

Kapitola 10. Odvaha

Předcházející část: Kapitola 9. Hrdost (Pýcha)

Charakteristickým znakem odvahy je uvědomování si a pochopení, že 'můžu'. Je to pozitivní stav, ve kterém se cítíme jistí, zruční, adekvátní, schopní, plní života, milující a činorodí, s celkovou chutí do života. Jsme aktivní a schopní humoru, máme sebedůvěru a dokážeme jasně myslet. V tomto stavu jsme soustředění, vyrovnaní, flexibilní, spokojení, nezávislí a soběstační. Můžeme být vynalézaví, kreativní a otevření. V odvaze je spousta energie a činorodosti, upouštění od ulpívání, schopnosti 'být tady a teď', jsme spontánní, pružní, nápadití a veselí. V tomto stavu můžeme být ve světě velmi výkonní.

Odhodlanost odevzdávat

Úroveň odvahy je velmi užitečná při praxi odevzdávání. Jsme-li odvážní, víme: „Můžu se podívat na svoje pocity“; „Nemusím se už svých pocitů bát „; „Můžu jim porozumět“; „Můžu za ně převzít odpovědnost“; „Můžu se naučit, jak je přijímat a osvobodit se od nich“; „ Jsem ochotný riskovat, upouštět od starých hledisek a objevovat nová“; „Jsem ochotný být v pohodě a sdílet svoje zkušenosti s ostatními“; „Prožívám sebe sama coby ochotného a schopného.“

Často pouhým přitakáním odvaze je snadné přeskočit z některého z nižších pocitů až k odvaze, pozorovat své pocity a zpracovávat je. Samotná ochota je sledovat a začít s nimi pracovat zvyšuje naši sebeúctu. Pokud například máme strach a jsme ochotní ho pozorovat, analyzovat ho, přijímat, že tu je, uvědomovat si, jak ochromoval náš život a začít ho odevzdávat, pak naše sebedůvěra vzrůstá, ať už se strach rozplynul, nebo ne.

Všichni víme, že postavit se tváří v tvář strachu vyžaduje odvahu. Vážíme si lidí, kteří čelí svému strachu a pokoušejí se s ním něco udělat. Taková odvaha je jednou z charakteristik ušlechtilosti a vede k mimořádnosti. Přes všechno jejich negativní naprogramování a navzdory všemu jejich strachu dochází v životě odvážných lidí k pokroku, i když neexistuje žádná záruka ani jistota, že se věci vyvíjejí k lepšímu. Odvaha tak zvyšuje naši sebeúctu a přináší nám respekt druhých. Už se nemusíme cítit zahanbeně.

Podívejme se na případ člověka, který celý život trpěl hrůzou z výšek. Několik let svůj strach zpracovával a dostal se do mnohem lepšího stavu, stále ho v něm ale zbývalo ještě velmi mnoho. Bylo to zřejmé, když se s přítelem vydali do Grand Kañonu. Zpočátku stál asi šest stop od skalního převisu. V předchozích létech by tam kvůli vnitřnímu bloku vůbec nešel. Teď tam váhavě stál. Přítel ho vzal za ruku a řekl: „Pojď se mnou ke kraji.“ Tak to udělal. Když šel dopředu, odevzdával strach, a zjistil, že by skutečně mohl stát přímo na hraně, ačkoliv bezpochyby stále pociťoval značný neklid. Když opouštěli vrchol kañonu, kamarád se na něj souhlasně podíval a řekl: „Takže nakonec jsi to dokázal! Víím, kolik odvahy tě to stálo.“ I přesto, že strach úplně nepřekonal, tím, že překročil vnitřní zábrany, získal sebeúctu a respekt okolí.

Když zažíváme tyto průlomové zkušenosti, začínáme vnímat svůj strach jinak a už se za něj nestydíme. Přestaneme mu dovolovat, aby nám bral naši pravou hodnotu. To zvyšuje naši vnitřní sílu a sebepřijetí. Naše vytrvalé obavy, které vyžadují odvahu, se budou zmenšovat až do té míry, že postoupíme k přijetí.

Sebepečilování

Na úrovni odvahy se klade důraz na jednání. Už víme, že jsme schopni zajišťovat svoje vlastní potřeby i potřeby druhých, a víme, že pokud jsme ochotní na tom zapracovat, můžeme to co potřebujeme získat. Proto lidé na úrovni odvahy jsou ve světě lidmi činu. Vzhledem k tomu, že můžeme předávat dál jen to, co už sami máme, lidé na úrovni odvahy dokážou podporovat a povzbuzovat ostatní. To proto, že stejně jako přijímat umějí dávat a existuje rovnováha mezi dáváním a přijímáním, k obojímu dochází naprosto samozřejmě.

Úrovně vědomí se až do tohoto bodu zabývají především získáváním. Teď, na rovině odvahy, je víc síly i energie. Dokážeme být užiteční ostatním, protože druhé už nevnímáme jako ty, kteří nám především umožňují přežít, pomáhají nám a podporují nás. Nacházíme-li se ve stavu odvahy, vnímáme svou vnitřní sílu, odolnost a sebeúctu. Víme, že máme schopnost se orientovat ve světě, nejen snahu získat z něj něco pro sebe. Díky vnitřní sebedůvěře se mnohem méně zabýváme sebe-zajišťováním. Důležité už není to, co lidé mají, ale to, co dělají a čím se stali.

S odvahou se objeví ochota využívat příležitosti a upouštět od předchozí potřeby se zabezpečovat. Jsme ochotní růst a těžit z nových zkušeností. To zahrnuje schopnost přiznávat si svoje chyby a neupadáme přitom do pocitů provinilosti a do sebeobviňování. Pocit sebeúcty nemizí při pohledu na oblasti, které vyžadují zlepšení. Jsme schopní připustit přítomnost problémů, aniž by se tím snížila vlastní hodnota. V důsledku toho se energie, čas i snaha investuje do sebezdokonalování.

Záměry a cíle mají na této úrovni má mnohem větší sílu a ty, které, které si představujeme, směřují k uskutečnění. Jsme mnohem podnikavější a kreativnější, protože naše energie se nevyčerpává neustálou starostí o emocionální nebo fyzické přežití. Díky větší flexibilitě tu je ochota analyzovat problémy s ohledem na měnící se celkový význam a kontext. Je tu ochota riskovat změnu paradigmat.

Paradigma je celkový pohled na svět a je omezován pouze tím, co považujeme za možné. Stejně jako se mění náš dosavadní pohled na věci, také pohled na svět se rozvíjí a začíná se rozšiřovat. To, co se dřív považovalo za nemožné, se stává možným, a nakonec se to vnímá jako nový rozměr reality. Objevuje se schopnost nahlížet do sebe a rozpoznávat svoje navyklá přesvědčení, klást si otázky a hledat nová řešení. Na úrovni odvahy jsme ochotní absolvovat kurzy sebezdokonalování, učit se technikám uvědomování si a riskovat cestu do nitra, abychom hledali své pravé Já, vnitřní realitu. Je tu ochota zažít nejistotu, období zmatenosti a dočasného rozrušení, protože za dočasným nepohodlím se nachází dlouhodobý transcendentní cíl. Mysl, která funguje na úrovni odvahy, konstatuje „Vyřeším to“; „Dokážeme to“; „Tenhle úkol se zvládne“; „Nenechám se tím ošálit“; „všechny tyto věci pomínou“.

Pokud kineziologicky otestujeme svalovou sílu osoby, která je ve stavu odvahy na úrovni „To zvládnou“, bude test pozitivní a zůstane silný i při reakcích na naše výzvy. Ačkoliv tu je ještě zranitelnost negativními myšlenkami nebo energiemi – například těmi, které pocházejí od zářivkového osvětlení nebo od umělých sladidel, – pole bio-energie vyzařuje silněji než u nižších negativních stavů. Protože stoupla odvaha, energetické pole je odolnější a je méně pravděpodobné, že převažující stránkou života budou fyzické nemoci. Mohou přetrvávat chronické nemoci, které vznikly na nižších úrovních vědomí, ale obvykle nejsou stabilní. Při odvaze tu je celkový pocit síly a duševní pohody.

Uvědomování si druhých

Životní styl se na této úrovni projevuje vyvážeností mezi prací, užíváním si a láskou. Neobjevují se vysoké ambice nebo 'workoholismus', ačkoliv lidé na úrovni odvahy jsou schopní značného energetického nasazení, pokud to situace vyžaduje. Protože upustili od tak velkého množství negativit, je tu přání i schopnost milovat a mít láskyplné vztahy. Ty se teď staly stejně důležitými jako potřeba přežít. Je tu bezstarostnost, pokud jde o zaměstnání, a v pracovní oblasti se objevuje zájem, aby to prospívalo i ostatním. Lidé na této úrovni příznačně uvádějí, že si přejí mít takové pracovní místo, kde mohou být nějak prospěšní celku. Potřebují cítit, že jejich práce má větší smysl než jen přinášet peníze. Důležitý je osobní růst a na této úrovni vzniká pochopení, že náš život ovlivňuje lidi kolem nás buď pozitivně, nebo negativně.

Na nižších úrovních vědomí, charakterizovaných egoismem, se objevuje tolik obav o vlastní zisk, že je k dispozici jen málo energie nebo myšlenek, věnovaných účinkům našeho působení na ostatní. Na úrovni odvahy se už neidentifikujeme jen s malým já. Svět se už nevnímá jako špatný, ochuzující, nebo jako nepřijemný, trestající rodič. Místo toho se svět vnímá jako výzva, nabízející možnost růst, vyvíjet se a získávat nové zkušenosti. Proto je tato úroveň charakterizována optimismem a pocitem, že se správnými informacemi, vzděláním a nasměrováním se většina problémů dá dřív nebo později uspokojivě vyřešit.

Nižší úrovně omezovaly naše uvědomování na osobní zájmy, ale na této rovině začala být důležitá sociální problematika a energie se využívá tak, aby pomáhala překonávat sociální problémy a byla užitečná těm méně šťastným. Proto začíná být možná velkorysost, a to nejen finanční, ale také v postojích. Uspokojení vzniká z prosazování věcí společného zájmu a z podporování snah druhých. Tato energie vytváří nová pracovní místa, podniky, průmyslová odvětví, politická a vědecká řešení. Začíná být důležité vzdělání, i když ne vždycky v akademickém smyslu.

Na úrovni odvahy začínáme být skutečně vědomí. Svítá nám, že máme svobodu a schopnost se rozhodovat. Nadále už nemusíme být oběťmi a je teď možná svoboda v psychologickém, emocionálním i duchovním smyslu. Proto je tu mnohem méně strnulosti a díky flexibilitě, schopnosti zajímat se o druhé a nefalšované náklonnosti k nim bývají lidé na této úrovni dobrými rodiči, nadřízenými, zaměstnanci i občany.

Je tu schopnost vidět věci z hlediska druhých, zájem o to, co cítí, a o jejich

celkovou spokojenost.

I když nižší negativní pocity se v nás stále objevují, nepřevažují ani nerozhodují o našem způsobu života; znamená to, že v něm pokračujeme, i když máme z něčeho obavy. Lidé na této úrovni jsou páteří země. Jsou to lidé, na které se obracíme, když je třeba něco udělat pro obecné dobro. Jsou spolehliví a dá se s nimi počítat, protože jsou ochotni přijmout odpovědnost. Na této úrovni existuje sociální cítění a humanismus. Jako základ morálních rozhodnutí ve prospěch druhých zaujímá provinilost druhé místo.

Z této úrovně vycházejí výroky jako 'Úspěch plodí úspěch'. Díky adekvátnímu fungování tu působí pozitivní zpětná vazba, což posiluje důvěru a umožňuje hlubší sebezkoumání, stejně jako zkoumání světa. I když k dosažení cíle je stále nutné úsilí, je ho třeba mnohem méně než na nižších úrovních. Je tu větší spokojenost a radost, protože dochází k lepším výsledkům s menším úsilím, než jaké by bylo nutné k překonávání strachu. Je mnohem snadnější nejen vyhledat pomoc, ale i využít ji a mít z ní užitek.

Peníze se používají mnohem konstruktivnějším způsobem a je tu i zájem, jak budou výdaje ovlivňovat životy druhých. Finance se nepoužívají jen pro vlastní sebeuspokojování, obohacení nebo sebeutvrzení; spíš se vnímají jako prostředek, umožňující něčeho dosáhnout.

Na této úrovni začíná být možné skutečné duchovní uvědomování. Vzhledem k vynořování se z egoismu a vzdávání se identifikace s malým já se objevuje zažívání vyšších energií a naděje na vzrůstající uvědomění. Na nižších úrovních se Bůh chápe z hlediska emočního zabarvení dotyčné úrovně. A tak v apatii je jakýkoliv vztah k Bohu beznadějný, pokud vůbec připadá v úvahu. Na úrovni smutku se člověk cítí beznadějně oddělený od jakékoli možnosti Boží pomoci. Když převládá pocit provinilosti, člověk se cítí nehodný jakéhokoli vztahu s Bohem a očekává spíš potrestání než lásku. Na úrovni strachu může vznikat tak velký strach, že není možné čelit problémům s Bohem, takže se subjekt vymaže z vědomí a Bůh se vnímá jako hrozivý, trestající, žárlivý a hněvivý. Na úrovni hněvu se Bůh vnímá jako obávaný, svévolný, nevypočitatelný a nespolehlivý. Na úrovni pýchy se objevuje hrdost na vlastní náboženské či duchovní postavení, charakterizovaná rigiditou, nepružností, intolerancí, pocitem výlučnosti, bigotností, příslušností ke klanu, náboženským argumentováním a válčením.

Na úrovni odvahy jsme ochotni převzít odpovědnost za svůj přístup k náboženství nebo k duchovní oblasti. Vzrůstající uvědomování má často za následek vznik duchovně hledajícího a hledání pravdy v jejím náboženském nebo duchovním smyslu skutečně vede k probouzení. To může mít za následek opětovné vystávání našich předchozích situací, teď ale s docela hlediska novým výhledem – s možností volby. Může to přinést změny, které mohou být buď pomalé a postupné, nebo náhlé. Na této úrovni dochází k probouzení uvědomování a k pochopení, že naše současné přesvědčení a názory jsou teď výsledkem naší vlastní volby a nejsou už pouhým důsledkem předchozího neuvědomovaného naprogramování. Objevuje se hledání smyslu a ten může nastat na úrovni etiky a humanismu, spíš než v oblasti označované jako oficiální náboženství. Zvažujeme svoje fungování ve společnosti i svou roli ve

světě a zjišťujeme, jakou hodnotu dává našim životům, nejen našemu vlastnímu, ale i životům ostatních lidí.

Carl Jung řekl, že u zdravé osobnosti existuje vyváženost mezi prací, zábavou, láskou a jedním z aspektů osobnosti, označovaným jako spiritualita, který bychom mohli také definovat jako hledání smyslu a hodnoty. Zájem to zjistit má za následek narušování naší vnitřní rovnováhy, ale také chvíle přijetí a míru. Objevují se okamžiky intuitivního porozumění a lákají nás, abychom pokračovali v pátrání a zjišťovali, jestli něco existuje za čistě fyzickým a hmotným světem a jeho neustále měnícími se jevy. Tato úroveň vědomí je užitečná k objevování většího množství negativních pocitů a k upouštění od nich. Na této úrovni máme energii, schopnost, sebedůvěru a ochotu osvojit si tuto dovednost a podstoupit nezbytné kroky, abychom se tomu naučili. Je tu touha po sebezdokonalení a uvědomujeme si, že jsou možné i lepší stavy mysli. Na úrovni odvahy dochází ke zjištění, že není nutné snášet bolest a utrpení, způsobované negativními pocity, nebo jejich narušování toho, co život naplňuje uspokojením.

Na úrovni odvahy už nejsme ochotní dopláct na negativitu. Znepokojují nás dopady našich negativních pocitů na ty, s nimiž jsme úzce propojeni. Většina lidí, kteří objevili možnost upouštět od ulpívání, tuto techniku používá, dokud nedosáhnou této úrovně vědomí. Jejich hlavní životní problémy jsou na této rovině pod kontrolou. Zažívají profesní spokojenost a úspěšnost. Materiální potřeby jsou uspokojovány. Hlavní problémy ve vztazích se vyřešily a v určitých oblastech je tu uspokojení z vnitřního růstu a vývoje.

Když jsme spokojeni, vzniká pokušení přestat upouštět od ulpívání a obnovit ho jen v nouzových situacích, nebo když negativní pocity začnou být znovu bolestivé a vyžadují si naši pozornost. Nicméně je toho víc, co je třeba ještě zpracovat. Protože neustále se objevují pocity, které je možné odevzdávat, pokračování tohoto procesu vede k větším a větším přínosům.

Neustálé upouštění od ulpívání přináší trvalé drobné změny, a to zejména na úrovni subtilního uvědomování si naší schopnosti milovat. Dřív jsme záření lásky pramenící z našeho vyššího nasměrování přirovnávali k energii slunečního světla. Zjistili jsme, že jak se rozpouštějí temné mraky negativity, tato energie a naše schopnost přijímat ji a vyzařovat ji ven se postupně zvětšuje.

Na úrovni odvahy je teď naše schopnost milovat mnohem silnější a to má vliv na ostatní, podporuje a povzbuzuje je to a dodává sílu tomu, co je v nich pozitivní a konstruktivní. Napomáhání jejich vývoji a sledování jejich růstu a přibývajících spokojeností nám přináší potěšení. Tato schopnost v nás může růst ještě silněji. Může to být stále mocnější a uspokojivější a současně přínosnější pro ostatní.

Můžeme využívat odvalu k podněcování svého zájmu prohlubovat svůj současný stav, protože na této úrovni už začínáme vyciťovat, že je v nás něco, o čem jsme dosud neměli ani tušení. Naznačují to náhlé epizody dokonalého klidu a míru, v nichž prožíváme velkou jasnost, pochopení a zvýšenou vnímavost ke kráse.

Ukázalo se, že *skrže* hudbu – ne díky ní – se naše mysl náhle ztišila a že v těchto okamžicích tichosti jsme schopní vnímat hlubší rozměr. Může se objevit pár

prchavých vteřin, ve kterých cítíme naprostou totožnost a jednotu s ostatními, jako by tu nebyla žádná oddělenost.

Jsou to okamžiky, kdy zazářilo prožívání našeho skutečného vnitřního Já. Vzpomínky na tyto okamžiky nikdy nevymizí. Když se to stane poprvé, nevíme, co znamenají. Myslíme si, že jsou 'náhodné'. Že k tomu došlo 'jen díky náhodě'. Přisuzujeme tento pocit vnějším událostem, jako je krása západu slunce, symfonické pasáže nebo milující gesto. Ale jak se tím zabýváme dál, zjišťujeme, že se jednalo pouze o okolnosti, které umožnily, aby to nastalo. Nebyly příčinou. Umožnily, aby nastal určitý klid mysli, a díky této tichosti se na okamžik objevila možnost zažít něco jiného než klábosení naší vlastní mysli s její neutuchající, neklidnou hrou vjemů, pocitů, myšlenek, emocí a vzpomínek.

Ve chvílích, kdy se zdá, jako by se čas zastavil, dostáváme náznaky toho, co je možné. Tyto okamžiky jsou tak obohacující, že si jich po celý život vážíme. Když nastanou, prožívá se něco, co je velmi působivé. Bylo by možné, že kromě turbulence světa a naší vlastní mysli je tu tichost? Říše míru, který neustále čeká?

Následující část: [Kapitola 11. Přijetí \(Přijímání\)](#)