Kapitola 18. Mezilidské vztahy

Předcházející část: Kapitola 17. Transformace

Vzhledem k tomu, že vztahy jsou tak důvěrně spojené s naší základní touhou po lásce a bezpečí, rychle se jimi aktivují naše nejniternější pocity. Z tohoto důvodu jsou vztahy velmi cenné, bez ohledu na to, jestli je vztah hodnocený jako dobrý, nebo jako špatný. V procesu emoční emancipace je všechno stejně hodnotné. Je třeba si připomínat, že pocity jsou programy, a to znamená, že jsou to navyklé reakce, které mají svůj účel. Tento účel přímo souvisí se snahou zapůsobit na pocity druhého člověka, ovlivnit tak jeho pocity vůči sobě a dosáhnout tak vlastních vnitřních cílů.

Podíváme se na obvyklé emoční reakce a zkusíme zjistit, jaký je jejich skutečný smysl. Emoční reakce nemají nic společného s láskou, protože láska je stav jednoty s druhým. Láska není jen pocit, který přichází a odchází. To, co se často v běžném lidském chápání pokládá za lásku, je v první řadě připoutanost, závislost a snaha toho druhého si přivlastnit.

Negativní pocity

Jak uvidíme, všechny emoce vůči ostatním obsahují základní přesvědčení, že jsme sami v sobě neúplní, a proto jsou druzí vnímáni a využíváni jako prostředek k dosažení cíle. I když nemusíme být schopní ovlivnit druhou osobu tak, jak bychom chtěli, na úrovni fantazie a očekávání stále dochází k využívání druhých. Zjistíme také, že většina toho, co prožíváme ve vztahu, se děje jen v naší fantazii. Zabývejme se nejprve emocemi, které jsou nejnegativnější; objevíme, jaký je jejich skrytý účel, i pravděpodobnou reakci druhé osoby.

Hněv

První emoce, se kterými započneme, jsou ty nejnegativnější: pocity nenávisti, zloby, vzteku, zuřivosti, pomstychtivosti a násilnosti. Je zřejmé, že základní potřebou, která je jim všem společná, je snaha eliminovat, vyhnat, zabít, zničit, poškodit, ublížit, vyděsit a zastrašit. Pravděpodobnou reakcí druhé osoby bude snaha se nám vyhýbat, bude nás také nenávidět a probudí to v ní chuť na nás zaútočit. Poněkud méně silnou formou hněvu je posuzování, kritičnost, zášť, trucování, zahořklost a negativní mínění o druhých. Emocionální cílem je druhé potrestat, aby pociťovali lítost, snaha přinutit je, aby změnili svoje pocity nebo chování, aby trpěli; nachytat je, ponižovat a znehodnocovat. To samozřejmě vyvolá v druhém člověku reakci v podobě kritizování, zášti a potřeby se nám vyhýbat.

Pro zvládnutí této oblasti si musíme uvědomit, že tyhle představy má téměř každý. Řešením není strkat před nimi hlavu do písku v domnění, že jsou špatné, nebo se obviňovat. Musíme přejít na úroveň odvahy a podívat se na naše nejhorší pocity, přiznat si, že jsou součástí stavu lidské bytosti, a připamatovat si, že jsme odpovědní pouze za to, co s nimi uděláme. Je zřejmé, že tyto negativní pocity si od našeho vlastního vnitřního já vybírají obrovskou emocionální daň. Když to

pochopíme, je evidentní, že je má smysl věnovat jim plnou pozornost a upouštět od nich.

Pozorujeme-li pocity na úrovni mezilidských vztahů, objevujme další zákonitost vědomí. *Naše pocity a myšlenky vždycky působí na jiné osoby a ovlivňují naše vztahy, ať se tyto myšlenky a pocity vyjadřují i slovně, nebo ne.* Nebudeme v tuto chvíli probírat mechanismus, který způsobuje, že k tomu dochází, ale v současné době je to součástí výzkumu moderní pokročilé kvantové fyziky, specielně té, která se zabývá vysokoenergetickými subatomárními částicemi a jejich vztahy k myšlenkám a mentálním formám.

Z vlastní zkušenosti můžeme pravděpodobně vytušit pravdivost této zákonitosti vědomí. Například obvykle poznáme, že když se někdo na nás hněvá, i když o tom nic neříká. Cítíme-li jeho potlačený hněv, můžeme se zeptat „Děje se něco?“ A i když odpoví: „Kdepak, nic,“ stále vnímáme jeho energii hněvu a rozrušení.

Je poněkud konsternující odhalit pravdu o tomto propojování energetických úrovní, ale introspekcí ji může zjistit každý. Co celkově pociťujeme k druhému člověku, ať jsme to dali najevo, nebo ne, to ovlivňuje jeho pocity a postoje k nám. Ženy jsou v naší společnosti intuitivnější než muži; obecně si víc uvědomují, že druzí dokážou rozpoznat jejich myšlenky i emoce. Opravdoví jasnovidci jsou samozřejmě jen ti lidé, kteří jsou odborníky na intuici.

Když prvně zjistíme tuto pravdu, můžeme pak procházet jakýmsi druhem mírně paranoidního stavu. Většina z nás vyrostla v přesvědčení, že naše myšlenky a pocity jsou soukromá záležitost nás samých a nikoho jiného, že všechny mysli jsou od sebe oddělené a že emoce vznikají jen uvnitř těla. Jakmile začneme tuto oblast prozkoumávat, zjistíme, že řada pocitů, které cítíme k nějaké jiné osobě, se odráží zpátky k nám jeho postojem, a že jakmile změníme svůj vnitřní postoj k němu, jeho postoj k nám se nečekaně změní. Nevědomky neustále druhé ovlivňujeme tím, co k nim cítíme. Když začneme být intuitivnější, budeme smát své předchozí naivitě. A zkoumáme-li dál svět psychiky a parapsychologie, zjistíme, že myšlenky a pocity jsou pro zkušené jasnovidce čitelné, a to i z druhé strany zeměkoule.

Jediný způsob, jak se dostat přes tuto počáteční paranoiu, je pročistit svoje vlastní jednání. Rozpoznat, co je třeba vyčistit, je jednoduché a snadné. Stačí se podívat na to, co byste nechtěli, aby ostatní o vás věděli, a začít to odevzdávat!

S pozorností je zcela zřejmé, že tyto intenzivně negativní pocity se jako bumerang odrážejí zpátky na nás a hluboce ovlivňují naše vztahy. Druhý člověk jen odráží zpátky to, co na něj promítáme. Lidé, kteří v sobě nesou hodně nenávisti, zjišťují, že žijí v nenávistném světě a že těch, kteří je nenávidí, je velmi mnoho. Vidí vnější situace a svět jako nenávistný. Co se jim nedaří uvidět, je, že celou tuto situaci si vytvářejí sami.

Chováme v sobě tajnou naději, že naše pocity hněvu vůči ostatním ty druhé potrestají a způsobí, že budou trpět. Ve skutečnosti jim jen poskytujeme důvod, aby mohli na oplátku nenávidět nás. Musíme žít ve strachu z jejich odvety a nevědomky se cítíme provinile, což často vede k fyzickému onemocnění. Ukáže se, že všechen náš hněv a zášť vzniká jako důsledek našeho vnímání; to znamená, že záleží

na způsobu, jakým danou situaci vnímáme. Když se tyto vnitřní pocity odevzdají, změní se způsob, jakým situaci vidíme, a často jsme pak překvapeni, jak náhle se najednou objeví odpouštění a vztah se změní, i když na vnější úrovni jsme neudělali ani neřekli nic, co by tuhle vnitřní změnu vyjadřovalo.

To se děje velmi často, je-li naším záměrem překonávat svoje odpory. *Kurz zázraků* je založený přesně na tomto procesu proměny našeho dosavadního názoru na situaci v ochotu uvidět ji jinak a začít být tolerantní. Právě to mínil Ježíš Kristus, když mluvil o zázračné moci odpouštění.

Je zajímavé, že pro Ježíšovu radu, abychom žehnali svým nepřátelům a milovali je, existuje vědecký základ. Na energetické úrovni mají nižší pocity nižší frekvenci vibrací a menší sílu. Jsme-li v nižším energetickém stavu jako je hněv, nenávist, násilí, pocity viny, žárlivost, nebo další negativní pocity, jsme psychicky zranitelní druhou osobou. Naopak odpouštění, vděčnost a milující laskavost má mnohem vyšší energetickou vibraci a mnohem větší sílu. Když jsme se přesunuli z nižšího do vyššího energetického pole, na energetické úrovni jsme vytvořili jakýsi ochranný štít a už nemůžeme být někým druhým psychicky zraněni. Pokud jsme například ve stavu hněvu, naše energie se snadno vyčerpá působením hněvu, který druhá osoba projevuje vůči nám. Paradoxní je, že pokud skutečně chceme mít na druhé lidi vliv, pak bychom je měli mít opravdu rádi. Potom se jim jejich hněv vůči nám vrátí zpátky jako bumerang a na nás už nebude mít žádný vliv! Jde o moudrost Buddhova prohlášení v *Dhammapadě:* „Nenávist nelze nikdy překonat nenávistí. Nenávist je překonávána jen láskou. To je věčný zákon.“

Pociťování viny

Další ´obtížnou´ oblastí negativity je pocit provinilosti. Tady je skrytým cílem uchlácholit se, ukonejšit, uniknout potrestání sebetrestáním a dosáhnout odpuštění. Nejdůležitější z toho je přání vyhnout se potrestání od někoho jiného, spojené se sebetrestáním. Není to vědomé přání; nicméně je to neuvědomovaný účel pocitu provinilosti. Dá se to snadno ověřit, jakmile se objeví zájem to trochu prozkoumat. Až se příště budete cítit kvůli něčemu provinile, zejména ve vztahu k někomu jinému, zkuste pozorovat, co se bude dít při vašem příštím setkání. Téměř nevyhnutelně začnete mluvit o tom, co v mysli potlačujeme. Pokud se například cítíme provinile, protože jsme přišli pozdě na setkání s někým, pak právě tento pocit viny v něm obvykle vyvolá kritickou reakci. Udržováním pocitu provinilosti na sebe přitahujeme veškerou kritičnost a ponižování druhými; naše nízká sebedůvěra směřuje zpátky k nám prostřednictvím druhých osob v podobě znevažování našeho života.

Pokud v sobě potlačujeme pocit, že jsme bezvýznamní a bezcenní, pak to právě tento druh reakcí zaktivuje v ostatních lidech, jejichž poznámky naznačují, že jsme bezvýznamní a bezcenní. Když si myslíme, že nestojíme ani za fajfku tabáku, pak je to právě to, co dostaneme. To je smysl výroku v Písmu „Chudí zchudnou a bohatí zbohatnou.“ Chudoba na jakékoliv úrovni, a to nejen finanční, pochází z chudoby vnitřní, stejně jako vnější bohatství pochází z vnitřního bohatství. Pokud chceme, aby ostatní přestali být vůči nám kritičtí a přestali nás napadat, řešením je začít odevzdávat pocit viny a všechny pocity, které v nás pocit provinilosti

vyvolal.

Velmi rychlou cestou k poznání a k objasnění role emocí v mezilidských vztazích je předpokládat, že druhá osoba vnímá a uvědomuje si naše vnitřní myšlenky a pocity. Když to budeme dělat, nebudeme tak úplně na omylu, protože druzí skutečně intuitivně rozpoznávají naše myšlenky a pocity, i když si toho v daném okamžiku nejsou vědomi. Budou na nás reagovat, jako kdyby naše vnitřní pocity znali. *Celkový vztah bude probíhat, jako kdyby si druhá osoba uvědomovala naše vnitřní pocity.* Pokud bychom se stále drželi představy, že ostatní lidé neznají naše myšlenky a pocity, stačí si všimnout, jak rychle na ně zareagují psi! Opravdu si myslíte, že lidská psychika je méně vyvinutá než u psů? Pokud pes dokáže rychle přečíst náš celkový vnitřní postoj, můžeme si být jisti, že tytéž vibrace dokáže zachytit i intuice lidí kolem nás.

Apatie a smutek

Pocity apatie, smutku, deprese, zármutku, sebelítosti, skleslosti, beznaděje a bezmoci pocházejí z vnitřního přesvědčení „nemůžu“. Jejich cílem je vyvolat sympatie, získat podporu, dosáhnout toho, aby nás druzí litovali, a přivolat pomoc. Jak působí tyto naše pocity na druhé lidi? Ačkoliv se může zpočátku objevit zájem nám pomoci, časem se místo toho objeví politování a nakonec uhýbání. Proč uhýbání? K uhýbání dochází, protože po druhém člověku požadujeme obrovské množství energie. Je to pokus vysávat je tím, že se vrhneme na jejich práh. To má za následek rčení, které zní necitelně, ale bohužel je často pravdivé: „Když se směješ, svět se směje s tebou, ale když pláčeš, pláčeš sám.“

Neustálý smutek druhé odhání. Začnou k člověku cítit odpor, ledaže by byli sami na velmi vysoké úrovni a byli schopni spontánního soucítění. Chronický smutek přináší předčasné stárnutí, vyčerpanost a malátnost osoby a je možné ho překonat jen tehdy, máme-li odvahu přijmout ho, posunout se dál využitím vhodných okolností a být ochotní ho odevzdat a upustit od něj.

Strach

Pociťování strachu – ať už napětí a úzkosti, stydlivosti, zaraženosti, opatrnosti, držení se zpátky, nebo nedůvěry – je důsledkem snahy vyhýbat se představám možného ohrožení; vytváří se tak psychologický odstup od obávané situace nebo osoby. Jak jsme upozornili už dřív, jelikož strach je silný, samotný proces jeho udržování v mysli může paradoxně přivolat to, čeho se ve svém životě obáváme. Je jako sebenaplňující proroctví. Energie strachu má za následek, že pozornost se soustřeďuje na všechny negativní věci, které by mohly nastat, a že tato zaměřenost nás může propojovat právě s těmi událostmi, kterých se bojíme nejvíc.

Strach proto předává ve vztazích naši sílu druhému člověku a umožňuje mu, aby udělal právě tu věc, které se obáváme. Cestou z toho ven je podívat se na nejhorší možný scénář, pozorovat pocity, které to v nás vyvolává, a začít od nich upouštět. Stejně jako u ostatních emocí je i u strachu možné začít rozpoznávat, z čeho se skládá, a je pak snadnější od těchto jeho složek upouštět. Řekněme například, že existuje obava z agresivní kritiky. Zeptáme se sebe sama: „Jaký je ten nejhorší možný scénář?“ Pomocí téhle otázky rozpoznáme, že základem strachu je hrdost. Když

se hrdost rozpozná a odevzdá, strach se automaticky rozpustí. Zase platí, že když jsme rozpoznali strach ve vztahu, ve kterém strach prožíváme, můžeme zjistit, že ve skutečnosti je to strach z odhalení naší vnitřní rozhněvanosti; strach, že druhý člověk nám oplatí hněv hněvem. A opět, když se svého hněvu vzdáme, strach se automaticky rozplyne.

Nejistý člověk je plný strachu a má sklon být žárlivý, ulpívat, chovat se sobecky a být na svých vztazích závislý, což je přístup, který vždycky přináší frustraci. Smyslem těchto pocitů je druhého k sobě připoutat a pevně ho vlastnit, dosáhnout tím zabezpečení před možností ztráty a kvůli našemu vlastnímu strachu ze ztráty občas druhého potrestat. Opět platí, že tyto postoje mají tendenci přivádět do projevu právě to, čeho se v mysli bojíme. Druhý člověk, který pociťuje nátlak v podobě naší energie závislosti a sobectví, cítí vnitřní nutkání bojovat o svou svobodu, odtáhnout se, opustit nás a udělat právě to, čeho jsme se nejvíc obávali. Tyto postoje vedou k neustálému chtění druhé ovlivňovat. Protože lidé intuitivně vyciťují naši touhu je ovládnout, reagují odporem. A tak jedinou cestou, jak dojít k tomu, že své vzdorovitosti vůči nám zanechají, je upustit od snahy je za každou cenu ovlivňovat. Znamená to odevzdávat své vnitřní obavy, jakmile se vynoří.

Hrdost (Pýcha)

Pociťování hrdosti se v naší společnosti často promíjí a bere na sebe podobu perfekcionismu, elegantnosti, akurátnosti, spolehlivosti, ´dobré osobnosti´, přehnané pořádkumilovnosti, workoholismu, nadměrné ambicióznosti, úspěšnosti, morální nadřazenosti a zdvořilosti. V horších formách se projevují jako arogance, chlubivost, marnivost, samolibost a předsudky; na duchovní úrovni je to licoměrné zabíjení ´nevěřících´. Skrytým emočním cílem těchto pocitů vůči ostatním je získat jejich obdiv, vyhnout se kritice a odmítání, dosáhnout jejich souhlasu, být důležitý a překonat tím vlastní vnitřní pocit bezcennosti. To, co v druhém člověku probouzíme, bohužel často bývá pocit závistivosti, soutěživosti, nebo dokonce nenávisti a snadné zneužitelnosti. Pokud hrdost prozkoumáme, uvidíme, že často je náhražkou skutečné sebeúcty.

Je také důležité si uvědomit, že hlavní vztah, kterého se u mnoha lidí tyto jevy týkají, je vztah k Bohu. Objevuje se přesvědčení, často neuvědomované, že můžeme vyvolat určitou Boží reakci: „Bůh mě lituje“; „Bůh mi to oplatí“; „Bůh mě potrestá“; „Bůh bude se mnou spokojený“; „Bůh mě podpoří.“

Máme-li dostatečnou sebedůvěru, jsme motivováni vnitřní pokorou a vděčností a nemáme proto žádnou potřebu neustále usilovat o pohlazení a poplácávání od ostatních (nebo od Boha). Když jsme přestali cítit potřebu být oblíbení, zjistíme, že jsme. Když se přestaneme starat o druhé ve snaze je zmanipulovat, aby s námi souhlasili, zjistíme, že nás respektují. Sebeponižování v podobě usmiřování, lichocení, uctivosti, považování se za bezvýznamného a pasivnosti, to všechno jsou pokusy ovlivňovat ostatní a starat se o své ego, aby se mu dostalo příznivého zacházení a aby mohlo jednat po svém. Falešná skromnost druhým říká „Jsem bezvýznamný člověk, prosím tě, jednej tak se mnou „, a samozřejmě, že to okamžitě udělají.

Jak je zcela zřejmé, všechny uvedené emoce jsou manipulacemi druhou osobou a pro opravdový vztah jsou destruktivní. Všechny snižují naši sebeúctu, protože tím projevujeme svou zranitelnost. A tak i když jsme si mysleli, že na úrovni hrdosti se cítíme dobře a bezpečně, kvůli své základní zranitelnosti je hrdost vždycky provázená sebeobranou. Kdykoliv se cítíme nejistí, nadmeme se pýchou. Letmou poznámkou nebo zvednutým obočím tato inflace hrdostí rychle splaskne.

Lidská podmíněnost

Všechny negativní pocity jsou v podstatě různé druhy strachu: strachem ze ztráty sebeúcty nebo úcty ostatních, nebo strachem z ohrožení života a ze ztráty bezpečí. Protože většina negativních pocitů se považuje za negativní, ovládají se a potlačují, nebo se promítají. Potlačování, ovládání a projekce jsou destruktivní aktivity a vedou ke vzrůstajícímu stresu a k rozpadu našich vztahů.

Rádi bychom předstírali, že druzí o našich nejvnitřnějších pocitech nic nevědí, ale je to tak? Na psychické a intuitivní úrovni jsme všichni vzájemně propojeni; ano, naše pocity jsou čitelné a ostatní je rozpoznávají. Nemusíme si to uvědomovat, ale z jejich chování k nám je zřejmé, že znají naše vnitřní postoje i pocity, které se jich týkají.

Řekněme například, že naše chování v práci je navenek vzorné. Jak je tedy možné, že někomu druhému se dostane podpory nebo uznání, a nám ne? Odpovědí je podívat se na naše skryté vnitřní pocity k šéfovi a k práci. Skutečně si myslíme, že nezaregistroval naši vnitřní závist, kritičnost a zášť? Předpoklad, že ostatní znají naše vnitřní pocity a myšlenky, které jsou s těmito pocity spojené, je sázkou na jistotu. Druh myšlenek o nich velmi pravděpodobně koresponduje s podobnými myšlenkami, které mají o nás. Uvědomíme-li si tento princip, pak mnoho věcí, které se v našem životě dějí, začne dávat smysl. Můžeme se zeptat sebe samých: „Jak bych reagoval, kdybych byl tím druhým a přesně bych věděl, jaké skutečně jsou moje osobní vnitřní pocity a myšlenky?“ Odpověď na tuto otázku obvykle objasní příčinu chování druhé osoby. Možná nás šéf nepovýšil, protože v energetické úrovni věděl, že jsme vůči němu kritičtí, na své kolegy jsme naštvaní a dožadujeme se ocenění a uznání.

Než začneme pátrat po svých negativních pocitech, je velmi dobré mít na paměti, že tyto pocity nejsou naším skutečným vnitřním Já. Jsou to naučené programy, které jsme převzali od lidských bytostí. Nikdo od toho není osvobozený, každý od nejvyššího až po nejnižšího má nebo měl ego. Dokonce i těch několik lidí, kteří jsou osvícení, mělo kdysi ego, než konečně došlo k jeho překročení. To je lidská podmíněnost. Upřímné pozorování vlastních pocitů vyžaduje přístup bez jakéhokoliv posuzování.

Než s tím budeme moci cokoliv udělat, musíme si nejprve uvědomit, co se ve skutečnosti děje uvnitř nás. Když pocit odevzdáme, nahradí ho pocit vyšší. Jediným důvodem pro rozpoznávání a přijímání pocitů je, že pak je můžeme odevzdávat. Odevzdání znamená, že jsme ochotni vzdát se pocitu tím, že si prostě dovolíme ho prožívat, bez pokusů ho měnit. Tím, co ho udržuje, je především odpor.

Můžeme si myslet, že některé z negativních emocí jsou pro nás nezbytné; ale

prozkoumáním zjistíme, že se jedná o iluzi. Vyšší emoce jsou pro naplňování našich potřeb mnohem účinnější a mají víc síly.

Zeptejme se například sebe samých, co bychom byli ochotní udělat pro někoho, koho skutečně, doopravdy milujeme? Okamžitě uvidíme, že bychom udělali skoro všechno. V tom, do čeho jdeme z lásky, neexistují téměř žádné hranice. Porovnejme to teď s tím, co jsme ochotni udělat pro někoho, kdo nás zastrašoval. Uvidíme, že pro něj, a neradi, uděláme tak málo, jak jen to jde. Přestože lidé, kteří zastrašují, se mohou zvnějšku jevit jako ti, kteří se momentálně snaží něco odstranit, ve skutečnosti to ale odepsali celé, nebo snad ne? Jejich výhra je povrchní, dočasná, a není skutečná – jako výhra to jen vypadá. Svět se nakonec změní a ti, kteří zastrašují, iniciují jen své vlastní zničení. To, co vybojujeme prostřednictvím negativních emocí, je krátkodobé a neautentické. Ve skutečnosti to nepřinese uspokojení. Je to jako vynucený kompliment. Skutečná spokojenost vzniká ze situací, které jsou výhodné pro obě strany. Cenou za situace vyhrané zastrašováním je nenávist a nízké sebevědomí. Pod tím vším jsme neoklamali ani sebe, ani ostatní. Druzí vždycky rozpoznají, že se pokoušíme je využít.

Máme-li potíže s odevzdáním pocitu, pomůže pouze se podívat, čeho se to týká. K jakému cíli to směřuje? Jaké je jeho předpokládané působení na druhého člověka? Jaká bude pravděpodobná reakce na to? Chceme to tak opravdu? Pokud by byl poslední den našeho života, bylo by to opravdu to, co jsme chtěli? Dobrá, je to poslední den našeho života – našeho starého života se všemi jeho konflikty, úzkostmi a obavami. Je to cena, kterou jsme zaplatili za to, že lpíme na tom starém.

Když jsme odevzdali potlačené negativní pocity ze všech vnitřních programů, které jsme přijali za své, jsou automaticky nahrazeny těmi vyššími. Jsme šťastnější, lehčí a totéž se děje i lidem kolem nás. Podívejme se, v čem jsou tyto pocity vyšší, jaký vliv mají na pocity a chování jiných lidí i na to, jak na nás reagují.

Pozitivní pocity

Vyšší pocity – odvaha, ochota, důvěra, zdatnost, „můžu udělat“, elán, humor, zručnost, soběstačnost a kreativita – mají za následek efektivní jednání, funkčnost a výkonnost. Reakce dalších osob na nás se budou projevovat zrcadelně, v podobě spolupráce, odvahy, respektu a ochoty být s námi. Navíc, protože zvýšíme jejich sebevědomí, budou naši společnost vyhledávat. Když se na to všechno podíváme, uvidíme, že je to jedinečná odměna za naši ochotu upouštět od negativních pocitů, které stály v cestě těmto vyšším citům, umožňujícím bez námahy dosahovat našich skutečných cílů a záměrů.

Fungujeme-li na úrovni přijetí, potěšení, vřelosti, tichosti, jemnosti, důvěry, vnitřní pravdivosti a opravdovosti, pak na naše emocionální cíle druhý člověk zareaguje laskavostí, radostností, potěšením, harmonií, klidem, pochopením a sdílením. Jeho reakce na nás budou mít podobu přijetí, spokojenosti, pocitu ´souznění´, porozumění a potěšení. Naši láskyplnost nám lidé budou automaticky vracet. Je zcela zřejmé, že tyto vzájemné pocity přinášejí úspěšnost v každodenních obchodních interakcích při jakémkoliv podnikání.

Propojení

Je-li naším vnitřním stavem míruplnost, pokojnost, vyrovnanost, poklidnost, tichost, otevřenost a přirozenost, jeho působení na druhé lidí má za následek růst jejich uvědomování spolu s naším vlastním a poskytuje jim větší pocit svobody, dokonalosti, jednoty a sjednocení se sebou. Ve vztahu k nám cítí propojenost; budou se s námi identifikovat, rozumět nám na hluboké úrovni a budou cítit propojenost s námi. V důsledku toho nás budou vyhledávat, protože v naší společnosti se cítí úplní, přijímaní, a jsou spokojeni. Budou zažívat silnější uvědomování vlastního skutečného Já. V naší přítomnosti nebo když na nás budou myslet, se budou cítit pozitivněji. Jejich reakcí na nás bude láska a vděčnost za dar naší přítomnosti. V takovém vztahu se dosahuje cílů automaticky a bez námahy. Protože se nedržíme negativity, není tu nic, co bychom chtěli před druhým člověkem skrývat, a tato otevřenost umožňuje druhému, aby upustil od jakékoliv sebeobrany. Nic se neskrývá kvůli pocitům viny nebo strachu a je tu velmi jasné uvědomování vzájemné psychické propojenosti.

Na této úrovni zákonitě dochází k tzv. telepatickým jevům. Když jsme v plné harmonii s druhým, z naší strany neexistuje žádná touha tajit nebo hlídat nějaké myšlenky či pocity. Jelikož ten druhý reaguje podobně, je snadné poznat, co se objevuje v jeho mysli a jaké se v něm objevují pocity. Je tu plné přijímání našeho vlastního lidství i lidství toho druhého. Jsme-li opravdu v souladu s ostatními, odpouštíme jim, když pozorujeme jejich závistivé nebo žárlivé chování. Uvědomujeme si, že je to přirozené. A víme, že oni si naopak uvědomují náš momentální odpor. Přesto ho tolerují; přijímají naše lidství a té situaci rozumějí. Poznávají nás dobře a proto akceptují pravděpodobnost, že v určitých situacích zareagujeme odporem; vědí ale také, že od něj upustíme. Lidé, se kterými máme vztah milujícího přijetí, jsou v plné shodě s naší i s jejich vlastní lidskostí. Bez ohledu na vyvstávající emoce si uvědomujeme sdílené propojení s láskou, s přijetím a souladem se všemi ostatními i se světem.

Tato úroveň komunikace může být ve skutečnosti dosažena s kýmkoliv. Nemusí to být někdo, s kým jsme důvěrně spojeni. Velmi často to poprvé zažijeme s našimi přáteli, se kterými je toho méně v sázce než s blízkými členy rodiny. Jiná situace se během normálního života často objeví ve vztahu s bývalým milostným partnerem. Teď, když už neexistuje nic romantického, co by bylo v sázce, se s tím, komu jsme toho o sobě tolik odhalili, může rozvíjet přátelství, ve kterém už není třeba nic skrývat. Může nastat skutečně otevřená komunikace, poctivost a integrita. Vídáme to nezřídka u dvojic, které žijí oddělené, nebo se rozvedly. Potom, co se rozruch uklidnil, vycházejí spolu snadno a mohou dokonce po mnoho let zůstávat nejlepšími přáteli.

Působení pozitivních pocitů

Je zřejmé, že vyšší stavy vědomí mají hluboký vliv na naše vztahy, protože jedním ze zákonů vědomí je, že stejné přitahuje stejné. Naše vnitřní stavy skutečně vyzařují na ostatní. Můžeme mít pozitivní vliv na ostatní, i když s nimi fyzicky nejsme. Pocity jsou energie a veškerá energie vyzařuje vibrace. Jsme jako vysílače a přijímače. Čím méně negativity v sobě máme, tím víc si můžeme uvědomovat, co ostatní vůči nám cítí. Čím jsme láskyplnější, tím víc zjišťujeme, že jsme obklopeni láskou. Nahrazení negativního pocitu pocitem vyšším má za následek

spoustu zázraků, které člověk může během života zažít. Jak pokračuje v odevzdávání, objevují se stále častěji.

S odevzdáváním život začne být stále méně namáhavý. Trvale se prohlubuje spokojenost, která k tomu, aby mohla nastat, toho potřebuje od vnějšího světa stále méně. Ubývají potřeby a očekávání něčeho od druhých. Přestáváme dívat se ´ven´ kvůli tomu, co teď vnímáme jako přicházející z našeho vlastního nitra. Upouštíme od iluze, že zdrojem našeho štěstí jsou ti druzí. Místo snahy získávat štěstí od ostatních ho teď sami předáváme dál. Ostatní se snaží být s námi, místo aby se nám vyhýbali. Ve *Vánoční koledě* Charlese Dickense lakomec zažil radost z toho, že dává, místo aby se snažil něco získat od druhých. Radost z této transformace je k dispozici nám všem.

Carl Jung psal o fenoménu zvaném ´synchronicita´, který by se dal také nazvat ´souběžnost´, aby tak vysvětlil výskyt událostí, které se intelektu jeví jako vzájemně nesouvisející. Když se stále víc a víc odevzdáváme, tento druh zkušeností začne běžný. Názorným příkladem je následující zkušenost manažera, který asi rok prováděl techniku odevzdávání. Byl jsem ředitelem malé společnosti s asi padesáti zaměstnanci. Vedoucím jedné z divizí naší společnosti jsme udělali jednoho slibného mladého muže, ukázalo se ale, že ten muž je velmi nezralý. Místo aby projevil vděčnost za všechno, co se pro něj udělalo, a aby spolupracoval, začal se chovat pompézně, náročně a poněkud paranoidně. Prohlásil, že se chystá vtrhnout na příští zasedání představenstva a vyvolat svými bouřlivými obviněními a požadavky pořádný rozruch. I když by se všechna jeho obvinění dala snadno vyvrátit, celá ta záležitost vypadala jako hrozný zážitek, pokud by k tomu mělo dojít. Se svým vyhrožováním se celé dny projevoval naprosto nenávistně. V den zasedání správní rady, které mělo být ve 13 hodin, jsem jel po dálnici a s hněvem jsem o něm uvažoval. Najednou jsem to všechno nechal být, úplně jsem ho odevzdal. Začal jsem vidět to vyděšené dítě v něm a začal jsem mu posílat lásku. Všechny moje obavy zmizely, cítil jsem k němu sympatii a laskavost. Podíval jsem se na hodinky, bylo 12:30. Když jsem přijel do kanceláře, sekretářka mi řekla, že ten muž přišel do kanceláře a sdělil jí, že celou záležitost odvolává, že na poslední chvíli změnil názor. Zeptal jsem se jí, kdy vešel do kanceláře. Řekla, že pozorně sledovala čas, protože zasedání rady mělo brzy začít. Když jí sděloval oznámení o změně svého názoru, podívala se na hodinky. Bylo přesně 12:32.

Upuštění od očekávání

Jakmile na ostatní lidi vyvíjíme nátlak, aby udělali, co si přejeme, automaticky to odmítají, protože se snažíme je k tomu přimět. Čím víc na ně tlačíme, tím víc vzdorují. I když naše požadavky mohou ze strachu akceptovat, k vnitřnímu přijetí ve skutečnosti nedojde, a tak to, co jsme získali, později ztratíme. Tento odpor je v každém z nás. Můžeme si to uvědomit, i když to funguje na nevědomé úrovni a my se tomuto uvědomění vyhýbáme výmluvami a hodnověrným vysvětlováním.

Jak bylo zmíněno v předchozí kapitole, Robert Ringer to ve své knize *Podmaňování prostřednictvím zastrašování* nazval ´teorie chlapec/dívka´. (Chlapec potká dívku. Jakmile si uvědomí, že ji chce, ona se začne chovat nedobytně. Takže pokud se chlapec rozhodne se stáhnout, začne ho chtít ona a rezervovaně se na oplátku chová

on.) Když popisujeme tento jev, abychom vysvětlili odpor k prodejcům, jedním způsobem, jak ho obejít, je přijmout názor, že naším úkolem je vyvinout určité úsilí, ale ne se snažit o výsledek. Dalším způsobem je odevzdat pocity, které se týkají toho, co chceme od druhé osoby, a upustit od nátlaku na ni v podobě očekávání a touhy. Ona má pak k dispozici psychický prostor, aby mohla začít být ochotná, nebo to dokonce vyvolá důsledek, který jsme si přáli ze všeho nejvíc.

Příkladem této dynamiky je člověk, který během rozvodu pracoval s technikou upouštění. On a jeho žena se dostali do vášnivého sporu kvůli něčemu, co chtěl. Ona na jeho přání pořád odpovídala „ne“. Takže uprostřed toho všeho se zřekl věci, kterou chtěl. Když mu ji žena nedá, bude to v pořádku, a bude to pořádku, i když jeho přání vyhoví. V okamžiku, kdy to v mysli odevzdal, se najednou k němu obrátila a nabídla mu, že mu to nejen dá, ale i zabalí a pošle.

To ukazuje velmi jednoduchý, ale nepochybně elegantní a aktivní způsob, jakým je možné vyčistit vztahy. Zaprvé se podívejte, co v dané situaci k druhému člověku vskrytu cítíte. Vezměte v úvahu, že druhá osoba si tyto myšlenky a pocity uvědomuje. Pak se vžijte do její situace a uvidíte, jak bude reagovat. Uvidíte, že její chování je asi právě takové, jak byste na jejím místě zareagovali sami. Cílem je upustit ode všech těchto pocitů, pokud jde o tuto záležitost, až dojdete k pozitivnímu myšlení a k pociťování volného prostoru. Když jste pozitivní a otevření, najednou uvidíte, jak bude reagovat ta druhá osoba, která si tyhle nové pocity uvědomuje. Je pravděpodobné, že její chování se změní právě tak, jak byste předpokládali. Může tam být časová prodleva; ale pokud to stále sledujete, změna pravděpodobně nastane. A dokonce, i když k ní nedojde, nebudete už na tuto situaci naštvaní. Někdy se ´odměna´ odmítá ukázat, můžeme ale říci: „To je něco, co mi vesmír v pravou chvíli vrátí“. Ve skutečnosti je součástí zralosti vědět, že dobrý skutek se někdy nevrátí.

Působení našich myšlenek a pocitů se ve světové literatuře nazývá ´Zákon karmy´ nebo „Dostanete to, co dáváte,“ nebo „Sklidíš, co jsi zasel“. Často nevidíme fungování této zákonitosti kvůli časovému posunu. Jednou například došlo k půjčce 200$ jednomu známému a ten ji pak nesplatil, jak slíbil. Víc než rok se objevoval odpor a následně snaha se vyhýbat mu kvůli emočnímu nepohodlí, které bylo ještě umocňováno především hněvem. Nakonec, když vyšlo najevo, že jediný, kdo trpí nelibostí, je ten, kdo ji v sobě udržuje, a že za to platí ztrátou klidu mysli, objevila se ochota nechat to být. V tom okamžiku bylo poměrně snadné upustit od nelibosti a dlužníkovi se odpustilo. Těch 200$ se pochopilo v novém kontextu jako půjčka někomu, kdo byl v nouzi. Během několika měsíců došlo k nečekanému setkání s ním a on zčistajasna řekl „Znepokojovalo mě, že vám ty peníze dlužím. Tady je celých 200$.“ Tato půjčka byla splacená, aniž bych si o to byl řekl.

Svým očekáváním nebo odporem k druhým blokujeme možnost získat od ostatních to, co chceme. Je velmi účinné vzdát svých očekávání něčeho od druhých předtím, než s nimi vstoupíme do kontaktu v konkrétní situaci. Emoce jsou ve skutečnosti jemnými snahami přinutit k něčemu ostatní a vnucují jim naši vůli, které oni nevědomky odporují.

Způsob, který usnadňuje uspokojení ve vztazích, je láskyplně si představit co

nejlepší výsledek. Ujistěte se, že je to oboustranně prospěšné: situace výhodná pro obě strany. Upustit ode všech negativních pocitů a jen v mysli udržovat tuhle představu. Můžeme říci, že jsme to skutečně odevzdali, když se v obou případech cítíme v pohodě; pokud jde o nás, pak když k tomu dojde, bude to v pořádku, a bude to v pořádku, i když k tomu nedojde. Odevzdání tedy neznamená být pasivní. Znamená to být aktivní pozitivním způsobem.

Když jsme se odevzdali, neexistuje už časová tíseň. Frustrace pochází z chtění, aby se ta věc stala teď hned, místo aby k tomu došlo přirozeně, v odpovídajícím čase. Trpělivost je automatický vedlejší účinek odevzdávání a víme, jak snadné je vycházet s trpělivými lidmi. Všimněte si, že trpěliví lidé obvykle nakonec dostanou to, co si přejí.

Jeden z odporů vůči odevzdávání vzniká z iluze, že pokud upustíme od svého chtění i očekávání, nedostaneme to, co chceme. Obáváme se, že o to přijdeme, pokud na to nebudeme vytrvale tlačit. Mysl má představu, že způsobem, jak něco získat, je chtít to. Pokud to ale přezkoumáme, uvidíme, že události jsou ve skutečnosti důsledky rozhodnutí a že každá volba je založená na našem záměru. To, co dostaneme, je důsledkem toho, pro co jsme se rozhodli, i když naše rozhodnutí jsou spíše neuvědomovaná, než tím, co si myslíme, že chceme. Když jsme se vzdali nátlaku žádostivosti, zprůhlednilo se to a můžeme se moudřeji rozhodovat i vybírat.

Myslíme si, že naše štěstí závisí na schopnosti ovládat to, co se děje, a že to, co nás rozrušuje, jsou fakta. Pravou příčinou našeho rozrušení jsou ve skutečnosti naše pocity a myšlenky o těchto skutečnostech. Fakta sama o sobě jsou neutrální. Moc jim dodáváme svým postojem, přijetím nebo nepřijetím, a svým celkovým emočním stavem. Pokud uvízneme v nějakém pocitu, je to proto, že stále tajně věříme, že tím něčeho dosáhneme.

Sexuální vztahy

Vzhledem k tomu, že uspokojování sexuálních potřeb je snadno dosažitelné a existuje mnoho příležitostí k různým sexuálním zážitkům, většina lidí se v dnešní době považuje za docela svobodné, pokud jde o sexualitu. Tato svoboda je primárně intelektuální a týká se chování; stále existuje velké množství emocionálních a zkušenostních omezení, stejně jako omezení senzorická. Všechny zkušenosti probíhají v rámci samotného vědomí; proto i o sexuálním zážitku, stejně jako o každém jiném, rozhoduje naše celková úroveň uvědomování a vnitřní svobody.

Míra, do jaké byly naše sexuální zkušenosti omezené, začne být zjevná při odevzdávání pocitů, které se jich týkají. Když jsme sexualitu úplně odevzdali, je to jako když se k tomu, co předtím bylo pouhou dvojrozměrnou zkušeností, přidá třetí dimenze. Jak to vyjádřila jedna žena, „Je to, jako kdyby potom, co jsem byla zvyklá slyšet jen housle, se přidalo violoncello a pak flétna, a tak dále, takže teď ta zkušenost je naprosto úplná a komplexní.“

Vedle zvýšeného emočního potěšení ze svobody projevu přináší odevzdání změnu v samotné smyslové zkušenosti. Pro většinu lidí, zvláště pro muže, je sexuální excitace a potěšení orgasmem především genitálním pociťováním. Když člověk začne

být svobodnější, orgasmus začne expandovat a rozšíří se do celé pánve a do břicha, do nohou, do paží a nakonec do celého těla. Když se to podaří, je tu maximálně stabilní úroveň, a pak náhle a neočekávaně orgasmus expanduje mimo tělo, jako by místo osoby měl orgasmus prostor i kolem těla. Nakonec neexistuje žádné omezení orgasmu. Zdá se, že expandoval do nekonečna, zažívá se bez jakéhokoliv zvláštního centra nebo lokalizace. Je to, jako kdyby tu nebyla přítomná žádná fyzická osoba. Orgasmus zažívá sám sebe.

Tato expanze se usnadňuje uvědoměním, že obličejové grimasy a zadržování dechu jsou restriktivní kvůli strachu ze ztráty kontroly a pokusům zkušenost nějak omezit. Když namísto grimasy člověk s úsměvem pomalu a zhluboka dýchá, strach se stává vědomým a může se odevzdávat.

Sexualita ztrácí svou nutkavost. Svoboda znamená nejen svobodu si dopřávat, ale i svobodu nemít pohlavní styk nebo orgasmus. Když jsme se odevzdali, nejsme poháněni touhou po orgasmu. To vede k uvolnění, kreativnímu prožívání a vnímání, protože mysl se nesoustřeďuje na samotný orgasmus. Osvobození od nadvlády touhy po orgasmu umožňuje sexuální zkušenosti, které byly popsány v duchovní literatuře jako ´tantrický sex´. Většina lidí na Západě si něco málo o tom přečetla a možná to i zkusili, ale pak to vzdali, protože k tomu přistupovali způsobem, který místo k větší svobodě vedl k potlačování.

Čím víc se stáváme skutečně svobodnými, tím víc jsme motivováni spíše láskyplností než touhou po uspokojení. Tato změna motivace z chtění a z vyhladovělosti ke vzájemnému sdílení radosti a spokojenosti přináší velké změny v charakteru sexuálních vztahů. Intimita s druhým člověkem začne být empatičtější a radostnější. Je tu větší naladění na sexualitu druhého toho a intuitivní volbu způsobů, kterými lze dojít k vzájemnému uspokojování. Jedna dvojice to vyjádřila následujícím způsobem:

> Je to, jako když jsme právě svědky toho, co naše těla dělají. Jako bychom byli prostor, ve kterém se to všechno děje. Jakmile jeden z nás má nějakou touhu nebo představu, druhý ji automaticky a bez přemýšlení začne uskutečňovat. Děje se to jakýmsi duševním propojením. Dochází k přijímání vnitřních pocitů, týkajících se fantazií, a odevzdávání toho, čím by ten druhý mohl na ně zareagovat. Je tu větší variabilita sexuality a je také častější. Bývala hlavně v pátek a v sobotu večer. Teď k milování může docházet několik dnů po sobě, nebo uplyne několik týdnů bez něj. Je vždycky nové. Nikdy to není stejné. Kupodivu je to stále lepší a lepší. Každý orgasmus zdá být lepší než ten předchozí, ale milování je často tak příjemné, že není nutné zatěžovat se snahou dosáhnout orgasmu. Pokud orgasmus nastane, je to v pořádku, a je to v pořádku, i když k němu nedojde. Intimní společně strávený čas je uspokojující a uvolňující, bez ohledu na jakýkoliv konečný výsledek.

Jiný muž řekl:

> Nikdy jsem si dřív neuvědomil, jak velice moje vztahy ovlivňoval sex. Byl opravdu nutkavý. Vždycky jsem se bál, že bych o možnost mít sex mohl přijít. Nechtěl jsem si nechat ujít možnost požitku. Teď je můj systém variabilnější,

> ve skutečnosti teď žádný nemám. Když se to stane, stane se to, a když k tomu dojde, je to úžasné. Když k tomu nedojde, vůbec o tom nepřemýšlím. Byl jsem zvyklý neustále myslet na sex. Žena obvykle řekla „Ne“. Ale teď, když se o to opravdu nijak zvlášť nestarám, většinou to buď navrhne sama, nebo když se zeptám, odpoví „ano“. Zjišťuji, že místo o sebe se teď víc zajímám o ni. Předtím jsem ji opravdu jen využíval pro svoje vlastní sobecké cíle a žena to intuitivně věděla. Teď k ní cítím hodně lásky. Opravdu mi záleží na její spokojenosti a štěstí, i když jde jen o jedno setkání. Je to úleva, nemuset už lhát.

Z výše uvedených příkladů je zřejmé, že ve vědomí došlo ke změně od nedostatku k hojnosti. Když jsme sebestřední a zaměřujeme se na získání emocionálního nebo fyzického potěšení ze sexu s druhým člověkem, pociťujeme hněv, frustraci a jsme necitliví. Čím jsme láskyplnější, tím víc dostáváme to, co nám druzí dávají, a zjišťujeme, že všichni jsme po celou dobu obklopeni láskou a možností být láskyplní. To byl i případ jedné ženy, která sdílí následující zkušenost:

> Vždycky jsem měla nadváhu a nevypadala jsem příliš dobře. Po celý svůj život jsem odmítala sebe samu. Záviděla jsem sexuálně atraktivním ženám a nesnášela jsem je. Protože se mi muži vyhýbali, dospělo to až k nenávisti i k nim. Byla jsem plná sebelítosti. Pokusila jsem se dokonce i o psychoterapii, ale skončila jsem s ní, když vyšlo najevo, že psychoterapeut se, jak se zdá, víc než o mě zajímá o své atraktivní mladé pacientky. Zkoušela jsem různé svépomocné metody a alespoň jsem se dostala ze své sebelítosti a deprese a dokázala jsem získat lepší práci. Ale muži o mě stále neprojevovali žádný zájem a v oblasti vztahů a sexuality jsem byla neúspěšná.

Pomocí odevzdávání se zkontaktovala se všemi negativními pocity, týkajícími se jí samé i intimností, nechávala jeden po druhém vyvstávat a odevzdávala je. Upouštěla od pocitů, jako je nedostatek pozornosti a uznání od druhých, strach ze sebevyjádření, obavy z odmítnutí, a dokonce i obavy z toho, že by ji někdo hluboce miloval. Byl v ní základní pocit „Já si lásku nezasloužím; kdo by mě mohl milovat?“ Po týdnu odevzdávání těchto pocitů měla schůzku. Vysvětlila:

> Byla jsem tak nadšená, že jsem dokonce ztratila chuť k jídlu. Ohromně jsme se bavili a pak jsem najednou uviděla to tajemství: místo abych lásku hledala, dávala jsem ji. Celý můj život se teď změnil. Místo abych se zoufale snažila získat pozornost a lásku, jsem věděla, že mám moc ji dávat. Když vstoupím do místnosti, vidím všechny ty osamělé, po lásce vyhladovělé muže. Vypadají přesně tak, jako kdysi já, takže vím, co cítí, vím co jim říci a jak se sama projevovat. Vidím sebe samu na jejich místě a sleduji, jak jejich srdce roztává. Odháněla jsem je svou hladovostí. Získat to! Hlad! To byl můj problém. Teď se cítím celistvá, dělím se o svou celistvost a o to, co jsem se naučila. Můj společenský život začal být tak příjemný, že už nemám čas jíst. Za rok jsem ztratila 35 liber (zhubla asi 16 kg). Nikdy jsem nedržela dietu. Jen jsem ztratila zájem. Je to myslím proto, že neustále cítím potěšení ze způsobu, který opravdu něco pro mě znamená. Možná že díky těm novotám jsem teď trochu nevázaná, ale zanedlouho se zklidním. Je tu jeden muž, o kterého se teď skutečně zajímám.

Sexualita tedy zrcadlí náš celkový stav vědomí. Když jsme upustili od strachu a omezování, tato oblast našeho života se rozrůstá, přináší stále hlubší potěšení, a přesto není pro naši spokojenost nezbytná. Nutkavost a omezování nahradila svoboda a kreativita. Sex se stává další cestou ke kvalitnějšímu projevování a růstu vědomí. Potěšení ze společenství a neverbální porozumění nahrazuje dřívější napětí ze sebestředného, zarputilého hledání úlevy od napětí a od omezeného cíle – snahy dosáhnout sexuální rozkoše a posílení ega. Tajemství, o kterém ta žena mluvila, je v uvědomování si, že když se místo na snahu něco získat zaměříme na dávání, všechny naše potřeby jsou automaticky uspokojované. Jak někdo poznamenal: „Od svých přátel, kteří praktikují tuto techniku, jsem slýchal o mnoha osobních problémech, ale nikdo z nich netrpí nedostatkem těch, kteří je milují!“

Následující část: Kapitola 19. Dosahování profesních cílů