho vědomí nás nutí být zranitelní.

Pokud začneme přebírat zodpovědnost a říkat: „Způsob, jakým jsem se na to díval, způsobil, že mám tuto depresi, frustraci, hněv a zklamání.“ Odvaha se na to podívat a být ochotný přiznat si pravdu nyní mění náš vztah k celé záležitosti. Nyní se můžeme posunout k situaci, kdy si můžeme říci: „No, je to v pořádku. Je to v pořádku, jak jsou lidé vychováni v tomto světě, a já jsem vyrostl v tomto světě. Myslím, že jsem byl vychován stejně jako všichni ostatní, ale teď jsem ochoten se na to podívat jinak.“ Pak se dostaneme k ochotě se na to podívat a řekneme: „Ano, souhlasím s tím, že se na to podívám. Můj záměr je vyšší a já alespoň vidím téma jako slibné a nadějně. Bůh přátelského světa je slibný a nadějný. Jinými slovy, bude to mít pro mě výhodu, nejen v této konkrétní situaci, ale bude to pro mě také přínosem jako pro lidskou bytost, který bude trvat celý život, protože když to vyřeším, vyřešil jsem to v sobě navždy.“

Ochota se na to podívat a přijmout to, co je objeveno, vede k jisté důvěře, že v člověku probíhá proces a že tato deprese vznikla, aby člověku něco přinesla. Jako by to říkalo: „Něco je venku; něco je špatně uvnitř mé mysli, uvnitř mého vědomí a uvnitř mého duchovního postavení“, protože to způsobuje bolest. Bolest znamená: „Prosím, podívejte se na mě; něco je venku.“

Depresi můžeme léčit farmakologicky a dočasně ji vyloučit, ale pokud se člověk nezměnil ve způsobu, jakým je ve světě, ve svém postoji k sobě a ve svých vztazích ke světu a vesmíru, nebo ve svých očekáváních, jeho zranitelnost zůstává stejná. Víme, že mnoho lidí, kteří jsou léčeni pouze antidepresivy, se z této epizody zotaví. Také víme, že někteří lidé jsou náchylní k relapsům kvůli geneticky podmíněné chybné chemii v mozku a jiní mají další epizody, pokud se celkový kontext nezměnil. Bez porozumění povaze samotného vědomí zůstává zranitelnost a člověk, který má deprese psychického původu, podléhá během svého života opakovaným záchvatům deprese.

Když se na to podíváme z holistického hlediska, z pohledu těla, mysli a ducha, chceme řešit základní porozumění, abychom získali imunitu vůči dalším epizodám tohoto oslabujícího zážitku deprese. Přijetí znamená vidět, jaké je vnitřní nastavení, aniž byste se obviňovali nebo se dostali do scénáře „dělám to špatně“. Není to nic špatného, prostě to nefunguje. V našem světě jsme byli rodiči vycvičení a nastavení, abychom si to mysleli, a ti byli také vychováni, aby si to mysleli. Prostě nám to předali. Děje se tak od starověkých biblických časů, kdy existují popisy velmi těžké deprese. Je to ve zděděném kolektivním vědomí, které obsahuje stejný program – že nějaké štěstí a jeho zdroj jsou vně nás.

Když se dostáváme na úroveň 310, s ochotou přiznat si pravdu a podívat se na to, vidíme moc pole, která stoupá až na úroveň Přijetí na 350. Zde je energetické pole

pozitivní namísto negativního, protože nad úrovní Odvahy (200) člověk přestal promítat zdroj svého štěstí mimo sebe. Začal znovu ovládat svou moc. Na úrovni Odvahy je ochota přiznat pravdu, čelit situaci, vypořádat se s ní a zvládnout to.

V době, kdy se dostaneme k energetické úrovni Přijetí (350), vidíme člověka, který je sebejistý a spokojený, což pochází z uvědomění, že každý je zdrojem svého štěstí. To znamená, že člověk si uvědomil při svém emocionálním, psychologickém a duchovním růstu, že je sám příčinou štěstí ve svém životě. Kdybychom takovou osobu vysadili na pustý ostrov někde v jižním Pacifiku, odpluli pryč a vrátili se o rok později, měl by kokosovou továrnu, vyráběl by z bambusu flétny, učil by děti písničky, a domorodce by učil francouzštinu. Našel by si domorodou dívku, postavil dřevěný dům a znovu by si vytvořil kolem sebe svět jako výraz, že je zdrojem vlastního štěstí.

Hněv je založen na umístění zdroje štěstí mimo sebe. Na hlubší úrovni je hněvem to, že jste se zaprodali a byli zaprodáni tím, že byl do vás vložen tento program a pak jste zjistili, že nefunguje. Člověk musí přijmout, že to nefunguje, musí být ochotný se na to podívat, změnit to a říci: „Okay.“ Stačí jen pár vteřin, než najde pozici, ze které to bude fungovat.

Jak dlouho trvá, než se člověk dostane z deprese? Trvá to jen tak dlouho, než je člověk ochotný se podívat na pravdu toho, co se stalo. Schopnost je uvnitř nás, abychom přijali to, co se stalo, abychom si uvědomili, že jsme zdrojem vlastního štěstí a abychom ho nebyli ochotni předávat světu. Znovunabytí této pravomoci najednou má za následek stav sebedůvěry. Už není důležité, co se stane „tam venku“. Uvědomění si této pravdy nám dovoluje zažít sama sebe mnohem větším celistvějším způsobem namísto nedostatku nebo zranitelnosti. Existuje pouze uvědomění, že jsme zdrojem a máme moc tvořit. Naše já si promítá do věcí význam; proto se říká, že co je pro jednoho člověka jídlem, je pro jiného jedem. Stejná událost, která by učinila jednu osobu šťastnou, by u jiné vyvolala depresi.

Viděl jsem, jak lidé odolávají příchodu peněz, například proto, že to nebylo v jejich hodnotovém systému. V té době si cenili, že nemají peníze; proto by bylo problémem, kdyby vyhráli v loterii. Takže výhra může jednoho člověka naplnit radostí a druhého vinou. Proč? Rozdíl je ve významu.

Kdo vytvořil význam, kdo dal této věci vně sebe moc a význam? My sami jsme tvůrcem významu a tím, kdo si zvolí, jaký význam má čemu dát. Proto se musíme zabývat způsobem, jakým jsme přijali společenské vědomí. Musíme se podívat na hodnoty, kterým jsme nechtěně dovolili, abychom jimi byli naprogramováni a řekli si: „Souhlasím s tím? Jsem ochotný dát jim tuto hodnotu? Jsem ochotný být takto zranitelný?“

Začínáme si uvědomovat, že máme moc být pro sebe zdrojem a dát do nových souvislostí naše životy tím, že vidíme, jak jsme nastaveni a naprogramováni. Přináší stav vnitřní radosti, když si uvědomíme, že my sami máme volbu a moc. Jsme ti, kdo dali věcem význam a moc nad námi; proto je skutečně možné vyjít ze zklamání, smutku, žalu a hněvu kvůli události, dokonce stát se nezaujatým a ochotným se na to podívat a znovu to prožít vnitřním já.

Ve skutečnosti má depresivní epizoda, dokonce i krátká, potenciál pro vnitřní radost, protože to je něco, co přichází v životě a říká: „Podívejte se na mě! Podívej se na mě! Zde je chyba, která ti způsobuje bolest a utrpení po nekonečně dlouhou dobu a bude ti i nadále způsobovat bolest a utrpení po nekonečné množství času.“ Ten vnitřní stav radosti a vyrovnanosti skutečně přichází z vědomí naší nezranitelnosti. Proto, i když se deprese v současné době neprojevuje klinicky, vědět, že jsme zranitelní, vylučuje neuvěřitelný stav nazývaný Boží mír, vědomí, že nejsme odděleni od zdroje všeho, ale že jsme s ním spojeni, a že jsme s Bohem.

Jak potom člověk prožívá to, co se v mysli těla a duši nazývá duch – to jemné poznání? To může pocházet z jedné z životních tragédií, nebo dokonce z malého zklamání. Všechny tyto věci mají v sobě semeno pravdy, které je vždycky přítomné. To, co je duch a odhaluje se jako pravda za vědomím, je vždy přítomné, a proto může být objevené kdykoliv – ve chvílích vysoké radosti nebo deprese. V Zenu se říká, že nebe a peklo jsou jen pár milimetrů od sebe.

Osobně jsem sdílel to, co jsem zažil, a jsem svědkem pravdy toho, o čem mluvím. Moje vlastní vnitřní zkušenost zahrnovala dobu velké, těžké a agonizující deprese v hlubinách pekla. V tomto stavu absolutní beznaděje, v němž se čas zastavil, jsem prožil zkušenost doslova po celé věky a věky. (V těžké depresi se mění prožívání času a každá sekunda se zdá jako věčnost.) V těchto eonech času nebyla žádná naděje. Ve skutečnosti se objevilo znamení, které říkalo: „Všichni, kteří sem vstupujete, se vzdáváte veškeré naděje.“ Bylo to jako nejhlubší z pekel v Danteho Infernu.

Ze zkušenosti tohoto nekonečného utrpení a agónie, z tohoto úplného pocitu opuštění a odloučení od lásky a Boha, najednou přišel vnitřní hlas, který řekl: „Pokud je Bůh, požádám Ho o pomoc.“ Z hrobu agónie, z hlubokého odevzdání a kapitulace, se náhle objevilo uvědomování si nekonečné Přítomnosti věčné Lásky a tiché poznání Pravdy. Při zhroucení ega / já se mysl odmlčela a zmizela do Já. Událost předznamenala významnou transformaci, která byla popsána v jiných spisech.

Uzdravení sebe znamená ochotu milovat se a odpouštět sami sobě, podívat se na naši zranitelnost a nazývat ji naší lidskostí. Je to schopnost milovat naši lidskou bytost za své slabosti, chyby a nedostatky, abychom viděli, že v této lidskosti, jakkoli je omylná, existuje prvotní, vnitřní nevinost.

Jediná věc, která je jistá ve fenomenálním aspektu tohoto světa a jeho projevech, je, že se všechny věci mění. Všechny věci se mění v rámci lidské zkušenosti, protože lidské zkušenosti jsou změny. Pokud se všechny věci změní a nic nezůstane stejné, pak vložit zdroj našeho štěstí na něco mimo sebe, co se změní, znamená, že je jen otázkou času, kdy nastane deprese. Pokud umístíme naši bezpečnost na to, co je přechodné, co mizí, přichází a odchází, nebo se mění, pak jsme stále zranitelní.

Tato jednoduchá chyba, kterou všichni děláme, je společná celému lidskému stavu a vyvstává z něčeho, co je stejné v každém z nás a co lze znovu objevit přímo v bolestné zkušenosti – vlastní nevinost samotného vědomí, vnitřní nevinost našeho vnitřního já. Vidíme to dvěma různými způsoby. Za prvé, dosáhnutím tohoto stavu

soucitu sami dosáhneme takové úrovně vědomí, že doslova vidíme do srdcí druhých, vidíme a poznáváme nevinność. Druhou cestou je prostřednictvím introspekce vidět, jak to vzniklo.

Všimneme si prvotní nevinności dítěte, které je vnitřně důvěřivé. Dítě má víru v integritu dospělých a mysl dítěte nikdy nenapadne, aby pochybovala o pravdě toho, co je řečeno. Malé dítě miluje své rodiče a pak učitele, další členy rodiny, vrstevníky, kamarády, televizi a reklamu. Dítě se dívá na reklamu, jako by byla stejně pravdivá jako její rodiče, protože je důvěřivé, otevřené, milující a není paranoidní. Nevinná, důvěřivá mysl je snadno naprogramována, a proto z nevinności začne přijímat to, co slyší. Dítě se identifikuje s těmi, které miluje jako rodinu. Jakmile programy začínají přicházet, čistota dítěte se naprogramuje kvůli své vlastní nevinności. Kvůli této nevinności přijímá takové prohlášení jako: „Všichni máme alergie“, „V naší rodině trpíme na srdce“, nebo „Všichni máme problém s váhou v naší rodině.“

Všechny negativní programy jsou přijímány nevinností dítěte. Mohli bychom říci, že mysl dítěte je jako hardware počítače, který bude přehrávat jakýkoli softwarový program, který je v něm instalován. A přesto je charakter hardwaru, který je opravdu samotný počítač, nezměněn. Bez ohledu na to, co hraje na CD, bez ohledu na to, jaké softwarové programy přehráváme v počítači, nebyla narušena vlastní nevinność, čistota a celistvost hardwaru. To se vůbec nezměnilo. I když jsou všechny programy chybné, hardware zůstává stejný.

V dospělých lidech zůstává stejné dětské vědomí, se svou nevinností, čistotou motivu a schopností zůstat čisté bez ohledu na to, jaké programy mohou být. Zůstává v podstatě v nás nezměněné. Právě ono čte nyní tato slova. Je to dětské vědomí, se svou čistotou a nevinností, které čte toto učení právě teď, ne osoba nebo osobnost, ale vědomí ve své prosté čistotě.

Dokonce, i když člověk, který to čte, říká: „Já nevěřím ani slovo“ – odkud pochází toto prohlášení? Pochází z jiného systému víry, který dítě přijalo z nevinności. Otec říká: „Nikomu nevěř“, nebo nějaké zklamání nastaví program v mysli dítěte. „Nedůvěřujte ničemu, co slyšíte“. Takže když říkáme sobě samému: „Nevěřím ničemu, co se říká“, říkáme to proto, že z dětské nevinności jsme tento program přijali za svůj. „Být v tomto světě v bezpečí znamená být nedůvěřivý, skeptický a nevěřit ničemu, co slyšíte, nebo budete oklamáni při první příležitosti.“ Nicméně povaha nevinności, která tento program přijala za svůj, zůstává stejná, protože se snaží poslouchat pravdu a rozpoznat, co je pravda, z naděje a důvěry. Doufá, že to, co slyší, co bude užitečné, bude podporovat život a zmírní utrpení. Cynik byl naprogramován jako nedůvěřivý.

Když se teď díváme do sebe se záměrem se uzdravit, vidíme tu skutečnou nevinność a pochopíme, jaký program byl vytvořen. Nyní musíme znovu vlastnit tu nevinność, která je tak zásadní ve veškeré duchovní práci, stejně jako v osobním psychologickém výzkumu a introspekci. Je důležité si stále uvědomovat, že to, co jsme přijali za své, bylo mimo krásu toho, čím jsme. Přijali jsme to z vlastní lásky, důvěry a bezúhonnosti, protože jsme promítali naši vlastní bezúhonnost na svět a mysleli jsme si, že je to místo, kde můžeme věřit a důvěřovat všemu, co

jsme slyšeli nebo četli.

Byli jsme naprogramováni, abychom věřili, že někdy je velmi užitečné lhát a vymlouvat se. My jsme byli naprogramováni s myšlenkou, že jediný způsob, jak přežít jako tělo na tomto světě, je trochu přizpůsobit pravdu (tzv. tvořivá obchodní etika), ale nedělali jsme to z vlastní nevinnosti? Mysleli jsme si, že to je to, co člověk musí udělat v tomto světě, aby přežil, takže jsme si mysleli, že to musíme udělat. Samozřejmě, když to uděláme, zaplatíme za to. Kdykoli půjdeme pod úroveň 200, zaplatíme cenu, což je ztráta naší moci ve světě.

Právě o tom je hněv – „Ztratil jsem svou moc. Zdroj mého štěstí se mi nikdy nevrátí, protože je mimo mne. Promítl jsem si ho navenek.“ Léčení vychází z ochoty podívat se na pravdu, říkat si sám sobě: „Z mé nevinnosti, stejně jako ostatní lidé na této planetě, jako většina z nás, jsem přijal za svůj určitý způsob, jak se dívat na život, ve kterém je zdroj štěstí v první řadě mimo mě, a za druhé je vždy někde v budoucnu.“

Oddělování se od zdroje štěstí není jen v prostoru, ale také v čase, takže je to něco, co přijde do našeho života zítra nebo příští den, příští týden nebo za rok, nebo až konečně absolvujeme školu, nebo když dosáhneme středního věku, nebo když budeme mít ten velký dům nebo Cadillac. Protože je to vždycky v budoucnu, jsme vždy odděleni od zdroje našeho štěstí a nikdy se necítíme úplní. Uvědomění si, že jsme zdrojem našeho štěstí a že ho můžeme vytvářet každou vteřinu, nám dává pocit dokončení. Pocit úplnosti běží souběžně s prožíváním života, takže se můžeme každou sekundu cítit odříznutí nebo kompletní.

Pokud v tuto chvíli náhle přestaneme psát, je to již právě tak dokončené. Podle svých nejlepších schopností jsem přesně řekl, co jsem chtěl říct. V té chvíli jsem s radostným prožitkem dělal to nejlepší, co jsem mohl. Radost doprovází tuto zkušenost. Pocit dokončení nastal teď, a ne zítra. Pokud si někdo užívá prezentaci, tím lépe. To je jen poleva na dortu, protože to není podstatné.

To, co člověk dělá ve světě, musí být doprovázené pocitem dokončení samotné práce. Odměna není něco, co je stranou, něco, co je mimo nebo oddělené od činnosti, je v tomto okamžiku prožitkem. Dokončení je zažíváno právě teď, není od činnosti oddělené. V tom člověk si pak uvědomuje milost všech zkušeností. To je způsob, jakým člověk prožívá život. Je to láska k životu ve všech jeho projevech, včetně jeho zklamání. Jedná se o vzestupy a sestupy, o neustálý učební proces, kdy člověk udělá chybu a učí se z ní, takže není nic jiného než chyba.

Dalo by se říci, že deprese je přirozená cesta, cesta Boží a náš způsob psychologie, který nám říká, že způsob, jakým se díváme na náš život, není v pořádku. Je to naše psychologická, biologická a duchovní cesta; je to naše tělo, mysl a duch, který říká: „Podívej se na to, co je venku; podívej se na to, co je třeba opravit. Prosím tě, prosím, pochop mě ze svého soucitu; uzdrav mě; uzdrav to všechno.“ Vadou je vnitřní pocit oddělenosti, že nebudeme úplní a celiství, dokud nebudeme sjednoceni s něčím „tam venku“ nebo v budoucnu. Ego se pohybuje od neúplného k dokončení. Naopak Já se pohybuje od dokončeného k dokončenému. Právě štěstí je vždy „právě teď“ v tomto okamžiku. Ego vždy očekává dokončení a

uspokojení v budoucnosti, „až“ se touha splní.

Klinicky se často vyskytuje rozdíl mezi muži a ženami v události, která vede k sebevraždě nebo depresi. Muži zažívají Přítomnost Boží v sobě nebo své spojení s Bohem velmi často ve formě moci. Tři klasické atributy Boha jsou všudypřítomnost, vševědoucnost a všemohoucnost, takže Bůh je často prožíván v nevědomí lidí jako spojení s mocí. Muži hledají tuto moc a často událostí, která vede k jejich depresi, je, že se cítí oddělení od zdroje své moci. V takovém případě byla moc venku ve světě, takže by to byla ztráta titulu, podnikání nebo symbolů statusů moci, která vyvolá pocit oddělení a zranitelnosti, který nebyl skutečně vyléčen a přetrvává. Proto se peníze, postavení a moc stávají tradičními cíli mužů.

Ženy obvykle prožívají své spojení s Bohem v nevědomí více ve formě vztahů. Vzpomínáte si na příklad staré ženy, která seděla na houpací židli, houpala se tam a zpět a beznadějně zírala z okna? Zažila lásku, která procházela tímto vztahem se svým synem a cítila se od ní odříznutá. Přerušeni toho vztahu bylo spouštěcím faktorem. Vidíme, že základní problém je stále stejný u obou pohlaví, jen má různé formy a různé projevy.

Deprese nás vede k celé záležitosti sebevraždy. Při pohledu na sebevraždu vidíme, že to, co je žádoucí, není vlastně smrt těla, ale uvolnění z utrpení. Tělo nevytvořilo dilema, ani nemůže zažít dilema. Proto je představa, že pokud se člověk zbaví těla, zbaví se zdroje utrpení, nesprávná. Tělo ani nevytvořilo dilema, ani ho neprožívá. Celý problém se děje ve vědomí; proto je řešení uvnitř vědomí. Podíváme-li se na povahu samotného vědomí a vidíme, že tam, kde vznikl problém a kde se nachází, je také to místo, kde musí být vyřešen. Řešením je uvědomit si, že to, co je žádoucí, je zbavit se utrpení.

Mysl se identifikuje s tělem a myslí si, že je tělo. Ztráta energie ze života je způsobena tím, že osoba je deprimovaná, což vede k poklesu energie. Mnoho úmrtí má opravdu jemnou formu pasivní sebevraždy. Je zde ztráta smyslu pro živost, vzrušení a závazek k životu. Pasivní sebevražda má mnoho podob, statisticky se objevuje jako automobilová nehoda nebo selhání při cestě na autobus. Z nějakého důvodu se člověk prostě nestaral natolik, aby přijal opatření, nedbal dostatečně na to, aby miloval svůj život nebo si ho zasloužil, aby se o něj staral a zachoval si ho. Pasivní sebevražda má podobu osoby, která ignoruje své fyzické onemocnění, jako například diabetik, který se prostě nestará o to, aby dodržoval dietu nebo si vzal inzulin, a tak se dostane do inzulinových reakcí, předávkování a diabetického kómatu, je třikrát, čtyřikrát nebo pětkrát hospitalizován v nemocnici, dokud tomu nepodlehne.

V závislostech se sebevražda tradičně projevuje formou předávkování. Jak by mohl nesprávně spočítat dávku člověk, který užívá více drog a léků po dobu dvaceti let, a pak umře na předávkování? Takoví lidé jsou odborníky na psychofarmakologii, kteří si dali dávku tisíckrát a pak umírají; nazývá se to nehoda. Při automobilové nehodě, kdy řidič byl jen nedbalý, to, co skutečně vidíme, je nedostatek touhy žít. Nedodržení zdravotního poradenství nebo péče o zdraví a majetek znamená ztrátu energie, která má za následek ztrátu životaschopnosti, která je způsobená uvíznutím v závislosti. Existují pocity deflace; pak se člověk stává deprimovaným

a nevědomky hledá cestu ven, aby se nemusel cítit vinen. Člověk se nemusí cítit provinile, že zemřel na diabetické kóma. Neobtěžoval se změnit svůj životní styl, aby zabránil koronárnímu srdečnímu záchvatu.

Pokud si uvědomíme, že to, co chceme, je zbavit se utrpení, pak to přichází prostřednictvím pochopení povahy samotného vědomí a pomocí procesů, které již byly popsány. Musíme mít ochotu procítit všechny příznaky, které se zažívají, a podívat se na náš život pomocí techniky nazvané „nejhorší scénář“. Posadíme se, podíváme se na život a zeptáme se: „Jaký je nejhorší možný výsledek?“ Uvědomujeme si pocit, který s tím vzniká, a pak mu přestaneme odporovat, necháme ho působit, budeme neustále zrušovat myšlenky a budeme zacházet přímo s tím pocitem. Jak postupuje, zjistíme, že příznaky začínají klesat. Vycházíme z deprese ochotou podívat se na strach, na způsob, jakým byl vytvořen, a jak jsme ho v sobě nastavili. Prožíváme kvůli tomu hněv a pak využijeme energii hněvu, abychom chtěli pro sebe něco lepšího, a teď máme odvahu čelit tomu, jak to všechno nastalo.

Ve skutečnosti to znamená, že musíme dát do nových souvislostí celý náš život. Musíme se podívat na všechno, co je v něm, a říkat sobě samému: „Jak se k tomu mohu postavit, že kdyby to, co má pro mě tak velkou hodnotu, opustilo můj život, aby pořád ještě stálo za to žít? Čemu mohu zasvětit svůj život? A co moje práce, dává mu smysl a význam? Jak mohu přejít na lepší způsob, jak se k tomu stavět? Jak to mohu vidět tak, že se moje hodnota jako lidské bytosti nezmění, kdyby to mělo opustit můj život?“

Musíme se zaměřit na naše cíle a motivy. Čemu chceme věnovat náš život? Co má skutečný význam? Služba pro ostatní? Dokonce, i když jsme ztratili veškerou schopnost sloužit vlastnímu životu, jaký je smysl služby ostatním?

Existují lidé se všemi druhy znetvoření a ztrát, kteří pokračují ve svém životě. Život má pro ně nějaký význam. Znamená to, že jsme slabší, než jsou oni nebo že jsou morálně nadřazení? Ne. To znamená, že nějakým způsobem našli nějaký větší význam ve svém životě. Museli se zbavit menšího významu a najít větší význam. Takže deprese znamená, že lpíme na něčem, co má menší význam, něco, co je mnohem méně než pravda. Musíme to přezkoumat a uvidíme, co má v našem životě skutečný význam. A co dělá náš život cenným, dokonce i bez toho. Oprava nastává tím, že si položíme velmi jednoduché otázky. Kde jsou naše zranitelnosti? Jsou to některé aspekty toho, o čem si myslíme, že bychom bez toho nemohli žít a na kterých jsme založili naše přežití.

Technikou je nejprve zjistit, kde leží zranitelná místa. Můžeme se posadit a představit si ztráty z našeho života. Poté procházíme procesem, kdy přestaneme odporovat všem pocitům, které přicházejí, a kontaktují naše vlastní vnitřní vědomí – nevědomí, Boha v nás, naše nadvědomí, naši intuici – a začneme si klást vnitřní otázky. Musíme to udělat všichni. Jaký je význam našeho života? Jaký je jeho smysl? Za co stojí zemřít? Za co stojí žít? Co je pro nás cennější než omezené a dočasné? Tím, že odstraníme všechny tyto věci jednu po druhé, zjistíme, že roste naše úroveň. Nejsme již tak zranitelní vůči vnějším událostem, protože se vždy dějí dvě věci.

Událost probíhá „tam venku“, jak ji vidíme v běžném vědomí, a pak je to, jak se v ní cítíme, což závisí na našem postoji. Můžeme se rozhodnout, v jakém vztahu chceme s touto událostí být. Například já jsem jedna věc a událost je něco jiného. Mám moc nad tím, jak se k tomu postavit, jak chci ocenit tento vztah a jak si to chci představit. Musím se rozhodnout, zda budu ochotný dát tomu moc nad mým životem. Jsem ochoten dát mým penězům tolik moci nad mým životem, takže pokud je ztratím, už nechci žít? Jsem ochoten dát moc majetkům, titulům, postavení nebo autům? Zamyslete se nad všemi věcmi, kterých si lidé váží víc, než svých vlastních životů a můžete vidět obrovskou zranitelnost. Vysoká míra sebevražd je považována za jednu z nejdůležitějších příčin smrti, zejména u dospívající mládeže. Co to vypovídá o hodnotách, které je učíme? Na jakých pomíjivých věcech je učíme založit svůj život?

Musíme pro sebe znovu přehodnotit význam a smysl našeho života a zeptat se, co považujeme za dostatečně hodnotné, aby nás to uchránilo před jakoukoli ztrátou. Z tohoto vnitřního porozumění přichází naše přehodnocení vztahu mezi tělem, myslí a duchem, protože je to mysl, která stanovuje naše cíle a účely.

Pokud začneme zpochybňovat naše hodnoty a znovu přehodnocovat svůj vztah k nim, opravdu děláme duchovní práci, ať se nám líbí tento termín nebo ne. Co je to duch? Jaká je energie samotného života? Rozhodujeme o jeho formě. Můžeme se rozhodnout, čemu dát smysl a hodnotu. V této energetické oblasti nazývané vědomí máme velkou svobodu. Je to naše vnitřní volba. Pouze tím, že vidíme, že máme na výběr, čemu chceme dát hodnotu, znovu vlastníme naši moc. Vycházíme z postoje oběti ke zdroji a začneme přijímat návrat naší vlastní moci, kterou jsme předali světu. S tím přichází vnitřní klid, když prožíváme hodnotu naší existence, protože víme, že nepotřebujeme žádný důkaz a že svět nemusí nic dělat. Nepotřebujeme přivést domů žádné trofeje, aby nám to dalo hodnotu, protože vidíme hodnotu uvnitř sebe. Vidíme cenu a posvátnou hodnotu samotného života. Přijmeme to, co nám dáno, a děkujeme. S vděčností přijímáme podstatu toho, čím jsme, aniž bychom žádali, aby nám svět dal zpět něco, o co jsme dříve žádali.

Přitom se dostáváme do nezranitelné pozice. Už nejsme náchylní ke zklamání, zlosti, zuřivosti, nebo abychom to obraceli proti sobě s myšlenkami na sebevraždu – je to beznadějná, klamavá představa, že když zabijeme tělo, zabijeme zdroj našeho utrpení. Když pochopíme, že my, my sami jsme zdrojem našeho utrpení, překonáme to. Tím, že to překonáme, přinášíme vnitřní uzdravení, které je cílem této kapitoly.

Následující část: [Kapitola 13 Alkoholismus](#)