

## **Svět mimo nás, svět v nás**

Většina z nás se vydává na cestu osobního růstu, protože v určitém okamžiku nedokážeme unést břemeno své bolesti. *Temná stránka hledačů světla* mluví o odhalování této stránky uvnitř nás samých, která ničí naše vztahy, zabíjí našeho ducha a zabraňuje nám ve splnění našich snů. Je to to, čemu psycholog Carl Jung říkal stín. Obsahuje všechny části nás samých, které se pokoušíme skrýt či popřít. Jsou to ty temné složky, o nichž jsme přesvědčeni, že jsou nepřijatelné pro naši rodinu, přátele a především pro nás samé. Temná stránka je zasutá hluboko pod naše vědomí, schovaná před námi i před ostatními. Zpráva, kterou z tohoto skrytého místa dostáváme, je prostá: něco je na mně špatného. Nejsem v pořádku. Nikdo mne nemá rád. Nezasluhuji si to. Za nic nestojím.

Spousta z nás těmto zprávám věří. Věříme, že když se zblízka podíváme na to, co leží hluboko v nás, najdeme cosi strašného. Odmítáme se podívat dost hluboko a pořádně, protože se bojíme, že objevíme něco, s čím nedokážeme žít. Bojíme se sami sebe. Bojíme se každé myšlenky a každého pocitu, který jsme kdy potlačili. A řada z nás už tento strach ani nevnímá, už ho vidíme jen podle jeho odrazů. Promítáme ho do světa, do našich rodin a přátel, i do lidí zcela cizích. Je v nás tak hluboko zasutý, že jediný způsob, jak s ním můžeme zacházet, je buď ho ukryt, nebo popřít. Stávají se z nás podvodníci, kteří klamou sebe i ostatní. Natolik se v tom zdokonalujeme, že opravdu zapomínáme, že nosíme masky, abychom ukryli své autentické já. Věříme, že jsme ty osoby, které vidáme v zrcadle. Věříme, že jsme naše těla a naše mysli. Dokonce i po letech neúspěšných vztahů, kariér, diet a snů dál potlačujeme tyto zneklidňující vnitřní vzkazy. Namlouváme si, že jsme v pořádku a všechno se zlepší. Dáváme si klapky na oči a zátky do uší, abychom své pohádky, které jsme si vytvořili, udrželi při životě. Nejsem v pořádku. Nikdo mne nemá rád. Nezasluhuji si to. Za nic nestojím.

Místo potlačování svých stínů přitom potřebujeme neskrývat, vlastnit a vítat ty věci, kterým se nejvíce bojíme čelit. Slovem „vlastnit“ myslím uznat, že vám určitá vlastnost patří. „Právě ve stínech jsou ukryty klíče,“ tvrdí spirituální učitel a autor Lazaris. „Stín také drží tajemství změn, změn, které vás mohou ovlivnit na buněčné úrovni, změn, které mohou ovlivnit přímo vaši DNA.“ Naše stíny drží podstatu toho, kdo jsme. Drží naše nejcennější dary. Když čelíme těmto aspektům nás samých, osvobozujeme se, abychom zažili naši úžasnou celistvost: dobré i špatné, temné i světlé. Jedině přijetím všeho, čím jsme, si zasloužíme svobodu volby, čím v tomto světě budeme. Dokud budeme skrývat, maskovat a projektovat, co je uvnitř nás, nemáme žádnou svobodu existence a žádnou svobodu volby.

Naše stíny existují proto, aby nás učily, aby nás vedly a poskytovaly nám požehnání našich celých osobností. Jsou to pro nás zdroje k odhalení a prozkoumání. Pocity, které potlačujeme, se pokoušejí do nás začlenit. Jsou škodlivé, jen když jsou potlačované: pak se vynoří při té nejméně vhodné příležitosti. Jejich plíživé působení vás může handicapovat v oblastech vašeho života, které pro vás tolik znamenají.

Váš život se změní, když se usmíříte se svými stíny. Z housenky se stane nádherný motýl. Už nebudete muset předstírat, že jste někdo, kým nejste. Už nebudete muset dokazovat, že jste dost dobří. Až uvítáte svůj stín, nebudete už muset žít ve strachu. Najděte dar svého stínu, a budete se moci konečně těšit z nádhery svého pravého já. Pak budete moci svobodně tvořit život, po jakém jste vždy toužili.

Každá lidská bytost se rodí se zdravým emočním systémem. Když se narodíme, milujeme se a přijímáme sami sebe. Nesoudíme, která část naší bytosti je dobrá a která část je špatná. Spočíváme v plnosti naší bytosti, žijeme v jedné chvíli a svobodně se vyjadřujeme. Jak rosteme, začínáme se učit od lidí kolem sebe. Říkají nám, jak máme jednat, kdy jíst, kdy spát,

a my začínáme dělat rozdíly. Učíme se, které chování nám přinese přijetí a které zamítnutí. Učíme se, jestliže dostáváme okamžitou odpověď, nebo náš pláč zůstává nezodpovězený. Učíme se důvěřovat lidem kolem nás, nebo se jich bát. Učíme se důslednosti nebo nedůslednosti. Učíme se, které vlastnosti jsou pro naše okolí přijatelné a které ne. Všechno to nám zabraňuje žít přítomným okamžikem a brání nám v svobodném vyjadřování sebe sama. Potřebujeme znovu zažít zkušenost své nevinnosti, která nám dovolí přijmout nás celé, jací jsme v každou chvíli. Tam musíme být, abychom měli zdravou, šťastnou, úplnou lidskou existenci. Tohle je cesta. V knize Neala Donalda Walsche *Hovory s Bohem* (Conversations with God) Bůh říká:

Dokonalá láskaje ve vztahu k citům tím, čím je dokonalá bílá ve vztahu k barvám. Spousta lidí si myslí, že bílá je absence barvy. Tak to není. Je to shrnutí všech barev. Bílá je kombinací všech ostatních existujících barev. Není tedy láska stejně tak nikoliv absencí emocí (nenávisti, hněvu, chťiče, žárlivosti), ale shrnutím všech emocí? Je to shrnutí všeho. Konečný součet. Všechno.

Láskaje všeobsažná: obsahuje celou řadu lidských emocí - emoce, které skrýváme, emoce, kterých se bojíme. Jung jednou prohlásil: „Raději budu celistvý než dobrý.“ Kolik je nás, kteří prodáváme sami sebe, abychom byli dobří, oblíbení, aby nás ostatní přijímali?

Většina z nás byla vychovávána k přesvědčení, že lidé mají dobré vlastnosti a špatné vlastnosti. A proto, abychom byli přijímáni, se musíme zbavit špatných vlastností - nebo je alespoň skrýt. Tento způsob uvažování přejímáme, když se začínáme individualizovat, když rozeznáváme své prsty od příček postýlky a rozeznáváme sami sebe od svých rodičů. Ale jak dospíváme, uvědomujeme si ještě větší pravdu - duchovno, kterým jsme všichni propojeni. Všichni jsme částí všech ostatních. Z tohoto hlediska se musíme ptát, jestli opravdu máme nějaké špatné a dobré části. Nebo musí opravdu všechny části tvořit celek? Protože jak můžeme poznat dobro, aniž bychom znali zlo? Jak bychom poznali lásku, kdybychom neznali nenávisť? Jak bychom poznali odvahu, kdybychom neznali strach?

Tento holografický model vesmíru nám poskytuje převratný pohled na vztahy mezi vnitřním a vnějším světem. Podle této teorie každý kousek vesmíru, bez ohledu na to, jak ho dělíme, obsahuje stejný souhrn informací jako celek. My, jako individuální bytosti, nejsme izolovaní a nahodilí. Každý z nás je mikrokosmem, který odráží a obsahuje makro-kosmos. „Jestli je tohle pravda,“ tvrdí vědecký pracovník v oboru vědomí Stanislav Grof, „pak každý z nás má v sobě schopnost přímého a okamžitého empirického přístupu k opravdu každému aspektu vesmíru, a můžeme rozšířit naši kapacitu hodně za dosah našich smyslů.“ Všichni v sobě nosíme otisk celého vesmíru. Jak to vyjádřil Deepak Chop-ra: „My nejsme ve světě, svět je uvnitř nás.“

Každý z nás je nositelem každé existující lidské vlastnosti. Není nic, co vidíme či cítíme, co bychom nebyli, a účelem naší cesty je vrátit nás k této celistvosti.

To posvátné i cynické, božské i ďábelské, statečné i zbabělé: všechny tyto aspekty jsou v nás uloženy spící a začnou působit, pokud nejsou poznány a včleněny do našich duší. Řada z nás se děsí stejně tak světla jako temnoty. Spousta z nás se bojí podívat se do sebe a strach nás nutí budovat zdi tak silné, že už si nepamätujeme, kdo doopravdy jsme.

*Temná stránka hledačů světla* je o propracovávání se těmito zdmi a bourání barikád, které jsme si vystavěli, o pohlédnutí, možná prvním, na to, kdo jsme a co tu děláme. Tato kniha vás vezme na cestu, která změní způsob vašeho pohledu na sebe sama, ostatní, i svět. Povede vás k otevření srdce a jeho naplněním úctou a soucitem s vaší vlastní humanitou. Perský básník Rúmi řekl: „Podle Boha když vidíte svou krásu, jste svým vlastním idolem.“ Na těchto stránkách nabízím proces objevování krásy vašeho opravdového já.

Jung jako první použil termín „stín“, když hovořil o těch stránkách naší osobnosti, které zavrhuje ze strachu, nevědomosti, studu nebo nedostatku lásky. Jeho základní představa o stínu byla jednoduchá: „Stín je osoba, jakou byste raději nebyli.“ Věřil, že začlenění stínu má

hluboký dopad, umožňuje nám objevit hlubší zdroje našeho duchovního života. „Abychom to udělali," říká Jung, „musíme bojovat se zlem, čelit stínu, přijmout ďábla. Není jiná možnost." Musíte jít do tmy, abyste přinesli své světlo. Když potlačujeme jakýkoli pocit či podnět, potlačujeme také jeho protějšek. Když popíráme svou ošklivost, snižujeme tím i svou krásu. Když popíráme svůj strach, zmenšujeme svou odvahu. Když popíráme svou chtivost, potlačujeme tím i štěrnost. Naše plná velikost je rozsáhlejší, než si většina z nás dovede vůbec představit. Pokud věříte, že v sobě máte otisk vši lidskosti, jako věřím já, pak jste schopni být tou největší osobou, jakou jste kdy obdivovali, a zároveň schopni být tou nejhorší osobou, jakou si dovedete představit. Tato kniha je o tom, jak nastolit mezi těmito někdy si odporujícími aspekty sebe sama mír.

Můj přítel Billi Spinoza, vedoucí seminářů Landmark Education (Mezní vzdělávání), tvrdí: „To, s čím *nedokážete* být, vás *nenechá* být." Musíte se naučit, jak poskytnout všemu tomu, čím jste, možnost existovat. Jestli chcete být svobodní, pak musíte být schopni „být". To znamená, že musíte přestat soudit sami sebe. Musíme si odpustit, že jsme lidští. Musíme si odpustit, že nejsme dokonalí. Protože když soudíme sebe, automaticky soudíme i ostatní. A to, co děláme ostatním, děláme i sami sobě. Svět je zrcadlem našich vnitřních já. Když dokážeme přijmout sebe a odpustit si, automaticky přijímáme i ostatní a odpouštíme jim. Pro mne bylo těžké tuto lekci zvládnout.

Před třinácti lety jsem se probudila na chladné mramorové podlaze své koupelny. Tělo mne bolelo a dech páchl. Měla jsem za sebou další noc večírků a drog a potom, samozřejmě, mi bylo špatně. Když jsem se zvedla a pohlédla do zrcadla, věděla jsem, že tak nemohu pokračovat. Bylo mi osmadvacet a pořád ještě jsem čekala, že někdo přijde a rázem bude všechno v pořádku. Ale toho rána jsem si uvědomila, že nikdo nepřichází. Má matka nepřichází, můj otec nepřichází a můj rytíř na bílém koni také ne. Se svou drogovou závislostí jsem se dostala na křižovatku. Věděla jsem, že už velmi brzy si budu muset vybrat mezi životem a smrtí. Nikdo jiný za mne to rozhodnutí nemůže udělat. Nikdo ode mne nemůže vzít mou bolest. Nikdo jiný mi nepomůže, dokud si nepomohu sama. Ta žena, která na mne hleděla ze zrcadla, mne šokovala. Uvědomila jsem si, že naprosto netuším, kdo to je. Jako bych ji viděla poprvé v životě. Vyčerpaná a vyděšená jsem sáhla po telefonu a zavolala o pomoc.

Můj život se drasticky změnil. Toho rána jsem se rozhodla si vést dobře, bez ohledu na to, jak dlouho to bude trvat. Po skončení osmadvacetidenního léčebného programu jsem se vydala na odysseu, která znamenala zcela se uzdravit. Vypadalo to jako obrovský úkol, ale věděla jsem, že nemám jinou možnost. O pět let a přibližně padesát tisíc dolarů později jsem byla zcela jiná osoba. Vyléčila jsem se ze závislostí, měla nové přátele, změnila své hodnoty. Když jsem se ale zklidnila a ponořila do meditací, pořád ještě jsem v sobě měla místa, která se mi nelíbila, místa, kterých jsem se chtěla zbavit. Můj problém byl, že jsem se stále ještě nenáviděla.

Zdá se neuvěřitelné, že někdo může chodit jedenáct let na skupinové terapie, související léčbu, dvanáctistupňová setkání, navštěvovat hypnotizéry a akupunkturisty, zažít znovuzrození, skákat z hor, navštěvovat transformační semináře, buddhistická duchovní cvičení, sufistické semináře, číst stovky knih, naslouchat vizualizacím a meditačním kazetám, a přesto pořád ještě část toho, kým je, nenávidět. Tolik času a tolik peněz, a přece jsem věděla, že má práce pořád ještě není hotová.

A pak konečně cosi cvaklo. Byla jsem na Intenzivním vůdčím semináři, který vedla žena jménem Jan Smithová. Uprostřed semináře jsem stála před celou skupinou a mluvila, když se na mne Jan náhle podívala a pronesla: „Ty jsi ale potvora." Srdce se mi sevřelo. Jak to mohla vědět? Věděla jsem, že jsem potvora, ale zoufale jsem se pokoušela se této části sebe sama zbavit. Strašně jsem se snažila být milá a laskavá, abych vyrovnala tu ohavnou vlastnost. A pak se mne Jan chladně zeptala, proč tolik nenávidím tuto část sebe sama. Připadala jsem si

malá a hloupá a odpověděla jsem, že právě za tuto část sama sebe se nejvíce stydím. Řekla jsem, že tím, že jsem potvora, jen sobě i ostatním přináším bolest. A Jan prohlásila: „To, co neovládáš, ovládá tebe.“

Uvědomovala jsem si, jak mne ovládá to, že jsem potvora, pořád jsem si s tím dělala starosti, ale přesto jsem to nechtěla. „Co je dobrého na tom, být potvora?“ zeptala se. Podle mého názoru na tom nic dobrého nebylo. Ona ale pokračovala: „Když stavíš dům a stavební firma překračuje rozpočet a opozdí se o tři týdny, nemyslíš, že je ku prospěchu být trochu zlá?“ Samozřejmě jsem odpověděla, že ano. „Když musíš v zaměstnání vrátit zboží, nepomůže občas být protivná?“ Pochopitelně jsem znovu přikývla. Jan se mne zeptala, jestli už chápu, že při určitých příležitostech je nejen užitečné být potvora, ale naopak je to úžasná vlastnost, pokud chceme ve světě něčeho dosáhnout. Náhle tato část mne - kterou jsem se zoufale snažila skrývat, popírat a potlačovat - byla osvobozena. Celé mé tělo se náhle cítilo jinak. Jako bych kolem krku nosila stokilové závaží a najednou ho uvolnila. Jan přijala tuto mou vlastnost a ukázala mi, že to je dar, že to není nic, za co bych se měla stydět. Pokud této vlastnosti dovolím existovat, nebudu ji muset zastírat. Budu ji schopná využívat, místo aby ona využívala mne.

Od tohoto dne byl můj život jiný. Další část uzdravující skládačky zapadla mezi ostatní. „To, čemu vzdoruješ, zůstává.“ Slyšela jsem to tolikrát, ale nikdy jsem plně nepochopila hloubku tohoto tvrzení. Když jsem vzdorovala „potvoře“ v sobě, držela jsem ji stále zamčenou na jednom místě. V tu chvíli, kdy jsem ji přijala a dívala se na ni jako na dar, uvolnila jsem svůj odpor. Tato vlastnost se stala přirozenou, zdravou součástí toho, čím jsem. Teď nemusím nikdy být potvora, ale pokud to bude vhodné, což na tomto světě někdy je, mohu ji využít, abych se o sebe postarala.

Tento proces mi připadal zázračný. Udělala jsem si tedy seznam všech svých částí, které jsem neměla ráda, a pokusila se z nich naopak udělat klady. Jakmile jsem byla schopná vidět ve všech zároveň pozitivní i negativní stránky, dokázala jsem upustit od svého odporu a nechat tyto části volně existovat. Ujasnila jsem si, že nejde o to, zbavit se věcí, které na sobě nemáme rádi, ale najít na nich pozitivní stránky a zapojit je do svých životů.

Tato kniha by vám měla být na této cestě průvodcem. Obsahuje základní teze, které vám pomohou neskryvat, přijmout a přivítat své stíny. Začínám podrobným pojmenováním stínu, prozkoumáním jeho podstaty a účinků. Potom prozkoumáme základní jev stínu, projekci, s jejíž pomocí popíráme podstatné části sama sebe, když je odkládáme. Až uvážíme nový příklad chápání našeho vnitřního a vnějšího života - holografický model vesmíru -, můžeme začít jednat, uplatňovat to, co jsme se naučili o odkrývání skrytých tváří své temné stránky. Pak se pustíme do procesu přijímání a přebírání odpovědnosti za své stinné vlastnosti, naučíme se specifickým nástrojům, jak přivítat stíny a objevit je jako požehnání, a také jak získat moc nad částmi sebe sama, které odhalujeme druhým. Konečně prozkoumáme cesty, na kterých můžeme milovat a hýčkat sebe sama, a praktické nástroje, jak vyjádřit své sny a stvořit život, který by stál za prožití.

Řada z nás tráví až příliš mnoho času honbou za světlem, místo kterého nalézají jen stále větší trnu. „Člověk se nestane osvíceným jen proto, že si představuje obraz světla,“ říká Jung, „ale tím, že přiměje tmu k vědomí.“ *Temná stránka hledačů světla* vás povede po cestě k uvědomění si, přijetí a přivítání svých stínů. Dá vám znalosti a nástroje, se kterými vynesete na povrch to, co leží uvnitř vás. Povede vás k obnově vaší síly, tvořivosti, inteligence i snů. Otevře vaše srdce vám i ostatním, a navždy změní vaše vztahy k světu.

## *Kapitola druhá*

# Honba za stínem

Stín má spoustu tváří: ustrašenou, nenasytnou, hněvivou, pomstychtivou, zlostnou, sobeckou, manipulativní, línou, nadřazenou, ošklivou, nehodnou čehokoli, povrchní, slabou, kritickou, odsuzující...

Seznam může pokračovat donekonečna. Naše temná stránka je jako skladiště pro všechny nepřijatelné aspekty nás samých - všechny věci, které předstíráme, že nejsou, a všechny aspekty, které nás zahanbují. Jsou to tváře, které nechceme ukázat světu, a tváře, které nechceme ukázat sami sobě.

Všechno, co na sobě nenávidíme, protivíme si či co v sobě popíráme, začíná žít vlastním životem, podmínává naše vnímání hodnot. Když se ocitneme tváří v tvář svým temným stránkám, je naším prvním instinktem otočit se a utéci a druhým smlouvat s nimi, aby nás nechaly být. Řada z nás promarnila spoustu času a peněz snahou udělat přesně toto. Ironií je, že právě tyto temné stránky, které se snažíme potlačit, potřebují nejvíc pozornosti. Když tyto části sebe sama, které nemáme rádi, ukrýváme, nevědomky tak před sebou zamykáme své nejcennější poklady. Pak jsou přirozeně skryty tam, kde bychom je nejméně hledali. Jsou ukryty ve tmě.

Tyto poklady se zoufale snaží projevit, vydobýt si naši pozornost, ale my je stále potlačujeme. Jsou jako velikánské plážové míče držené pod vodou; i tyto aspekty vyskočí nad hladinu, jakmile trochu polevíme tlak. Když se rozhodneme nedovolit částem sebe sama existovat, jsme přinuceni vydávat obrovská množství psychické energie na to, abychom je udrželi pod hladinou.

Básník Robert Bly popisuje stín jako neviditelný vak, který každý z nás nosí na zádech. Jak dospíváme, přidáváme do tohoto vaku každý aspekt sebe sama, který není přijatelný pro naše rodiny či naše přátele. Bly je přesvědčen, že trávíme několik prvních dekád svých životů plněním těchto vaků a zbytek života se pokoušíme to všechno, co jsme do vaku vložili, najít, abychom si ulehčili své břemeno.

Řada lidí se bojí čelit stínům a přivítat svou temnotu, ale právě v této opravdové temnotě najdete štěstí a naplnění, po jakém jste toužili. Když si dopřejete čas k objevení celého svého já, otevřete si dveře k pravému osvětlení. Jednou z největších pastí Věku informací je syndrom „To znám“. Vědění nám často zabraňuje v získávání zkušenosti srdcem. Práce se stínem není intelektuální; je to cesta od hlavy k srdci. Řada z nás se na cestě k sebezlepšení přesvědčí, že už dokončila ten proces, ale není ochotná vidět pravdu o sobě sama. Spousta nás touží spatřit světlo a žít v kráse svého nejvyššího já, ale pokoušíme se to udělat, aniž bychom v sobě všechno spojili. Nemůžeme plně zažít zkušenost světla, když neznáme tmu. Temná stránka je branou k opravdové svobodě. Každý z nás musí být ochotný postupně objevovat a vystavovat tuto stránku sebe sama. Ať se vám to líbí nebo ne, každá lidská bytost má svůj stín. Jestli ho nevidíte, prostě požádejte někoho ze své rodiny nebo ze svých spolupracovníků, ukážou vám jej. Myslíme si, že naše masky dokážou skrýt naše vnitřní já, ale ať už odmítáme si o sobě přiznat cokoliv, najde si to cestu, jak zvednout hlavu a dát o sobě vědět, když to nejméně očekáváme.

Privítat jakýkoli aspekt sebe sama znamená milovat jej -dovolit mu spoluexistovat se všemi ostatními stránkami sebe. Nestačí prohlásit: „Vím, že mě to ovládá.“ Musíme pochopit, co nás toto ovládání učí, jaký dar nám přináší, a pak musíme být schopni pohlédnout na něj s úctou a soucitem.

Žijeme v dojmu, že pokud má být něco nádherné, musí to být dokonalé. V tom se pleteme. Ve skutečnosti je přesný opak pravdou. Být nádherný znamená být celý a být celý znamená být všechno: pozitivní i negativní, dobré i špatné, svatý muž i ďábel. Když si dopřejeme čas objevit svůj stín a jeho dary, pochopíme, co Jung myslel větou: „Zlato je ve tmě.“ Každý z nás potřebuje objevit toto zlato, aby se znovu spojil se svým posvátným já.

Když jsem dospívala, říkali mi, že na světě jsou dva druhy lidí: dobří a zlí. Jako většina dětí jsem se i já snažila předvést své dobré vlastnosti a ze všech sil se pokoušela skrýt ty špatné. Zoufale jsem se chtěla zbavit všech těch částí sebe, které byly nepřijatelné pro mou matku, otce, sestru a bratra. Jak jsem rostla, objevovali se v mém životě další lidé s mnoha různými názory a já jsem si uvědomila, že je toho ve mně ještě víc, co potřebuji skrýt.

V noci jsem často nespala, ležela jsem a pokoušela se přijít na to, proč jsem tak zlá holčička. Jak je možné, že jsem prokletá tolika ohavnými vlastnostmi? Uvažovala jsem o své sestře a bratrovi, kteří také museli překonávat spoustu nedostatků - kdykoliv někdo z nás projevil nějakou nedokonalost, dostali jsme se do problémů. Říkali mi, že lidé v okresní věznicí, která byla poblíž, jsou tam, protože měli vlastnosti, které je dostaly do problémů. Chtěla jsem si být jistá, že neskončím tak, že bych se na svou rodinu a své kamarády dívala přes mříže. Takže jsem brzy přišla na to, že nejlepší způsob, jak být přijímána, je skrývat tyto nežádoucí části sebe, což někdy znamená lhát. Snila jsem o tom, že budu dokonalá, abych byla milovaná. Takže když jsem si nevyčistila zuby, lhala jsem, a když jsem snědla víc, než byl můj podíl sušenek, lhala jsem, a když jsem uhodila svou sestru, lhala jsem, a v době, kdy mi byly tři nebo čtyři roky, už jsem si ani neuvědomovala, že lžu, protože jsem už začala lhát i sama sobě.

Říkali mi: nebuď vzteklá, nebuď sobecká, nebuď zlá, nebuď nenasytaná. *Nebuď* byla výzva, kterou jsem přijímala. Začala jsem věřit, že jsem zlý člověk, protože jsem někdy byla zlá a někdy jsem se vztekala a někdy jsem chtěla všechny sušenky. Byla jsem přesvědčená, že jestli mám dál žít ve své rodině a ve světě, budu se muset těchto svých popudů zbavit. Takže jsem to udělala. Pomalu jsem je zastrčila tak daleko do svého podvědomí, že jsem úplně zapomněla, že tam vůbec byly.

Tyto „špatné vlastnosti“ se staly mým stínem. A čím jsem byla starší, tím dál jsem je zastrkovala. V době, kdy jsem dospívala, už jsem ze sebe uzavřela tolik, že jsem byla chodící časovanou bombou, připravenou vybuchnout před kýmkoliv, kdo se mi dostane do cesty. Zároveň s takzvanými špatnými vlastnostmi jsem potlačovala všechny jejich pozitivní protiklady. Nikdy jsem nemohla sama sebe považovat za krásnou, protože jsem strávila tolik času pokusy o ukrytí své ošklivosti. Nikdy jsem nemohla být spokojená se svou štedrostí, protože to byla jen maska, kterou jsem chtěla zakrýt svou nenasytanost. Lhala jsem o tom, kdo jsem, a lhala jsem sama sobě o tom, čeho jsem schopná dosáhnout. Ztratila jsem přístup ke všemu z toho, čím jsem opravdu byla. Protože jsem tak tvrdě pracovala na potlačení sebe sama, neměla jsem dost trpělivosti pro ostatní, kteří možná projevovali své slabosti. Začala jsem být netolerantní a kritická. Pokud šlo o mne, nikdo nebyl dost dobrý, svět byl ohavné místo, a se všemi, kdo na něm žili, bylo něco v nepořádku. Byla jsem přesvědčena, že mé problémy na mne byly uvaleny, protože jsem se narodila do špatné rodiny, měla špatné přátele, špatný obličej, špatné tělo, žila ve špatném městě a chodila do špatné školy. Opravdu jsem ze srdce věřila, že tyto vnější okolnosti byly příčinou mé osamělosti, hněvu a nespokojenosti. Myslela jsem si: „Kdybych se byla narodila do bohatství, jak bych zasloužila, žila v Evropě a chodila do soukromé internátní školy. Kdybych tak měla to správné oblečení a velký účet v bance, můj svět by byl báječný. Všechny problémy by zmizely.“

Spadla jsem do všeobecně známé pasti „kdyby“. Kdyby to bylo takhle, všechno by bylo v pořádku. Já bych byla v pořádku. Ten klam netrval dlouho. Když fantazie došly, čelila jsem té nejhorší noční můře. Zjistila jsem, že všechno, co jsem..., jsem já: hubená, nedokonalá, středostavovská, vzteklá a sobecká. Trvalo mi sedmnáct let, než jsem přišla na to, jaká

skutečně jsem. Skvělá a krásná, nedokonalá a chybující. A pořád ještě si to vyžaduje práci, dokonce i dnes.

Důvod, proč pracovat se stínem, je, že se chceme stát celými. Ukončit své trápení. Přestat se schovávat sami před sebou. Jakmile to uděláme, můžeme se přestat schovávat i před zbytkem světa. Naše společnost živí představu, že všechny odměny dostanou ti, kdo jsou dokonalí. Ale řada z nás zjistí, že pokoušet se být dokonalý je nákladné. Následky napodobování „dokonalé osoby“ nás mohou užírat, fyzicky, mentálně, emocionálně i duševně. Pracovala jsem s tolika dobrými lidmi, kteří trpěli nejrůznějšími chorobami - závislostmi, depresemi, nespavostí a nefungujícími vztahy. Byli to lidé, kteří se nikdy nerozhněvali, nikdy se neupřednostňovali, nikdy pro sebe ani nic nežádali. Těla některých ničila rakovina a oni netušili proč. Pohřbeny v jejich tělech a potlačeny v jejich myslích byly všechny jejich sny, hněv, smutek i touhy. Byli vychováni tak, aby na sebe mysleli jako na poslední, protože tak to dělají dobří lidé. Nejtěžší pro ně bylo zlomit tuto podmínku, zjistit, kdo opravdu jsou. Protože si zasluhovali svou vlastní lásku, zasluhovali si odpuštění a soucit, a proto si dostatečně zasluhovali i vyjádřit svůj hněv a svou sobeckost.

Nosíme v sobě všechny vlastnosti a jejich opaky, všechny lidské emoce a impulzy. Musíme odkrýt, uznat a přivítat všechno to, co jsme, dobré i špatné, temné i světlé, silné i slabé, upřímné i neupřímné. Jestli věříte, že jste slabí, pak musíte vyhledat protiklad a najít svou sílu. Jestli jste ovládáni strachem, musíte jít dál a najít odvahu. Pokud jste obětí, najdete v sobě násilníka. Je vaším základním právem být celý: mít všechno. Chce to jen posun ve vašem vnímání, otevření vašeho srdce. Když dokážete říci: „Já jsem tohle,“ nad tím nejhlubším, nejtemnějším aspektem sebe sama, pak můžete dosáhnout opravdového osvětlení. Dokud nedokážeme plně přivítat tmu, nedokážeme přivítat ani světlo. Slyšela jsem kohosi prohlásit, že práce se stínem je cestou válečníka srdce. Vede nás na nová místa v našem vědomí, kde musíme otevřít svá srdce celému svému já a všemu lidskému.

Na nedávném semináři se jedna žena s pláčem zvedla. Jmenovala se Audrey. Trpěla strašlivou bolestí. Měla hrozné myšlenky, jak přiznala, a styděla se s nimi svěřit, protože potom bychom všichni věděli, že je opravdu zlá. Po dlouhé diskusi konečně přiznala, že nenávidí svou dceru. Byla tak rozrušená, že jsem sotva slyšela, co říká. Tiše znovu a znovu opakovala: „Nenávidím svou dceru.“ Všichni přítomní na ni hleděli, někteří soucitně, někteří zděšeně.

Nějakou dobu jsem s Audrey pracovala, vysvětlovala jí, že jestli to, co cítí, je nenávisť, pak je to v pořádku. Potřebovala přijmout nenávisť, kterou k dceři cítila. Zeptala jsem se, kolik lidí v místnosti má děti. Téměř všichni zvedli ruku. Požádala jsem je, aby zavřeli oči a pokusili se vzpomenout si, kdy cítili ke svým dětem nenávisť. Každý našel nejméně jednu vzpomínku, kdy nenávisť cítil. Pak jsem je přiměla, aby si představili, jaký dar jim mohla nenávisť poskytnout. Někteří mluvili o duševním zdraví, jiní o lásce, další o uvolnění emocí. Všichni si uvědomili, že nad samotným citem nemají žádnou moc. Dokonce i když nechtějí nenávisť cítit, někdy ji cítí.

Uvědomění si, že není sama, pomohlo Audrey, aby dokázala cítit nenávisť bez odsuzování. Vysvětlila jsem, že všichni potřebujeme poznat nenávisť, abychom poznali lásku, a že nenávisť má svou moc jedině tehdy, když je potlačována či popírána. Zeptala jsem se Audrey, co by se stalo, kdyby uvítala své nenávistné pocity, a počkala, jaká pozhnání jí přinesou, místo aby je potlačovala. Pořád ještě se tvářila zahanbeně, hlavu měla sklopenou, proto jsem jí vyprávěla jeden příběh.

Jednoho dne si dva chlapci, dvojčata, vyšli se svým dědečkem na výlet. Procházeli se lesem a došli ke staré stáji. Když vstoupili dovnitř, aby ji prozkoumali, jeden z chlapců okamžitě začal naříkat: „Dědo, pojď odsud. Ta stáj smrdí koňskou močí.“ Zůstal stát hned u dveří, vztekly, protože měl nové boty ušpiněné od močůvky. Než mohl starý muž odpovědět, všiml si, jak druhý vnuk šťastně probíhá stání. „Co hledáš?“ zavolal na něj. „Proč máš takovou

radost?" Chlapec vzhledl a odpověděl: „Když je tady všude koňská moč, musí tu někde být poník.“

V místnosti bylo ticho. Audreyin obličej zářil. Začínala vidět dar své nenávisti - poníka - v tomto svém aspektu. Ten posun vnímání umožnil uvolnit negativní energii, kterou v sobě nosila řadu let. Audrey pochopila, že její nenávistné pocity byly obranným mechanismem, který chránil hranice kolem lidí, které milovala. I když jí tato nenávist působila ohromnou bolest, byl to také katalyzátor pro duchovní cestu a popud k hledání vlastní vnitřní pravdy.

A mělo přijít ještě víc zlata. Dva týdny po kurzu zavolala Audrey její dcera. Audrey se ve vztahu k sobě cítila dobře, takže se rozhodla riskovat a pověděla své dceři, jak se cítila v posledních několika letech. Vysvětlila jí, jak se na semináři naučila přivítat své nenávistné pocity. Když domluvila, její dcera se rozplakala. Plakala a plakala, odtékaly z ní roky bolesti a prázdnoty a vyjadřovaly všechnu nenávist, kterou cítila k matce. Když se uklidnila, požádala matku, aby se sešly na oběd. Když pak seděly jedna proti druhé, konečně cítily to zvláštní spojení, které bývá mezi matkou a dcerou, a slíbily si, že od té chvíle si budou svěřovat všechny emoce, aby už je nic nemohlo rozdělit.

Kdyby Audrey nebyla dost statečná na to, aby vyjádřila svou nenávist, toto uzdravení by nikdy nebylo možné. Matka i dcera tolik potlačovaly své city, že kdykoliv se spolu ocitly v jedné místnosti, došlo k výbuchu. Nenávist musela být vyjádřena a přivítána, aby se mohly projevit její dary. Dar Audreyiny nenávisti byla láska. Přinesla jí nový, nádherný, upřímný vztah s dcerou.

Každý aspekt našeho já může přinést nějaký dar. Každá emoce a každá vlastnost, kterou máme, nám pomůže ukázat cestu k osvětlení, k jednotě. Každý máme stín, který je součástí naší skutečné celistvosti. Je tu, aby nám ukázal, kde jsme nejednotní. Je tu, aby nás naučil lásce, soucitu a odpuštění, nejen pro druhé, ale i pro nás samé. A když tento stín přivítáme, může nás uzdravit. Nestačí jen popření „temnoty“, které najde cestu k ústupu našeho stínu. Existuje „světlý stín“, místo, kde jsme pohřbili svou moc, svou schopnost a svou autenticitu. Tmavá místa naší psychiky jsou tmavá jen tehdy, když jsou zasutá a skrytá. Když je vyneseme na světlo svého vědomí a najdeme jejich požehnané dary, přemění nás. Pak budeme volní.

Jasně jsem to viděla na jednom ze svých kurzů na tvrdé, vzdorné ženě neustále žvýkající žvýkačku, s tetováním na čele. Vyptávala se na všechno, ale pevně trvala na tom, že ona nemá žádné problémy se svou temnotou. Měla pravdu: její tma byla její příjemnou zónou. Nezáleželo jí na tom, jestli o ní někdo řekne že je vzteklá či zlá. Tato slova považovala za komplimenty. Takže když jsem jí řekla, že je „kasička“, znechuceně a naprosto nevěřičně se na mne podívala: „Já? Sentimentální? Nikdy!“ Naprosto se nedokázala na sebe podívat jako na jemnou, milou či ženskou. Nechala jsem ji být, přesvědčená, že postupná práce o víkendu jí ukáže cestu. A také příštího dne, po očišťující posunové meditaci, jsem požádala několik lidí, aby přešli doprostřed skupiny a nechali se od ostatních obejmout. Nikdy dřív jsem to nedělala, ale bylo jasné, že Pam a několik ostatních jsou strnulí a potřebují trochu lásky. Když jsme ji objali, zhroutila se, neutišitelně se rozvzlykala a volala matku. Více než hodinu pak skupina asi deseti lidí seděla a utěšovala Pam, zatímco ta ze sebe nechávala proudit roky bolesti, osamění a smutku.

Ačkoliv se zdálo, že jejím slzám nebude nikdy konec, konečně se Pam vzdala a dovolila nám, abychom ji bezvýhradně milovali. Později jsem zjistila, že Pam byla v dětství odložena a nikdy nepoznala svou matku, dokonce ani neměla jediný obrázek sebe jako miminka. Najala si soukromého detektiva, který se v posledních několika letech pokoušel vypátrat její matku. Poslední den kurzu už Pam přivítala svou jemnost a laskavost. Všichni žasli nad její proměnou. A sotva o týden později dostala Pam zprávu od detektiva, který jí také přinesl její první fotografii jako miminka. Dva týdny potom našel detektiv její matku a Pam s ní mohla



poprvé mluvit. Jakmile přivítala svůj stín, mohla jej léčit. Když ho uzdravila, stala se z něj láska.

Jestli je ve stínu zlato, pak většina z nás hledá na nesprávném místě. Jak často opakuje Deepak Chopra: „V každé lidské bytosti jsou v zárodku přítomni bohové a bohyně s jedinou touhou. Chtějí se zrodit.“ Toužíme spatřit semena svého božského květu, ale zapomínáme, že každé semeno potřebuje k růstu úrodnou půdu. To tmavé, zemité, podstatné místo uvnitř nás je náš stín. Je to pole, které potřebuje přijetí, lásku a péči, než květy nás samých budou moci vykvést.

## CVIČENÍ

Je důležité, abyste se při těchto cvičeních vždy snažili být poctiví. Všechny odpovědi, které potřebujete, jsou ve vás, ale musíte být dost tiší na to, abyste je uslyšeli. Dopřejte si dost času, vypněte telefon a zcela se soustředte. Doporučuji si na tato cvičení vyhradit alespoň hodinu. Oblékněte se do pohodlných šatů a usadte se na svém oblíbeném místě I v domě. Možná si budete chtít zapálit svíčky a pustit tichou hudbu, abyste si vytvořili příjemnou atmosféru. Poblíž si položte blok a tužku či pero, kterým rádi píšete. Možná vám bude příjemné si nahrát na kazetu následující kroky, takže nebudete muset otevírat oči, abyste si přečetli, co má následovat.

Až budete připraveni, zavřete oči a zhluboka, pomalu se pětkrát nadechněte. Při vdechování zvolna počítejte do pěti, pak po stejně dlouhou dobu dech zadržte a pak pomalu ústy vydechněte. Pomocí dechu uvolněte celé tělo. Všechnu pozornost soustředte na svůj dech. Je to jeden z nejlepších způsobů, jak zklidnit mysl.

Teď si se zavřenými očima představte, jak vcházíte do výtahu a zavíráte za sebou dveře. Stiskněte jeden z knoflíků a sjeďte o sedm pater níž. Představte si, že vcházíte hluboko do svého vědomí. Až se dveře otevrou, spatříte nádhernou, posvátnou zahradu. Pokuste se jasně si představit všechno, co v ní je. Všimněte si stromů, květin, ptáků. Jakou barvu má obloha? Je zářivě, jasně modrá, nebo je zatažená mraky? Nastavte tvář vánku a vzduchu. Co máte na sobě? Oblékli jste si něco, co máte rádi? Představte si sami sebe co nejlépe, co nejatraktivněji. Zujte se, vychutnejte zem pod nohama. Je travnatá, nebo písčitá? Suchá, nebo vlhká? Vidíte cestičku z kamení či mramoru? Jsou tu fontány či sochy? Jsou tu nějaká zvířata? Dopřejte si asi minutu na rozhlížení všemi směry a všimněte si, co dalšího je ve vaší zahradě.

Až dokončíte seznamování se zahradou, vytvořte si meditační sedátko, kam můžete přijít a hledat tam všechny odpovědi, po jakých jste kdy toužili. Aspoň minutu zkoumejte své vnitřní posvátné místo a slibte si, že je budete často navštěvovat. Obrat'te svou pozornost zase k dechu a znovu se pětkrát pomalu, zhluboka nadechněte. Uved'te se do ještě hlubšího stavu uvolněného vědomí.

Teď si položte následující řadu otázek a dopřejte si dost času k naslouchání svému vnitřnímu hlasu. Po každé otázce otevřete na chvíli oči a запиšte si odpovědi do bloku. Nejlepší je psát rychle a psát všechno, co vás napadne. Neexistují správné či špatné odpovědi. Nedělejte si starosti s tím, co píšete, prostě si dopřejte cítit a vyjadřovat, cokoli se během tohoto procesu vynoří. Až budete mít odpověď na první otázku, zavřete oči, vra'te se do své zahrady a usad'te se na meditačním sedátku. Znovu se dvakrát zhluboka, pomalu nadechněte, než si položíte druhou otázku a tak dále. Nespěchejte.

1. Čeho se nejvíc bojím?
2. Které aspekty mého života potřebují změnu?
3. Čeho bych chtěl čtením této knihy dosáhnout?
4. Z čeho mám největší strach, že by to o mně mohl někdo jiný zjistit?
5. Z čeho mám největší strach, že bych to o sobě mohl zjistit já?

6. Co je ta největší lež, kterou jsem si kdy namluvil?
7. Co je ta největší lež, jakou jsem kdy řekl někomu jinému?
8. Co mi brání vykonat to, co je potřebné ke změně mého života?

Až dokončíte toto cvičení, dopřejte si dost času na psaní do svého deníku a vyjádřete na papír všechno, co potřebuje vyjít ven. Pak chvíli uvažujte, abyste si uvědomili odvahu a těžkou práci, kterou jste věnovali tomuto cvičení, než budete pokračovat k další kapitole.

### ***Kapitola třetí***

## **Svět je v nás**

My nejsme ve světě, svět je uvnitř nás." Když jsem to poprvé slyšela, byla jsem zmatena. Jak může být svět uvnitř mne? Jak by mohlo být možné, že byste vy, jiná lidská bytost, žili uvnitř mne? Trvalo mi dlouho, než jsem pochopila, že to, co opravdu je ve mně, jsou tisíce vlastností a hodnot, které tvoří každou lidskou bytost, a že pod povrchem každého člověka je detailně propracovaný plán celého lidstva. Holografický model vesmíru nás učí, že každý z nás je mikrokosmem v makrokosmu. Každý z nás obsahuje všechno vědění celého vesmíru. Když rozstříháte hologram ze své kreditní karty nebo řidičského průkazu na malinké kousky a zamíříte na kterýkoli z nich laserový paprsek, uvidíte celý vzor. Stejně tak, když prozkoumáte jedinou lidskou bytost, najdete hologram celého vesmíru. Systém vesmíru se odráží ve vaší DNA.

Doktor David Simon, lékařský ředitel *Chopra Center for Well Being* a autor *Moudrosti uzdravování* (The Wisdom of Healing), to vysvětluje takto: „Hologram je trojrozměrný obraz odvozený z dvojrozměrného filmu. Jedinečným rysem hologramu je, že celý trojrozměrný obraz může být přetvořen na jakýkoli kousek filmu. Celek je obsažen v každém kousku; proto se nazývá hologram. Stejně tak je každý aspekt vesmíru obsažen v nás. Síly, které spojují vesmír, jsou obsaženy v každém atomu těla. Každé vlákno mé DNA v sobě nese celou vývojovou historii života. Má mysl obsahuje potenciál každé myšlenky, která kdy byla nebo teprve bude vyjádřena. Pochopení této skutečnosti je klíčem ke dveřím života - vstupem k nespoutané svobodě. Zkušenost reality je základem opravdové moudrosti."

Když pochopíte, že obsahujete všechno, co vidíte na jiných, celý váš svět se změní. Naším cílem v této knize je najít a přivítat všechno, co milujeme, a všechno, co nenávidíme na ostatních lidech. Když znovuzískáme tyto nevídané aspekty sebe sama, otevřeme si dveře k světu uvnitř. Když se usmíříme se sebou, spontánně se usmíříme se světem.

Jakmile přijmeme fakt, že každý z nás zahrnuje vlastnosti celého světa, můžeme přestat předstírat, že my *nejme* všechno. Většinu z nás učili, že se lišíme od ostatních. Někteří z nás se považují za lepší, než jsou ostatní, a spousta z nás věří, že je neschopná. Naše životy jsou utvářeny těmito soudy. Tyto soudy nás vedou k výrookům typu: „Já nejsem jako ty." Když dospíváte jako běloch, můžete být přesvědčen, že se lišíte od Afroameričanů. Když dospíváte jako Afroameričan, můžete věřit, že se lišíte od Asiatů a Hispánců. Židé jsou přesvědčeni, že jsou jiní než katolíci, a pravicoví konzervativci trvají na tom, že jsou jiní než levicoví liberálové. Každá kultura nás učí věřit, že se zásadně lišíme od ostatních. Přejímáme i předsudky od našich rodin a přátel. „Jsi jiný, protože jsi tlustý a já jsem hubený. Já jsem chytrý a ty hloupý. Já jsem bojácný a ty odvážný. Já jsem pasivní a ty agresivní. Já jsem halasný a ty mluvíš tiše." Tato tvrzení v sobě nesou iluzi, že se odlišujeme. Tvoří vnitřní i vnější bariéry, které nám zabraňují přivítat celost naší bytosti. Zabraňují nám ukázat prstem na jiné.

Klíč je v pochopení toho, že není nic, co bychom mohli vidět či vnímat, co bychom nebyli i my. Kdybychom sami neměli určitou vlastnost, nerozpoznali bychom ji v druhém. Pokud vás

inspiruje něčí odvaha, je to odraz odvahy uvnitř vás samých. Jestli si myslíte, že je někdo sobecký, můžete si být jistý, že jste schopni předvést úplně stejnou míru sobectví. I když tyto vlastnosti nevyjadřujeme neustále, jsme všichni schopni předvést jakoukoli vlastnost, které si všimneme. Protože jsme částmi holografického světa, jsme všechno, co vidíme, všechno, co posuzujeme, všechno, co obdivujeme. Bez ohledu na barvu pleti, váhu či náboženské preference sdílíme stejné univerzální vlastnosti. Všechny lidské bytosti jsou ve své podstatě stejné.

Proslulý ajurvédský lékař Vasant Lad říká: „V každé kapce je celý oceán a v každé buňce je inteligence celého těla.“ Když pochopíme rozsáhlost tohoto faktu, můžeme začít vnímat rozlohu toho, co jsme. Muži i ženy jsou stvořeni stejně, sdílejí stejnou, plnou šíři lidských vlastností. Všichni máme moc, sílu, tvořivost a soucit. Všichni jsme hltaví, smyslní, vztekli a slabí. Není vlastnost, schopnost či aspekt, kterou bychom nevlastnili. Jsme plni božského světla, lásky a skvělosti, a stejně tak plni sobeckosti, tajnůstkářství a nepřátelství. Máme v sobě nést celý svět; částí úkolu být plně lidský je i najít lásku a soucit ke každému aspektu nás samých. Stejná jako lidská mysl je i mysl univerzální. Většina z nás žije s omezenou představou o tom, co je to lidský. Když dovolíme naší lidskosti uvítat naši univerzalitu, můžeme se bez problémů stát, čímkoliv toužíme být.

V *Lásce a probuzení* (Love and Awakening) používá John Welwood přirovnání k hradu, aby ilustroval svět uvnitř nás. Představte si, že jste nádherný hrad s dlouhými chodbami a tisíci pokoji. Každá místnost tohoto hradu je nádherná a je v ní uložen zvláštní dar. Každý pokoj představuje jiný aspekt nás samých a je nedílnou částí celého dokonalého hradu. Jako dítě prozkoumáváte každý kousek svého hradu bez studu či předsudků. Nebojácně v každé místnosti hledáte její klenoty i její záhady. Láskyplně přijímáte každou z nich, ať už je to šatna, koupelna nebo sklep. Každý pokoj je jedinečný. Váš hrad je plný světla, lásky a zázraků. Pak jednoho dne do vašeho hradu někdo přijde a poví vám, že jeden z vašich pokojů je nedokonalý, že určitě do vašeho hradu nemůže patřit.

Naznačuje, že pokud chcete mít dokonalý hrad, měl byste dveře do tohoto pokoje zabouchnout a zamknout. Protože chcete lásku a přijetí, rychle tuto místnost uzavřete. Jak čas ubíhá, přicházejí do vašeho hradu další a další lidé. Všichni vám sdělují své názory o různých místnostech a je pochopitelné, že některé se lidem líbí, a jiné ne. A tak pomalu zavíráte jedny dveře za druhými. Vaše nádherné pokoje jsou zamčené, uzavřené před světlem, zasuté do tmy. Cyklus začal.

Od té doby potom zavíráte z nejrůznějších příčin další a další dveře. Zavíráte je, protože se bojíte, nebo si myslíte, že místnosti působí příliš troufale. Zavíráte dveře pokojů, které jsou příliš konzervativní. Zavíráte jiné, protože v jiných hradech, které jste viděl, takové pokoje nemají. Zavíráte další, protože vaši duchovní či náboženští vůdci vám tvrdí, že od některých místností byste se měl držet dál. Zavíráte každé dveře, které nezapadají do společenských standardů nebo vašich vlastních ideálů.

Ty dny, kdy se váš hrad zdál nekonečný a vaše budoucnost skvělá a vzrušující, jsou pryč. Už se nestaráte o každou místnost se stejnou láskou a obdivem. Na některé pokoje jste kdysi byl pyšný a dnes byste byl nejraději, kdyby zmizely. Pokoušíte se vymyslet cesty, jak se jich zbavit, jenže jsou součástí struktury hradu. Zavřel jste dveře všech pokojů, které se vám nelíbily, a jak čas ubíhá, jednoho dne prostě na tu místnost úplně zapomenete. Nejdřív si neuvědomujete, co to děláte. Stal se z toho zvyk. Když vám každý předává odlišné představy o tom, jak by měl vypadat nádherný hrad, začíná být mnohem jednodušší naslouchat jim, než důvěřovat svému vnitřnímu hlasu: tomu, který miluje celý hrad. Když všechny ty pokoje zavřete, cítíte se najednou bezpečněji. Brzy ale zjistíte, že už bydlíte jen v několika malých pokojích. Naučil jste se, jak se uzavírat před životem, a cítíte se tak pohodlně. Řada z nás tak uzamkne tolik pokojů, že nakonec úplně zapomene, že kdy bývaly hradem. Začneme věřit, že jsme jen malý dům s dvěma ložnicemi, který potřebuje spoustu oprav.

Teď si svůj hrad představte jako místo, kde umístíte všechno to, co jste, dobré i špatné, a že všechny aspekty existující na celé planetě existují i uvnitř vás. Jeden z vašich pokojů je láska, další odvaha, jiný elegance a další půvab. Existuje nekonečný počet pokojů. Tvořivost, ženskost, upřímnost, čestnost, zdraví, asertivita, přitažlivost, moc, plachost, nenávisť, nenasytost, chlad, lenost, arogance, slabost i zlo jsou jednotlivými místnostmi vašeho hradu. Každý pokoj je podstatnou částí struktury a každý pokoj má někde ve vašem hradu svůj protějšek. Naštěstí nikdy nejsme spokojeni, dokud jsme méně, než jsme schopni být. Naše nespokojenost se sebou samým nás motivuje v hledání všech ztracených komnat hradu. Teprve až otevřeme všechny zavřené místnosti, můžeme najít klíč k naší jedinečnosti.

Hrad je metaforou, která vám pomůže pochopit nezměrnost toho, čím jsme. Všichni v sobě máme takové posvátné místo. Snadno ho dosáhneme, pokud jsme připraveni a ochotni vnímat celistvost toho, co jsme. Většina z nás se děsí představy, co by mohli najít za dveřmi pokojů. Než bychom se tedy pustili do dobrodružství objevování našich skrytých já, plného překvapení a zázraků, raději dál předstíráme, že tyto místnosti neexistují. Cyklus pokračuje. Ale jestli opravdu toužíte změnit směr svého života, musíte se vydat do svého hradu a pomalu otevřít každé z těch dveří. Musíte prozkoumat svůj vnitřní svět a vzít si zpátky všechno, co jste popřeli. Jen v přítomnosti celé své bytosti můžete ocenit svou úžasnost a vychutnat celistvost a jedinečnost svého života. Když jsem začala se svým hledáním světa uvnitř sebe, myslela jsem si, že je to nemožný úkol. Myslela jsem si, že svět je chaos, ale já nejsem. Myslela jsem si, já nejsem vrah. Nejsem bezdomovec. Nechtěla jsem doopravdy objevit, že mám *všechny* vlastnosti světa. Pokud jsem viděla, ani trochu jsem se nepodobala lidem, které jsem odsuzovala či považovala za špatné. Mým cílem se stalo vidět, jak může svět existovat uvnitř mne. Pokaždé, když jsem viděla někoho nebo něco, co se mi nelíbilo, říkala jsem si: „Jsem jako tohle, jsou uvnitř mne.“ První měsíc jsem byla zklamaná, protože jsem opravdu nedokázala v sobě najít jakoukoliv z těchto „špatných“ věcí.

A pak jsem jednoho dne jela vlakem a všechno se změnilo. Jakási žena v mém kupé ječela na dítě. Horlivě jsem si opakovala, že já bych se ke svému dítěti nikdy tak nechovala, a jak hrozná ta žena je, když nadává svému dítěti na veřejnosti. Najednou se mi v hlavě ozval tenký hlásek: „Kdyby ti právě teď tvoje dítě polilo kakaem celý bílý hedvábný kostým, vyletěla bys jako šílená.“ Kousky skládačky náhle zapadly do sebe. Samozřejmě že jsem byla schopná zlobit se na dítě. Nechtěla jsem si to připustit a proto jsem, když jsem viděla, jak někdo jiný zuří, byla odsuzující místo chápavá. Proto jsem neviděla ostře. Uvědomila jsem si, že ve mně určitá *vlastnost*, představovaná nějakou osobou, ne ta osoba sama. Nejsem tou rozčilenou ženou ve vlaku, přesto ale v sobě mám netrpělivost a netoleranci, kterou ona v tu chvíli projevila.

Objevila jsem, že jsem schopná chovat se jako lidé, které jsem nejtvrději odsuzovala. Objasnilo se mi, že musím hledat vlastnosti, které mne u ostatních nejvíc obtěžují. Začala jsem je poznávat jako místnosti, které jsem zavřela. Uvědomovala jsem si, že i já dokážu ječet na své dítě, když mám špatný den. Pak jsem se podívala na bezdomovce a v duchu jsem se zeptala: „Kdybych já neměla rodinu ani vzdělání a přišla o práci, mohlo by se stát, že by se ze mne stal bezdomovec?“ Odpověď zněla ano. Když jsem si představila změněné podmínky svého života, dovedla jsem si snadno představit, že bych mohla být a dělat téměř cokoli.

Pokoušela jsem se být každým člověkem: šťastným, smutným, hněvivým, nenasatným i žárlivým. Tlustí lidé pro mne byli zvlášť mimořádným cílem. Můj otec byl vždy silný a stal se součástí mých předsudků. Náhle se mi zdál jiný. Já jsem se narodila s drobnou kostrou a rychlým metabolismem. Uvědomila jsem si, že kdyby se systém mého metabolismu změnil a já bych dál jedla taková množství jídla jako dosud, byla bych také tlustá. Pořád ještě ale zbývalo několik oblastí kde jsem měla problémy. Nikdy bych si sama sebe nedokázala představit jako vraha či jako násilníka. Jak bych mohla někoho chladnokrevně zavraždit? Dokázala jsem si snadno představit, že bych někoho zabila, kdyby se pokoušel ublížit mně

nebo někomu z mé rodiny, ale co ty kruté, necitelné zločiny? Uvědomila jsem si, že teď nemám touhu zabít, ale kdybych byla čtrnáct let zavřená v šatně a denně bitá, nedokázala bych chladnokrevně zabít? Odpověď zněla ano. Zabíjení tak pro mne nezačalo být přijatelné, ale umožnilo mi to vidět, že opravdu jsem schopná přijmout možnost být kýmkoliv.

Když jsem od té doby měla problém být kýmkoliv, dokázala jsem to zlomit. Například když jsem pořád ještě nebyla schopná si představit, jak bych mohla být pedofilem, zeptala jsem se sama sebe, jaký druh lidí chce mít sex s dětmi? Degenerovaná, strach nahánějící, zvrhlá osoba, pomyslela jsem si. A pak jsem se ptala dál: „Mohla bych být zvrhlá? Mohla bych být strach nahánějící? Mohla bych být degenerovaná?“ Pokoušela jsem si představit ty nejhorší okolnosti, které by se mi mohly stát jako dítěti, a uvěřila jsem si, že kdybych byla zneužívaná a znásilňovaná jako dítě a žila bez lásky, byla bych dospívala jinak. Za takových podmínek bych si vůbec neuměla představit, co bych byla a nebyla schopná udělat. Nesudte člověka, dokud se neprojdete v jeho botách. I když pro mne bylo těžké některé tyto povahové rysy přijmout, musela jsem se podívat do tváře skutečnosti, že démon žije uvnitř mne. Někdy otázka nezní, jestli v tu chvíli máte nějakou vlastnost, ale jestli byste takovou vlastnost dokázali za určitých podmínek projevovat.

Zkoušela jsem to se všemi typy lidí, kteří mne znechucovali či odpuzovali. Některé bylo těžší přijmout než jiné, někteří trvali déle, ale nakonec zbývalo jen málo, co jsem nedokázala přijmout. Během času můj vnitřní hlas, který mne Provázel životem a soudil všechno a všechny, umlknul. Klid mysli je něco, o čem jsem celý svůj život snila, a teď jsem viděla, že je možné ho dosáhnout. Uvědomila jsem si, že jsem soudila lidi vždy, když projevili nějakou vlastnost, kterou jsem sama nedokázala přijmout. Když se někdo vytahoval, už jsem ho neodsuzovala, protože jsem věděla, že i já se vytahuji. Jedině kdybych byla naprosto přesvědčená, že já takového chování nejsem schopná, mohla bych být rozčilená a ukázat na někoho jiného prstem. Natáhněte ruku přímo před sebe a ukažte na někoho. Všimněte si, že jedním prstem ukazujete na něj a třemi prsty zpátky na sebe. Může vám to sloužit jako připomínka, že když někoho obviňujete, jen popíráte stejný aspekt u sebe.

Proces skrývání a popírání částí sebe začal být téměř komický, jakmile jsem si uvěřila všechnu tu energii, kterou jsem vynakládala na to, abych *nebyla* určitým typem člověka. Když nechápete sami sebe jako mikrokosmos, obraz celého vesmíru, budete dál žít svůj život jako izolovaná individualita. Místo uvnitř budete hledat odpovědi a směr vně sebe a usuzovat, co je dobré a co špatné. Budete žít v představě, že vy a já nejsme ve skutečnosti spojeni. Zůstanete za svou maskou, abyste se cítili bezpečně a jistě. Ale když přijmete celistvost vesmíru uvnitř sebe, přijmete celistvost lidské rasy.

Nedávno jsem jela do Colorada, abych tam vedla seminář pro manželský pár, Mika a Marilyn, a jejich marketingovou společnost. Když jsem přijela k nim domů, šli jsme spolu s jejich dětmi do restaurace na rychlý oběd, abychom probrali práci s uvolňováním emocí. Při obědě jsme vedli báječnou debatu o životě ve světě, kde bychom všichni uznávali, že každý z nás v sobě nese otisk celého světa. Mike a Marilyn už se seznámili s holografickou teorií a byli nadšení. Ale když jsme po obědě nastupovali do auta, Mike se ke mně obrátil: „Ale ještě je několik věcí, o nichž vím, že jimi nejsem.“ Nebyla jsem překvapená; často se to stává poté, co někdo souhlasí, že je vším. I mně se to koneckonců stalo. Zeptala jsem se: „Co nejsi?“ Mike odpověděl: „Nejsem idiot.“ Podívala jsem se do zpětného zrcátka, v němž se Mike díval přímo na mne, a odpověděla: „Jestli jsi všechno, pak jsi i idiot.“ V autě nastalo mrtvé ticho. Mikeova žena i děti na mne nevěřícně hleděli. Pověděla jsem Mikeovi, že je idiot, pak mi Mike začal vykládat o všech idiotech, které znal, a že se nepodobá žádnému z nich. O lidech, které popisoval, se vyjadřoval tak emotivně, že jsem pochopila, že je to pro něj velmi závažné téma.

Jeli jsme dál, chvíli trvalo, než Mike vyčerpал svůj repertoár historek o idiotech. Nakonec jsem se ho zeptala: „Provedl jsi někdy něco, co by mohl udělat idiot?“ Uvažoval nad mou otázkou a rychle odpověděl ano, ale dál mi vykládal, že nemohu srovnávat to, co udělal on, s tím, co prováděli idioti, které znal. Ti ostatní byli opravdu velcí idioti. Odpověděla jsem, že psychologie nemůže rozlišovat mezi malým idiotem a velkým idiotem - idiot je prostě idiot. Protože slovo „idiot“ bylo pro něj tak závažné, zeptala jsem se Mikea, jestli si nemyslí, že by to mohl být signál, který mu něco naznačuje. Není třeba říkat, že to byla dlouhá cesta.

Konečně jsem Mikea požádala, aby uvážil můj názor, že idiocie je nějaký jeho aspekt, který v určité chvíli zavrhl a teď by měl příležitost jej získat. Jak by mohl být všechno, až na idiota? A co je vlastně špatného na tom, být idiotem? Zeptala jsem se jeho ženy a dětí, jestli by někomu z nich vadilo, kdybych ho nazvala idiotem. Nikdo jiný v tom neviděl nic zlého. Zeptala jsem se, jestli někdo z nich má nějakou špatnou zkušenost s idiotem. Nikdo neměl.

Když jsme dojeli k jejich domu, všichni jsme se nabalili, abychom mohli vystoupit z auta. Venku bylo osmnáct pod nulou. Nikdy jsem ještě nezažila tak chladné počasí, takže jsem jen stála jako omámená, klepala jsem se a čekala, až mi odemknou dveře. Uběhlo několik minut, Mike se hrabal v kapsách a pak prohledal auto. Nakonec se na nás podíval a pronesl: „Myslím, že jsem zabouchl dveře a zapomněl klíče doma.“ Po chvílce ticha jsem se zeptala: „Jaký typ člověka si zabouchne dveře v osmnáctistupňovém mrazu?“ Všichni jsme unisono zaječeli: „Idiot!“ Mike se rozesmál a nakonec Marilyn našla své klíče a pustila nás dovnitř. Zase jednou mi v práci pomohl vesmír.

Když jsme se zahřáli, posadila jsem se s Mikem, abychom zjistili, jestli dokáže určit, kdy se rozhodl, že nebude idiotem. Vzpomněl si, jak provedl jako dítě něco hloupého a ostatní se mu za to vysmáli. Tehdy si přísahal, že už nikdy nic takového nepřipustí. Zavřel si tu místnost ve svém hradu, protože si myslel, že je špatná. Jak výstižně říká Gunther Bernard: „Rozhodujeme se zapomenout, kdo jsme, a pak zapomenout, že jsme zapomněli.“

Aspekty, které jsou před námi skryté, jako idiocie před Mikem, mají na naši současnou skutečnost zvlášť silný vliv. Mají svůj vlastní život a vždycky se pokoušejí získat naši 1 pozornost, aby byly přijaty a zařazeny do našeho celého já. Mike do svého života neustále vtahoval idioty, takže mohl i znovu prožívat tento svůj nežádoucí aspekt. Nedokázal najít soucit se svými chybami, takže se na lidi, kteří dělali chyby, díval jako na idioty. Protože nenáviděl tento svůj aspekt, nenáviděl každého se stejnou vadou. To mělo vliv na to, jak zacházel se spolupracovníky. Jeho zaměstnanci ho považovali za obtížného a někdy iracionálního.

Naznačila jsem Mikeovi, že tento jeho odmítaný aspekt, který nazývá „idiotem“, mu může přinést dar. Přiměla jsem ho zavřít oči a povědět mi první slovo, které ho napadlo, když jsem se zeptala, jaký dar může přinést, když bude idiot? Odpověděl „odhodlanost“. Protože Mike nechtěl být považován za idiota, pracoval velmi tvrdě ve škole a stal se úspěšným studentem. Šel na univerzitu a pokračoval, až získal titul magistra a začal pracovat jako účetní. Dál tvrdě pracoval, aby byl ve svém oboru vždy na špici, a sledoval domácí i světové události jako každý vzdělaný člověk. Byl trochu šokovaný tím, co jsem mu říkala. Ukázala jsem mu, že jestli mu „idiot“ dal tolik v jeho rozhodnutí dostat se tam, kam v životě dospěl, neměl by být ochotný odpustit a uvítat tento svůj aspekt? S trochou váhání odpověděl, že by chtěl, i když bude potřebovat trochu víc času, aby náš hovor strávil.

Příštího dne se Mike zdál mladší a energičtější. Pořád ještě si nebyl jistý, jestli přijetí a milování aspektu, který nazýval „idiot“, je ta pravá věc, kterou má udělat, protože strávil téměř čtyřicet let svého života tím, zeji popíral. Ale po dalším dlouhém rozhovoru si dokázal uvědomit, že když tento svůj aspekt nepřijímal, přitahoval do svého života spoustu lidí, kteří se chovali jako idioti. Vysvětlila jsem mu, že to je duchovní zákon - že vesmír nás vždy vede zpět k tomu, abychom uvítali celistvost sebe sama. Přitahujeme kohokoliv a cokoliv, co potřebujeme k odrazu svých aspektů, které jsme zapomněli.

Každý aspekt uvnitř nás potřebuje pochopení a soucit. Když nejsme ochotni si je věnovat, jak můžeme očekávat, že nám je věnuje svět? Jací jsme my, takový je i vesmír. Láska k sobě musí prosáknout a živit každou rovinu naší bytosti. Jsou mezi námi ti, kteří milují své vnitřní já, ale nedokážou se na svůj zevnějšek podívat do zrcadla déle než minutu. Jiní lidé utrácejí všechny svůj čas a peníze na své vnější já a končí tím, že nenávidí to, co je uvnitř. Nastal čas vynést na světlo celé vaše já, abyste se mohli rozhodnout vědomě posunout každou oblast svého života, vnitřní i vnější. Je čas stát se idolem sebe sama. Každá část vaší bytosti má něco, co vám může věnovat. Když budete milovat a vítat celé své já, budete opravdu schopni milovat a vítat nás všechny.

## **CVIČENÍ**

Začněte tím, že odstraníte všechno, co by vás mohlo rušit. Budete potřebovat svůj deník, tužky a pero. Možná vám k uvolnění pomůže nějaká tichá hudba. Zavřete oči a zhluboka, pomalu se nadechněte. Využijte dech k uklidnění mysli a poddejte se dění. Ještě pětkrát se pomalu, zhluboka nadechněte.

### **Setkání s vaším posvátným já**

Znovu si v sobě představte výtah. Nastupte do něj a sjed'te o sedm pater níž. Když vystoupíte z výtahu, znovu spatříte svou nádhernou zahradu. Projděte jí a všimněte si květin a stromů, které vás obklopují. Podívejte se na zdravě zelené listy a vychutnávejte bohatou vůni květin. Je nádherný den a ptáci zpívají. Všimněte si barvy oblohy. Vzpomeňte si, jak příjemně a bezpečně jste se v zahradě cítili. Dopřejte si čas, znovu se zhluboka nadechněte, vdechujte nádheru své posvátné zahrady. Najděte si klidné místo, kde se posadíte a utvoříte si pohodlný prostor k meditaci. Místo, kde se cítíte nejlépe. Přesvědčte se, že jste si oblékli šaty, které lichoťi vašemu tělu a v nichž se cítíte žádoucí a skvělí. Pak se posad'te a zavřete oči. Po chvíli se ve vašem vědomí objeví nějaký váš aspekt. Tento aspekt budete to nejlepší, co ve vás je. Bude to celistvost toho, čím jste, naplněná láskou a soucitem, silou a mocí. Tento váš aspekt je vaše posvátné já. Vyzvěte tu velkolepou bytost, aby plně vešla do vašeho vědomí. Představte si, jak předvádíte své nejvyšší možnosti, cítíte se mírumilovní a klidní, vyvážení a naplnění.

Teď požádejte své posvátné já, aby se posadilo vedle vás. Vezměte tento aspekt za ruku a pohlédněte mu do očí. Požádejte jej, jestli by s vámi mohl zůstat, provázet vás a chránit tento týden. Pak se ho zeptejte, co potřebujete udělat, abyste otevřeli své srdce a vypustili všechny starý emoční „toxický odpad“, kterou s sebou nosíte. Teď obejměte své posvátné já a poděkujte mu za to, že za vámi přišlo; požádejte ho, aby vás často ve vaší zahradě navštěvovalo.

Teď otevřete oči a napište o svých zkušenostech do deníku. Co jste viděli, jak vypadala vaše zahrada, jak jste vypadali a cítili se vy. Jak vypadalo vaše posvátné já? Co říkalo? Dopřejte si dost času. Čím déle budete psát, tím více moudrosti bude skrze vás vyjádřeno. Pak si vezměte pastelky a nakreslete své posvátné já. Nedělejte si starosti s tím, jak bude váš obrázek vypadat; není to soutěž v kreslení. Prostě si dopřejte aspoň pět minut na kreslení.

### **Setkání s vaším stínem**

Zavřete oči a pětkrát se velmi pomalu, zhluboka nadechněte. Vdechujte, dokud nenapočítáte do pěti, zadržte dech, dokud je vám to příjemné, a pak vydechujte tak pomalu, jak je to možné. Dechem si zklidněte mysl a dostaňte se hluboko do svého vědomí. Představte si, jak nastupujete do výtahu a sjíždíte sedm pater. Když otevřete dveře výtahu, spatříte temné a

velmi špinavé místo. Představte si ty nejhorší možné okolnosti. Všimněte si zápachu, špíny, odpadků poházených všude kolem. Můžete být třeba v jeskyni plné krys, hadů, švábů či pavouků. Vyvolejte si představu místa, kam byste nikdy nechtěli vkročit. Až si je představíte, pokračujte v hlubokém, pomalém dýchání a pak se podívejte do rohu, kde uvidíte tu nejnižší představitelnou formu sebe sama. Dovolte si, aby se ve vaší mysli objevilo to nejhorší z vás. Pokuste se cítit a vidět všechno: jak vypadáte, jak páchnete, jak se cítíte. Teď dovolte, aby se ve vaší mysli pomalu objevilo slovo, které popisuje osobu, kterou jste. Až se s touto osobou budete seznamovat dost dlouho na to, abyste o ní něco věděli, otevřete oči. Napište slovo, které vás napadlo, a všechno, co jste při své představě zažili. Pište alespoň deset minut. Dovolte svému vědomí, aby vyjádřilo jakékoli myšlenky či pocity, které si během této zkušenosti uvědomilo.

## **Posvátné já vítá stín**

Zavřete oči a vraťte se do své posvátné zahrady. Utvořte si bezpečné, posvátné okolí, v němž budete moci provádět svá cvičení. Znovu využijte dech ke zklidnění mysli a k tomu, aby vás dovedl hlouběji do vašeho vědomí. Teď sjeďte svým vnitřním výtahem o sedm pater níž a vstupte do zahrady. Projděte jí a obdivujte její krásu. Když pocítíte uklidňující přítomnost svého okolí, najdete své meditační místo. Až se budete cítit pohodlně a bezpečně, vyvolejte si obraz svého posvátného já. Představte si, jak se vyhříváte ve všem jeho světle. Až se tento obraz ustálí, pokračujte dál a vyvolejte si svůj temný, stinný aspekt. Požádejte své posvátné já, aby j přišlo a objalo vaše stinné já. Dopřejte této milující, krásné části sebe, aby drželo tuto strašlivou, temnou, nemilovanou část v náručí. Představte si, jak vysílá do tmavé části lásku, laskavost a odpuštění. Povězte temnému aspektu sebe sama, že je v bezpečí a že si hodláte dopřát čas k tomu, abyste ho pochopili a naučili se jej milovat. Může to trvat tak dlouho, jak potřebujete, a nenechte se zmást tím, že se vaše temné já možná nebude chtít nechat obejmout. Pokračujte a pokoušejte se o to denně, dokud to nevyjde. Často se ve vizualizaci projeví náš odpor, takže se asi po deseti minutách rozlučte s oběma svými aspekty a vraťte se do svého pokoje.

Vezměte si kus papíru a pastelky a nakreslete, co jste zažili. Měli byste tím strávit asi pět minut. Až skončíte, vezměte si deník a zapisujte si zkušenosti z meditace a kreslení alespoň deset minut.

### ***Kapitola čtvrtá***

## **Znovusestavení sebe sama**

Projekce je fascinující fenomén, o kterém většinu z nás zapomněli ve škole poučit. Je to bezděčný přenos našeho vlastního nevědomého chování na jiné, takže se nám zdá, že tyto vlastnosti v ostatních lidech opravdu existují. Když máme starosti se svými emocemi či nepřijatelnými stránkami svých osobností, přisuzujeme tyto vlastnosti -jako obranný mechanismus - vnějším objektům a jiným lidem. Když jsme například málo tolerantní k ostatním, nejspíš jim budeme přisuzovat pocit vlastní méněcennosti. Samozřejmě, vždycky je tu nějaký „háček“, který spouští projekci. Nějaká *nedokonalá* vlastnost nějakého jiného člověka aktivuje nějaký aspekt v nás, který si žádá pozornost. Takže to, co odmítáme sami u sebe, promítáme do jiných lidí.

Vidíme jen to, jací jsme my. Ráda o tom přemýšlím v termínech energie. Představte si, že máte na hrudi stovky různých elektrických vývodů. Každý vývod představuje určitou vlastnost. Ty vlastnosti, které známe a vítáme, mají na sobě kryty. Jsou bezpečné: neprobíhá



jimi elektřina. Ale vlastnosti, které nám nepřipadají v pořádku, které jsme dosud nepřijali, ty mají náboj. Takže když se přiblíží někdo jiný, kdo projevuje některou z těchto vlastností, přitáhne ho to rovnou k nám. Když například popíráme nebo nám nevyhovuje náš vztek, budeme do svého života přitahovat vzteklé lidi. Budeme potlačovat své hněvivé pocity a soudit lidi, kteří se budou chovat vztekle. Protože lžeme sami sobě, pokud jde o naše vnitřní pocity, jediná možnost, jak je můžeme najít, je všimnout si jich na druhých. Ostatní nám odrážejí naše skryté emoce a pocity, což nám umožňuje je rozeznat a opět získat.

Instinktivně se odtahujeme od svých negativních projekcí. Je snadnější prozkoumat to, k čemu jsme přitahováni, než to, co nás odpuzuje. Pokud mne urazí vaše arogance, je to proto, že já svou aroganci nedokážu uvítat. Je to buď arogance, kterou projevuji ve svém životě a nevidím ji, nebo arogance, u níž se snažím popřít, že bych ji v budoucnu dokázala předvést. Pokud mne uráží arogance, měla bych se soustředěně podívat na všechny oblasti svého života a položit si tyto otázky: Kdy jsem v minulosti já byla arogantní? Jsem teď arogantní? Mohla bych být arogantní v budoucnu? Bylo by ode mne rozhodně arogantní, kdybych odpověděla na tyto otázky ne, aniž bych se podívala sama na sebe, nebo kdybych se nezeptala ostatních, jestli u mne někdy zažili aroganci. Už sám fakt souzení někoho jiného je arogantní, takže zjevně všichni máme schopnost být arogantní. Pokud uvítám svou aroganci, nebude mne rozčilovat u někoho jiného. Možná si jí všimnu, ale nedotkne se mne. Má arogantní zásuvka má na sobě příklopku. Jen když lžete sami sobě nebo nenávidíte nějaký svůj aspekt, rozčiluje vás chování někoho jiného.

Když jsem začínala vést semináře, byla jsem jako kamenná. Každý týden mám stát před skupinou a zoufale se pokoušet být sama sebou. Děsila jsem se, že nebudu oblíbená, a tvrdě jsem na sobě pracovala, abych byla autentická. Semináře, které jsem vedla, se konaly v Oaklandu v Kalifornii, kde dva ze tří účastníků byli Afroameričané. Byla jsem nadšená, že mám jet do nové společnosti, a byla jsem odhodlána vést účastníky k jejich cílům. Když jsem začínala s třetím seminářem, jedna z účastnic, Arlene, se zvedla a s ostřím v hlase začala něco namítat. Jakmile začala mluvit kdesi hluboko uvnitř mne se začaly vynořovat silné pocity. Jen s obtížemi jsem naslouchala tomu, co ta žena říká, protože mne příliš zaměstnával můj hněv. Pomyslela jsem si, že jestli všechno, co ta ženská chce dělat, je připravovat mi problémy, měla by si zase sednout a mlčet. Nestávalo se mi, že bych se přistihla při tak silné reakci na účastníka. Domů jsem šla rozčilená a pokoušela jsem se v sobě přivítat vlastnosti, které jsem viděla u té ženy - protivnost, vzteklost, agresivitu a zlobu.

Po celé další čtyři týdny, kdykoliv jsem vedla sezení, se Arlene zvedla a byla povýšená a trochu hrubá. Zjistila jsem, že spoustu času trávím tím, že se pokouším přijít na to, proč mne tahle žena tak rozčiluje. Bez ohledu na to, jak moc jsem se snažila, nedokázala jsem ji přestat odsuzovat. Jednoho dne jsem se už cítila poražená, zavolala jsem jedné ženě ze semináře, se kterou jsem úzce spolupracovala, a zeptala se jí, proč mne Arlene tak nenávidí. Susan odpověděla: „Debbie, nedělej si s ní starosti; je prostě jenom rasistka.“ Zavěsila jsem, nebylo mi dobře, cítila jsem se slabá a zvedal se mi žaludek. Rychle jsem se ujistila: „Já nejsem rasistka.“ Připomněla jsem si vzpomínky na všechny své afroamerické přátele. Vzpomněla jsem si, jak jsem je učila plavat a závodila s nimi v běhu. Pomyslela jsem na svého otce a na to, jak bojoval za občanská práva: byl první, kdo měl ve státě Florida za partnera černého právníka. Byla jsem si jistá, že nejsem rasista.

Té noci, když jsem ležela v posteli a přemýšlela o dalším sezení ve svém semináři, znovu jsem slyšela Susanina slova: „Je prostě jenom rasistka.“ Znovu a znovu mi ta slova zvonila v uších. Právě když jsem usínala, jsem náhle uslyšela v mozku hlásek, který se ptal: „Co sis pomyslela o Arlene, když se poprvé zvedla a přichystala ti horkou chvíli?“ Náhle se mi sevřela hrud' a začala jsem se bát nejhoršího. Vzpomněla jsem si, že jsem si pomyslela: *Ty hloupá černá mrcho*. Ta slova mi rezonovala celým tělem. Pomyslela jsem <sup>51</sup>: *Nemůže to tak být, já nejsem rasistka. Nemohla jsem si to myslet, nemyslela jsem to tak*. Srdce mi zběsile

tlouklo strachem. Ale seděla jsem tu, musela jsem se konfrontovat se svým vlastním rasistickým prohlášením. Tohle byl můj stín.

Celé hodiny jsem plakala hanbou, hluboce jsem cítila, že jsem zradila všechny své přátele z Oaklandu, kteří mne milovali a důvěřovali mi. Bez ohledu na to, co jsem udělala, jsem nedokázala poznat, že jsem rasistka. Všechno mé přesvědčení o tom, že mám všechny vlastnosti, vyletělo oknem. Celé hodiny jsem stála před zrcadlem a opakovala si: „Jsem rasistka, jsem rasistka," a pokoušela se přijmout tuto část sebe sama, pokoušela se najít nějakou útěchu.

Čím víc jsem si ta slova opakovala, tím snadnější to bylo. Věděla jsem, že v těch slovech musí být nějaký dar a začala jsem ho hledat. Pak jsem si vzpomněla na otce, jak bez ustání mluvil o rovných právech a jak nikdo z nás nebude svobodný, dokud si neuvědomíme, že jsme všichni stejní. Toto otcovo přesvědčení se stalo i mým. Uvědomila jsem si, že odhodlání nebýt rasistou mne nutilo snažit se ze všech sil<sup>1</sup> přátelit s Afroameričany. Také mi to dalo hlubokou potřebu podporovat lidi, kteří byli nějak diskriminováni. V době, kdy se toto odehrálo, jsem aktivně pracovala ve sbírce pro organizaci s názvem Prison Possibilities, která pomáhala především menšinovým vězňům změnit jejich životy. Když jsem konečně přijala tu myšlenku, že jsem „rasista", cítila jsem se, jako bych ze zad shodila stokilové závaží.

Příštího večera jsem šla na seminář a cítila jsem se celá a plná nadějí. Uprostřed semináře Arlene zvedla ruku, stejně jako to dělala každý týden. Cítila jsem se trochu nejistě, ale vyzvala jsem ji, aby se s námi rozdělila o své názory. Mluvili jsme právě o příštím semináři, takže jsem byla zvláště nervózní kvůli tomu, co se chystá povědět. Chtěla jsem, aby všichni dál pokračovali v účasti. Když se Arlene zvedla, usmála se a řekla: „Tohle je skvělý seminář," a potom se s námi podělila o velmi objektivní zkušenost. Když se posadila, byla jsem šokovaná.

Jela jsem domů a uvažovala o dramatické změně v Arlenině chování. Nechtěla jsem být moc nadšená, takže jsem se rozhodla, že počkám a uvidím, jak se věci budou vyvíjet další týden. Přišel další týden a já jsem v průběhu celého semináře čekala, kdy Arlene zvedne ruku. Když se konečně zvedla, ještě jednou doznala, že seminář způsobil hluboké změny v jejím životě. Pak řekla, že jsem jí dopomohla k tomu, aby se stala členem oaklandského společenství. Na konci večera jsem se ještě zdržela a povídala si s několika lidmi. Koutkem oka jsem viděla Arlene, která stála nedaleko a povídala si s přáteli. Obrátila jsem se k ní a pohlédla jí do očí: „Co se stalo?" Vrátila mi pohled a řekla: „Já nevím. Minulý týden jsem vešla do místnosti semináře a prostě cítila, že vás mám ráda."

Tato zkušenost změnila můj život a dokázala mi jednou provždy, že když v sobě uvítáte určitou vlastnost, ostatní lidé se stejnou vlastností už k vám prostě nezapadnou. Pak se osvobodí z prožívání vás a vy se osvobodíte z prožívání jich. Ken Wilber to skvěle vyjádřil v knize *Seznámení se stínem* (Meeting the Shadow). Napsal: „Projekce na úrovni ega je snadno rozeznatelná: pokud nás osoba či věc z našeho okolí *informuje*, pak pravděpodobně neprojektujeme; na druhou stranu, pokud se nás *dotýká*, je možné, že jsme obětí vlastní projekce." Pokud to skutečně pochopíte, pak už se na svět nebudete nikdy dívat stejně. Přemýšlejte o tom takhle. Když někdo projde kolem vás a plivne na chodník a vy si toho všimnete, ale nereagujete, pak to pravděpodobně není nic, s čím byste měli něco dělat. Ale když vás to rozčílí a pomyslíte si: „Jak může být někdo tak hrubý a nechutný?", pak se do jeho chování projektujete. Možná sami v současnosti nebo dřív nějaké nechutné chování předvádíte. Z nějakého důvodu pro vás nechutné chování není v pořádku, takže se vás chování člověka, který plive na chodník, *dotýká*. Možná to všechno začalo, když jste byli malí. Možná jste opravdu plivali a někdo řekl: „To je nechutné." Možná někdo z vaší rodiny plival a jiní na to reagovali negativně. Ať se ale stalo cokoli, vy jste se rozhodli nikdy nic takového nedělat a zatlačili tento aspekt sebe sama hluboko do svého i vědomí. Pokud se vás ta osoba, která plive, *dotýká*, možná to spouští váš vnitřní alarm. Tyto alarmy jsou klíčem

k odhalení vašich temných stránek. Když to budete mít na mysli, můžete se podívat na cokoli, co vás emočně podněcuje, jako na katalyzátor růstu, dostáváte tak příležitost k nalezení skrytého aspektu sebe sama. Řada z vás si v tuto chvíli možná říká: „To je směšné. Nechci zjistit, že jsem nechutný nebo i arogantní.“ Musíte si pamatovat, že v každém z těchto aspektů je dar. Ale abyste tyto dary získali, musíte nejdříve odhalit, přijmout a přivítat tyto aspekty.

Stará súfistická povídka vypráví o filozofovi, který si domluvil schůzku s Nasrudinem, učitelem súfistické moudrosti, aby si spolu popovídali. Když přišel na domluvenou schůzku, zjistil, že Nasrudin není doma. Rozlíčený filozof vzal kus křídly a napsal na Nasrudinovy dveře nápis: „Hloupý pitomec.“ Když Nasrudin přišel domů a viděl nápis, okamžitě spěchal k filozofovi. „Zapomněl jsem,“ volal, „že máš přijít. A omlouvám se, že jsem zmeškal naši schůzku. Ale vzpomněl jsem si v ten okamžik, kdy jsem uviděl, že jsi na mé dveře napsal své jméno.“

Naše pobouření nad chováním ostatních je obvykle spojeno s nějakým nevyřešeným aspektem nás samých. Když budeme naslouchat všemu, co vychází z našich úst, když mluvíme s ostatními, jak je soudíme nebo jim radíme, mohli bychom to právě tak otočit a mluvit tak k sobě. Filozof mohl zrovna tak napsat „hrubý pitomec“, „bezohledný lhář“ nebo „zrádný zbabělec“. Na druhou stranu mohl ale dospět ke zcela jinému rozhodnutí a mít starost, že byl Nasrudin zraněn nebo že onemocněl. Ale slova, která ho napadla, když nenašel Nasrudina doma, byla „hloupý pitomec“. Když máme vlastnost, kterou nekryje žádná záklopka, přitahujeme do svého života konflikty, které by nám měly pomoci přijmout a přivítat tento popíraný aspekt. Filozofa neovlivňoval žádný jiný fakt, jen to, že Nasrudin není doma, a promítl sem nepřijatou část sebe sama: hloupého pitomce.

Promítáme do ostatních nedostatky, které si uvědomujeme u sebe. Říkáme jiným to, co bychom měli říkat sami sobě. Když soudíme jiné, soudíme sebe. Když se neustále ubíjíte negativními myšlenkami, zároveň tak ubíjíte lidi kolem sebe " verbálně, emočně či fyzicky - nebo se ubijete zničením nějaké oblasti svého života. To, co děláte, a to, co říkáte, není náhoda. V životě, který tvoříte, nejsou náhody. V tomto holografickém světě je všechno vámi a vy vždy mluvíte se sebou.

Když někoho nějak nazvete za to, že udělal chybu, zastavte se a zamyslete se, jestli byste neměl stejně nazvat sebe. Když budete upřímný, bude odpověď nevyhnutelně znít ano. Svět je obrovské zrcadlo, které nám vždy vrací části nás samých. Každá vlastnost tu je z nějaké příčiny a všechny vlastnosti jsou svým způsobem dokonalé.

Nedávno jsem si uvědomila, že se každého, koho znám, vyzptávám, jak často medituje a jak dlouho. Pak jsem připomínala nutnost každodenní meditace a její alespoň půlhodinové trvání. Když jsem si to uvědomila, zeptala jsem se sama sebe, proč jsem tak neoblomná, pokud jde o meditační praktiky ostatních. Když jsem prozkoumala své motivy, uvědomila jsem si, že často své meditace vynechávám nebo zkracuji. Část mne toužila trávit jimi víc času, být klidná. Protože jsem doma měla tříleté dítě, nějak jsem si zdůvodnila, proč se nic nestane, když občas vynechám meditaci. Když jsem si uvědomila, že jen říkám jiným, co bych měla slyšet sama, dokázala jsem svou projekci vzít zpět a vyhovět své podvědomé touze. Začala jsem víc medítovat a přestala jsem nutit ostatní, aby dělali to, co jsem potřebovala dělat sama. Proto často říkám: „Vnímejte své přednášky.“ Když jsem se zamyslela nad svou motivací, proč říkám lidem, aby meditovali, poznala jsem svou vlastní potřebu.

Naše stíny jsou před námi často tak dobře ukryté, že je téměř nemožné je najít. Kdyby nebylo fenoménu projekce, mohly by před námi zůstat ukryté celý život. Někteří z nás tyto vlastnosti pohřbí, když jsou jim tři nebo čtyři roky. Představte si, jak si doma jako malí hraje, a představte si, že jste schovali minci. O dvacet, třicet, čtyřicet let později je téměř nemožné si na tu událost vůbec vzpomenout, natož vědět, kde jste minci schovali. Když se promítáme do jiných lidí, máme možnost minci konečně najít.

Když mne mé neteře přijely do Dallasu navštívit, vždycky jsem věnovala velkou pozornost tomu, co jedí. Když jsme šly do restaurace, snažila jsem se je manévrovat k výběru jídla, které obsahovalo málo tuku. Když se mi zdálo, že toho snědly moc, odrazovala jsem je od objednání dezertů, které milovaly. Často jsem jim řekla, že si raději zajdeme později na nízkotučný dezert. Během jejich poslední návštěvy jsme stály v kuchyni a povídaly si o tom, co promítáme do jiných členů rodiny. Mluvily jsme jedna po druhé a užily si spoustu legrace, když jsme jedna druhé vykládaly, kdo má tu čest být cílem našich negativních projekcí. Když přišla řada na mne, najednou jsem si uvědomila, že toto přehnané sledování jídelních návyků dětí je mou projekcí. Byla jsem nespokojená se svým nezdravým stravováním, takže když přijely do města, předstírala jsem, že se mnou je všechno v pořádku a nesprávně jedí jen ony. Jsem vysoká a štíhlá, takže mohu předstírat, že jím správně, i když to není pravda. Ale jakmile jsem si uvědomila, že nejde o ně, ale o mne, mohla jsem se vypořádat s pravou příčinou. Tak jsem získala prostor, abych si vytvořila se svými neteřemi lepší vztah. Najednou mi nezáleželo na tom, co jedí. Mohly jsme prostě jen jít ven a užívat si navzájem svou společnost.

Nemůžete se dívat jen na oblasti svého života, o nichž si myslíte, že nefungují. Chcete najít všechny oblasti, v nichž sami sebe podvádíte. Jedno z míst, kde často narazím na skryté problémy, je u lidí, kteří se v nějakém aspektu zoufale snaží nebýt jako jejich matka nebo jejich otec. Jestli vaše matka byla přísná, vy možná budete shovívaví. Jestli jste vyrůstali v chudém domě, máte možná silnou touhu stát se bohatými. Pokud vaši rodiče byli dominantní, vy jste možná pasivní nebo příliš tolerantní k chování druhých. Jestli byl váš otec nevěrný, vy jste možná až příliš oddaní, a jestli jeden z vašich rodičů byl líný, z vás se možná stal workoholik. Mohla bych pokračovat dál a dál, ale podstatné je, že chovat se v reakci na vaše rodiče je často jen zastírací manévr.

Jedna z mých klientek nenáviděla svého otce, protože byl šetrný. Holly se celý svůj dospělý život pokoušela vyhybat spořivosti, a kupovala každému v rodině pohádkové dary. Neustále zvala přátele na večere do restaurací a do divadel a platila za všechno. Byla pyšná na to, že je tak štedrá. Když jsem jí pověděla, že by měla uvítat své nutkání být šetrná, aby mohla odpustit otcovi a dostat ze sebe svou zášť, nebyla ochotná se na sebe podívat tímto způsobem. Celé týdny jsme mluvily o jejím životě, Holly neustále zdůrazňovala, jak štedrá vždy ke každému byla. A pak mi jednoho dne zavolala ze supermarketu. Uvědomila si, že právě strávila téměř hodinu prohlížením různého zboží, srovnávala ceny a množství jednotlivých druhů, aby ušetřila pár haléřů. Ohromilo ji, že dokáže bez rozmyšlení utratit pět set dolarů za svetr, ale nechce se jí vydat navíc dvacet centů za krabici papírových kapesníků. Náhle jí všechno zapadlo do sebe. Uvědomila si, že je šetrná stejně jako otec, jen jiným způsobem. Šokem nad objevením tohoto aspektu se rozplakala. Tolik energie strávila tím, aby nebyla jako její otec. Tolik let skrývala své impulzy k šetrnosti, a najednou uvnitř ní byly, tak jasné jako den.

Po nějakém čase Holly ocenila dar, který jí šetrnost přinesla. Stala se její částí, která ji nutila plánovat budoucnost a ukládat peníze na stáří. Až do této chvíle nedokázala ušetřit peníze, protože ji tolik zaměstnávala snaha nebýt jako otec. Byla také schopná lépe přijímat otce, což je sblížilo mnohem víc, než se jim kdy dřív podařilo.

Svoboda znamená umět si vybrat kohokoli a cokoli, čím chcete v kteroukoli chvíli vašeho života být. Jestli se musíte chovat určitým způsobem, abyste se vyhnuli tomu být něčím, co nemáte rádi, jste v pasti. Omezujete svou svobodu a okrádáte se o svou celistvost. Když nemůžete být líní, nemůžete být svobodní. Jestli se nemůžete rozhněvat, když se stane něco nepříjemného, nemůžete být svobodní. Když se vyrovnáváte s chováním někoho tak, že se stanete jeho protějškem, ptejte se sami sebe. Jestliže vás neustále dráždí určitá skupina lidí, hledejte chvíle, v nichž jste stejní jako oni. Nejsou to jen naše negativní vlastnosti, které promítáme do ostatních lidí; jsou to i naše pozitivní vlastnosti. Většina lidí, s nimiž jsem

pracovala, projektovala svého ducha a tvořivost, svou sílu a úspěch. Jestli chcete být jako ostatní, je to proto, že v sobě máte schopnost být jako oni. Jestli vás fascinují megahvězdy a utrácíte čas i peníze čtením o jejich životě, najdete aspekt, který na nich milujete, uvnitř sebe.

Zasloužíte si všechno, co vnímáte a po čem opravdu toužíte. Jediný rozdíl mezi vámi a ostatními lidmi, které si idealizujete, je, že oni předvádějí jednu z vlastností, po které toužíte, a pravděpodobně naplnili své sny. Když žijete pod hranicí svých možností, snadno si promítnete své pozitivní vlastnosti do lidí, kterým se podařilo této hranice dosáhnout. Když začnete naplňovat své vlastní sny a cíle, začnete se méně zajímat o to, co dělají ostatní lidé. My všichni se potřebujeme stát svým vlastním hrdinou. Jediný způsob, jak toho můžeme dosáhnout, je získat zpět části svého já, které zasouváme do někoho jiného, části svého já, kterých jsme se vzdali. Téměř rok jsem spolupracovala s přítelkyní, která uváděla mé semináře o stínu v Miami. Ráchel byla mladá, krásná, chytrá a nadaná. Kdykoliv jsme byly spolu, strašlivě mne vychvalovala, vždy mne oceňovala a lichotila mi. Neustále mluvila o tom, jak jsem skvělá, nadaná a krásná. I když jsem věděla, že mne má opravdu ráda a uznává mne, věděla jsem také, že do mne promítá svou vlastní skvělost, talent a krásu. Byla jsem si jasně vědoma procesu projekce, takže jsem popírala její chválu. Místo toho jsem ji vedla k nalezení její potlačené chytrosti, krásy a talentu. Po mnoha rozhovorech se vyjasnilo, že Ráchel je přesvědčena, že já mám některé vlastnosti, které ona postrádá. Ujistila jsem ji, že to není pravda, a požádala jsem ji, aby našla a pojmenovala aspekty, které mi připisuje. Víme, že projekce se uskutečňuje, když je někdo emočně ovlivněn chováním někoho jiného, ať už pozitivním či negativním. V tomto případě byla Ráchel ovlivněna mými pozitivními vlastnostmi. Viděla ve mně své vlastní schopnosti. Já jsem byla její zrcadlo. Protože ještě nežila podle svého vytouženého potenciálu, dokázala skrze mne vidět jen svůj světlý stín. To ji stavělo do obtížné pozice. Kdybych ji opustila, tyto její stránky by zmizely: vrátily by se do tmy, dokud by nenašla někoho jiného, do koho by si je promítala. Mé vlastnosti, které se jí dotýkaly, byly jen obrazem toho, co je možné pro ni.

Pokud popíráme existenci určitých vlastností v sobě, pokračujeme v udržování mýtu, že ostatní mají něco, co nám chybí. Když někoho obdivujeme, je to příležitost nalézt další aspekt nás samých. Musíme si vzít zpátky své pozitivní projekce stejně jako negativní. Musíme vytáhnout zástrčky, kterými jsme připojeni k druhým, obrátit je a zasunout zpět do sebe.

Dokud nedokážeme znovu získat něco, co projektujeme, nemůžeme vidět svůj plný potenciál a zkušenost z celosti toho, kým doopravdy jsme.

Pokud mne přitahuje odvaha Martina Luthera Kinga, je to jen proto, že v něm vidím množství odvahy, kterou jsem schopna ve svém životě vyjádřit i já. Jestli na mne dělá dojem vliv Oprah Winfreyové, je to proto, že stejného množství vlivu jsem schopna dosáhnout i já. Většina lidí projektuje svou velikost. Proto v této zemi vydělávají herci a skvělí atleti tolik peněz. Platíme jim za to, že jsou naši hrdinové -vyjadřují naše nesplněné sny a touhy. Lidé těmto hvězdám závidějí, aniž by cokoli věděli o jejich osobních životech. Chtěli by se ztratit v životě svého idolu, aby se vyhnuli prozírání života vlastního. Hlubší pravda však je, že do svého hrdiny projektují jeden ze svých aspektů. Jestli vidíte velikost, pak je to vaše vlastní velikost. Zavřete oči a uvažujte o tom. Jestliže obdivujete na jiné lidské bytosti velikost, pak to, co vidíte, je vaše vlastní velikost. Možná ji projevujete jiným způsobem, ale kdybyste v sobě neměli velikost, nedokázali byste tuto vlastnost u nikoho jiného rozeznat. Pokud byste tuto vlastnost sami neměli, nebyli byste jí přitahováni. Každý vidí ostatní lidi jinak, protože každý do nich promítá aspekty svého já. Je naším úkolem rozeznat, co nás inspiruje na ostatních, a pak si vzít zpět tyto aspekty nás samých, kterých jsme se vzdali.

Lidé často nechápou, jak mohou být někým, koho obdivují, když jejich životy v tuto chvíli vypadají tak odlišně. Například mohou říci, že obdivují Michelangela, ale jsou si jistí, že nejsou jako on. Ale to, co by opravdu měli udělat, je zaměřit se přesně na ty vlastnosti, které je inspirují k touze být jako Michelangelo. Možná je to jeho umělecké nadání, pokud v nich je

nevyjádřený umělec. Může to být jeho odvaha, jeho tvořivost nebo jeho genialita. Jejich talent možná nespočívá v umění, ale mají schopnost být stejně velcí, stejně tvořiví a stejně odvážní v jedinečném vyjádření svých darů. Mohou svůj talent vyjádřit v hudbě, fotografování či zahradničení.

Kteroukoli touhu srdce můžete nalézt a projevit. Cokoliv vás inspiruje, je aspektem vás. Upřesněte si, co vlastně na jiných obdivujete, a najdete v sobě tuto vlastnost. Jestli máte touhu stát se někým, je to proto, že máte schopnost projevit to, co hledáte. Deepak Chopra říká: „V každé touze je obsažen mechanismus jejího naplnění.“ To znamená, že máme schopnost projevit naše hluboké touhy a to, čím jsme. Pokud nejsme schopni udělat nebo mít něco, nemáme v sobě ani opravdovou touhu po tom. Je to tak jednoduché. Goethe napsal: „Pokud si to dokážeme představit, a dokážeme tomu věřit, pak toho můžeme dosáhnout.“ Obtížné je překonat své obavy. Náš strach je to, co nás brzdí. Namlouvá nám, že nejsme dost dobří nebo dost zasloužilí. Nikdo na světě není stejný jako vy. Nikdo nemá přesně stejné touhy, stejné nadání či stejné vzpomínky. Ve všem jste utvářeni individuálně. Je vaším úkolem objevit své jedinečné nadání a pak je projevit svým jedinečným způsobem.

Před několika měsíci mne přišla navštívit má přítelkyně Nancy, která byla několik let v depresi. Pozvala jsem ji, aby si šla poslechnout jednoho z nejvíce motivujících řečníků na světě. Během přednášky jsme obě mlčely; já jsem si pilně psala poznámky. Když jsme vyšly ven a šly k autu, abychom odjely domů, Nancy se ke mně najednou obrátila a pronesla: „Ten chlap je ale propadák.“ Byla jsem šokovaná, zeptala jsem se jí, proč si to myslí. Odpověděla, že si myslí, že ten člověk už toho má dost a že vůbec neví, o čem mluví. Mluví moc rychle a vypadá jako zmetek. Celou cestu domů Nancy mluvila o všem, co se jí nelíbilo na osobě přednášejícího a jeho proslovu. Když jsme dorazily domů, požádala jsem Nancy, aby se se mnou na chvíli posadila. Zeptala jsem se jí, jestli si opravdu myslí, že ten muž byl propadák. Podívala se na mne s jistotou v očích a odpověděla ano. Vzala jsem kus papíru a zeptala se jí, jestli by byla ochotná se nad tím zamyslet. Chvíli o tom přemýšlela a pak se rozhodla, že bude hrát se mnou.

Na jednu stranu papíru jsem napsala všechno, co jsem o tom muži věděla. Úspěšně pracoval jako konzultant pro řadu společností. Prodal spoustu motivačních kazet a dostával pět tisíc dolarů za jeden večer přednášek. Byl víc než dvacet let ženatý a měl tři zdravé děti. Na druhou stranu papíru jsem napsala všechno, co jsem věděla o Nancyině životě. Byla rozvedená a neměla děti. S většinou členů své rodiny udržovala jen minimální nebo žádný kontakt. Byla nezaměstnaná a několikrát neuspěla při pokusu založit si vlastní firmu. Měla nadváhu, byla neforemná a trpěla řadou zdravotních obtíží. Měla víc než padesát tisíc dolarů dluhů a v současné době žila doslova z ruky do úst. Nancy se podívala na můj seznam. Zeptala jsem se jí: „Kdybych přivedla deset lidí a ukázala jim tyhle seznamy, o kom si myslíš, že by řekli, že je propadák?“

Nejdřív se Nancy stáhla, zděšená, že bych o ní já či kdokoliv jiný mohl říci, že je propadák. Byla to její nejhorší "oční múra. Ale vysvětlila jsem jí, že dokud tento svůj aspekt nepřijme, bude jej věčně promítat do ostatních lidí. Nancy nebyla schopná poslouchat významné, silné přednášky jiných lidí, protože do nich promítala své potlačené myšlenky. Po několika hodinách Nancy začínala chápat, že hluboko v sobě byla sama přesvědčena, že je propadák. Ta myšlenka byla pro ni tak bolestná, že se jí snažila v sobě pohřbit co nejhlouběji. Její otec jí tvrdil, že nikdy ničeho nedosáhne, a ona mu uvěřila. Od dětství si nevědomky vytvářela v životě situaci za situací, která jí dokazovala, že je neúspěšná, aby našla tento svůj aspekt, který zahrhla. Ve vnějším světě se jí to pořád odráželo zpátky, ale ona to popírala, a tak celý cyklus pokračoval. Jakmile si uvědomila své přesvědčení, že je věčně prohrávající, mohla začít hledat dar, skrytý v této víře, a přivítat jej. Pak byla schopna přijít na to, jak si neustále chystala další a další prohry, přivítat toho „propadáka“ v sobě a dovolit vítězi, kterého v sobě rovněž

měla, aby pro ni stvořil život plný hojnosti. Nancy od té doby začala znovu pracovat a dosáhla skvělého osobního i finančního úspěchu.

Existuje staré rčení: „Potřebujeme někoho, abychom poznali sebe.“ Na jiných vidíme, co máme a co nemáme rádi na sobě. Pokud přivítáme tyto části sebe sama, budeme schopni vidět ostatní takové, jací jsou, ne takové, jaké je vidíme mrakem naší projekce. Jiné přísloví říká, že třemi největšími záhadami světa je vzduch pro ptáky, voda pro ryby a člověk sám pro sebe. Jsme schopni před sebou vidět ve vnějším světě cokoliv. Stačí jen otevřít oči a rozhlédnout se. Nemůžeme vidět sami sebe, na to potřebujeme zrcadlo. Vy jste mé zrcadlo a já jsem vaše.

## **CVIČENÍ**

1. Jeden týden si všimněte svých soudů o ostatních lidech. Kdykoliv jste pohoršeni chováním někoho jiného, napište si vlastnost, která vás na něm či na ní nejvíc rozcílila. Napište si jakýkoliv názor, jaký máte na lidi, kteří jsou vám nejbližší. Přesvědčte se, že do toho zahrnete své přátele, rodinu i spolupracovníky.

2. Udělejte si seznam rad, které poskytnete ostatním. Co říkáte ostatním, že by měli udělat, aby byl jejich život lepší? Nad každou radou se zamyslete, jestli to není rada vám samým. Někdy říkáme něco ostatním, ale je to spíš způsob, jak si připomínáme sobě, co bychom měli udělat. Uvědomte si, že vaše rady jsou možná jen napomínáním sebe sama.

### *Kapitola pátá*

## **Poznejte stín, poznejte sebe**

Uvnitř každého z nás leží velký zlatý poklad. Ta zlatá podstata je naše duše, čistá a nádherná, otevřená a zářící. Ale to zlato je pokryto tvrdou vrstvou hlíny, která pochází z našeho strachu. Je to naše společenská maska: tvář, kterou ukazujeme světu. Při odkrývání svého stínu odhalujeme masku. Musíme se na ni dívat s láskou a soucitem, protože v pochopení toho, co skrýváme vespod, je velká hodnota.

Přemýšlejte o příběhu zlatého Buddha. V roce 1957 měl být přemístěn klášter v Thajsku a skupina mnichů byla pověřena úkolem přemístit obrovského hliněného Buddha. Při stěhování si jeden z mnichů všiml, že na soše je prasklina. Mnichové měli starost, aby se jejich modla nepoškodila, takže se rozhodli, že počkají den a pak dokončí svůj úkol. Když nastala noc, jeden z mnichů se přišel na sochu podívat. Posvítil si na ni baterkou. Když světlo dopadlo na prasklinu, paprsek se od čehosi odrazil. V mnichovi se zvedla zvědavost, popadl kladivo a dláto a začal odsekávat hlínu. Jak odpadávaly stále větší kusy, byl Buddha zářivější a zářivější. Po hodinách usilovné práce mnich užasle hleděl na obrovskou zlatou sochu.

Řada historiků je přesvědčena, že před mnoha staletími byl Buddha zakryt hlínou thajskými mnichy před hrozícím útokem barmské armády. Zakryli Buddha, aby ho zachránili před uloupením. Při útoku byli všichni mniši zabiti, takže byl tento obrovský poklad objeven až v roce 1957, když mniši ohromnou sochu stěhovali. Stejně jako Buddha i nás chrání naše vnější skořápka před světem: náš opravdový poklad je ukryt uvnitř. My, lidské bytosti, instinktivně ukrýváme své vnitřní zlato pod vrstvou hlíny. Všechno, co potřebujeme k odkrytí svého zlata, je mít odvahu odsekát svou vnější skořápku, kus po kuse.

Ve svých seminářích často pracuji s lidmi, kteří investovali do dlouhých let terapií, transformačních seminářů, práce s dechem a dalších uzdravovacích metod. Kladou si stejnou otázku: „Kdy to skončí? Kdy budu hotov? Kolik práce ještě budu muset odvést na problémech, které se vracejí stále znovu a znovu?“ Tito lidé se na sebe nedívají jako na nádherného Buddha, uzavřeného v hliněné skořápce. Tito lidé nenávidí svůj krunýř.

Neobjevili, že jejich hliněné krunýře je chrání rozmanitěji, než si dokážou představit. Z mnoha důvodů své skořápky potřebujeme a pro každého z nás to mohou být jiné příčiny. I když náš konečný cíl je tuto skořápku shodit, nejdřív musíme tyto masky pochopit a usmířit se s nimi. Myslíte snad, že když mniši odsekali z Buddha hliněný povrch, Buddha hněvivě vyjel: „Nenáviděl jsem ten hrozný krunýř!“ Nebo si myslíte, že děkoval krunýři, že jej chránil před uloupením z jeho domova?

Když jsem byla mladší, má vnější skořápka byla tvrdá, neukázněná a necitelná. Říkala jsem „To všechno mám,“ a skrývala tak své city před nepřiměřeností a získávala iluzi, že jsem v pořádku. Když jsem začala svůj krunýř odsekávat, kousek po kousku, začala se objevovat má zářící podstata. Ale teprve když jsem dokázala rozpoznat ty aspekty, z nichž byl tvořen můj krunýř, jako úkryt pro mé skryté emoce, teprve pak jsem dokázala pohlédnout za svůj tvrdý zevnějšek. Jakmile jsem ale viděla trhlinami dovnitř, byla jsem schopná zbavit se svého krunýře. A když jsem ocenila a uznala tu tvrdou skořápku za to, že mne chránila, můj život byl změněn.

Váš vnitřní krunýř jste vy, čelící světu. Skrývá charakteristiky, které tvoří váš stín. Naše stíny jsou tak dobře ukryty, že často ukazujeme světu jednu tvář, když je v nás ve skutečnosti její pravý opak. Někteří lidé nosí pokrývku tvrdosti, která kryje jejich citlivost, nebo masku smíchu, aby zakryli svůj smutek. Lidé, kteří všechno vědí, obvykle zakrývají pocit hlouposti, zatímco ti, kteří se chovají arogantně, se snaží zakrýt svou nejistotu. Chladní lidé zakrývají vnitřní citlivost a usmívající se obličej vzteklou duší. Musíme se dívat za své společenské masky, abychom objevili svá autentická já. Jsme mistři převleků, klamající ostatní, ale i sami sebe. Právě ty lži, které vykládáme sami sobě, musíme rozšifrovat. Když nejsme úplně spokojeni, šťastní, zdraví nebo neplníme své sny, víme, že nám tyto lži stojí v cestě. Tak rozeznáme svůj stín.

Potřebujete posun ve vnímání. Musíte se na svou vnější skořápku podívat jako na něco, co vám slouží jako ochrana, ne jen jako na něco, co vám brání v uskutečnění vašich snů. Vaše vnější skořápka je božsky stvořena k tomu, aby vedla vaše spirituální pochody. Když znovu projdete a prozkoumáte každou událost, emoci a zkušenost, která vás vedla k vytvoření tohoto krunýře, budete dovedeni domů, abyste přivítali celistvost své bytosti. Naše krunýře jsou mapou k našemu osobnímu růstu. Jsou stvořeny ze všeho, co jsme, a všeho, čím nechceme být. Bez ohledu na to, jak bolestivá vaše minulost či přítomnost byla, když se pravdivě podíváte sami na sebe a použijete informace uložené ve svém vnějším krunýři jako průvodce, povedou vás na vaši cestě k osvícení.

Když se dostanete k poznání svého celého já, už nebudete potřebovat krunýř, aby vás chránil. Přirozeně dovolíte své masce spadnout, odhalit světu vaše pravé já. Nebudete už muset předstírat, že jste víc či míň než někdo jiný. Kdokoliv na světě se může stát vám rovným. Naše krunýře jsou tvořeny z našeho ideálu ega. Ego je „Já“, skryté před ostatními. Duše spojuje „já“ a ostatní v jedno. Když nastane tato jednota mezi já a duší, stáváme se vyrovnanými se sebou i se světem. Řada lidí nejde dost daleko v odhalování svého stínu, protože nechtějí být upřímní sami k sobě. Ego se nechce vzdát kontroly. Ve chvíli, kdy poznáte všechny aspekty sebe sama, dobré i špatné, začne ego pociťovat ztrátu moci. V *Tibetské knize o životě a smrti* (The Tibetan Book of Living and Dying) vysvětluje Sogjal Rinpoče:

Ego je naše falešná a nevědomě pojímaná identita - je vlastně nedostatkem opravdové znalosti toho, čím opravdu jsme, společně se svým výsledkem: zhoubným lpěním za každou cenu na záplatovaném a posunutém obrazu nás samých, nevyhnutelně šarlatánském chameleónovi, který se neustále proměňuje a proměňovat musí, aby udržel naživu fikci své existence. Když zahajujete proces odkrývání svých stínů a vnitřní hlas na vás začne křičet, abyste okamžitě přestali, vězte, že to jen vaše ego se bojí své smrti. Dejte si povolení odkrýt



své pravé já. Vyzvěte tu osobu, o níž si myslíte, že jste, k odhalení osoby, kterou jste schopni se stát.

Když budete používat ostatní jako zrcadla, pomůže vám to rozšířovat vaši masku. Jděte dál a vyzpávejte se blízkých lidí - přátel, milenců, rodiny a kolegů. Ptejte se jich na tři věci, které na vás mají nejraději, a na tři věci, které mají nejméně rádi: je důležité, aby lidé, kterých se ptáte, věděli, že jste srozuměni s tím, že budou upřímní. Jen vy můžete ostatní přesvědčit, že bude dobře, když vám povědí pravdu. Zjistěte, jestli se jevíte i ostatním tak, jak se jevíte sami sobě. Ostatní lidé na nás často vidí víc pozitivních aspektů, než vidíme sami, zároveň ale také vidí víc negativních vlastností, než vidíme my nebo než kolik si přiznáváme.

Lidé se tomuto cvičení často vyhýbají. Bojí se být souzeni. Ve slovních soudech je spousta balastu, proto dávám Přednost využití zpětné vazby. Zpětná vazba je užitečný nástroj. Nemusíme věřit tomu, co si o nás myslí ostatní, ale jestli se bojíme slyšet, co nám povědí naši nejbližší, mělo by to pro nás být varování. Spousta lidí se bojí, že uslyší to, čeho se bojí nejvíc. To je popírání v praxi. Myslete na popírání jako na synonymum pro *Nikdy si nevšimni, že lžu*. Bojíme se zpětné vazby jen v tom případě, že na určité úrovni víme, že lžeme sami sobě. Pokud jste upřímně přesvědčení, že to, co si o vás někdo myslí, nemá žádný základ v realitě, nesejde vám na tom. Trápí nás to, pokud klameme sami sebe a jsme při tom přistiženi. Vezměte si například Kate.

Kate přišla, aby se mnou trochu pracovala, a když jsem ji požádala, aby udělala toto cvičení, řada lidí, se kterými mluvila, jí řekla, že není dost čestná. Byla zmatená, protože podle svého názoru byla celý život ve všech ohledech upřímná. Protože jsem věděla, jak tyto procesy fungují, byla jsem si jistá, že lidé kolem ní vnímají nějaký aspekt, který Kate skrývá i sama před sebou. Požádala jsem ji, aby zavřela oči a nechala si v mysli plynout představy, kdykoliv jí položím nějakou otázku. Poté, co jsme spolu chvíli zhluboka dýchaly, jsem pustila nějakou hudbu a vedla ji vizualizací. Požádala jsem ji, aby se šla projít do zahrady. Slyšela jsem, jak si představuje nádherné rostliny, stromy a květiny. Když se uvolnila a cítila se pohodlně, požádala jsem ji, aby si vzpomněla na dobu, kdy byla neupřímná, dobu, kdy lhala či podváděla, dobu, kdy nebyla čestná. Tiše jsme seděly. Pak se jí po tvářích začaly hrnout slzy. Když konečně začala mluvit, vyprávěla mi svůj příběh.

Kate se celý svůj život chtěla stát lékařkou. Dokončila poslední ročník lékařské fakulty a byla třetí měsíc na praxi ve velké nemocnici v New Orleansu. V nemocnici byl čas večere a všichni měli spoustu práce. Kate také pospíchala. Obcházela pokoje, kontrolovala své pacienty. Vešla do pokoje jedné ženy a rozhodla se propláchnout hadičku kolem ženina srdce fyziologickým roztokem. Nemohla najít sestru, aby jí pomohla, takže spěchala do haly, aby si sama vzala láhev s fyziologickým roztokem. Aniž by se podívala na láhev, kterou jí podala sestra ve výdejně, vstříkla roztok do hadičky. Uprostřed této procedury pacientka dostala záchvat. Kate se šokované podívala na láhev, kterou držela v ruce, a uviděla, že je to chlorid draselný. Okamžitě přestala roztok vstříkovat a ženu stabilizovala, dokud se nedostala ze záchvatu. Během té doby příběhlo několik dalších lékařů a pokoušeli se přijít na to, co se jejich pacientce stalo. Kate mezitím láhev schovala. Byla zděšená. Protože porušila jedno ze základních pravidel, které je učili na fakultě - nikdy nepodat pacientovi lék, pokud si nejdřív neprohlédneme etiketu -, mohla tu ženu zabít nebo jí vážně ublížit. Když se jí lékař zeptal, co se stalo, lhala a odpověděla, že neví. Až do našeho rozhovoru nikdy nikomu tento příběh nevyprávěla. Ve skutečnosti na to také ode dne, kdy dokončila praxi a odešla z nemocnice, nemyslela. Toho strašlivého dne si přísahala, že už nikdy neudělá medicínskou chybu.

Během šestnácti let od tohoto incidentu se Kate stala světově proslulou lékařkou a autorkou, pyšnicí se svou čestností a plnou nechuti ke každému, jehož standardy byly nižší než její. Ale v osobním životě se neustále vynořovaly pochybnosti jejich přátel o její čestnosti. Protože odmítla tuto část sebe sama, pohřbila ji před mnoha lety, byla k tomu slepá. Nosila masku

čestnosti, aby skryla tu svou stránku, která byla prolhaná. Klamala sama sebe a věřila svému podvodu.

Ten jediný nečestný čin, s nímž se Kate nevyrovnala, ovlivnil její život. Když lhala ostatním, neviděla to. Stěžovala si, zeji nikdy nikdo nechápal. A navzdory svým úspěchům nebyla nikdy se svým životem spokojená. Bála se intimních vztahů, přátele si držela od těla, aby si byla jistá, že její tajemství nikdo neobjeví. Myslela si, že má ráda samu sebe, ale po našich sezeních viděla, že je tu část, kterou nenávidí, jeden aspekt, který jí kdysi přinesl hanbu a ponížení. Jakmile byla schopná uznat a přijmout svůj nedostatek čestnosti, rozsvítilo se uvnitř ní světlo. Teď dokázala vidět i jiné chvíle ve svém životě, kdy lhala sobě či jiným. Když jsme dokončily práci, vypadala Kate o celé roky mladší. Dokázala uvolnit tu obrovskou lež, která ji vnitřně utlačovala. Cítila se lehčí a volná, ale nechápala proč. Vysvětluji to jejím fyzickým pocitem úlevy.

Uvažujte chvíli o tom, kolik energie je potřeba na ukrývání něčeho před sebou a před světem. Zkuste si vzít kousek ovoce, třeba grapefruit, a noste jej s sebou v ruce celý den. Držte jej tak, abyste ho neviděli, a dejte pozor na to, abyste ho ukryli i před ostatními lidmi tak, aby jej nemohli vidět. Po několika hodinách si uvědomte, kolik energie jste vydali. A tohle musejí naše těla dělat celé dny. Až na to, že neskrývají jen jeden kousek ovoce, musejí se vypořádat se všemi kousky ovoce, které se pokoušíte skrýt před sebou a před světem. Když konečně dovolíte těmto pravdám o sobě vyplout na povrch, budete volní. Budete moci všechnu tu přebývající energii vynaložit na svůj osobní růst a na dosažení svých nejvyšších cílů. Jsme jen tak nemocní, jako jsou naše tajemství. Tato tajemství nám znemožňují být svým autentickým já. Ale když se usmíříte sami se sebou, svět vám bude zrcadlit stejný mír. Když budete v harmonii sami se sebou, budete i v harmonii se všemi ostatními.

Druzí lidé naslouchají tomu, co říkáte, a pozorují to, co děláte, ale také si uvědomují řeč vašeho těla a to, jestli je či není v souladu s tím, co říkáte a děláte. Je proto důležité podrobně sledovat, jak fyzicky komunikujete s ostatními. Jak říká Emerson: „Když mluvíte tak nahlas, neslyším, co říkáte.“ Co říkáte, když nemluvíte? Řeč našeho těla, výraz obličeje a energie, kterou vydáváme, neustále vysílá signály. Současné studie ukazují, že osmdesát šest procent naší komunikace je neverbální. To znamená, že jen čtrnáct procent toho, co vyjádříte verbálně, může nějak změnit to, co sdělujete ostatním. Měli byste se zeptat sami sebe: „Co vyjadřuji v klidu? Jaké jsou signály, které vysílám? Nemám na obličeji úsměv, když jsem smutný? Nevypadám jako blázen, když vám vykládám, jak je můj život skvělý? Věřím snad, že jsem ve skvělé formě, když mi zrcadlo říká něco jiného? Můžu se podívat sám sobě do očí a cítit se dobře s tím, co vidím, nebo bych měl utéci?“

To jsou často obtížné otázky. Musíte si dopřát tu svobodu, že se vám vaše odpovědi možná nebudou líbit, protože nevyhnutelně na nějaké nepříjemné narazíte. Ale to budou také ty nejužitečnější. Nedávno jsem pracovala se skupinou lidí, kteří se školili pro vedení seminářů k uzdravení. Nahrávali jsme všechny na video, takže se mohli podívat, jak se jeví ostatním lidem. Zvedla se atraktivní mladá žena jménem Sandra, mluvila, a i když mluvila krásně, jediné, co jsem vnímala, byl způsob, jakým se pohupovala - pomalé, smyslné pohyby, jimiž flirtovala s posluchači. Když domluvila, zeptala jsem se jí, jak si myslí, zeji lidé vnímají. Odpověděla, že jako schopnou a milou. Když jsme se zeptali ostatních ve skupině, odpovídali: „rozkošná,“ „sexy,“ „hodně přitahuje pozornost.“ Pověděla jsem jí, že kdybych byla muž, chtěla bych si s ní po semináři zajít na drink. Jako žena bych možná byla jejími sexy pohyby uražena. Všechno, co dělala, nás rušilo ve vnímání toho, co se nám snažila sdělit. Sandřin cíl byl poskytnout lidem dost informací k tomu, aby se mohli uzdravit. Ale jediné, co jsme slyšeli, bylo: „Podívejte se, jak jsem krásná a sexy. Máte mne rádi? Zdám se vám atraktivní?“ To všechno bylo nevyslovené, ale přesto posluchači mysleli na Sandřino tělo místo na lekci, kterou nám chtěla sdělit. Přehráli jsme její videonahrávku bez zvuku a ji šokovalo, jak komunikuje. Když jsem se jí zeptala, proč si myslí, že to dělá, odpověděla, že chce,

aby ji lidé měli rádi, a využívá svou moc, která k ní přitahuje muže. Pravda ale byla, že řeč jejího těla už tuto moc prakticky vyčerpala. Sandra roky studovala, aby se mohla stát léčitelkou. Ted měla konečně příležitost mluvit před velkými skupinami lidí, a raději jim předváděla svou masku než své poselství. Byla víc než ochotná vidět a slyšet pravdu, i když se cítila rozhněvaná a zahanbená svým vystoupením. Usilovně se snažila přijmout svou klidnou komunikaci a tu část sebe sama, která tolik potřebovala souhlas mužů. Jakmile odkryla tento svůj aspekt, byla schopna jej přivítat a následně se stát i skvělým řečníkem, čímž si splnila svůj sen, že bude pomáhat lidem. Vyptávat se druhých, abyste zjistili, jak vás vnímají, je strašlivý proces. Ale každý kousek zpětné vazby je požehnáním. Vidět se jako celek vyžaduje odvahu a odpovědnost. Jestli nejste ochotni slyšet pravdu, pak nejste schopni změnit svůj život. Lidé často procházejí jakýmsi obdobím smutku potom, co odhalili části sebe sama, které dlouhou dobu skrývali. Jestli se klamete, co se týče vaší lásky k sobě samému, budete se určitě nějakou dobu cítit rozhněvaní a smutní. Vzpomeňte si na jádro vaší bytosti: celek toho, čím jste, se nezmění, když posunete určité emoce a impulzy ve vašem stínu. Nikdy se nestanete úplně jiným člověkem; to opravdové, nádherné já vždycky existuje úplně dole, hluboko ve vás. Takže vyrovnání se s vaším stínem je způsobem, jak si vzpomenout, kdo ve skutečnosti jste.

Když jsme teď získali zpětnou vazbu od ostatních, měli bychom pokračovat v procesu odkrývání našich stínů. Další způsob, jak odhalit své skryté aspekty, je napsat si seznam tří lidí, které obdivujete, a tří lidí, které nesnášíte. Lidé, které obdivujete, vás inspirují vlastnostmi, které byste rádi získali. Lidé, které nemáte rádi, vás opravdu rozčilují či matou. Nejspíš udělali něco, co se vám zdá opravdu strašné. Seznam nemusí zahrnovat lidi, které znáte, i když je to možné. Mohou to být i politici, herci, spisovatelé, filantropové, hudebníci nebo vrazi. Až dokončíte seznamy, napište k seznamům tři vlastnosti, které se vám na každé osobě nejvíc líbí nebo které obdivujete, a ty, které nejvíc nesnášíte nebo se vám příčí. Pak na zvláštní list papíru napište na jednu stranu seznam všech pozitivních vlastností lidí, které obdivujete, a na druhou stranu všechny negativní vlastnosti, které nemáte rádi. Můj seznam vypadal takhle:

Martin Luther King Jr. - jasnovidný, odvážný, úctyhodný

Jacqueline Onassisová - elegantní, úspěšná, vůdčí

Arielle Fordová (má sestra) - spirituální, tvůrčí, silná

Charles Manson - zhoubný, děsivý, nenávistný

Adolf Hitler - vražedný, plný předsudků, zlý

Harriet Spiegelová (bývalá učitelka) - arogantní, vševědka, zlostná

#### POZITIVNÍ SEZNAM      NEGATIVNÍ SEZNAM

jasnovidný	zhoubný
odvážný	děsivý
úctyhodný	nenávistný
elegantní	vražedný
úspěšný	zlý
vůdčí	plný předsudků
spirituální	arogantní
tvůrčí	vševěd
silný	zlostný

Tyto seznamy jsou tím nejlepším místem, kde najdete své zavržené vlastnosti. Pečlivě si na svém seznamu projděte položku za položkou. Raději začínám nejdřív s negativními vlastnostmi. Ze začátku budete možná mít problémy s pochopením toho, že byste mohli mít stejné vlastnosti jako někdo takový, jako byl Hitler. Je důležité si promyslet všechna obecná slova, jako například vražedný. Otázka, kterou si musíte položit, zní: Jaký typ člověka by mohl spáchat takové činy? U vraha například můžete odpovědět sobecký, rozrušený, nevážící si lidského života. Když odpovíte frází jako „neváží si lidského života“, pak se ptejte dál, jaký člověk nepovažuje lidský život za hodnotu. Možná odpovíte šílený, zvrhlý a narcistní. Důležitou částí tohoto procesu je pronikat dál a dál, dokud nepřijdete na specifické slovo či vlastnost, kterou nesnášíte či nemáte rádi. Najděte hodnoty, které vás emočně nabíjejí. Odhalte, co vás na nich tak přitahuje.

Steven, úspěšný obchodní konzultant, který docházel na jeden z mých seminářů, meditoval osm let a opravdu si slíbil, že změní svůj život. V uplynulých sedmi letech neměl žádný trvalý vztah a byl připravený si najít partnerku, oženit se a založit rodinu. Byl připravený vrtat se v sobě a odhalit příčinu, proč je v lásce tak neúspěšný. Druhý den se mu podařilo odhalit spoustu svých aspektů, ale jedna věc ho pořád ještě trápila. O přestávce si mne vzal stranou, aby mi sdělil-že na semináři je jakýsi muž, kterého nedokáže vystát. Zeptala jsem se ho, co se mu na něm tolik nelíbí. Chvilku o tom uvažoval a pak mi zašeptal do ucha: „Myslím, že je to zbabělec, a já nesnáším zbabělce.“ Mlčela jsem, jen jsem tiše stála, dokud Steven nebyl schopný zase mluvit. V očích mu zablikalo poznání, když mi vyprávěl příběh. Když bylo Stevenovi pět let, chtěl jeho otec, aby se projel na poníkovi. Byli s celou rodinou na venkovské pouti. Steven ještě nikdy neviděl opravdového poníka a byl z toho velkého zvířete opravdu vyděšený. Když ale odpověděl otci, že na poníkovi nechce jezdit, otec se rozzlobil: „Co z tebe vyroste za chlapa? Nejsi nic jiného než malý zbabělec, jsi ostuda naší rodiny.“ Steven byl potrestán. Toho dne se rozhodl, že už nikdy se nezachová jako zbabělec. Celý zbytek života se snažil, aby na něj otec mohl být pyšný. Získal černý pás v karate, hrál fotbal za univerzitu, vzpíral, všechno jen aby dokázal, že není zbabělec. Dokázal oklamat otce, ale naučil se také klamat sám sebe. Na tento bolestný zážitek zapomněl.

Zeptala jsem se Stevena, jestli ve svém životě vidí nějakou oblast, v níž je pořád ještě zbabělec. Po chvíli uvažování odpověděl, že je zbabělec ve vztahu k ženám. Báł se jich, báł se s nimi upřímně komunikovat, takže kdykoliv ve vztahu nastal nějaký problém, raději odešel. Opustil téměř všechny ženy, s nimiž měl nějaký vztah, a v této době se dokonce už báł i požádat atraktivní ženu, aby si s ním vyšla. Poradila jsem mu, aby si dopřál dost času, aby si plně uvědomil svůj stud a zahanbení.

Když jsem se jej zeptala, co je dobrého na tom, že je zbabělec, díval se na mne jako na blázna. Nedokázal pochopit, jak by něco tak strašlivého, něco, co celý svůj život popíral, mohlo být darem. Pak si ale vzpomněl na chvíli, kdy mu to, že byl zbabělec, pravděpodobně zachránilo život. Když byl na univerzitě, skupinka jeho přátel se vypravila někam popíjet. Několik hodin se dobře bavili, když jeden z chlapců navrhl, že by si mohli zajet do baru ve vedlejší město. Další tři Stevenovi přátelé se rozhodli, že všichni pojedou. Steven se báł řídit opilý nebo jet v autě s někým, kdo pil takže řekl kamarádům, že má schůzku. Nechtěl jim přiznat, že se bojí jet, nechtěl být zbabělý. O dvě hodiny později jeho kamarádi sjeli ze silnice, jeden ze Stevenových nejbližších kamarádů se zabil a ostatní tři byli vážně zraněni. Steven nedokázal uvěřit tomu, co se mu vybavovalo. Zcela tuto záležitost zablokoval v mysli. Když k neštěstí došlo, myslel si, že měl prostě štěstí, že toho večera s kamarády nešel. Zeptala jsem se ho, jestli ho ještě někdy to, že byl zbabělec, zachránilo před problémy. Teď chápal, jak z něj tato vlastnost udělala uvážlivého muže, držela ho stranou rvaček a nejspíš ho uchránila před řadou problémů. Mluvili jsme o řadě událostí z minulosti a potom jsem se Stevena zeptala, jak se teď dívá na to, že je zbabělec. Obličej se mu rozzářil. Konečně to

přivítal. Chápal, že tento jeho aspekt může být mnohdy užitečný. Teď na něj mohl být pyšný. Stud a bolest zmizely.

Stevenova nová perspektiva ho posílila. Nietzsche píše, že nemusíme moc mluvit o událostech svého života, ale musíme mluvit o tom, jak je interpretujeme. Interpretace nám opravdu může ulevit v našich emočních bolestech, vymyšlení interpretací je tvořivá činnost. Jakmile dokázal Steven milovat a uctívat svou zbabělost, mohl ji přestat promítat do jiných mužů. Místo aby byl odpuzován zbabělým chováním, mohl jím být informován.

Později v průběhu kurzu se Steven seznámil s oním mužem, kterého považoval za zbabělce. Byl překvapen tím, jak jiný se mu teď jevil. Změnil se tolik Steven, nebo se změnil během několika hodin tento muž? Když se Steven vyrovnal s tím, že je zbabělec, změnil se tím brýle, jimiž se díval na svět. Teď se mohl dívat jasně. Když opustil svou potřebu být chlapák, mohl přijmout svou citlivost, plachost a obezřelost. dovolilo mu to otevřít srdce a dovolit lidem, aby se mu přiblížili.

Neskrývat je první krok v procesu stínů. Neskrývání vy. zaduje opravdovou upřímnost a ochotu vidět to, co jste dosud nebyli schopni. Poznání našich stínů samo zahajuje proces integrace a uzdravování. Vzpomeňte si, že každá z těchto „negativních“ vlastností má pro vás nějaký pozitivní dar cennější, než si vůbec dokážete představit. Je jen nutné na tom pracovat a v krátké době pak budete požehnáni celistvostí, štěstím a svobodou.

## CVIČENÍ

1. Zde je seznam negativních slov. Na chvíli se zamyslete a označte každé slovo, které pro vás má nějaký negativní náboj. Nahlas vyslovte: „Já jsem.....!“

Pokud to dokážete vyslovit bez jakéhokoliv citového zabarvení, pokračujte s dalším slovem. Napište si slova, která se vám nelíbí nebo na něž reagujete. Pokud si nejste jistí, že ta slova pro vás mají jakýkoli náboj, zavřete na chvíli oči a medituje nad slovem. Několikrát si ho nahlas zopakujte a ptejte se sami sebe, jak byste reagovali, kdyby vás někdo, koho si vážíte, tímto slovem označil. Pokud by vás to rozhněvalo či zmátlo, napište si to. Nějakou dobu také přemýšlejte o slovech, která na tomto seznamu nejsou, ale ozvala se ve vašem životě nebo vám způsobila bolest.

Nenasytný, prolhaný, strojený, lakomý, nenávidný, žárlivý, mstivý, nadřazený, protivný, panovačný, svárlivý, zbabělý, zlý, zlomyslný, pruderní, sukničkář, vzteklý, tajnůstkářský, nespolehlivý, alkoholik, ničivý, závislý na drogách, gambler, zvrácený, tlustý, nechutný, hloupý, idiot, výhružný, nevědomý, masochistický, bulimik, anorektik, zanedbatelný, bezectný, nutkavý, chladný, přísný, zneužívající, manipulátor, pasivní, utlačující, sobecký, vychloubající se, bláznivý, emocionální, okázalý, nepříjemný, nepořádný, chvástavý, upovídaný, pasivní, agresivní, páchnoucí, pitomý, zbabělý, slaboch, neautentický, útočný, nevhodný, necivilizovaný, lhostejný, podivín, opožděný, nezodpovědný, neschopný, líný, oportunist, opilec, lakomý, nečestný, zbedněný, retardovaný, zrádce, vyhýbavý, nedospělý, pomlouvačný, nadutý, zoufalý, dětinský, běhna, štekna, zženštilý, bažící po penězích, nevyrovnaný, krutý, necitelný, nahánějící strach, nebezpečný, výbušný, perverzní, pomatený, nuzný, energický, příživník, zákeřný, defenzivní, nenávidějící lidi, smutný, labilní, neschopný, nanicovatý, eunuch, maminčin mazánek, nervózní, deformovaný, arogantní, chromý, skrblík, staropanenská, flundra, prolhaný, odsuzující, šejdiř, povrchní, hrubý, bezohledný, mučedník, pokrytec, kupčící s láskou, žalobníček, nepřejicný, blahosklonný, bažící po moci, marnotratný, vyšinutý, nečestný, pobožnůstkář, bílá pakáž, úzkostlivý, nafoukaný, překotný, potrhlý, sadistický, všetečný, poraženecký, podlý, nezdárný, závistivý, kritický, laxní, nedbalý, děvka, hanebný, špinavý, zahořklý, nestydatý, panovačný, nepřizpůsobivý, starý, chladný, roztržitý, zbabělý, nemilosrdný, zchátralý, rezervovaný, vzteklý, rasistický, zpátečnický, snob, elitářský, teplouš, vulgární, zpupný, neoblomný, zlý,

ignorant, zloděj, podvodník, simulant, kariérista, beztřídní, laciný, nevyzpytatelný, intrikán, nohsled, nestálý, zbídačelý, beznadějný, nedostačující, mizera, ukňouraný, dolézavý, výtržník, skromný, nemilý, delikvent, bojácny, zlodějíček, dotěrný, neodbytný, perfekcionista, vševěd, zlomyslný, počestný, hipík, neužitečný, střední třída, strnulý, držící se stranou, klamající, méněcenný, destruktivní, natvrdlý, konfliktní, slaboch, netrpělivý, plný zloby, lesbička, sebezničující, pánovitý, tupec, brutální, přecitlivělý, zabeđený, nevkusný, nezajímavý, neživý, prázdný, ďábelský, směšný, ubohý, lichotník

2. Představte si, že o vás vyjde v místních novinách článek. Co by bylo pět věcí, které byste nechtěli, aby o vás byly napsány? Napište je. Teď se pokuste přijít na pět věcí, které by o vás mohly být napsány a ani trochu by vám nevadily. Otázka zní, je těch prvních pět věcí pravdivých a dalších pět nepravdivých? Nebo jste se snad s pomocí rodiny a přátel rozhodli, že těch prvních pět jsou nesprávné věci, proto byste nechtěl, aby se zveřejnily? Musíme odhalit, co je za těmito slovy, abychom mohli znovuzískat zavržené části nás samých. Napište své názory na každé z těchto slov. Zkuste si uvědomit, kdy jste si ten názor poprvé utvořili nebo od koho ho převzali. Byla to vaše matka, otec nebo někdo jiný z rodiny?

### *Kapitola šestá*

## **Já jsem tohle**

Jakmile jsme odhalili všechny své nevídané aspekty, jsme připraveni přejít k druhé části procesu, což znamená přijmout tyto vlastnosti. Přijetím myslím uvědomění si, že všechny tyto vlastnosti patří k vám. Teď už můžeme převzít odpovědnost za všechno, co jsme, za části, které máme rádi, i za části, které rádi nemáme. V tuto chvíli nemusíte mít všechny své aspekty rádi; jen musíte být ochotní přiznat je sobě i jiným. Mohou vám pomoci tři otázky, které byste si měli položit. Předvedl jsem toto chování někdy v minulosti? Předvádím toto chování v současné době? Jsem za různých okolností schopný je předvést? Pokud odpovíte ano na kteroukoliv z těchto otázek, začal jste proces přivlastňování vlastnosti.

Některé vlastnosti uznáme snáze než jiné. Aspekty nás samých, které jsme se snažili nejusilovněji popírat či je promítali do někoho jiného, se přivlastnění brání nejúporněji. Trvají déle. Ale je důležité být k sobě nemilosrdný, stejně jako jemný. Být ochotný najít to, co „jste“, nebo aspoň co chcete být. Být odhodlaný dívat se novými očima na obranné mechanismy, které se neustále snaží opakovat: „Tohle já nejsem.“ Dívat se očima, které říkají: „Tohle jsem já. Kde Jsem takový?“ Odolejte pokušení soudit se. Nepřeskakujte k závěrům a rozhodnutím, že jste hrozný člověk, pokud zjistíte, že jste žárlivý nebo sobecký. Všichni tyto vlastnosti máme, stejně jako jejich protiklady. Jsou částí naší lidskosti. Všechny naše emoce nebo impulzy - ty, které nazýváme pozitivními, i ty, které nazýváme negativními jsou tu, aby nás vedly a učily. Můžete se na to dívat skepticky, ale dopřejte si příležitost poznat všechny tyto aspekty a najít jejich dary. Slibuji, že na konci toho procesu najdete zlato.

„Přijetí“ je podstatný krok v procesu uzdravování a utváření života, který budete milovat. Nemůžeme přivítat něco, co nevládníme. Pokud chcete předvést svůj plný potenciál, musíte znovuzískat ty části sebe, které jste popírali, skrývali, nebo vydávali jiným. Když jsem byla v počátečních stádiích svého uzdravovacího procesu, nemohla jsem pořád najít toho pravého muže. Zdálo se, že nikdo, koho bych chtěla já, nechce mne. Procházela jsem muže, jako spousta lidí prochází časopisy. Přitahovali mne muži, kteří pro mne nebyli vhodní, protože jsem nevěděla, kdo jsem, a protože jsem byla odříznutá od tolika krásných aspektů sebe sama. Jediný muž, i kterého jsem opravdu milovala, mi řekl, že se mnou nemůže být, protože ví, že jednoho dne si uvědomím, kdo jsem a opustím jej. Mí přátelé viděli, že muži, které si vybírám, nejsou pro mne vhodní. Ale já jsem pořád ještě byla přesvědčená, že jsem jen malý

doměk s dvěma ložnicemi, který potřebuje opravy, takže všechno a všichni kolem mne mi pořád zrcadlili můj nedostatek sebelásky. Jakmile jsem vlastnila víc aspektů sebe sama - svůj strach, svou uzavřenost i svou nadnesenost -, už jsem nepřitahovala partnery, kteří byli ustrašení, uzavření či nadnesení. Začínalo pro mne být snazší přitahovat muže, kteří mi dokázali zrcadlit mé pozitivní aspekty, muže, kteří byli laskaví, štedří a kteří mne milovali a přijímali takovou, jaká jsem.

Pokud existuje nějaký náš aspekt, který nemůžeme přijmout, budeme do svých životů neustále přitahovat lidi, kteří tento aspekt vyjadřují. Svět se nám neustále bude pokoušet ukazovat, co doopravdy jsme, a pomáhat nám zase být celou osobností. Řada z nás pohřbila tyto nechtěné aspekty tak hluboko, abychom neviděli, jak bychom mohli být určitým druhem člověka, že se na to díváme s nechutí. Ale přesto, pokud se v našem životě neustále objevuje určitý typ člověka, má to nějaký důvod. Celé roky má přítelkyně Joanna, Kdykoliv měla schůzku s nějakým mužem, opakovala: „To není nic pro mne, je to takový *buran*.“ Když se to stalo šestkrát či sedmkrát, mlčela jsem. Ale po nějaké době už to bylo příliš zjevné. Nakonec jsem Joanne naznačila, že buran je *ona*. Pověděla jsem jí, že pokud to v sobě přijme, zjistí, že už s nikým takovým na schůzky chodit nebude. Zdálo se jí to pomatené. Upozornila jsem ji, že já jsem nikdy schůzku s žádným buranem neměla. Jak je možné, že všichni muži, s nimiž se setkala, měli tuto vlastnost, kterou tak hrozně nesnášela?

Historika s burany pokračovala celé měsíce. Už to bylo téměř komické, protože mechanismus mi byl tak jasný a Joanně tak utajený. Pak mi jednou Joanna zavolala hodně pozdě v noci, kdy to po další schůzce se stejným typem muže konečně pochopila. Topila se v bolesti a prosila mne, abych jí vysvětlila, jak by mohla být buran. Jemně jsem jí naznačila, že občas, když si vezme krátké růžové ponožičky k bílým koženým mokasinům, mohla by lidem připadat buran-ská. Napůl se smála a nutila mne, abych jí slíbila, že pokud přijme burana v sobě, už nikdy s nimi nebude muset chodit na schůzky. Souhlasila, že si napíše seznam všech chviliek ve svém životě, kdy byla buran. Příštího dne mi zavolala a přečetla dlouhý seznam hloupostí, které kdy udělala nebo pronesla. Protože nechtěla být buran, vytvořila si lhostejnou fasádu. Žila tak už víc než dvacet let, ale když se nad tím Podrobněji zamyslela, dokázala vidět, že buranství každou chvíli vystrčilo svou ošklivou hlavičku.

Když objevila tyto momenty svého života a byla schopna se tomu se mnou zasmát, mohla i pochopit, že to není vždy tak špatná vlastnost. A protože své buranství přijala už před dvěma lety, mohu vám upřímně povědět, že od té doby se žádným buranem na schůzce nebyla. Když se zamyslela nad tím, co jí tato vlastnost dala, uvědomila si, že z touhy nechovat se jako buran se stala skvělou, šarmantní a elegantní ženou. Bylo to ale buranství a její odpověď na něj, které jí umožnilo stvořit vlastní krásný styl.

Je spousta cest, jak se vypořádat s přijetím svých vlastností. Začněte soustředěním se na kvality, které vás urážejí. Vezměte si svůj seznam slov, která popisují lidi, které nemáte rádi či nenávidíte, a prozkoumejte každou vlastnost. Bez ohledu na to, jak moc se tomu vzpíráte, musíte během práce přijmout každou z těchto vlastností. Najděte ve svém životě chvíli, kdy jste některou z těchto vlastností projevíli, nebo kdy vás možná někdo jiný označil jako jejich ztělesnění. Zkuste si každou z nich, jako kdybyste si zkoušeli sako, podívejte se, jak se s ní cítíte a představte si, co byste museli udělat, aby vám sedla. Představte si, jak byste reagovali, kdyby vás tím jménem nazval někdo, koho máte rádi. Musíte si promyslet, jak se na každou tu vlastnost díváte sami a jak se díváte na lidi, kteří se touto vlastností vyznačují. Zamyslete se nad tím, kolik lidí jste za to, že měli tento aspekt, zavrhlí. Nepokoušejte se na sebe dívat přívětivěji než na jiné nebo odlišovat své chování od jejich. Nedovolte svému egu, aby posuzovalo vaše chování. Pamatujte, svět se na buranství dívá jako na buranství.

Jeden muž, který navštěvoval můj seminář, měl rád tu představu bytí vším - mít svět uvnitř sebe. Billovi bylo hodně přes padesát a měl ve svém životě opravdu jen jeden problém s jedním člověkem, svým dvaadvacetiletým synem. Když jsem se ho zeptala, co ho na synovi

nejvíc rozčiluje, Bili odpověděl, že syn je lhář a jeho neustálé lhaní bylo, podle Billova názoru, tou nejhorší věcí, kterou může někdo udělat. „Já jsem v celém svém životě ani jednou nelhal," prohlásil Bili. „Zeptejte se kohokoli, kdo mne zná." Byl tak rozrušený, že měl obličej jasně červený. Dobrých patnáct minut jsem nebyla schopná mu pomoci si uvědomit, že buď musel někdy v minulosti lhát, nebo je schopný lhát v budoucnosti. Každý z účastníků kurzu už s ním pomalu ztrácel trpělivost. Všichni, až na Billa, jsme si dokázali vzpomenout jmeně na sto příležitostí, kdy jsme lhali jako děti, teenageři či jako dospělí, a to jsme nemluvili o tom, jak často jsme lhali sami sobě. Ale Bili se pořád odmítal pohnout. Pak jsem se ho zeptala, jestli někdy aspoň trochu nepodváděl při přiznání daní. Na obličej se mu objevil široký úsměv, namířil na mne prst a namítl: „To je ale jiný druh lhaní." Všichni se na něj nevěřicně zahleděli.

Je mi líto, ale musím přiznat, že Bili je jedním z mála lidí, kteří prošli mým kurzem, ale nikdy se jím nepropracovali. James Baldwin, jungovský analytik, říká: „Člověk u jiných může čelit jen tomu, čemu čelí sám u sebe." Bili se na svého syna díval tak příkře kvůli jeho lhaní, a byl přitom tak shovívavý k sobě ve svém názoru na lež, že nebyl ochotný tento aspekt u sebe objevit. Sám sebe přesvědčil, že je v právu. Kdyby byl dokázal přijmout aspekt, že je sám lhář, byl by se dokázal odpoutat od odsuzování svého syna. Potřebujete soucit, abyste přijali část sebe sama, kterou jste předtím zavrhlí, ignorovali, nenáviděli, popírali, či odsuzovali na druhých. Potřebujete soucit, abyste přijali to, že jste lidská bytost a máte v sobě všechny aspekty lidskosti, dobré i špatné. Nakonec, až si sami sobě otevřete své srdce, zjistíte, že máte dost soucitu pro všechny a pro všechno.

Minulý rok přišel na jeden z mých seminářů muž jménem Hank. Měl velký problém se svou dívkou, která pořád chodila pozdě. Měl spoustu konfliktů se skupinou, která ho rozčilovala. Navrhla jsem, že důvod, proč je Hank tak rozčilený, je, že ta dívka mu jen zrcadlí nějaký jeho aspekt. Odpověděl, že to naprosto není možné, i když každému ve třídě bylo zcela jasné, že Hank s tímto aspektem své dívky nemůže žít. V obličej se mu zračilo znechucení, když nám učil, jak ho nechala ten den stát a čekat, takže bylo jasné, <sup>že</sup> jeho pocity jsou blízko pod povrchem. Seminář teprve začínal a nechtěla jsem na Hanka spěchat, tak jsem mu prostě pověděla: „To, s čím nemůžeš být, tě nenechá být." Hank viděl, že má stále problémy s přijetím toho, že jeho dívka chodí pozdě a že ho to emočně vtahuje. Ale když jsem se ho zeptala, jestli se on někdy opozdil, odpověděl: „Rozhodně ne."

Pokračovali jsme v práci, procházeli různými cvičeními ale o čtyřicet hodin později jsem viděla, že Hank stále ještě bojuje. Když se skupina vrátila z přestávky na večeri všimli jsme si, že jedna židle je prázdná. Všechny jsem požádala, aby se vrátili co nejdříve, abychom nemrhali vzácným časem. Pokoušeli jsme se zjistit, kdo chybí a nakonec někdo zvolal: „To je Hank." Počkali jsme několik minut, ale Hank nebyl nikde v dohledu, takže jsme se rozhodli začít. Jedna žena v přední řadě se na mne zpříma podívala a řekla mi: „Nevím, jestli jste si toho všimla, ale Hank se vrací později z každé přestávky. Mně už je nanic z toho věčného čekání na něj." Náhle jsme si uvědomili, že Hank nám dělá přesně to, co jeho dívka jemu. Nutí nás čekat.

Když se Hank o deset minut později vrátil, přerušila jsem to, co jsme právě dělali, abych zjistila, jestli Hank není zralý na zlom. Zeptala jsem se ho, jestli si uvědomuje, že se vrací pozdě z každé přestávky. Podíval se na mne a namítl: „Vždyť to je jen pár minut. V čem je problém?" Všichni jen nevěřicně zalapali po dechu. Odpověděla jsem: „Hanku, jste jediný tady v místnosti, který se vždy vrátil pozdě z pěti přestávek. Někteří lidé už se cítí uraženi tím, že musíme ztrácet čas a energii tím, že kontrolujeme, kdo chybí a potom čekat několik minut, jestli se nevrátí, než můžeme začít. Nevidíte nějaký vztah mezi tím, co děláte nám, a tím, co dělá vaše přítelkyně vám?" Hank odmítl pochopit, že by jeho několikaminutové zpoždění, což znamenalo cokoliv mezi třemi a patnácti minutami, mohlo znamenat nějaký



problém. Tvrdil, že jeho přítelkyně se klidně zpozdí třeba o dvě hodiny, nebo dokonce o den. „To je zpoždění," řekl. „To je problém."

Hank přesvědčil sám sebe, že je zásadní rozdíl mezi opožděním o pět minut a opožděním o několik hodin. Pro něj to znamenalo zásadní rozdíl. Požádala jsem ostatní, aby tikteři souhlasí, zvedli ruku. Nezvedla se ani jediná. Pak jsem zeptala, komu se zdá nezdvořilé, když se Hank nevrací včas. Ruku zvedli všichni. Všem v místnosti, až na Hanku, už bylo jasné, že nám dělá to, co dělá jeho přítelkyně jemu. Pozdě je pozdě, buran je buran. Jen ego dělá rozdíly, aby ochránilo samo sebe. Někdo se zvedl a pověděl Hankovi, že oni se snaží udělat všechno, co je v jejich moci, aby přišli včas, a očekávají, že ostatní se zachovají stejně. Dodala jsem, že když se někdo z mého okolí neustále opoždí a nepokouší se tento svůj zlozvyk odstranit, přestanu s ním počítat. Také jsem Hankovi sdělila, že když někdo neustále chodí pozdě, mám pocit, že kdesi vespod mi naznačuje, že můj čas není dost cenný nebo že jeho Čas je hodnotnější než můj. Hank vypadal ohromeně a zmateně. Požádala jsem ho, aby ten večer šel domů a přemýšlel o tom, co jsme mu řekli.

Příští ráno přišel Hank včas. Oznámil nám, že polovinu noci nespal a psal seznam příležitostí, při kterých během uplynulého roku přišel pozdě. Uvědomil si, že téměř vždy chodí pozdě, ale byl přesvědčený, že pokud se neopozdí o víc než půl hodiny, nic se neděje. Toho dne, před námi všemi, Hank přijal skutečnost, že je nedochvilný a že nedochvilnost je hrubost. Pořád ještě se zlobil na svou přítelkyni, ale už chápal, že svým způsobem nám dělal to, co dělala ona jemu. Pohřbil tento svůj aspekt tak hluboko, že byl naprosto skryt pro jeho uvědomění. Hrubost nezapadala do jeho ideálního ega. Ale jakmile se vyrovnal se svou nedochvilností a hrubostí, uvolnil se. Měl přirozenou vnitřní pojistku. Teď mohl přijmout i další své aspekty. A když mluvil o chování své dívky, už to nebylo jen se vztekem. Uvědomoval si výhody toho, když do ní nebude promítat nic svého a přijme své vlastnosti. Byl volný a mohl se stát čímkoliv chtěl ve vztahu se ženou, která se neustále opožděvala.

Hank byl přesvědčený, že je starostlivý a odpovědný člověk, ale potřeboval přitahovat určitý typ žen, aby mu ukápaly jeho určitý skrytý aspekt. Lidé nám zrcadlí to, co je v nás, protože to z nich podvědomě vyvoláváme. To proto se v našem životě neustále objevují určité typy lidí a situací. K zázraku dojde, když opravdu přijmete a přivítáte některý ze svých aspektů. V tu chvíli se osoba, která vám sloužila jako zrcadlo, buď přestane chovat určitým způsobem nebo vy budete schopni se rozhodnout, že takového člověka ve svém životě nechcete. Už nebudete potřebovat nikoho dalšího, aby vám zrcadlil váš stín. Protože budete celejší, přirozeně budete tíhnout k těm, kteří budou odrážet vaši celistvost. Pokud je cílem naší duše stát se kompletní, budeme postupně dál usilovat o to, co potřebujeme ke své celistvosti. Jak budeme vlastnit stále víc a víc sebe, budou se v našich životech objevovat zdravější lidé.

Dopřejte si dost času k uvažování nad tím, co nechcete vlastnit. Když se objeví nechuť něco vlastnit, nepřeskakujte to. Pátrejte hlouběji, dokud nepřijdete na to, odkud ta nechuť pramení. Všímejte si, co o tom soudíte. Zapište si, kdy jste tuto vlastnost projevili. Pokud máte problémy, požádejte přítele, aby vám pomohl. Pamatujte si, že pokud se zaměřujete na nějaký nepříjemný aspekt někoho jiného, je to proto, že vy jste nositelem stejného aspektu. Když na mých seminářích někdo narazí na určitou vlastnost a nedokáže pochopit, jak by ji mohl mít, nutím ho, aby přijal to, že je „vzdorovitý osel". Nad tím se obvykle lidé rozesmějí. A když mohou vyjít se vzdorovitým oslem v sobě, obvykle se mohou rychleji dostat k tomu, aby vyšli se slovem, které v nich probouzelo vzdor.

Slova, která jsou nejobtížněji přijatelná, se vždy vztahují k incidentům, u nichž cítíme, že nám někdo uškodil. Naše ega se vzpírají přijmout charakteristiky, které by nás přiměly vzdát se obviňování někoho jiného za to, jak ovlivnil náš život. Většina z nás strávila spoustu času budováním klecí proti lidem, kteří nám ubližují. Oprah Winfreyová jednou pronesla v proslovu při zahájení školního roku na jedné z univerzit: „Obraťte své rány k moudrosti." Místo setrvávání v zášti se z ní poučte. Hledejte, jaký byste ze svých ran mohli mít užitek.

Kam vás vedou? Kdo je teď ve vašem životě, kdo by tam možná nebyl, kdybyste neměli určitou špatnou zkušenost? A jak vás setrvávání ve vašich ranách zdrželo od naplnění vašich snů? Když využijete rány k růstu a poučení, nemusíte setrvat v postoji oběti. Podívejte se na člověka, který vám ublížil: zamyslete se nad tím, jaké aspekty této osoby vás u ní drží. A když dokážete tyto věci najít v sobě, už k tomuto člověku nebudete přivázán, ani jím nebudete ovlivňován.

Jedna zenová příhoda vypráví o dvou mniších, kteří putovali domů a dorazili na břeh rychle proudící řeky. Spatřili mladou ženu, která nedokázala řeku přejít. Jeden z mnichů ji vzal do náruče, přenesl ji přes proud a na druhém břehu ji postavil na pevnou zem. Pak oba mniši pokračovali ve své cestě. Konečně už se mnich, který přešel řeku sám, nedokázal ovládat a začal svého bratra kárat: „Víš přece, že je proti našim pravidlům dotknout se ženy. Porušil jsi naše svaté sliby.“ Druhý mnich odpověděl: „Bratře, já jsem tu mladou ženu opustil na březích řeky. Ty ji pořád ještě neseš?“

Když lpíte na starých ranách, dál nesete své břemeno. Nedávno jsem pracovala s krásnou mladou ženou jménem Morgan, která měla rakovinu. Když jsem se s ní poprvé setkala, neměla už moc touhu žít a byla smířená s tím, že na rakovinu zemře. Morgan byla plná hněvu. Nenáviděla svou matku za neustálý kolotoč emocionálního a fyzického zneužívání, které bylo charakteristickým rysem jejich vztahu. I když jí bylo něco přes třicet a absolvovala řadu zdokonalovacích seminářů, nedokázala se zbavit nepřátelství a nechuti, které v ní vůči matce přetrvávaly. Spolu jsme se tedy rozhodly, že i když byla velmi slabá, navštíví můj seminář a pokusí se zbavit svých toxických emocí.

V určité chvíli jsem během semináře všechny vyzvala, <sup>a</sup>by napsali pět slov, která jsou pro ně nejtěžší k přijetí. Pak jsme prováděli zrcadlicí cvičení s partnery, dokud se všichni nez bavili emočního náboje nad svými pěti vlastnostmi. Když například jedno z mých pěti slov bylo „neschopný“, opakovala jsem si „jsem neschopná“, a můj partner, zatímco se mi pevně díval do očí, mi říkal: „Jsi neschopná.“ Poté jsem znovu pronesla: „Jsem neschopná“, a můj partner zopakoval: „Jsi neschopná.“ Tak to pokračovalo, dokud už mi nezáleželo na tom, jestli jsem neschopná, nebo jestli mne někdo jiný nazve neschopnou. Už to, že to vyslovíme nahlas, a opakujeme znovu a znovu, láme náš odpor k tomu že by nás tímto slovem mohl někdo nazvat či že bychom byli nositeli takové vlastnosti.

Než začneme, obvykle projdu místností a prohlédnu si seznamy posluchačů, protože často vynechávají slova, která jsou jasná všem ostatním, ale před nimi samými zůstávají skryta. Když jsem došla k Morgan, právě se zabývala přijímáním svých slov, ale všimla jsem si, že jedno slovo, které často používala, když popisovala svou matku, na jejím seznamu chybí. Věděla jsem, že by pro ni bylo důležité to přijmout, proto jsem jejímu partnerovi poradila, aby pracoval na slově „šiléný“.

Morgan na mne znechuceně pohlédla. Vyjela: „Já nejsem šiléná a vy to víte.“ Znovu jsem jí zopakovala, že jsme všechno, tak jak by mohla nebyť šiléná. Řekla jsem jí, že mne může nazvat šilénou a mně to nebude ani trochu vadit. Ani Morganinu partnerovi by nevadilo, kdyby mu někdo řekl, že je šiléný. Morgan se kroutila, pak plakala, potom nám řekla, že možná bude zvracet. Nemohla vyslovit, že je šiléná. To slovo jí nemohlo přejít přes rty. Morganin partner i já jsme na ni hleděli a křičeli: „Šiléná! Řekni to! Přijmi to, Morgan! Šiléná!“ Zeptala jsem se: „Pověz mi, Morgan, kdy ses ve svém životě chovala jako šiléná?“ Morgan si vzpomněla na několik incidentů, které opravdu mohly být považovány za šiléné, ale to slovo jí pořád ještě zaráželo. Chtěla jsem jen jediné, slyšet, jak vysloví: „Já jsem šiléná.“ Věděla jsem, že když dokáže to slovo opakovat dost dlouho, ztratí všechnu energii a sevření, kterým ničilo její život. To, čeho se bojíme, se objeví. A pro Morgan přišlo šílenství ve formě její nemoci. Už neměla svobodu. Teď ale byla na pokraji přijetí svého největšího strachu a noční můry. Morgan toho večera v domů schopná vyslovit: „Já jsem šiléná,“ ale pořád ještě cele necítila. Později ale, po teplé koupeli a několika hodinách, kdy si to slovo

opakovala znovu a znovu, to dokázala o několik měsíců později mi napsala dopis: Musela jsem zlomit svůj strach a všechno, čím jsem procházela jako dítě a co jsem spojovala se šílenstvím, abych šílenství přijala. Musela jsem je přivítat a pak propustit. Jakmile jsem je přijala, padla jsem na kolena a začala se modlit. Drahy Bože, prosím, odstraň mi šupiny z očí, dovol mi vidět v mé matce jen krásu. Dalších pětadvaceti minut jsem se s největší horlivostí modlila, aby odstranil předsudky, které jsem si vůči matce i sobě vytvořila, abych přijala to, že dělala to nejlepší, co mohla. Modlila jsem se, abych si dokázala odpustit to podvědomé obviňování, to, že jsem škodila sama sobě, že jsem se neměla dost ráda a onemocněla. Omyla jsem se nádherným mírem. Než jsem začala pracovat, pouhé pomyslení na matku ve mně stačilo vzbudit pocit odporu a napětí, teď cítím jen mír. Cvičení mi otevřelo dveře a já jsem jimi prošla. Rakovina se přestala šířit a dokonce pomalu ustupuje.

Morgan je teď zdravá. Testy neukazují žádnou známku choroby. Když přestala nenávidět aspekty sebe sama, dokázala odpustit sobě i matce. Dnes mi říká, že přijetí slova šílená bylo nejtěžší částí celého procesu. Oči měla jako zapečetěné, když měla v sobě vidět svou matku. Ale jakmile si uvědomila, že umírá zástím, dovolila si přijmout celistvost své bytosti. Přijetí vašich stínů obnoví přirozenou tendenci vašeho těla k celistvosti. Když jste celý, jste uzdravený.

Přeměna sama trvá jen vteřiny. Je to posun ve vnímání, změna brýlí, jimiž se díváme. Pokud se díváme na svět, jako bychom byli kladivo, pak všechno vypadá jako hřebík. Pokud se přesuneme od kladiva k šroubu, pak je všechno jako matice. Naše vnímání je vždy zabarveno tím, jak vidíme sami sebe a názory, které si utváříme o tom, co je dobré a co zlé, správné a špatné, co máme rádi a co ne. Když posunete svůj pohled od „Já jsem ve světě“ k „Já jsem svět“, pak pochopíte, že nejenže je v pořádku být vším, ale že je to i podstatné.

Vím, že pro většinu lidí je těžké tuto představu přijmout. Jsme vedeni k tomu, abychom o sobě nikdy nevynášeli negativní soudy. Když se probudím a mám pocit, že za nic nestojím, měla bych předstírat, že se tak necítím. Měla bych tvrdit, že jsem skvělá, a doufat, že se tak budu později toho dne cítit. Musím jít do práce a předstírat, že jsem skvělá, protože není v pořádku cítit se bezcenná. Musím se celý den skrývat za maskou skvělosti a doufat, že za ni nikdo nenahlédne. Ale uvnitř se budu cítit naprosto zoufalá a vědět, že nejsem sama sebou, a to jen proto, že nejsem schopná přijmout svou bezcennost. Vzduchujeme tomuto aspektu sebe sama a vynášíme soudy nad lidmi, kteří jsou bezcenní. Tvrdí se nám, že díky tomu prohlášení budeme v pořádku. Ale jak opakují lidem při svých přednáškách, i když si na psí lejno navršíme zmrzlinu, po několika lžičkách ho zase ucítíme. Když přijmeme do svých bytostí své negativní vlastnosti, nebudeme už potřebovat žádná ujišťování, protože budeme vědět, že jsme zároveň bezcenní i skvělí, oškliví i krásní, nedbalí i svědomití. Když jsme přesvědčeni, že můžeme být jen jedno či druhé, pokračujeme ve svém vnitřním zápase být jen těmi správnými věcmi. Když věříme, že jsme jen slabí, odporní a sobečtí - vlastnosti, o nichž se domníváme, že naši přátelé a členové rodiny je nemají, cítíme se zahanbení. Ale když přijmete všechny vlastnosti světa, pochopíte, že každý aspekt vaší bytosti vás může o něčem poučit. Tito učitelé vám umožní přístup ke vší moudrosti světa.

Někdy musíte při cestě za přijetím určité vlastnosti uvolnit nahromaděný hněv - na sebe či na druhé. Lidé se mne často ptají, jestli je v pořádku zlobit se sám na sebe. Má odpověď zní, že je v pořádku cítit cokoli. Dovolit si cítit i vyjádřit všechno, co ve vás je. Potřebujete dostat všechny tyto negativní emoce ven, než budete schopni opravdu milovat sami sebe, cítit soucit k sobě i k ostatním. Zasluhujete vyjádřit své emoce zdravým způsobem. Jediná příležitost, kdy není v pořádku vyjádřit své emoce je, kdybyste ublížili někomu jinému.

Křik je dobrým způsobem, jak uvolnit nahromaděné emoce. Naše hlasy jsou ale často doslova potlačeny a nedokážeme využít celý jejich rozsah. Když si dovolíte křičet z plných plic, každým kouskem své bytosti, opravdu tak dokážete vyčistit nastřádané energie. Pokud nechcete rušit někoho jiného, křičte do polštáře. Jestli jste nikdy doopravdy nekřičeli, nebo

jste vyrůstali v domě, kde byla spousta křiku, možná se vám bude zdát, že křik je nesprávný. Teď jsme zpátky u „s čím nemůžete být, vás nenechá být“. Tak křičte. K přijetí celé vaší škály emocí je to důležité.

Na jeden z mých seminářů chodila krásná, téměř sedmdesátiletá žena, která nikdy v životě nezvedla hlas. Nikdy neječela, nikdy nenadávala. Její otec ji cepoval v tom, že slušní lidé takové věci nedělají, a když jí má být ctěná a milovaná, měla by jeho příkazy poslechnout. Šedesát let Janet dělala přesně to, co jí říkal. A teď se jí neustále vracely polypy v hrdle. Když mne konečně vyhledala, byla připravená uvolnit všechny emoce, které v ní byly nahromaděny, a neposlechnout otce. Dospěla k přesvědčení, že příčinou jejích zdravotních obtíží byly potlačené emoce. Přesto ale pořád ještě sotva dokázala zdvihnout hlas.

Pět dní jsme ječely, vrískaly a nadávaly. Pak přišla chvíle, kdy jsme vyslovily to nejhorší slovo. Jaká úleva! Janet se třásla po celém těle. Celý další den chodila s širokým úsměvem na tváři. K tomu, aby to dokázala, potřebovala všechnu svou odvahu, i když byl její otec už dlouho mrtvý. O šest měsíců později se Janet stále cítila skvěle a hrdlo měla zcela čisté. Vyjadřovala se šťastně a cítila, že se konečně usmířila se sebou i s otcem. Dokud neubližujeme ostatním, můžeme vesele vyjadřovat svou zlost. Když se octnete tváří v tvář s nějakým svým aspektem, který nenávidíte, vyjádřete to. Vyjádřete to se záměrem uvolnit všechny své soudy, svou hanbu, svou bolest i svůj odpor k znovupřijetí všech zavržených aspektů sebe sama.

Mým oblíbeným způsobem, jak uvolnit hněv, je mlácení. Vezmu si plastickou kriketovou pálku a několik polštářů. Pak si kleknu před hromadu polštářů, zvednu pálku nad hlavu a tluču do polštářů, co nejsilněji dokážu. Představuji si, že ta hromada je jakákoli vlastnost, kterou jsem nemohla přijmout, a odpaluji ji. Když všechny tyto emoce uvolním, je mnohem snazší jít k zrcadlu a tuto vlastnost přijmout.

Pokud ji přijmeme vnitřně, už ji nemusíme vně vytvářet. Jedna z mých nejbližších přítelkyň, Jennifer, byla přesvědčená, že ji někdo sleduje. Vidala stále stejnou ženu na všech veřejných událostech, které navštívila. Byla si jistá, že ji ta žena sleduje. „Je zlá!“ telefonovala mi Jennifer. Samozřejmě, protože jsem její blízká přítelkyně, odpověděla jsem: „Ty jsi zlá.“ Rozzuřila se a praštila telefonem s vrísknutím: „Já nejsem zlá!“ Téměř rok se ta žena objevovala všude, kam Jennifer šla, a vždycky ji tím připravila o spánek. Ke konci toho roku Jennifer odletěla na konferenci na Havaj. Těšila se na to celé měsíce. Samozřejmě se hned na první přednášce objevila ona žena. Jennifer byla zděšená. Telefonovala mi z Havaje: „Jak se té ženské mám zbavit?“ Pověděla jsem jí, že ta žena určitě zrcadlí nějaký její zavržený aspekt. Bylo zjevné, že Jennifer se toho potřebuje zbavit, ať je to cokoli, protože je s tou ženou tak spojená. Zeptala jsem se jí: „Co soudíš o tom, když je někdo zlý?“ Jennifer odpověděla, že je samozřejmě špatné být zlý, zlí lidé dělají špatné věci. Pokoušely jsme se přijít na chvíli, kdy sama byla zlá, a ona přišla na několik případů, kdy své malé sestřičce provedla pár zlomyslných kousků, které mohly být považovány za zlé. Hluboce se za ty chvíle styděla a rozhodla se, že bude hodným člověkem. V jejích představách hodní lidé nebyli zlí. Vysvětlila jsem jí, že nemůžeme poznat dobro, když neznáme zlo, stejně jako nepoznáme lásku, když neznáme nenávisť. Když dokážeme přijmout v sobě zlo či nenávisť, nebudeme je potřebovat promítat do někoho jiného.

Poradila jsem Jennifer, aby si zkusila stoupnout před zrcadlo v koupelně a opakovat si: „Já jsem zlá,“ dokud už jí nebude záležet na tom, aby před sebou tento aspekt skrývala. Po hodině strávené před zrcadlem byla Jennifer tak rozzlobená, že se posadila a napsala dopis té ženě, o níž byla přesvědčená, že ji sleduje. Dovolila si nazvat ji všemi neslušnými jmény, na něž si dokázala vzpomenout, aby vyjádřila všechn svůj vztek. Byla velmi upřímná a následkem toho se cítila lehčí a lepší. Potřebovala své zlosti a bolesti dát hlas. Když dopis dopsala, roztrhala jej na kousky, vrátila se před zrcadlo a přijala to, že je zlá. Jakmile dokázala tomuto aspektu čelit, dokázala čelit i té ženě. Odpojila se od ní. Když ji příštího dne spatřila,

pozdravila ji a šla pryč, aniž by se cítila sebeméně dotčená. Nikdy už tu ženu nespatriła. To je svoboda.

Bolest nad uvědoměním si našich trhlin nás nutí je zakrývat. Když popřeme určité aspekty sebe, vykompenzujeme si to tím, že se stáváme jejich protiklady. Pak tvoříme celé divadelní role, abychom dokázali sobě i ostatním, že my tohle nejsme. Nedávno jsem byla navštívit blízkou přítelkyni a začala jsem si s jejím otcem povídat o své práci. Norman byl dokonalým příkladem tohoto fenoménu. Zaujala jsem ho, požádal mne, abych mu předvedla, co dělám. Požádala jsem ho tedy, aby mi uvedl dvě slova, která by si opravdu nepřál o sobě přečíst v novinách. Odpověděl, že by nechtěl, aby o něm někdo řekl, že je nudný nebo hloupý. Hlasitě jsem se rozesmála. „Přesně," odpověděla jsem. „Nikdo, kdo vás dnes zná, by o vás neřekl, že jste nudný nebo hloupý." Protože Norman vždy kladl na první místo svou rodinu, nikdy neměl čas na dokončení svého vzdělání. Ale P° smrti své ženy se po více než třiceti letech vrátil do školy- aby získal titul magistra. Zapsal se na univerzitu nedaleko svého domova a denně jezdil na kole do školy. Absolvoval se ctí a teď pracuje na získání doktorského titulu. Když není ve škole, cestuje po celém státě, jezdí na konference a přednáší o fyzickém zdraví a procesu stárnutí. Teď dochází už měsíc na buddhistická cvičení, aby se seznámil se spiritualitou tohoto náboženství. Mohl by někdo, kdo by se s Normanem seznámil, jej považovat za hloupého nebo nudného? Každý, koho znám, by ho nazval odvážným, zajímavým a skvělým. Ale Normanovo odhodlání nebýt hloupým či nudným ve skutečnosti řídilo jeho život a vyústilo v to že vždy soutěžil sám se sebou, aby si dokázal, že není ani hloupý, ani nudný. Bez ohledu na to, jak tvrdě pracoval, musel vždy dělat víc, aby si byl jistý, že ho nikdo neodhalí, a ukázal světu, jak je chytrý a zajímavý.

Pro Normana bylo velmi snadné si uvědomit, jak byl jeho život těmito dvěma slovy ovládnut. Vždycky cítil, že ať dosáhne čehokoli, nikdy to nebude dost. Ironií samozřejmě bylo, že „nudný" a „hloupý" mu dalo jeho obrovské odhodlání a vůli. Nutilo ho vyhledávat zajímavá místa a lidi. Kdyby neměl hroznou averzi k těmto slovům, těžko říct, jestli by dosáhl toho, co se mu v posledních čtyřech letech podařilo. Norman pochopil dary, které mu tyto aspekty přinesly a pochopil také, že on je všechno. Jak bychom poznali chytrost, kdybychom neznali hloupost? Jak bychom znali zajímavé, kdybychom neznali nudné?

Když jste vnitřně ovládnuti touhou nebýt něco, často se stanete protějškem. To vás ale oloupi o vaše právo vybrat si, co opravdu chcete se svým životem udělat. Norman neměl svobodu jen tak utrácet čas a odpočinout si s přáteli. Nemohl číst román nebo strávit večer hraním bridže ze strachu, že by se mohl stát starým mužem, který je hloupý a tupý. Nedokázal se zamyslet nad tím, jestli tyto příležitosti nejsou to nejlepší pro jeho zdraví či duši. Když nedokážete nějaký svůj aspekt přijmout, řídí pak váš život.

Když se podíváme pozorně, všichni uvidíme, kde jsme nudní a hloupí. Když jsme upřímní, a neprojevujeme tento aspekt právě teď, pak musíme určit chvíli, kdy jsme byli nudní či hloupí v minulosti. Naše názory na sebe sama jsou ty nejdůležitější. Když se cítíme dobře, co se týče našich životů, jen zřídka se staráme o to, co říkají jiní. Pokud jde formana, ten strávil poslední tři roky potopený do knih, horečně pracující, aby byl mezi prvními ve třídě. Někteří lidé by řekli, zeje nudný, protože jediné, co dělal, bylo studium, jiní by možná tvrdili, že je hloupý, když marní čas chozením do školy. Dokud Norman nedokáže milovat tuto svou část, která je hloupá a nudná, a zapojit ji do svého nitra, bude neustále vlečen snahou dokázat světu, zeje chytrý a zajímavý. Vyčerpáváme své vnitřní zdroje, když se snažíme *nebýt* něčím.

Jsme tu, abychom se učili z těchto částí nás a usmířili se s nimi. Abychom se stali opravdu celistvými osobami, musíme uznat ty části sebe, které milujeme, a přijmout koexistenci s těmi aspekty, které odsuzujeme a považujeme za špatné. Když dokážeme láskyplně podržet všechny tyto vlastnosti dohromady v jedné ruce, bez posuzování, přirozeně se zapojí do

našeho systému. Potom můžeme sejmut své masky a důvěřovat, že vesmír stvořil každého z nás s božským plánem. Pak se můžeme postavit zpřímá a přivítat svět v sobě.

## **CVIČENÍ**

Abychom byli naprosto svobodní, musíme být schopni přijmout a přivítat všechny vlastnosti, které nás rozčilují na ostatních lidech.

1. Vraťte se ke svému seznamu slov ze cvičení 1 ve čtvrté kapitole. Posad'te se či postavte před zrcadlo a opakujte každé slovo znovu a znovu: „Já jsem (vlastnost).“ Opakujte to, dokud energie nashromážděná ve slově nezmizí. Funguje to. Nikdy jsem nezažila, že by toto cvičení u lidí selhalo, pokud byli rozhodnuti vlastnost přijmout. Pokud se vzpíráte a cítíte hněv či vztek na někoho, kdo má tuto vlastnost, posad'te se na nějakou dobu mimo zrcadlo a napište této vlastnosti nenávistný dopis. Vyjádřit tímto způsobem hněv je zdravé. Tyto dopisy jsou určeny jen vašim očím. Nehodláte je odeslat nebo komukoli číst. Píšete je jako způsob jak uvolnit nahromaděné emoce. Pokud nevíte, co říct začněte takto: „Zlobím se na vás kvůli...“ a pak pijte e tak rychle, jak dokážete, a bez přemýšlení. Napište všechno, co vás napadne. Nestarejte se o gramatiku či o to, zda věty dávají smysl. Prostě se zaměřte na uvolnění starých emocí a toxicity. Toto cvičení je cestou, jak zneškodnit toxické emoce nashromážděné v našem těle. Pokud se ve vás během tohoto procesu zvedají emoce, prozkoumejte je. Možná se vám bude zdát zvlášt' těžké vyslovit slova, která jste tvrdě odsuzovali. Dokonce i když vás nutí k pláči, vytrvejte. V určité chvíli si uvědomíte, že náboj, který pro vás ta slova měla, sám od sebe zmizel.

2. Použijte stejný seznam, zkuste určit chvíle ve svém životě, kdy jste tyto vlastnosti projevíli. Pokud nedokážete na žádný takový okamžik přijít, pak se zeptejte někoho jiného, za jakých okolností by si myslel, že byste mohli takové vlastnosti projevit. Mohl by někdo jiný říct, že jsem nositelem této vlastnosti? Napište odpovědi vedle každého slova.

### ***Kapitola sedmá***

## **Přivítání temné stránky**

Řada z nás touží zažít klid mysli. Je to celoživotní snaha, úkol, který se nespokojí s ničím menším než přivítáním celosti naší bytosti. Objevení darů dokonce i těch nejnenáviděnějších vlastností je tvůrčí proces, který vyžaduje jen hluboké odhodlání naslouchat a učit se, ochotu opustit zbytečné soudy a přesvědčení a připravenost cítit se lépe. Vaše pravé já nedělá žádné soudy. Jen naše strachem vedené ego užívá soudy k tomu, aby nás ochraňovalo - ochrana, která nám ironicky brání v seberealizaci. Musíme být připraveni milovat všechno, čeho se bojíme. „Mé křivdy skrývají světlo světa,“ píše se ve studijním programu *A Course in Miracles* (Přednášky o zázracích).

Abyste se dostali za své ego a jeho obranné mechanismy, musíte zachovat klid, být stateční a naslouchat svým vnitřním hlasům. Za vaší společenskou maskou číhají stovky tváří- Každá tvář má svou vlastní osobnost. Každá osobnost má svou jedinečnou charakteristiku. Když vedete vnitřní dialogy s těmito skrytými osobnostmi, měníte své egotistické Předsudky a soudy v poklady nevyčísitelné hodnoty. Když přivítáte poselství každého aspektu svých stínů, začínáte znovu přijímat moc, kterou dáváte ostatním, a tvoříte pouto důvěry se svým autentickým já. Hlasy vašich nepřijatých vlastností, vpuštěných do vašeho vědomí, vám znovu přinesou vyrovnanost a harmonii s vašimi přirozenými rytmy Obnoví vaši schopnost

vyjasnit si své zdroje a osvětlit smysl vašeho života. Tato poselství vás povedou k objevení opravdové lásky a soucitu.

Než jsem začala komunikovat se svými skrytými osobnostmi, musela jsem se spoléhat na ostatní, že mi pomohou odhalit, co se mnou není v pořádku. Chodila jsem od jednoho terapeuta k druhému. Zkoušela jsem místní psychiatry vykladače budoucnosti i astrology, abych získala odpovědi které jsem potřebovala. Když jsem cítila, že se mnou něco není v pořádku, když jsem se cítila rozhněvaná nebo smutná nebo dokonce i příliš šťastná, někdy jsem zavolala nebo jsem někomu zaplatila, aby mi řekl, co se se mnou děje. To byl můj způsob života. Když mi řekli něco, co jsem chtěla slyšet, myslela jsem si, že jsou skvělí. Ale když mi oznámili něco, co jsem slyšet nechtěla, šla jsem k někomu jinému, a pak dalšímu, až jsem dostala odpověď, kterou jsem hledala.

Věděla jsem, že určitě jsou i jiné způsoby života. Proč nás Bůh stvořil tak, že nerozumíme sami sobě? Proč nás Bůh stvořil tak, že musíme platit někomu jinému za to, aby nám pověděl něco o nás samých? Teď jsem si uvědomila, že jsme skvěle utvořeni k tomu, abychom uzdravili sami sebe a vrátili se k celistvosti. Někdy ale můžeme využít malou pomoc. Hovor s vnitřními osobnostmi je skvělým cvičením k urychlení celého procesu.

Prozkoumání těchto skrytých osobností se může stát nástrojem, který nám pomůže nalézt ztracené části nás samých. Nejdřív musíme tyto části identifikovat a pojmenovat, pak budeme schopni se od nich osvobodit. Už to, že je pojmenujeme, vytvoří odstup. Roben Assagioli, objevitel psychosyntézy, říká, že „jsme ovládáni vším, čím se identifikuje naše já. Můžeme ovládat a řídit všechno, od čeho se distancujeme.“ Když vezmu některou ze svých vlastností, kterou nemám ráda, například ukňouranost, a pak ji pojmenuji Ukňouraná Uršula, náhle se mi zdá méně hrozná. Legracím způsobem, jakmile tento svůj aspekt pojmenuji, pocítím k němu náklonnost. Pak mohu odstoupit a podívat se na ně objektivně. Tento proces začne uvolňovat sevření, kterým toto chování ovládá váš život.

Svou první zkušenost s vnitřními osobnostmi jsem zažila na přednáškách transpersonální psychologie na Univerzitě J. F. Kennedyho v Orindě v Kalifornii. Každý týden jsme probírali a zkoušeli si jiný model terapie. Týden věnovaný psychosyntéze pozměnil můj život. Zavedla jsem si systém rozhovorů s různými aspekty sebe, které nazýváme vnitřními osobnostmi, a začala objevovat, kdo to je a co potřebují, aby byly celé. Cílem bylo najít jejich dary, samozřejmě. A při nacházení každého daru jsem nacházela i vyrovnání se zavrženými částmi sebe.

Naše učitelka, Susanne, začala s vizualizací, která nás zavedla do imaginárního autobusu. Vyzvala nás, abychom si představili autobus plný lidí. Já jsem ve svém autobusu viděla nejrůznější typy lidí. Někteří byli staří, jiní mladí, oblečení ve všem možném, od minisukní až po zvonové kalhoty. Viděla jsem tlustá děvčata, hubená děvčata, dívky s černými i zrzavými vlasy, velkými ňadry i plochou hrudí. Viděla jsem všechny velikosti i tvary, jaké jsem si dokázala představit. Byli tu malí lidé i vysocí, potulní komedianti, lidé všech barev i národností. Byly tu šlapky i jeptišky. Byl to velký autobus, plný lidí, řadu z nich bych ani nechtěla znát. Má první myšlenka byla: „Ale ne, musíš udělat něco lepšího, než je tohle.“ Susanne nám oznámila, že se musíme seznámit se všemi lidmi ve svém autobuse, s těmi, kteří se nám líbí, stejně jako s těmi, kteří ne.

Každý z těchto cestujících představoval určitý můj aspekt, který mi měl přinést zvláštní dar. Byli tu všichni, každý nabízel něco jedinečného, třeba jen to, že se s ním seznámím<sup>a</sup> vyslechnu jeho moudrost. Susanne nám řekla, abychom vystoupili z autobusu s jednou z našich vnitřních osobností. A už se vedle mne objevila Velká Berta Velkohubá a natahovala se po mé ruce. Byla to první z mých vnitřních osobností, která si se mnou chtěla promluvit. Když jsem viděla její obličej, pomyslela jsem si: „Za žádnou cenu se nepůjdu projít s takovou ženskou. Najdu si nějakou jinou osobnost s níž půjdu na procházku.“ Berta byla přibližně metr šedesát vysoká a vážila asi metrů. Měla řídké, šedivějící vlasy špatně ostříhané a ofina

jí nad obličejem trčela. Páchla lakem na vlasy a cigaretami. Na sobě měla béžový hábit s velkými, oranžovými puntíky. Přes ramena měla přehozený béžový polyesterový svetr sepnutý starým, rezavým špendlíkem. Na tlustých nohou měla potrhané punčochy a okopané umělohmotné boty.

Střílela jsem očima kolem sebe, hledala jsem někoho, kdo by mne zachránil před Velkou Bertou. Nikdo nevstal. Berta vypadala podrážděně a nakonec mne prostě popadla za ruku a vyvlekla mne z autobusu. Posadily jsme se na nedalekou kládu a Berta začala mluvit. Pověděla mi, že je jednou z mých skrytých osobností a že bych se měla naučit s ní žít. Oznámila mi, že nikam neodejde a kdybych jen dokázala otevřít svou zabeđenou mysl, uviděla bych, že mi toho může hodně nabídnout. Pak mne Susanne vedla k tomu, abych se Berty zeptala, co mne může naučit. Velká Berta odpověděla, že bych neměla soudit lidi podle toho, jak vypadají. Řekla, že vidí za mnou falešnou duchovní osobnost. Chtěla jsem se hádat, ale než jsem začala, uvědomila jsem si, že mám vůči Bertě tolik předsudků od chvíle, kdy jsem jí poprvé uviděla, že s ní nechci mluvit ani v soukromí své mysli.

Velká Berta mi dál vykládala, že se nikdy nedostanu ve svém duchovním rozvoji dál, pokud se nevypořádám s touto záležitostí. Připomněla mi, že jsem vždycky odsuzovala lidi, které jsem považovala za tlusté, a že v mém životě jsou jen lidé, s jejichž zevnějškem jsem spokojená. Hluboko uvnitř jsem věděla, že Berta má pravdu. Předstírala jsem, že jsem duchovně rozvinutá a nenechávám se vyvést z míry vnějšími znaky jako vzhled, ale lhala jsem sama sobě. Myslela jsem si, že jsem s takovým chováním přestala před mnoha lety, když jsem na tom trochu pracovala. Ale teď tady byla Velká Berta a říkala mi, abych se probrala; měla jsem před sebou ještě hodně práce. Susanne nás vyzvala, abychom se ptali svých skrytých osobností, jaké pro nás mají dary. Velká Berta odpověděla, že jejím darem je celistvost. Jestli opravdu věřím, že jsem částí tohoto holografického vesmíru, měla bych ji do sebe přijmout, ať se mi to líbí nebo ne. Říkala, že bych se měla podívat do očí každého člověka, s nímž se setkám, s láskou a soucitem, abych mohla sama sebe vidět plně. A také mi pověděla, že seznámení s ní bude jedním z nejdůležitějších setkání mého života. Měla pravdu. Velká Berta Velkohubá byla výplodem mého nitra, postaveném na mém aspektu, který jsem nedokázala přijmout. Touto vedenou vizualizací byla schopná se vyjádřit a obrovsky mne poučit. Trvalo mi měsíce, než jsem plně přijala svou zkušenost. Všechno kolem ní bylo tak skutečné, tak čisté, tak přirozené. Jak mohla být tato osoba částí mého podvědomí? Odkud přišla, jak mohla být tak moudrá? Neustále jsem si kladla tyto otázky. Chtěla jsem od Berty víc, i když jsem se tak vzpírala tomu, že bych ji měla přijmout.

Pomaloučku jsem posbírala dost odvahy, abych se vrátila do svého autobusu a seznámila se s dalšími lidmi. Sama jsem se vedla vizualizací a ptala se, která z dalších vnitřních osobností by se se mnou chtěla seznámit. Na mém prvním osamělém setkání s touto skupinou se zvedla Zlostná Zuzka a šla mne pozdravit. Byla malá a křehká, s jasnými rudými vlasy, které jí trčely kolem hlavy, neomalená a zlomyslná. Její první slova zněla: „I když jsem malá, jsem houževnatá, takže ani nemysli na to, že bys mne chtěla podvést.“ Zuzka mi sdělila, že už je unavená z mých pokusů zbavit se jí. Pověděla mi, že je pravděpodobně nejlepší přítelkyní, jakou jsem kdy měla. Má zlost byla stále tu, aby mne vedla a varovala a když jsem byla v nebezpečí, Zuzka mi zaječela rovnou do obličeje. Protože jsem její náznaky vždy ignorovala, musela se projevovat a ječet na každého kolem mne, aby přitáhla mou pozornost. Pověděla mi, že jejím darem je má silně vyvinutá intuice, která mne vždy povede do zdravých vztahů. Také mi řekla, že důvodem, proč zdravé vztahy tak málo zažívám je to, že se příliš zabývám mluvením, místo abych naslouchala svým vnitřním hlasům.

Bylo těžké uvítat Zlostnou Zuzku, protože jsem byla vždy přesvědčená, že vyjadřuji svou zlost nevhodnými způsoby. Celé roky jsem se pokoušela své zlosti zbavit. Ale Zuzka nepotřebovala zmizet; potřebovala přijetí a lásku. Chtěla abych naslouchala svému srdci místo



hlavě. Když jsem začala o Zuzce uvažovat jako o svém spojenci, začala se uklidňovat. Zdravé, rozumné projevy hněvu pak nahradily mé nezvladatelné výbuchy.

Pak jsem se seznámila s Hltavou Hátou, která chtěla sníst celé čokoládové koláče, a Parádívou Patricií, která ráda nosila velmi krátké sukně a měla obrovskou pusu. Hltavá Háta se přikolébala a sdělila mi, že je blízkou přítelkyní Velké Berty Velkohubé. Jejím darem byl soucit a vnitřní spřízněnost se všemi ostatními lidskými bytostmi. Také mi poradila, abych se zpomalila a věnovala pozornost sama sobě, říkala, že si naprosto neuvědomuji, jak rychle pobíhám kolem. Jsem fungující stroj. A ona je ta, kdo se rozčiluje a cpe se jídlem, aby si připadala usazená. Parádívá Patricie na druhou stranu přinášela dar půvabu. Chtěla, abych se sebou zacházela jako s královnou a chovala se důstojně. Když jsem to nedělala, vybuchla a musela se předvádět a chovat se tak, aby byla středem pozornosti. Když jsem prozkoumala pozitivní stránky všech těchto negativních vlastností a začala je vítat, přestaly ovládat můj život. Byly největšími učiteli mé duše. Jakmile jsem zareagovala na jejich požadavky lásky či jen zpomalení, staly se integrovanou součástí mého vědomí a obohatily můj smysl pro sebelásku a celistvost. Když jsem tyto vlastnosti přivítala, už nebylo nutné sníst najednou celý litr zmrzliny nebo nosit příliš krátké sukně. Jakmile jsem své nové přátele přijala, přestali se v mém životě objevovat.

Naučila jsem se této technice, když jsem žila v San Francisku s mužem, který se jmenoval Rich. Zjistili jsme, že je zábavné povídat si o stínech toho druhého. Jednou za dlouhé cesty jsme si sestavili seznam vnitřních osobností toho druhého, které se zřejmě v našich vztazích pravidelně objevovaly. Seznam vypadal asi takhle:

## **PEBBIE**

Vzdorovitá Věra Zlostná Zuzka panovačná Petra Šťouravá Štěpána Princezna Pavlína Jolanda Jogínka Vládnoucí Vladka Rozkošná Rozárka Spravedlivá Simona

## **RICH**

Panovačný Patrik Vševěd Vlastík Tvrdohlavý Tomáš Atlet Andy Rozkošný Robert Schopný Sam Profesor Petr

Hodně jsme se nasmáli, když jsme si porovnávali své seznamy. Ale našli jsme i vážný způsob, jak si popovídat o částech toho druhého, které by nám mohly způsobit těžké chvílky, když jsme nechtěli zažít ve svém vztahu zbytečně zmatky. Když došlo na nějaký problém, dokázala jsem na Riche neukazovat prstem. Místo abych řekla: „Pokoušíš se mne ovládat a to se mi nelíbí," jsem jen poznamenala: „Zdá<sup>se</sup>, jako by tu dnes byl Panovačný Patrik. Nemohl by sis s ním za mne promluvit?" Automaticky se tak napětí mezi námi uvolnilo, protože to nikdy nevypadalo jako osobní útok. Když jsem začala rozebírat, co mi Rich řekl, což jsem často dělávala, prostě jen oznámil Šťouravé Štěpáne, že nemá náladu na nějaké rozebírání. Nikdy jsem to nebrala osobně přestože mým největším problémem ve všech vztazích do té doby bylo, že jsem všechno osobně brala.

Vnitřní osobnosti odhalují chování, které pokládáme za nepřijatelné. Uzavíráme je, protože je nemůžeme nebo nechceme akceptovat. Protože jsem určité části sebe zavřela, dostala jsem se z dosahu celistvosti své bytosti. Když jsem nahlédla dovnitř, zjistila jsem, že tyto vlastnosti volají po mé pozornosti. A vedly mne k dalšímu kroku v přeměně mého života. Došla jsem k závěru, že máme tolik vnitřních osobností, jako máme vlastností. Objevila jsem jich u sebe nejméně sto a kdykoliv se podívám, vždycky najdu novou tvář, nový hlas a nové poselství. Dokonce i ty nejtemnější vnitřní osobnosti přinášejí nějaký dar. Jen musíme být ochotní strávit s každým z nich nějaký čas, abychom slyšeli hlas moudrosti.

Musíte být ochotni věnovat nějaký čas prozkoumávání svého vnitřního světa. V *Hovorech s Bohem* Neala Donalda Walsche se nám připomíná: „Když nejdete dovnitř, jdete jen po povrchu.“ Když vezmete toto poselství vážně, může změnit váš život. Když jdete dovnitř a utvoříte si vztah s celou svou bytostí, začnete si uvědomovat schopnost řídit svůj život, kterým směrem si zvolíte. Není většího daru, jaký byste si mohli dát. A až si potom řeknete: „Chci víc peněz, víc lásky, víc tvořivosti, víc přátel nebo zdravější tělo,“ budete mít víru, kterou potřebujete k projevení této touhy.

Důvěra je vždy hlavní problém, když začnete vést dialog se svými vnitřními hlasy. Nejobvyklejší otázkou se zdá být: „Jak mám poznat, jestli opravdu slyším svou vnitřní pravdu?“ Po několika návštěvách svých vnitřních osobností už je snadné rozeznat, jestli mluvíte se svými vnitřními osobnostmi nebo nasloucháte negativnímu žvanění. Váš negativní vnitřní hlas má pro vás jen zřídka pozitivní poselství či dar. Je řada cest, které vám mohou pomoci dostat se na autentické místo uvnitř. Meditování může být ideálním způsobem, jak zklidnit svou mysl a její negativní vnitřní řeč. Pokud nemáte pravidelnou meditační techniku, může vám pomoci koupě meditační kazety, která vás povede. Když vás někdo povede sériemi dýchání a technik uvolnění těla, pomůže vám to povznést hlavu. Další rychlou a snadnou věcí, kterou můžete zkusit, je tanec. Pusťte si nějakou hezkou, lehkou hudbu a poddejte se jí asi tak na půlhodinu. Pak se posaďte, zavřete oči a sledujte svůj dech. Pokud jste na opravdu tichém místě, pomalu se vám mysl začne oddělovat od těla. Chce to trochu cviku, ale jakmile dosáhnete této úrovně, stane se proces hledání a prozkoumávání vašich vnitřních osobností mnohem snadnější. Vaše mysl může být bez srdce. Srdce, i když je někdy přímé a tvrdé, bude vždy plné soucitu.

Je důležité přijímat své vnitřní osobnosti s otevřenou náručí. Je snadné to říci, ale ne vždy je také snadné to udělat. Je to jeden z případů, kdy vám to, že budete čekat nejhorší, může při práci prospět. To, co pak dostanete, bude pravděpodobně mnohem lepší, než si myslíte. Lidé jsou často šokováni škálou charakterů, které vyvolali, ale to je obvykle právě proto, že očekávají autobus plný andělů. Vnitřní osobnosti mohou být bezhlavé nebo vypadat jako zvířata, monstra nebo mimozemšťané. Ať zažijete se svým nitrem během vizualizace cokoliv, je to pro vás ten pravý obraz. Je důležité nesoudit nic, s čím se setkáte, ani nic, co zažijete. Je také obvyklé, že se setkáte s lidmi, které znáte - bývalými milenci, někdejšími šéfy, členy rodiny. Obvykle je to někdo, s kým špatně vycházíte. Když se vám v podvědomí vynoří tyto obličej, odolejte nutkání zavřít oči a zahrnat je. Zůstaňte s nimi a zjistěte, co se vás pokoušejí naučit. Možná na ně na nějaký čas dokážete zapomenout, ale když se nevyrovnáte s jejich problémy, skončíte tím, že se s nimi ve svém životě budete neustále setkávat znovu a znovu. To není karetní hra, v níž byste mohli nechtěně osobnosti odhodit a vzít si místo nich jiné. Ve skutečnosti právě ty, které chcete ze všeho nejmiň, mají pro vás ten největší přínos.

Nedávno jsem pracovala se ženou, která zdánlivě měla všechno. Není tolik žen, které by dosáhly takového stupně úspěchu, slávy a peněz, jako se to podařilo Shelly. Vyšplhala po žebříčku zábavního průmyslu a tvrdě pracovala, aby se dostala na samou špičku. Většinou se na ni novináři dívali příznivě, ale byla velmi citlivá na kritiku. Po řadě let, kdy běžela až moc rychle na většinu lidí, si dopřála několik měsíců volna, aby mohla na sobě pracovat. Uvědomovala si že se často chová agresivně, ale nenáviděla tuto součást sebe. Když řekla: „Jsem agresivní,“ obličej se jí stáhnul a do očí jí stoupaly slzy. Nedokázala s tímto aspektem žít. Seděly jsme nějakou dobu naproti sobě a já jsem jen slyšela, jak znovu a znovu opakuje: „Jsem agresivní, jsem agresivní.“ Shelly se s tímto aspektem stále cítila nepříjemně, proto jsem jí vyzvala, aby zavřela oči a nastoupila do svého autobusu. Poznaly jsme tam vnitřní osobnost, kterou pojmenovala Agresivní Allie. Allie měla vysoko natupírované rudé vlasy a bylo jí asi pětapadesát. Byla oblečená v tmavě modrém kostýmku a měla silné vystupování. Nejdřív se Shelly nelíbila. Pak jsme se ale Agresivní Allie zeptaly, jaký má pro Shelly dar. Allie odpověděla, že ochranu. Pověděla Shelly, že ji chránila, zatímco si ona budovala

kariéru. Dávala pozor, aby Shelly nikdo nezkrížil cestu, a dohlížela na to, zejí nikdo neublíží nebo ji nezastaví, když se snaží dosáhnout uskutečnění svých snů. Pak jsme se Agresivní Allie zeptaly, co by potřebovala k tomu, aby byla celá. Allie chtěla lásku a přijetí. Už byla unavená z toho, zeje pořád ta velká, hrozná, zlá ženská, kterou Shelly zahání. Allie byla ta, která vybudovala všechnu Shellyinu slávu a uznání. Ted chtěla trochu důvěry. Podle jejího názoru toho od Shelly nechtěla tak moc, jen lásku a ocenění za roli, kterou hrála v Shellyině životě.

Shelly spočívala na mé pohovce s širokým úsměvem na tváři. Byla nadšená. Do Agresivní Allie se zamilovala. Přivítala tu část sebe, kterou se celé roky snažila pohřbít. Tato vlastnost jí působila stud a ošklivení si sebe sama. Paradoxem bylo, že když svou agresivitu odmítala přivítat, okrádala se o dary, které jí její úspěch přinášel. Ted byla konečně volná a mohla si plody své dřiny vychutnat. Často to tak funduje. Máte určitou vlastnost, která pro vás má svůj dar. Opřete se o tento dar, aby vám pomohl dosáhnout toho, čeho chcete. A potom, protože tento váš aspekt není plně integrovaný do vaší psychiky a protože jste o něm vynesli nějaké negativní soudy, začne žít vlastním životem a jednat nepřijatelným způsobem. Dokud nepřivítáme vlastnosti, od nichž jsme se distancovali, budou pokračovat ve svém jednání, dokud nebude naplněna jejich potřeba. Vzpomeňte si: to, čemu vzdorujete<sup>^</sup> přistává. Když Shelly přijala Agresivní Allie, její muka kvůli agresivitě zmizely. Ted je svobodná a může tento svůj aspekt používat, jen když je to vhodné.

Jiným užitečným způsobem, jak přivítat své vlastnosti, je pozvat do svého vědomí jiné lidi a získat jejich pohled na své zavržené aspekty. Představte si někoho, koho obdivujete či uctíváte, možná někoho, kdo je duchovní či svatý. Potom se soustředte na jedno ze slov, která pořád ještě nemůžete přijmout. Zeptejte se člověka, kterého jste si zvolili, jak by tento váš aspekt vykládal. Musíte si být jisti, že jste si vybrali někoho, kdo je moudrý a soucitný. Nebo to zkuste s někým významným ze své minulosti, nejraději někým z rodičů či jiným členem rodiny. Uvedu příklad z vlastního života.

Mé slovo je „nepořádná“. Protože jsem tuto svou část nedokázala ocenit, pokoušela jsem se ji skrýt před světem. Uspořádala jsem svůj život tak, že jsem měla chůvu, která pečovala o mého syna a uklízela v domě. Udržovala všechno v čistotě a dokonalém pořádku. I když jsem to nebyla já, kdo udržoval mé okolí bezvadné, můj dům vypadal tak, jak se mi líbilo. Nikdo už by se neodvážil mne nazvat nepořádnou, protože můj dům byl vždy upravený a čistý. Ale kdyby někdo řekl, že Debbie Fordová je cuchta, dotklo by se mne<sup>10</sup>. Takže jsem zavřela oči, několikrát se zhluboka, pomalu nadechla a přemýšlela o slově „nepořádný“. Nutilo mne cíli se nedobře a stísněně. Pod tímto pocitem byl strach. Sledovala jsem tento pocit do minulosti a vzpomněla jsem si jak na mne matka ječela, že jsem nepořádná. Bála jsem se' že mne nikdo nebude mít rád, když budu nepořádná. Se zavřenýma očima jsem si představila ve svém srdci Matku Terezu a zeptala se jí, jak bych mohla toto slovo interpretovat jinak, abych už přestala slovo „nepořádný“ nenávidět. Řekla jsem jí, že bych do něj chtěla vložit lásku, a pak jsem si dovolila slyšet její hlas. Odpověděla mi, že nepořádnost je hra. Je to způsob, jak vyjádřit dítě, které ve mně je. Házet oblečení na podlahu je pro mě legrace a já s tím můžu přestat. Pověděla mi, že dar nepořádnosti je řád. Protože jsem rostla s tím, že se mi neustále připomínalo, že jsem nepořádná, měla jsem ted' jedinečnou schopnost všechno organizovat a dovést k tomu, aby vše vypadalo dokonale. Ted jsem tedy měla jednu silnou interpretaci.

Pak jsem znovu zavřela oči a požádala Martina Luthera Kinga mladšího, aby mi poskytl jinou interpretaci mé nepořádnosti. Ve svém srdci jsem si ho představila a on odpověděl, že je to proto, že mám tolik vášně pro život, že mne neustále žene k něčemu dalšímu. To se projevuje nepořádností. Jsem příliš nadšená, než abych se věnovala drobnostem, jako je ukládání věcí tam, kam patří. Řekl, že darem mé nepořádnosti je mé nadšení a vášeň. Když za svou nepořádnost převezmu odpovědnost a najmu někoho, kdo se postará o věci, které nerada dělám, mohu se starat o důležitější záležitosti. Interpretace druhá.

Teď jsem začala svou nepořádnost milovat. Cítila jsem se statečně, představila jsem si svou matku, která mou nepořádnost vždy kritizovala. Požádala jsem ji o jinou silnou interpretaci. Odpověděla: „Důvod, proč jsem tě vždy kritizovala za tvou nepořádnost, byl, že jsem žárlila, protože jsem nikdy neměla dost vnitřní svobody hodit kus oblečení na podlahu a prostě ho tam nechat.“ Řekla, že k sobě vždy byla přísná, dokonce i jako dítě, a nedokázala vystát, když něco nebylo na svém místě. Má nepořádnost jí připomínala její přísnost. Proto ji to tolik rozčilovalo. Dál mi sdělila, že má nepořádnost mi dává dar sebevyjádření. Když jsem byla malá, ráda jsem malovala. Ponořila jsem se do malování zkoušela jsem různé barvy a štětce, někdy malovala i rukama. Nikdy jsem se nebála zkusit něco jen proto, abych nenadělala nepořádek. Má nepořádnost mi dala svobodu. Interpretace třetí.

Mohla jsem pokračovat, ale teď jsem ani ne během deseti minut získala nový pohled na svou nepořádnost. Teď vypadala jako příjemná, pozitivní charakteristika, která mi dala mnoho darů. Teď jsem viděla, že jsem se jen bavila a vyjadřovala sama sebe. Když jsem zavřela oči a uvažovala o slově nepořádný, cítila jsem se otevřená a vstřícná. Láska uzdravuje a někdy je to jen záležitost objevení nové interpretace pocitu či zkušenosti.

Když se chystáte přivítat své zavržené vlastnosti, může být užitečné sledovat kroky, které vás vedou k přesvědčení, že určitá vlastnost je především špatná. Když se vrátíte do doby, kdy vás určitá charakteristika začala přemáhat, umožní vám to odhalit původ soudů, které strhují vaše já. Můj přítel Peter míval problémy s přijetím své chabosti. Vyzvala jsem ho tedy, aby zavřel oči a našel představu ze své minulosti, která by byla příkladem jeho chabosti. Jeho první vzpomínka byla ze střední školy, když si každou sezónu vybíral jiný sport, protože se cítil nepatřičně a neschopně. Připomněl si, že se cítil mezi svými spolužáky na každé chlapecké soukromé škole slabý. Požádala jsem ho, aby šel ještě hlouběji a našel nějakou dřívější příhodu. Pak si vzpomněl na dobu, kdy mu bylo osm let. Byl navštívit místo, kde jeho rodina stavěla nový dům. Schody vedoucí do patra neměly zadní stranu, takže schodištěm bylo vidět do dolního patra. Peter si vzpomněl, že ho matka se sestrou vedly nahoru, aby se Podíval na svůj nový pokoj. Když ale chtěl Peter odejít, zjistil že matka se sestrou už sešly dolů. Báł se sejít dolů sám, aby nesklouzl dírami ve schodech. Viděl matku i sestru v dolním patře, volal na ně, ale odmítly mu pomoci. Matka mu řekla, že by to měl zvládnout sám, nebo že ho tam nechají.

Peter byl ochromený strachem a zůstal, kde byl. Matka se sestrou odešly a vrátily se až za půl hodiny. Peter si z toho vzal poučení: „Když budu slabý, ženy mne nechají.“ Od té doby Peter nemohl být slabý, protože byl přesvědčený, že by to bylo příčinou toho, že by ho ženy nechaly samotného

Řada z nás je ovládána těmi osmiletými v nás. Tím dítětem, jehož potřeby nebyly vyslyšeny a teď prosí o přijetí. Je tedy důležité pátrat ve vaší paměti tak hluboko, jak jen to je možné. Z toho místa pak snadněji získáte soucit s nějakým svým aspektem. Peter byl celé roky tvrdý chlapík, ale jeho vztahy se ženami nikdy netrvaly déle než půl roku. Vždycky je opouštěl. Když našel svou zavrženou slabost, byl schopný nalézt také původ její moci. Tím, že mohl čelit tomuto ranému zážitku, dokázal svou slabost přijmout. Abych mu pomohla tento aspekt přivítat, požádala jsem ho, aby si vybral dva lidi, které obdivuje a kteří oplývají soucitem a lidskostí. Vybral si Buddhu a dalajlámu. Když si v mysli vyvolal Buddhu, zeptal se jej, jaký je dar jeho slabosti. Buddha odpověděl, že tím Peter získal hluboký soucit se slabostí jiných lidí. Od dalajlámy se Peter poučil, že jeho slabost byla zdrojem jeho dynamické osobnosti a jeho schopnosti pomoci jiným lidem cítit se v různých situacích příjemně. To, že se cítil slabý, v něm probudilo silnou touhu stát se navenek milující a účastnou osobností.

Pak jsem Petera požádala, aby myslel na jednoho ze svých rodičů. Se zavřenýma očima si do svého vědomí uvedl otce. Otec mu pověděl, že když neustále musel překonávat svou slabost, naučil se Peter být houževnatý a vždy se dostat z každé situace. Protože Peter nedokázal svou

slabost přijmout, vždycky se vydával tou nejtěžší cestou, aby dokázal, jak je silný. Potřeboval ukázat světu svou sílu. takže si tvořil život plný nehod, neúspěšných pokusů a promeškaných příležitostí. Peterův otec se domníval, že pokud se z těchto lekcí poučí a přijme svou slabost, začne si vybírat snadnou cestu.

Nedávno jsem zjistila, že Peter píše hudbu, i když si nikdy nemyslel, že by pro něj tato záliba mohla znamenat dosažitelný způsob kariéry. Místo aby každých šest měsíců začínal s novou prací a novým vztahem, napřel svou energii do psaní písní a výroby svých demonahrávek. Naučil se vytvořit svět bez utrpení. Svět, kde je bezpečné vyjádřit své emoce a svou tvořivost.

Pokud neposunete vnímání svého pravého já, neustále se vám bude vracet a zasahovat vás vaše minulé chování. Vaše vnitřní osobnosti vám mohou povědět, jaká práce za vámi zůstala nedokončená, co musíte udělat, abyste vyřešili stále se opakující vzory. Povědí vám, co musíte udělat, abyste získali specifické poučení. Pokud jste ochotni naslouchat, zjistíte, že vaše vnitřní osobnosti jsou zábavné, nápadité, upřímné a odpouštějící - ti nejmoudřejší lidé z celého vesmíru, pokud se vás týče. To proto, že vám dávají odpovědi, které vycházejí přímo z vás.

Když se ponoříte do sebe, můžete k hovoru získat kohokoli. Jediné, co musíte udělat, je ztišit se a přivolat tu osobu ze svého podvědomí. A když si vizualizujete určitého člověka a začnete s ním vést rozhovor, můžete se jej zeptat na cokoliv chcete. Můžete se ho zeptat, co si myslí o určitém problému a jakou radu pro vás má. Uvnitř sebe můžete najít hlas kohokoli - odpovědi, které potřebujete od všech lidí, mohou přijít z vás. Všechny vaše nevyřešené vztahy a všichni vaši milenci, členové rodiny a přátelé, všichni hrdinové a gumové. Všichni lidé, které jste uzavřeli, nebo kteří uzavřeli vás. Každý z těchto lidí k vám může mluvit či mluvit skrze vás.

Před několika lety jsem prožívala těžké období, když jsem se pokoušela rozhodnout, co chci udělat se svým životem. V té době jsem zavřela oči a zeptala se sama sebe: „Na koho se mohu obrátit o radu?“ Velmi jsem si vážila jednoho muže, kterého jsem znala už celé roky. Objevil se mi obličej mého Přítel Steva. Celé dny jsem si to přemílala v hlavě a snažila jsem se rozhodnout, jestli ho mohu obtěžovat. Zdálo se mi nějak nevhodné mu volat kvůli tomu, že jsem nevěděla, jak se rozhodnout v práci, a kvůli mým problémům s chlapci. Už jsme nebyli opravdoví přátelé. Jednoho dne se mi během meditace podařilo Steva vizualizovat a zeptat se ho, co si myslí, že bych měla udělat. Nikdy dřív jsem se o to nepokoušela, ale věděla jsem, že nemám co ztratit. A stalo se něco neuvěřitelného: Steve se mnou začal mluvit. Pověděl mi, že je rád, že jsem se na něj obrátila o pomoc, a odpověděl na všechny mé otázky, jasně a výstižně. Když jsem skončila, měla jsem pocit, jako bych právě strávila hodinu s opravdovým Stevem, poučila se z jeho moudrosti a cítila jeho lásku. Byla to ohromující, oči otevírající zkušenost - jednoduché, přímé a k věci. Nemusela jsem ani odejít z domu či utrácet peníze za telefonní hovor. Celé měsíce jsem se obracela na Steva v sobě, aby mne vedl. Našla jsem v sobě přítele a důvěrníka.

Má přítelkyně Sirah použila stejnou techniku u mne, když zemřel můj otec. Přišla jsem k ní ponořená ve svém zármutku, byla jsem zvlášť smutná proto, že otec nikdy nepozná mého syna Beaua. Sirah mne přiměla zavřít oči a představit si mého otce, hrajícího si s Beauem. Bylo to, jako by otec stál přímo přede mnou a říkal Beauovi, že tu vždy bude, aby ho chránil. Pověděl mu, že vždy miloval hudbu a že doufá, že Beau v ní také najde radost a krásu a bude hrát na některý z nástrojů, které tu otec zanechal. Byla to dojemná a mimořádně cenná zkušenost. Změnilo to způsob, jakým jsem se po otcově smrti cítila. Když jsem sezení se Sirah skončila, byla jsem si jistá, že tu otec vždy bude, aby mne vedl a utěšoval, a že ho dokážu přiblížit Beauovi, když budu se synem sdílet jeho lásku k hudbě. Pocity ztráty se posunuly od beznadějných, utápějících se pocitů zoufalství k optimismu.

Vaše vnitřní osobnosti jsou tu a čekají na vás - jen jděte a znovu je získejte. Chtějí jen pozornost a přijetí, nic víc. Jsou to hlasy vaší budoucnosti, ne minulosti. Vždycky tu budou,

aby vás vedly, objaly a utěšily, ať už přicházejí s podobou někoho, koho znáte, nebo jen ve formě mlhavé po-stavy. Když se sprátelíte sami se sebou, zrušíte neustále pokračující koloběh ztrát sebe či ztrát jiných. Zjistíte, že nikdy nikoho neztrácíme: naše vztahy prostě jen mění formu. Někdo tu možná není fyzicky přítomen, ale vždycky tu bude, uvnitř nás. Když znovu získáte všechno, co na sobě nenávidíte, otevřete svět uvnitř sebe, kde přistoupíte k celému světu.

Všichni máme schopnost dát sami sobě všechno, co potřebujeme k tomu, abychom byli celí a šťastní. Když se znovu spojíme s celou svou bytostí, je už prostě nemožné cítit se osamělý, odtržený či vynechaný. Potřebujeme najít vesmír v nás a naučit se, jak jej milovat, cítit a uznávat. Pak můžeme přijmout i velikost sebe sama. Když objevíme kouzlo světa v nás, zůstaneme před sebou stát v uctivém ohromení. S touto úctou přijde i mír, uspokojení a vděčnost za naši lidskost.

Každá jednotlivá vnitřní osobnost má pro vás svůj dar. Každý váš aspekt, ať už se vám líbí či ne, může vašemu životu prospět. Když si budete myslet, že je to jen tma, budete klamat sami sebe. Světlo je v každé části nás a v každé části světa. Když naše dary nepřijmeme, zavrhneme nádherné roviny života. Naše duše touží poučit se z těchto cenných lekcí. Musíme přestat soudit cesty svých duší a věřit v naši lidskost a neustálou dobrotu. Staré přísloví říká: „Všechny věci musí růst, nebo zemřou.“ Naším nejvyšším cílem je poučit se a růst ze svých zkušeností a pak jít dál. Jakmile získáme výhody ze svých vlastností, budeme volní a budeme si moci vybrat jakékoli zkušenosti, po nichž toužíme.

## CVIČENÍ

Toto cvičení provádějte, když jste opravdu uvolnění, po procházce či po koupeli. Budete se setkávat se svými vnitřními hlasy, takže musíte mít co nejklidnější mysl. Vhodný čas je také brzy ráno nebo těsně předtím, než si půjdete lehnout. Pusťte si nějakou tichou hudbu a zapalte aromatické svíčky, by vám pomohly vytvořit uvolněnou náladu. Zavřete oči a sledujte svůj dech. Dlouze, pomalu, zhluboka dýchejte zadržte dech na pět či více vteřin a pak pomalu vydechněte. Proveďte to aspoň pětkrát, dokud vaše mysl nebude úplně klidná.

Teď si představte, že nastupujete do velkého, žlutého autobusu. Posadíte se na sedadlo uprostřed. Cítíte vzrušení před dlouho očekávanou cestou. Představte si, jak jedete za jasného, krásného dne ulicí. Sedíte a staráte se o své, když vám náhle někdo poklepe na rameno. Vzhlednete a ten člověk řekne: „Ahoj, jsem jedna z tvých vnitřních osobností a všichni ostatní v tomhle autobuse jsou také tvé vnitřní osobnosti. Nechtěl bys vstát, trochu se tu projít a podívat se, kdo tu všechno je?“ Zvednete se ze sedadla a projdete autobusem, díváte se na všechny lidi, kteří tu sedí...

Vidíte před sebou všechny druhy lidí - vysoké, malé, teenagery i staré lidi. Možná jsou tu i akrobaté, zvířata i bezdomovci. S vámi jsou tu lidé všech ras, barev a vyznání. Někteří mávají, aby připoutali vaši pozornost, jiní se tiše schovávají v koutě. Pokračujte v chůzi uličkou, pomalu si vizualizujte všechny vlastnosti v autobuse. Teď vás řidič vyzve, abyste vzali jednu ze svých vnitřních osobností na procházku do blízkého parku. Využijte příležitosti, dovolte jedné z osobností, aby vás vzala za ruku, vystoupila s vámi z autobusu a doprovodila vás do parku.

Posadíte se vedle této osoby a zeptejte se jí na jméno. Požádejte ji, aby vám zároveň pověděla, jakou vlastnost reprezentuje. Když například potkáte někoho zlostného, můžete jej pojmenovat Vzteklý Vlasta nebo Zlostná Zuzka. Pokud jméno neuslyšíte, nějaké této osobě dejte. Dopřejte si tolik času, kolik potřebujete. Všimněte si, jak je tato osoba oblečená a jak vypadá. Jak voní? Všimněte si její nálady a řeči těla. Znovu se zhluboka nadechněte a zeptejte se: „Jaký máš pro mne dar?“ Až tento dar dostanete, zeptejte se: „Co potřebuješ, abys byl celý?“ nebo „Co potřebuješ, aby ses mohl zapojit do mého nitra?“

Když vyslechnete všechny odpovědi, zeptejte se této oso. je ještě něco, co mi potřebuješ povědět?" Až skončíte, nezapomeňte se s ní rozloučit a doprovodit ji do autobusu. Až budete chtít, otevřete oči a zapište si poselství, které jste od své vnitřní osobnosti dostali. Pak si vezměte svůj deník alespoň deset minut si zapisujte své pocity z této zkušenosti. Nedělejte si starosti, pokud nedostanete od své vnitřní osobnosti všechny odpovědi, které potřebujete. Slyšet všechna poselství vyžaduje čas a cvik. Smluvte si se sebou termín, kdy to zkusíte znovu. Toto cvičení vyžaduje, abyste se přestali bránit sami sobě, abyste se ujistili, že jste si pro celý proces vytvořili bezpečné prostředí.

### *Kapitola osmá*

## **Přehodnocení sebe sama**

Když se minulost neléčí, zničí naše životy. Pohrbí naše jedinečné dary, naši tvořivost a náš talent. A když tyto Části nás samých zůstanou nepřijaty, stagnují v nás: používáme je proti našemu světu, místo abychom s nimi žili v harmonii. Myslíme si, že se na svět zlobíme, že bychom jej chtěli změnit, že kdyby byl jen trochu jiný, mohli bychom uskutečnit své sny. Ale to my se musíme změnit. Zlobíme se na sebe, že nejsme vytrvalí, že nectíme božské síly, které jsou v nás, že si nedovolíme vyjádřit se tak, jak bychom toužili. Myslíme si, že se zlobíme na své rodiče, že nás v dětství omezovali, a zlobíme se na sebe, že pokračujeme v tomto omezování. Je to jako kdyby nás někdo před mnoha lety strčil do klece a i když tady ta klec teď už dávno není, pořád ještě bojujeme proti jejím mřížím. Klec jsou omezení, která jsme si sami naložili, naše pochyby o sobě a náš strach. Učili nás, že jít za svými sny je těžká dřina. Možná jsme nepochopili, že je ještě mnohem těžší žít den za dnem s vědomím, že jich nedosáhneme. Zůstaneme bez touhy, která je klíčem k naplnění našeho plného duševního potenciálu. Zůstáváme se zoufalstvím, které se pomalu vrství a projevuje v našich tělech jako nemoc a v naší psychice jako vztek. Když nejsme ochotni uzavřít smír s minulostí, prostě vlečeme své zoufalství a svůj vztek do budoucnosti.

Síla podívat se jasně na svou minulost a znovu získat pelety sebe sama, kterých jste se vzdali, leží ve vás. Jediné co musíte udělat, je zavřít oči, ponořit se do sebe a ptát Sílu, kterou potřebujete, máte, ale objeví se, jen když vaše touha změnit svůj život je silnější než touha zůstat stejný. Vždycky je jednodušší obviňovat za stav svého života jiné. Když ztratíme kontakt se sebou, ztratíme kontakt se svým božstvím, a protože si nedůvěřujeme, začneme věřit, že nemůžeme důvěřovat ostatním lidem. Pro některé lidi je bolest z minulosti tak velká, že dojdou k přesvědčení, že jediný způsob, jak se s tím mohou vyrovnat, je obviňovat a popírat. Musíte uvítat svou minulost, pokud chcete změnit svou přítomnost. Jestli chcete vyjádřit své touhy, musíte být zodpovědní za všechno, co nalezlo místo ve vašem světě.

Když chcete vidět něčí budoucnost, často stačí pohlédnout na jeho minulost. Minulost nás vede k závěru, že všechno, v co můžeme v budoucnosti doufat, je jen variace na to, co už máme. To většinu lidí zastaví. Zatím to jejich vidění a jejich sny zatím uniknou. Rozhlédněte se kolem a uvidíte, že většina lidí zůstává stejná. Můžete se na jejich život podívat teď a potom znovu za dvacet let, a uvidíte jen mírně odlišnou variaci na stejné téma. Naše zásadní problémy, ať už jsou v oblasti sexu, zdraví, vztahů, bohatství či kariéry, často zůstávají během celého života dominantní. Naše minulost formuje to, co říkáme, co vidíme a jak žijeme. Někteří z nás za sebou vlečou nejen svou vlastní minulost, ale i minulost svých rodičů. Bolest se předává z generace na generaci, a pokud se neřeší, nikdy ten cyklus nezlomíme.

Začneme zavrňovat části sebe sama kvůli svým zásadním názorům, které jsou často svázány s našimi rodinami a časným dětstvím. To, co naši rodiče udělali či neudělali, má na naše životy obrovský vliv. Naši opatrovníci a učitelé také Přispěli k tomu, jací jsme dnes. Bolest, kterou zažíváte, když jsou vám dva, pět či osm let, je hned pod povrchem vašeho vědomí.

Dokud se nepřetřansformuje, pořád ovlivňuje váš život. Řada z nás nikdy neprozkoumá své zásadní názory, aby zjistila, jestli jsme šije vědomě vybrali. Setkávala jsem se každý týden s lidmi, kteří chtěli být umělci či psát knihy ale byli přesvědčeni o tom, že tyto své sny nemohou naplnit. Když jsem se zeptala proč, odpověděli, že nejsou dost nadaní nebo vzdělaní. Důvěřovali svému rozumu, ale ne svým snům. A když jsme prozkoumali původ jejich přesvědčení, ukázalo se, že nejčastěji jim někdo, koho milovali doslova či přeneseně namluvil, že nejsou schopni dosáhnout naplnění svých snů. Protože tuto myšlenku nikdy nezkuovali, chytili se do pasti. Nikdy se ani nepokusili dosáhnout touhy svého srdce. Zásadní přesvědčení, která řídí naše životy, jsou: „Nemůžu to udělat. Nikdy se mi to nestane. Nezasluhuji si to. Nejsem dost dobrý.“

Nedávno se na jednom z mých kurzů objevila mladá žena, jmenovala se Hallie. Bylo jí jednadvacet. Protože trpěla depresemi a nebyla schopná se o sebe postarat, žila se svou matkou. Když kurz začal, seděla Hallie klidně se sklopenýma očima, vyhýbala se pohledům ostatních. Měla nervózní zvyk poklepávat rukama o stůl, což vyrušovaly všechny, kteří seděli vedle ní. Během přestávek jsme Hallii často našli na podlaze ve fetální poloze. Všechny jsem vyzvala, aby chodili na jídlo ještě s někým, ale Hallie seděla sama. Druhého dne jsem za ní zašla a zeptala se jí, jestli přijala „ubohé já“. Pohlédla na mne se zmateným úsměvem a zeptala se: „Já?“ Nedokázala jsem si pomoci, rozesmála jsem se. Halliino tiché poselství bylo tak hlasité, že na nás ve skutečnosti křičelo. Posadila jsem se vedle ní a zeptala se, co si myslí, že signalizuje světu. Hallie odpověděla, že o sobě neuvažuje jako o „ubohém já“. Ve skutečnosti „ubohé já“ nenáviděla, její matka byla taková. Spolu se svou asistentkou Ráchel jsem Hallii naznačila, že její chování zřejmě zapadá do celého zmatku jejího života. Hallie nám svěřila, že hluboko v srdci je přesvědčená, žeji nikdo nemá rád. „Ubohé já“ bylo způsobem, jak získat pozornost. Protože vyrůstala v domě kde se její matka chovala jako dítě, dokonce i mluvila jako dítě, naučila se Hallie matku překonávat, aby si získala pozornost.

Zásadní přesvědčení, že je nemilovaná, sama před sebou dobře ukryla, protože si je promítla do své matky. Nedokázala vidět jasně. Všechnu svou energii obětovala přesvědčení že není jako matka. Když jsme jí ale ukázali, jak se jeví nám, uvědomila si, že její chování bylo přímým výsledkem pozorování matky. Když přivítala své „ubohé já“ a uvědomila si, že se chová jako malá holčička, dovolila protikladům těchto vlastností vyplout na povrch. Objevilo se v ní nové poselství: „Jsem odpovědná žena.“ A během několika měsíců si našla práci a odstěhovala se z matčina domu do vlastního bytu. Cítila sebedůvěru, seznámila se s jedním mužem a poprvé po mnoha letech s ním sdílela intimní vztah. Jakmile byla ochotná vidět zásadní přesvědčení, které ji ovládalo, a upřímně je prozkoumat, získala svobodu k tomu, aby v životě zvolila novou cestu.

Podvědomě přijímáme řadu přesvědčení od své rodiny a zbytek životních rozhodnutí, k nimž dospíváme, je zabarven těmito přesvědčeními, aniž bychom se třeba jen zeptali: „Posiluje mne tato víra?“ Často prostě jen kráčíme ve stopách členů své rodiny. Je to v pořádku, pokud jste s realitou, již přijímáte, šťastni, ale pokud ne, zamyslete se nad tím. Předsudky nás spoutávají. Bolest nás spoutává. Vina nás spoutává. Stud nás spoutává. Jsou vaše problémy opravdu vaše, nebo jste je zdědili po předchozích generacích?

Má babička si neustále dělá starosti. Jejím zásadním přesvědčením je: „Určitě se co nevidět stane něco špatného.“ Má matka si vůbec nedělá starosti, ale já jsem přijala babiččino přesvědčení. Často mám stejné myšlenky, jako mívala ona. Jedna zrcadlíme starosti té druhé, pokud jde o bezpečí mého syna. Teď se to zdá jasné, ale trvalo mi roky, než jsem si uvědomila, že jsem toto chování přejala od babičky, která je převzala od svého otce. Když se teď přistihnu, že si dělám starosti předem, musím se zarazit a zeptat se sama sebe, Jestli opravdu mám starost, nebo jen projevuji jedno ze svých starých přesvědčení. Jakmile zjistím, že se nemám čeho bát a uvědomím si, že jsem se jen chytila do rodinného vzorce, mohu si



potvrdit vlastní důvěru. Pokaždé, když naruším své automatické odpovědi tím, že se na sebe zblízka podívám pozvednu své vědomí. Pak mohu svou minulost setřást.

Spousta lidí se rozhodla, že nechce být jako jejich rodiče. Všichni ale musíme uznat, že jsme strávili roky vstřebáváním pozitivních i negativních vlastností svých rodičů. Naši rodiče dělali to nejlepší, co mohli, aby nám předali svou minulost. Nemůžeme změnit způsob, jímž jsme byli vychováni, ale když jsme ochotni hledat ve svých zkušenostech poučení, budeme schopni vidět, že každá událost nám poskytuje možnost učit se a růst. Jedna z mých přítelkyň, která byla roky sexuálně obtěžována vlastním dědečkem, mi jednou řekla: „Díky Bohu za všechno to zneužívání v minulosti, protože jsem se stala jedním z nejpohotovějších lidí na světě. Dostala jsem se k tomu tím, že jsem se musela v minulosti vyrovnávat s takovou bolestí a zneužíváním.“ Všechny negativní události jsou jen zamaskovaným požehnáním. Někteří z nás se rozhodnou žít v iluzi, že zlé věci se nemohou stávat z dobrého důvodu. Ale bolest má smysl. Učí nás a vede k vyšším stupňům uvědomění. Jedné noci, zatímco jsem meditovala potom, co jsem na pláži byla svědkem zatčení pěti či šesti mladých mužů, jsem se ptala Boha: „Proč v takové nádherné letní noci museli tihle chlapci založit oheň na pláži?“ Hlas ve mně mi odpověděl, že to byl Duch, který tyto mladé muže vedl zpátky domů. Když se dostali do problémů, byl to burčující výkřik božské síly v nich. Ve vězení často můžete vidět stovky tvrdých mladých mužů, kteří čtou Bibli a docházejí na náboženská kázání. Muži, kteří nikdy nestrávili ani hodinu svého dospělého života uvažováním o Bohu, teď hledají ve své duši odpovědi. Výzvy v našich životech mohou dosáhnout vcítění, které nám pomůže osvobodit se od minulosti, která svazuje náš cit a zabraňuje nám v přístupu k našemu duševnímu středu.

Staré učení nám říká: „Svět je učitelem pro moudrého muže a nepřítelem poštilého.“ Žádná událost není bolestivá o sobě. Všechno je záležitost pohledu. Je důležité uvědomit si, že všechno, co se děje ve světě, je takové, jaké má v každém okamžiku být. Nejsou tu žádné chyby. Žádné náhody. Svět je dokonalou oblohou a bezednou jámou. Když pochopíme, že nemůžeme být jedním bez druhého, začne být lehčí přijmout svět takový, jaký je. Ohlížím se na svou minulost plnou lží a podvodů, urážek a bolesti, drog a sexu. Ale chápu, že bez všech těchto zkušeností a bez vší temnoty, kterou v sobě nesu už tak dlouho, bych nebyla schopná učit tak, jako to dnes dělám. Každá událost z mé minulosti, každá probdělá noc, každá slza mne posunula blíž k naplnění cesty mé duše. Nikdo neříká to, co já, a tak, jako já. Nikdo nedělá věci, které dělám já, stejným způsobem. Já jsem já a vy jste vy. Každý z nás je jedinečný a všichni máme svou zvláštní cestu.

Bylo mi třináct, když se mí rodiče rozvedli. Ta událost mne na řadu let emocionálně zmátla. Během svátků jsem byla smutná a sklíčená, přála jsem si, aby už brzy přišel Nový rok a věci se vrátily zase k normálu. Pak jsem jednoho dne zcela zvláštním způsobem nahlédla, proč se cítím tak mizerně. Vždycky jsem svátky trávil s matkou a zdálo se mi, že pomyšlení na otce, který je na Díkůvzdání bez svých dětí, mne rozrušuje. A ještě víc mne rozčilovalo, že já jsem bez otce.

Neustále jsem byla mrzutá, věděla jsem, že není nic, co bych s touto situací mohla dělat. Cítila jsem se bezcenná a bezmocná a zcela jsem se odřekla minulosti. Prohlásila jsem to nahlas: „Udělala jsem to.“ Vytvořila jsem to, takže jsem mohla vyrůst, a kdyby se mi nelíbila realita, která byla přede mnou, musela bych si vytvořit jinou. Začala jsem si Představovat jiné scénáře. Jít k otci na časnou večeři a potom k matce na pozdější. Představovala jsem si, že bych mohla zajít jen k otci, a k matce ne. Všechny tyto scénáře se mi ale zdály také depresivní; pak jsem konečně dostala nápad, navolala jsem matce, která vždy pořádala na Díkůvzdání večeři, a navrhla jsem jí, že letos budu hostitelkou já. Nádše ně odpověděla, že se jí to zdá jako skvělý nápad. Pak jsem klidně dodala, že bych ráda pozvala i otce a jeho rodinu. Pověděla jsem jí, že by pro mne hodně znamenalo, kdybych měla všechny pohromadě. Nejdřív jen mlčela. Myslela jsem že se hovor přerušil, až jsem ji slyšela odpovědět: „Jestli to je to, co chceš, tak do toho.“

Šťastně jsem zavolala otci a pozvala jeho i celou jeho rodinu k sobě na Děkuvzdání. Byl překvapený a ptal se, co bude dělat matka. Odpověděla jsem, že i ona přijde se svou rodinou. Souhlasil a bylo to. Během chvilky jsem uskutečnila situaci, o níž jsem si nikdy nemyslela, že by byla možná. Když jsem volala sestře a bratrovi a pověděla jim, že s<sup>c</sup> všichni chystají na Děkuvzdání ke mně, byli šokovaní a tvářili se velmi skepticky, ale všichni přišli. Bylo to skvělé. Pozvala jsem několik přátel s rodinami, aby se uvolnilo napětí, a půjčila velký dlouhý stůl, abychom se k němu všichni vešli. Přišlo třiatřicet lidí, každý přinesl své zamilované jídlo a nefalšovanou sváteční náladu. Další tři roky, dokud jsem neprodala dům a nepřestěhovala se na západ, jsem pořádala tyto sváteční večere, na něž přicházely obě strany rodiny. Když jsem převzala odpovědnost, spatřila jsem pak, jak se vynořuje nová realita, realita, která mi ještě dnes připadá jako zázrak.

Abyste ze své minulosti mohli čerpat moudrost a svobodu, musíte převzít odpovědnost za všechny události, které se ve vašem životě staly. Převzít odpovědnost znamená být schopen říci sám sobě: „Udělal jsem tohle.“ Je velký rozdíl mezi světem, který dělá něco vám, a tím, když vy něco děláte sám sobě. Když převezmete odpovědnost za události svého života a za svou interpretaci těchto událostí, vstoupíte ze světa dítěte do světa dospělých. Když přebíráte odpovědnost za svou činnost či nečinnost, měníte dějovou linii z: „Proč já?“ na: „Stalo se mi to, protože jsem se potřeboval poučit. To je část mé cesty.“

Podle Nietzscheho nepřát si svou minulost znamená přát si, abychom existovali. Je téměř nemožné posunovat svůj život patřičným směrem, dokud se nevyrovnáme s minulostí. Každá významná událost v našich životech mění způsob, jakým se díváme na svět i na sebe. Myšlenka na připomenutí si celé naší minulosti je často přemáhající. Ale je podstatnou částí procesu. Naše minulost je požehnání, které nás vede a učí, a přináší stejně tolik pozitivních poselství jako těch negativních.

Jednoho dne mi zavolala přítelkyně, aby si postěžovala na život. Pokaždé, když se Nancy podívala do zrcadla, viděla, jak jí tělo měkne a obličej se stále víc podobá matčině obličejí. Říkala, že vidí každé napětí, obavy a zklamání, má je vtesané v tváři. Ptala se mne, co by mohla udělat, aby se vypořádala s návaly horka a smutným, uvadajícím obličejem. Říkala, že si uvědomila, že přibírá na váze, aby vypadala těhotně; že je to způsob, jak znovu získat ztracené mládí. Spolu jsme pro ni vypracovaly program zapisování, meditace a cvičení na uvolnění hněvu, který měla dodržovat osmadvacet dní. Potřebovala uzavřít svou minulost a uvolnit všechny nahromaděné emoce. Nancy se ochotně otevřela a ze všech stran se probrala, zatímco se soustřeďovala na slova stará, tlustá, smutná a ošklivá: slova, jimiž nechtěla být popisována. Po osmadvaceti dnech, kdy prováděla tato uvolňování, se cítila úplně. Během té doby se jí vynořovaly nejrůznější problémy, takže využívala všechn čas, který potřebovala, a zaznamenávala a vymýšlela nové interpretace pro všechny události. Byl to dlouhý měsíc, ale na konci se cítila zcela připravená se milovat a hýčkat.

Dalších osmadvacet dní strávila tím, že milovala všechny stránky toho, čím byla. Pověděla mi, že potřebovala být objímána a líbána, tak se objímala a líbala sama. Zcela si odpustila. Nakonec se cítila klidná. Nedávno mi volala a sdělila mi, že se rozhodla pro facelifting. Říkala, že když přivítala „stará“, může teď přivítat i „mladá“ na zcela nové úrovni. Chtěla vědět, jestli si nemyslím, že pořád ještě utíká před „stará“. Chvilí jsme si povídaly, bylo jasné, že Nancy žádnou plastiku nepotřebuje, ale bylo to rozhodnutí, které jí posílí v osobním životě i v zaměstnání. Nancy je estetická a vizážistka. Vysvětlovala jsem, že řada lidí se miluje taková, jaká je, ale rozhodnou se holit v podpaží nebo si strhávat chloupky nad horním rtem voskem. Děláme tyto věci abychom vypadali lépe a není na tom nic špatného, pokud to jsme my, kteří se tak rozhodujeme a pokud tím neutikáme sami před sebou.

Nancy vysvětlovala, že jí všechno zapadlo na své místo, jako zázrak. Jednoho dne se jí v kanceláři plastického chirurga, kde na částečný úvazek pracovala, sestry zeptaly, jestli by si na počítači nechtěla vytvořit fantastický obličej. Nancy se zdálo, že by to mohla být legrace.

Její nový obraz ji zaujal, ale pořád ještě vážně neuvažovala o tom, že by si nechala obličej upravit. O několik měsíců později se o svém zážitku zmínila manželovi. Aniž by se ho na cokoliv ptala, okamžitě řekl, že pokud by si chtěla nechat udělat face-lifting, zaplatí jí ho. Nancy tvrdila, že ta chvíle jen zapadla na své místo. Nechala si operaci udělat a výsledkem je nadšená. Říká ale, že dokud se necítila dobře vzhledem k tomu, kdo je, nikdy by ji ani nenapadlo nechat si udělat plastiku. Její bolest ji dovedla k vnitřní práci. Když změnila své vnitřní já, dokázala změnit i svůj zevnějšek.

Naše bolest může být naším největším učitelem. Vede nás na místa, na která bychom sami nikdy nešli. Kolik lidí by si vybralo strávit dvacet let v bolesti, aby mohli najít a vyplnit cestu své duše? Kdybych nevytrpěla tolik bolesti, možná bych pořád ještě byla kamenná, slunila bych se na palubě jachty v Miami Beach a mluvila o sobě. Pozitivní i negativní mne dostalo tam, kde jsem dnes. Zvolila bych si znovu projít vši bolestí znovu, abych měla to, co dnes? Odpověď zní ano! Žehnám své minulosti i své bolesti. Ale než jsem přivítala svou temnotu, nenáviděla jsem je. Nesnášela jsem bolest a nesnášela jsem ostatní, kteří zřejmě žili bez ní. Trvalo mi dlouho, než jsem přijala odpovědnost za své činy. Usilovně jsem se snažila nebýt odpovědná za nic. Až když jsem byla připravená pohlédnout na vyšší verzi svého života, uvědomila jsem si, že se mi Bůh pokouší něco sdělit a že mám zvláštní dar, který mohu najít, jen když projdu temnotou. Dnes se snažím převzít plnou odpovědnost za každou událost své minulosti, abych se naučila, co je potřeba k tomu, abych se dostala tam, kam potřebuji.

Přebírání odpovědnosti je obrovský úkol. Řada z nás je ochotná převzít odpovědnost za to dobré, co jsme ve svých životech stvořili, ale často se nám nechce převzít odpovědnost za to špatné. Když převezmeme odpovědnost, můžeme být posíleni ke všemu. Dokonce i když se cítíme zahanbeni či uraženi něčím, co se stalo, můžeme najít mír ve vědomí, že nám to nějak pomůže splnit své sny či usměrnit cestu své duše. Můžeme se na sebe podívat a říci: „Svět je mé plátno a já nakreslím tuto událost do svého života, abych si odnesl cennou lekci.“ Staneme se zodpovědnými za všechno, co se přihodí. Říkáme světu: „Já jsem zdroj mé vlastní reality.“ To je místo síly, odkud můžete měnit svůj život.

Dokud nepohlédnete minulosti přímo do očí, bude pořád tady, bude do vašeho života vnášet neustále totéž. Psycholog Rollo May definuje šilenství jako „dělání nějaké věci znovu a znovu, a přitom očekávání odlišných výsledků“. Musíme se poučit ze své minulosti a znovu získat části nás samých, které jsme zavrhlí. Tak dokážeme ten koloběh zrušit. Ti, kteří se poučili ze špatné zkušenosti, přebírají odpovědnost za své pocity a vědomě se zavazují k tomu, že přimějí své životy ke změně, jen zřídka opakují stejnou situaci. Když ke svému životu přistupujeme uvědoměle, můžeme se rozhodovat nově a odlišně, pokud jde o to, co chceme stvořit. Posun ve vnímání je všechno, co potřebujeme.

Abychom změnilí své vnímání, musíme propátrat každý moment své minulosti, dokud nenajdeme silnou interpretaci, která nám umožní převzít odpovědnost. Plýtváme cennou energií, když vymýšlíme důvody, proč něco není naší chybou. Je vždycky jednodušší obvinít někoho jiného za něco, co se nám v našem světě nelíbí, ale tato cesta nikam nevede. Vždycky cítíte bolest, pokud jste obětí okolností: bolest zoufalství a bezmoci. Ale žijete ve vesmíru, kde se všechno děje z nějakého důvodu. Najděte požehnání pro všechny události, které se ve vašem životě staly, a najdete i vděčnost. Zažijeme, jaké to je, být požehnán.

Každé slovo, událost a osobu, která dosud má emocionální náboj, musíme *vysledovat, postavit se jí čelem, nahradit a přivítat*. Potřebujeme sledovat své kroky zpět až ke genezi našeho emočního náboje. Pak čelit té události, přihlásit se k její realitě jako k části své minulosti. Musíme si být plně vědomi vlivu, jaký měla na náš život. Pak se na událost podíváme z odlišné perspektivy, což nám umožní nahradit své negativní pocity pozitivními. Převezmeme kontrolu nad svými životy tím, že si zvolíme své interpretace. To nám umožní uvítat svou zavrženou minulost a odpojit se od ostatních lidí.

Musíme si vybírat interpretace, které posouvají naše životy dál, nenechat se zmítat v pocitech osamocení a bezmoci. Jsem přesvědčená, že vymýšlení nových interpretací je tou nejjednodušší cestou, jak změnit něco negativního v pozitivní. Všechno, co se v našem světě děje, je objektivní událostí. Nemá žádný vrozený význam. Každý z nás vidí svět jinými brýlemi, takže každý z nás vnímá určitou událost rozdílně. Právě naše vnímání a naše interpretace ovlivňují naše emoce, ne událost sama. Naše vnímání a interpretace popírají odpovědnost a obviňují. Koho obviňujete za svou sobeckost? Svou závislost? Svá selhání? Je čas přestat být obětí. Přijměte odpovědnost a přijmete i svou sobeckost, závislost a selhání. Uvolníte i svou štedrnost, svůj půvab, a své duchovní právo to všechno mít. Každý z nás musí odhalit, jak je ovlivňován lpěním na starém nerozvinutém pohledu na sebe a svůj život. Každý z nás se musí vědomě rozhodnout změnit náš svět změnou našich interpretací. Posuňte svou interpretaci světa, a nejen že tím změní svůj negativní náboj, ale vrátí vám to i vaši moc. Zde je cvičení, které vám pomůže ke změně interpretací.

Vezmu si slovo, které má emotivní náboj, slovo, kterým bych pořád ještě nechtěla být nazývána. Slovo, pro které chci najít novou interpretaci, je „ošklivý“. Vrátím se ve svých vzpomínkách a najdu ve svém životě nějaký časný incident, který mi způsobil bolest a vytvořil můj názor na ošklivost. Když se ho snažím vysledovat, vzpomenu si na otce, jak mne škádlil tím, že mi říkal, že jsem „rypáček“ a „řimbaba“, když jsem byla ještě malá holčička. Má interpretace zněla: otec mne nemiluje a myslí si, že jsem ošklivá. Víím, že tyto pocity mne znepokojují, takže se teď musím rozhodnout té události čelit. Dovolím si zažít pocity bolesti, ponížení a hanby, které si dosud spojuji s tou chvílí a tímto slovem. Pak si začnu tvořit novou interpretaci této události, abych mohla „ošklivý“ nakonec přivítat.

## NOVÉ INTERPRETACE

### *Pozitivní*

1. Jsem krásná, proto můj otec znervózněl. Jediný způsob, kterým byl schopný svou nervozitu zvládnout, bylo nazývat mne jmény, o kterých si myslel, že jsou roztomilá.
2. Otec si myslel, že ta jména jsou roztomilá a používal je se zalíbením.
3. Otec mne tolik miloval, že mne chtěl připravit na skutečný svět. Myslel si, že mne může chránit tím, že snižuje mou krásu.

### *Negativní*

1. Otec mne nenáviděl a pokoušel se mne na celý život poškodit.
2. Otec si myslel, že jsem opravdu výjimečně ošklivá, a jediný způsob, jak se s tím mohl vyrovnat, byl, že se mi posmíval.

Teď se mohu podívat na všechny interpretace a zjistit kterými se budu cítit dobře a se kterými špatně. A mohu se rozhodnout nahradit své staré negativní interpretace novými pozitivními interpretacemi. Vždycky jsem se ptala sama sebe: „Posílí mne tato interpretace, nebo oslabí? Budu se s touto interpretací cítit slabá, nebo silná?“ Jestliže vás nějaký vnitřní hovor oslabuje, nezmění se to, dokud ho vy sami nenahradíte pozitivní, silnou, vnitřní konverzací. Někteří z nás ale mají velmi silnou vůli a naše oddanost bolesti a utrpení nám novou interpretaci nedovolí. Proto je tak důležité si všechno napsat a dívat se na všechny způsoby, jimiž byste mohli určitou událost vnímat. Už samotné psaní slov otřese emocemi, které máte s událostí spojeny. Když se chceme trochu pobavit a hrát si se svými interpretacemi, můžeme znovu prozkoumat své možnosti. Když je vyneseme ze tmy na světlo, mohou být uzdraveny.

Nová interpretace, kterou jsem si v tomto případě zvolila, byla tato: „Můj otec mne tak miloval, že mne chtěl připravit na skutečný svět. Myslel si, že mne může chránit tím, že

sníží mou krásu." Vybrala jsem ji, protože mne rozesmála. Zdálo se to trochu směšné, když jsem to napsala, ale když jsem zavřela oči a ptala se sama sebe, co utěšuje mou duši, byla to tahle. Jakmile jsem se rozhodla nahradit starou interpretaci, dokázala jsem přivítat „ošklivost“, aniž bych cítila minulou bolest. Můj vnitřní pohled se změnil. Otcův starý zvyk se zdál téměř lehký a milý. Bez ohledu na jeho opravdové důvody se teď na tento zážitek dívám v míru. Už nechodím mezi lidmi se strachem, že by si někdo mohl myslet, že jsem ošklivá. Ani si nepromítám ošklivost, s níž myslím na sebe, do ostatních lidí. Dar ošklivosti je svoboda vyjít z domu, aniž bych si česala vlasy či se líčila, a přesto se cítit dobře.

Cvičení, které jsme si právě zkusili, můžete uplatnit na jakoukoli událost či slovo, s nímž máte nějaké problémy, ať už triviální, nebo závažné. Žena, s níž jsem pracovala, měla pochopitelně velké problémy s tím, když se pokoušela na nějaké požehnání v tom, že byla přepadena a s pistolí u spánku znásilněna. Odnesla si z této zkušenosti pocit, že je odporná, laciná děvka a zasloužila si to. Nesla si v sobě tuto interpretaci déle než patnáct let. Požádala jsem ji, aby se pokusila vymyslet tři pozitivní interpretace a dvě další negativní interpretace. Sama jasně viděla, že ta, kterou si zvolila, je oslabující a bolestná. Nejdřív tedy vymyslela negativní interpretace.

### *Negativní*

1. Protože jsem byla rebel a nenáviděla jsem své rodiče, oblékala jsem se vyzývavě a nakonec dostala, co jsem zasloužila.
2. Jsem ta nejnižší nicka a nemám žádnou hodnotu. Zasluhuji být využívána a zneužívána.

### *Pozitivní*

1. Byla jsem ztracená a naivní mladá dívka, která jen zkoušela někam patřit. Tato událost mne vedla k tomu, stát se uvědomělejší, bystřejší a opatrnější osobou.
2. Tato událost byla skrytým požehnáním. Následkem toho jsem se naučila, jak mám uctívat sebe i své tělo.
3. Naučila jsem se, že už nikdy nechci být obětí. Tato událost byla burcující, byla to součást božského plánu, jak probudit mé duchovní já.

Jakmile Hannah došla k těmto interpretacím, uvědomila si, že má na výběr. Nejdřív jsme prošly negativní interpretace, protože Hannah si myslela, že je nemožné vymyslet nějaké pozitivní. Ale když jsme skončily, Hannah byla schopná najít spoustu různých interpretací, které ji mohly posílit, dokonce připustila, že ta, kterou si zvolila, jí připadá jako pravda. Vybrala si druhou z pozitivních interpretací nahoře: *“Tato událost byla skrytým požehnáním. Následkem toho jsem se naučila, jak mám uctívat sebe i své tělo.* Jakmile se Hannah rozhodla, že změní svou interpretaci, byla schopná přivítat výrazy „laciná děvka“ a „odporná“, dvě slova, která ovládala její život víc než patnáct let. Když dovolila těmto aspektům, aby ji obdarovaly svými dary, uvolnila tím i místo pro jejich kladné protějšky. Hrdá a krásná bylo to, čím Hannah toužila být, a teď měla přístup ke všem těmto integrálním částem sebe sama.

Jakmile začnete být sebevědomější, bude stále víc zjevné, že je vaší odpovědností zvolit si posilující interpretaci. Někdy je snadnější být obětí, ale negativní perspektiva vám zaručí víc takových zkušeností. Čím víc si budete uvědomovat dary života, tím rychleji si budete volit vlastní pohled na všechno, co se vám stane. Tragické události se stávají většinou z nás. Je to součástí života. Je potřeba odvahy, abychom měli dost síly a prošli takovými zážitky. Ale když tyto chvíle využijete ke svému růstu, stanou se požehnáním.

Dalším povzbuzujícím příkladem je život krásné mladé ženy jménem Julia. Julia řadu let zoufale toužila po dítěti. Když konečně otěhotněla, byli spolu s manželem nadšení. Přibližně ve čtrnáctém týdnu těhotenství ale Julia náhle zjistila, že krvácí. Zděšená okamžitě odjela za svou lékařkou. Ta neslyšela ozvy plodu, takže Julii poslala na ultrazvuk. Znovu žádné ozvy -

dítě bylo mrtvé. Julia byla zničená. Celé dny proplakala, truchlila nad svou ztrátou. Mrtvý plod byl stále ještě v ní, když jsem s Julií začala pracovat. Zeptala jsem se na její interpretaci této tragické události. Julia se rozplakala. Odpověděla. „Nejsem dost dobrá na to, abych dala život dítěti. Nejspíš alkohol, který jsem pila, když jsem ještě nevěděla, že jsem těhotná, dítě poškodil.“

K přirozené bolesti ze žalu si Julia nakládala ještě sebe-obviňování. Zatímco jsme mluvily, začínalo mi být jasné, že Julia z toho chce udělat posvátnou záležitost, nehodlá to brát jen jako další zlou věc, která se jí přihodila. Když jsme začaly pracovat, chtěla Julia nejdříve vytvořit negativní interpretace.

### *Negativní*

1. Nikdy nebudu schopná dítě donosit, protože mám genetickou vadu.
2. Jsem trestaná za všechny potraty svých přítelkyň a členek rodiny.

### *Pozitivní*

1. Byla to pro mé tělo jen praktická zkouška, příprava na dítě, které budu milovat a hýčkat.
2. Potvrzuje to, že má touha mít dítě je reálná. Už necítím žádnou nejistotu.
3. Bolest ze ztráty a rozdělení mi poskytla zkušenost, která mi pomůže být lepší matkou.

Julia se rozhodla přivítat třetí pozitivní prohlášení: *Bolest ze ztráty a rozdělení mi poskytla zkušenost, která mi pomůže být lepší matkou.* Cítila, jak síla této interpretace proniká jejím tělem. Věděla, že nic není náhoda, a chtěla na toto dítě vzpomínat raději pro dar, který jí poskytlo, než pro bolest. To byl opravdu čin lásky a odvahy. Julii to dodalo sílu jít dál a připravit se na krásné dítě, které nakonec bude mít.

Každý z nás musí věřit, že když uděláme to, co je nutné k vyčištění minulosti a přivítání naší bolesti, najdeme své jedinečné dary, zlato ve tmě. Když to dovolíme, vesmír nám dá víc, než si dokážeme představit. Všichni přicházíme na tento svět s jiným posláním a je na nás, abychom mu dostáli. Když se na to podíváte z této perspektivy, uvidíte, že všechny události vaší minulosti vám poskytují příležitost učit se, růst, měnit a vyvíjet.

Když se usmíříme s minulostí, proces stahování našich Projekcí začne být mnohem lehčí. Tyto zavržené emoce<sup>a</sup> chování nám ubírají sílu a schopnost být velkými. Když Popřete třeba jediný aspekt sebe sama, popíráte část z toho, kde potřebujete být celý. Vzdáváme se svých nejcennějších aspektů s těmi, které nenávidíme a které milujeme, aniž bychom to věděli. Nemůžeme určité věci přivítat, protože jsme se tolik věnovali tomu, že jsme je odsuzovali a kritizovali. Nemáme dost odvahy k omylům, k odpovědnosti. Bojíme se být nedokonalí, uvědomit si, že věci, které ze všeho nejvíc" nenávidíme na jiných, jsou ve skutečnosti věci, které nenávidíme na sobě. Bojíme se, že naše moc a naše skvělost by nás izolovaly, protože všechno, co vidíme kolem sebe, je jen průměrnost. Tolik se bojíme, že bychom mohli být odmítnuti, že zahazujeme své nejcennější dary, jen abychom zapadli. Učili nás to jako synonymum přežití a my to děláme až se nakonec téměř nedokážeme vystát. Pak začnou být toxické emoce tak bolestné, že začneme ve svých životech vytvářet situace, které nás neustále ukazují jako bezcenné, abychom si dokázali, že si nezasluhujeme své sny. I když dokážete tento ničemný kruh rozetnout. Jen vy můžete prohlásit: „Už ne. Chci svou velikost. Zasloužím si svou skvělost, svou kreativitu a svou božskou podstatu.“

Roky jsem se všemi svými intimními partnery zažívala bolestný nedostatek důvěry. Byla jsem přesvědčená, že mužům se nedá důvěřovat a že jakmile dostanou příležitost, jsou nevěrní. Nikdy mne ani nenapadlo, že by to mohlo mít něco společného se mnou. Takže jsem svého přítele vždy sledovala a vyhrožovala, že náš vztah skončím, jestliže provede něco, čím

by narušil naše výjimečná pouta. Nakonec mi jeden muž sdělil, že si myslí, že si do něj promítám svou představu o tom, že si nezasloužím důvěru. Okamžitě jsem tu myšlenku zamítla. Byla jsem prostě věrná a zasluhovala jsem si důvěru. Později, po tom, co jsme se pohádali, jsem si uvědomila, že první, co dělám, je, že uvažuji o dalším muži, s nímž navážu nějaký vztah, o svém budoucím panu Pravém. Ještě jsme ani nemluvili o tom, že se náš vztah rozpadá, a já už jsem snila o jiném muži. Ale protože jsem si namlouvala, že je to jen fantazie, dokázala jsem tuto svou část popřít. Jakmile jsem dokázala přijmout své přesvědčení, že si nezasluhuji důvěru, mohla jsem si přestat tento nedostatek důvěry promítat do lidí kolem.

Objevení skutečnosti, že to jsem já, kdo v mých vztazích působí bouře, bylo velmi zarážející. Mou první reakcí byl odpor k tomu, co jsem považovala za zvrácenou část sebe. Zavřela jsem oči, abych zjistila, jestli dokážu mluvit se svou nedůvěryhodnou vnitřní osobností. První představa, která se j vynořila, byl obraz malé, křehké dívky, která se třásla, když spatřila muže. Jmenovala se Vyděšená Věrka. Když jsem se jí zeptala, co potřebuje, aby se mohla uzdravit, odpověděla, že soucit. Když jsem slyšela ta slova a viděla její strach, mé srdce se otevřelo. Dovolila jsem si pocítit vlastní strach a se zavřenýma očima jsem držela Vyděšenou Verku v náručí. Soucit k nám samým je základem všeho. Kde chybí, cítíme strach a ošklivíme si sami sebe. Protože je pro nás nesnesitelné nenávidět sami sebe, promítáme si tuto nenávist do světa. Raději jsme oběťmi světa, než oběťmi sebe, a obviňováním světa se dokážeme vyhnout bolesti z toho, že musíme čelit sami sobě.

Teď je vhodná chvíle podívat se upřímně na všechno ve svém životě, na co silně reagujete - na svou matku, otce, partnera, nadřízeného či nejlepšího přítele. Napište si seznam, kdo to je a jaké jeho či její vlastnosti vyvolávají reakce. Je to proces postupného odhalování. Jakmile přijmete jednu vrstvu vlastností, objeví se další. Jakýkoli odpor, který ve vás vyvolávají, je červený šátek signalizující, že jste ještě pořád energeticky spojeni.

Ve své knize *Přednášky o lásce* (A Course in Love) popisuje Joan Gattusoová snadné cvičení, které se naučila od spisovatele Keňa Keyese. Jména osob, které vás rozrušují, si napište nahoru na stránku. Směrem ke středu stránky nakreslete čaru a napište všechno, co se vám na té osobě líbí, na jednu stranu a všechno, co se vám nelíbí, na druhou stranu. Dokonce i když někoho nemáme rádi, dokážeme na něm vždy najít něco, co je v pořádku. Váš seznam může vypadat takhle:

## MARTA

### Pozitivní

dobrá chuť  
zaujetí pro práci

### Negativní

líná  
nepořádná  
emotivní  
hlučná

Teď před každý pojem v levém sloupci napište: „Mám se rád, když...“ *Mám se rád, když mám dobrou chuť. Mám se rád, když jsem zaujatý svou prací.* Pak napište před každý pojem v pravém sloupci: „Nemám se rád, když...“ *Nemám se rád, když jsem líný. Nemám se rád, když jsem nepořádný. Nemám se rád, když jsem emotivní. Nemám se rád, když jsem hlučný.* Je to jednoduchý způsob, jak poznat, že to, co vidíte na někom jiném, je opravdu o vás.

Jednoho dne mi zavolala má přítelkyně Laurie, která navštěvovala mé kurzy. Byla velmi rozčilená. Její bývalá spolubydlící z koleje, Christina, byla někým, koho celé roky obdivovala. Na poslední chvíli Christina vycouvala z nějakých plánů, které si spolu s Laurie dělaly, a Laurie byla chováním přítelkyně konsternovaná. Pověděla mi, že Christina je rozmazlená, sobecká a arogantní vševědkka. Jemně jsem jí připomněla, že pokud nás rozčiluje chování někoho jiného, je to jen projekce našich vlastních zavržených aspektů. Laurie ale trvala na

tom, že s ní to nemá nic společného. Byla si jistá, že Christina konečně ukázala pravou barvu. Požádala jsem ji, aby si napsala všechno, co má a co nemá na Christině ráda. Tady je její seznam:

## CHRISTINA

<i>Pozitivní</i>	<i>Negativní</i>
vůdčí	sobecká
elegantní	sebestředná
duchovní	arogantní
úspěšná	vševěd
krásná	nespolehlivá

Laurie prošla všechny pozitivní vlastnosti a psala: „Mám se ráda, když jsem vůdčí, když jsem elegantní, když jsem duchovní, když jsem úspěšná, když jsem krásná.“ Pak psala: „Nemám se ráda, když jsem sobecká, sebestředná, když jsem arogantní, když jsem vševěd, když jsem nespolehlivá.“ Laurie viděla, že nemá Christininy negativní aspekty, ani pozitivní. Dala jí jen všechnu svou sílu, tím že do ní promítala všechny pozitivní aspekty, s nimiž nebyla spojena. Když ji Christina zklamala tím, že odhalila svou nedokonalost, cítila se Laurie podvedená. Když zjistila, že tato dokonalá, duchovní, krásná, elegantní žena má kazy, podtrhovalo to i její kazy. Laurie promítla do Christiny tolik ze svého zavrženého já, že se cítila ztracená a rozhněvaná, když byla Christina sama sebou. Aby se mohla oddělit, musela si Laurie vzít zpátky své části, které si do Christiny promítala.

Poradila jsem Laurii, aby zkusila Christině napsat dopis, který by vyjádřil její pocity. I když ten dopis nikdy neodešle, je důležité, aby dokázala vyjádřit všechny hněv a zášť, které cítila. Když tento dopis dopsala, byla rozhodnutá, že už nikdy neposkytne svou moc Christině ani nikomu jinému. Byla připravená přijmout svou krásu, úspěch, eleganci, duchovnost i vůdčí schopnosti. Jeden po druhém v sobě tyto aspekty objevovala. Získala všechny své pozitivní projekce a potom i ty negativní. Ve skutečnosti jakmile přivítala pozitivní, negativní už ztratily svůj náboj. Když plně přijmeme něco na jedné misce vah, často to k vyvážení přinese i opačnou vlastnost. Ukázalo se, že Christina pro Laurii fungovala jako katalyzátor k nalezení její krásy a světla.

Lidé do našich životů přicházejí, aby obnovili naši celost. Mez, podle níž většina z nás soudí sebe sama, je velmi úzká. Když je všechno dobré na jedné straně a všechno zlé na druhé, většina z nás chce žít uprostřed, vlastnit malé množství svého dobrého a malé množství svého špatného. Potřebujeme se naučit, jak žít v plné míře svých lidských schopností a necítit se přitom špatně. Každá emoce a impulz jsou dokonale lidské. Musíme plně uvítat tmu, abychom mohli přivítat světlo. Bůh, duch, láska: pro mne mají tato slova stejný význam. Jsou tu vždy, i když je nedokážeme vidět. Čekají na nás, abychom je pozvali dál. Dveře jsou v našich srdcích. Když jsme ochotni otevřít svá srdce všemu, co existuje, a začít hledat ve všem raději dobré než zlé, uvidíme Boha. Uvidíme lásku. Pamatujte, že my jsme ti, kdo volí, co uvidíme; to je důležité. Určitým způsobem žádáme o všechny lekce, jakých se nám v životě dostane. Každá událost, bez ohledu na to, jak strašlivá možná je, má pro vás nějaký dar. A když vy dostanete svůj dar, potom já dostanu svůj, protože v duchovním světě já jsem vy a vy jste já.

## CVIČENÍ

1. Dopřejte si několik minut na vytvoření uvolněného prostředí. Zavřete oči a zhluboka se pomalu pětkrát nadechněte. Představte si, že nastupujete do svého vnitřního výťahu a sjíždíte



o sedm pater níž. Až se dveře otevřou, budete ve své posvátné zahradě. Dojděte ke svému meditačnímu sedátku, obdivujte přitom krásu své zahrady. Pak si položte tuto otázku: „Jaké jsou zásadní představy, které řídí můj život?“ Chvilí uvažujte a pak sestavte seznam svých zásadních představ. Pak jemně zavřete oči a představte si první prohlášení svého seznamu. Položte si další otázky. Dopřejte si dost času a naslouchejte odpovědím, vycházejícím z hloubi vašeho nitra.

- a. Je to opravdu má myšlenka, nebo jsem ji přejal?
  - b. Proč jsem o tom přesvědčen?
  - c. Posiluje mne toto přesvědčení?
  - d. Čeho bych se musel vzdát, abych tento názor změnil?
- Až odpovíte na všechny otázky, запиšte si všechno do deníku.

2. Napište každému ze svých názorů na svém seznamu krátký dopis, poděkujte jim za to, že vám sloužily. Teď vymyslete nové přesvědčení, které nahradí to staré. Slibte si, že budete toto své nové přesvědčení cítit. Pak otevřete oči a запиšte si nový, sílu přinášející názor.

3. Napište slovo, které stále ještě nedokážete plně přivítat či milovat. Zavřete oči a najděte nějakou časnou událost svého života, která vás ovlivnila tak, že se tato vlastnost stala ofenzivní. Teď si napište svou interpretaci této události. Pod svou interpretaci napište pět nových interpretací události. Tři pozitivní a dvě negativní. Pokud na žádnou nemůžete přijít, zeptejte se svých přátel či rodiny. Vymyšlení nových interpretací je tvořivá činnost, která vyžaduje cvičení. Nespokojte se s jednou interpretací, vymyslete jich spoustu. Chcete uvolnit interpretace, které vám způsobují bolest.

### *Kapitola devátá*

## **Nechte své světlo zářit**

Nemáme největší obavy z toho, že jsme neschopní. Naše nejhlubší obávaje, že jsme nadmíru silní," píše Marianne Williamsonová v knize *Návrat k lásce* (A Return to Love).

Jsou to naše klady, ne záporny, které nás nejvíc děsí. Ptáme se sami sebe: „Kdo jsem, abych byla vynikající, oslnivá, talentovaná, báječná?“ Přece, kdo jste, abyste nebyli? Jste děti boží. To, že si budete hrát na nedůležité, světu neposlouží. Není nic zvláštního na tom, že se bojíte, že ostatní lidé se cítí ve vaší přítomnosti nejistě. Byli jste zrozeni, abyste dokazovali slávu Boha, který je ve vás. Ne jen v některých z nás, je v každém. A když necháme své světlo zářit, nevědomky tím ostatním dovolíme, aby to udělali také. Když se oprostíme od svého vlastního strachu, naše přítomnost automaticky osvobodí druhé.

Tato kapitola vám ukáže, jak nechat své vnitřní světlo zářit, jak objevit v sobě všechnu půvab a vznešenost, které vidíte na ostatních. To znamená přivlastnit si a objevit nejen tmavý, ale také světlý stín, všechno pozitivní, co jste popřeli a objevili na ostatních.

Žijeme v novém věku. Je doba otevírání se, uzdravování a dozrávání. Proměna není pasivní, ale vyžaduje odevzdání - odevzdání našeho ega a našich starých ideálů. Jak kdysi řekl Charles Dubois: „Důležité je být v každém momentu schopný obětovat to, čím jste, tomu, čím se můžete stát.“ Jediná věc, která nás brzdí v tom, abychom se stali celými původními osobnostmi, jsou naše obavy.

Náš strach nám říká, že nedokážeme uskutečnit své sny. Naše obavy nás varují před riskováním. Zabraňují nám užívat naše největší poklady. Díky svému strachu žijeme uprostřed spektra, místo abychom se chopili své příležitosti. Strach nás ochromuje. Odtrhuje nás od nevázanosti a vzrušujících zážitků. Ustrašení se sami dostáváme do situací, ve kterých si

chceme dokázat, že naše omezování sebe samých je oprávněné. K překonání vlastního strachu ho musíme odhalit a nahradit láskou. Pak ho můžeme přivítat. A jakmile jednou přivítáme svůj strach, můžeme se rozhodnout už se nikdy nebát. Láska nám dovolí přetnout ten provaz.

Bojíme se vlastní velikosti, protože pokouší naše základní víry. Popírá všechno, co nám kdy říkali. Někteří z nás rozeznají hodně ze svých darů, zatímco jiní jen pár, ale jen zřídka jsem se setkala s někým, kdo by se vyrovnal s plnou září svého světla. Každý má jiné pozitivní stránky, které se mu těžko přijímají. Protože většině z nás říkali, že nemáme být domýšliví a nafoukaní, pohřbili jsme některé z našich nejvzácnějších darů. Tyto vlastnosti se staly našimi světlými stíny. Své světlé stíny nosíme ve stejném pytli jako ty tmavé.

Je stejně těžké získat zpátky své světlé aspekty jako ty tmavé. Když jsem byla v odvykacím centru pro drogově závislé, přišla jednou jakási žena, aby naší skupině přednášela. Začala tím, že nám řekla, že absolvovala fakultu jako jedna z nejlepších. Byla třináct let vdaná a s manželem měla nádherný vztah. Byla báječná matka a skvělá komunikátorka. Zatímco pokračovala ve výčtu svých úspěchů, pomyslela jsem si: „To je ale nafoukaná bestie. Co si vlastně o sobě myslí? Proč ji musíme poslouchat?“ Pak se zarazila, pohlédla postupně každému z nás do očí a řekla: „Přišla jsem, abych si s vámi promluvila o sebelásce. O významu poznání všech vašich dobrých vlastností a schopnosti podělit se o ně s ostatními lidmi vašeho života.“ Vysvětlila nám, že abychom se mohli milovat, musíme být ochotní nechat své vlastní světlo jasně zářit. Musíme se každý den oceňovat za všechno dobré, co jsme udělali. Musíme prozkoumat své životy a zatleskat svým úspěchům. A když necháme své světlo svítit, předvedeme tak ostatním, že je v pořádku, když budou také svítit.

Seděla jsem na židli ve stavu šoku. Někdy jsem se holedbala svými vlohami, ale nikdy jsem doopravdy nevěřila, že by bylo v pořádku, kdybych se oceňovala a uctívala. Mé chvástání mělo původ v nejistotě, pramenilo z toho, že jsem se nikdy necítila dost dobrá. Paradox této situace je v tom, podle této lekce, že jsem se necítila dost dobrá, protože jsem nebyla ochotná přijmout svá obdarování od Boha. Nebyla jsem ochotná ocenit svůj talent. Z nějakého důvodu jsem vždy byla přesvědčená, že podceňováním nejlepších částí sebe sama se stanu lepším člověkem.

Toho odpoledne jsem získala jedno z nejcennějších poučení svého života: nejenže je v pořádku o sobě říkat hezké věci, ale je to dokonce nutné. Musíme poznat své dary a svá nadání. Musíme se naučit oceňovat a uctívat všechno, co děláme dobře. Musíme hledat svou jedinečnost. Řada lidí nedokáže přijmout svůj úspěch, štěstí, zdraví, krásu či božskost. Bojí se vidět, že jsou silní, úspěšní, přitažliví a kreativní. Jejich strach jim zabraňuje tyto své části prozkoumat. Ale abychom mohli autenticky milovat sami sebe, musíme přijmout všechno, čím jsme, nejen to tmavé, ale stejně tak i to světlé. Když se naučíme rozeznávat své vlastní schopnosti, můžeme ocenit a milovat jedinečné dary kohokoliv jiného.

Dopřejte si chvíli ke zklidnění své mysli. Několikrát se pomalu, zhluboka nadechněte a pomalu si přečtete seznam, uvedený níže. Potom, co se na každé slovo podíváte, proneste k sobě: „Já jsem...“ u každého z nich. Například: jsem zdravý; jsem krásný; jsem skvělý; jsem nadaný; jsem bohatý. Na list papíru napište každé slovo, které vám neseďí. Přidejte slova, která představují věci, které obdivujete na někom jiném, ale nedokážete přivítat u sebe.

Spokojený, klidný, milý, inspirativní, cituplný, oslnivý, skvělý, vášnivý, veselý, radostný, sexy, odpouštějící, aktivní, realizující se, energický, důvěřivý, přizpůsobivý, tolerantní, nezkažený, zdravý, talentovaný, schopný, moudrý, úctyhodný, svatý, kypící energií, vzdělaný, božský, mocný, volný, vtipný, inteligentní, bohatý, osvícený, zabezpečený, vyrovnaný, brilantní, úspěšný, důstojný, otevřený, soucitný, silný, tvůrčí, mírný, spravedlivý, známý, disciplinovaný, zodpovědný, šťastný, krásný, žádoucí, požehnaný, nadšený, kurážný, precizní, šťastlivec, zralý, umělec, zranitelný, nádherný, uvědomělý, věrný, svědomitý, atraktivní, kompletní, vyvážený, milovaný, romantický, vřelý, asertivní, vděčný, jemný, tichý, lehký, žádoucí, extravagantní, rozhodný, vábný, něžný, přející, dochvilný, neodolatelný, štedrý, pěkný,

klidný, bezstarostný, trpělivý, neodsuzující, správný, ohleduplný, duchovně založený, loajální, z dobré rodiny, výřečný, spontánní, organizačně zdatný, rozumný, vtipný, uznalý, naplněný, zbožňovaný, hravý, čistý, plodný, přesný, veselý, chápavý, sebejistý, oddaný, optimistický, perspektivní, chytrý, důvěryhodný, aktivní, okouzující, nespoutaný, statečný, temperamentní, houževnatý, cílevědomý, inovátor, hýčkájící, superstar, překrásný, vůdce, solidní, šampión, bohatý, jednoduchý, upřímný, dávající, produktivní, smělý, citlivý.

Všechny tyto vlastnosti máte. Všechno, co potřebujete k tomu, abyste je přijali, je odhalit je, přijmout a přivítat každou z nich. Pokud vidíte, kde jste ve svém životě projevili určitou vlastnost, nebo v které situaci si dokážete představit, že byste ji projevili, dokážete ji přijmout. Musíte být ochotni vyslovit: „Já jsem tohle.“ Dalším krokem je najít v této vlastnosti dar. Na rozdíl od naší temné stránky je dar často zjevný. Ale spousta z nás musí čelit vlastnímu strachu a odporu. Rada z nás si vypracovala promyšlené obranné mechanismy k posílení své víry, že nejsou tak talentovaní nebo tvůrčí jako někdo jiný. A je životně důležité být odhodlaný přivítat stejně tak pozitivní jako negativní.

Může být zvláště těžké přivítat určité vlastnosti, které protirečí vnější skutečnosti. Je těžké přivítat slovo „bohatý“, pokud jste bez práce a zadlužený. V případě, jako je tento, je důležité si představit okolnosti, za nichž byste mohl být bohatý. Nová práce či kariéra. Pokud nedokážete přivítat dané slovo, je nepravděpodobné, že byste projevili zkušenost. Když se podíváte do zrcadla a vidíte osobu s nadváhou, může to komplikovat situaci, pokud slovo, které nedokážete přijmout, je „štíhlý“. Ale když toho štíhlého člověka v sobě nepřijmete, nikdy se nedokáže dostat ven. Pokud jste nezadaní a chcete žít v manželství, budete muset přivítat svůj manželský aspekt. U každého z nás jsou věci, kterým vzdorujeme, odlišné. Některé budou mít řadu důkazů, které budou podporovat vaše přesvědčení, že k vám nepatří, ale když budeme opravdu důrazně hledat, každý z těch aspektů v sobě najdeme.

Marlene byla žena krátce po čtyřicítce, která navštěvovala mé kurzy. Byla fyzicky velmi krásná, ale vypadala dost unaveně a smutně. Prošla jsem se skupinou seznam pozitivních vlastností a požádala všechny, aby napsali slova, která nedokážou přijmout. Marlene jich napsala asi dvacet. Začali jsme provádět stejné cvičení, které používáme pro negativní vlastnosti, až na to, že tentokrát Marlene seděla přímo proti dvěma osobám. Začala říkat: „Jsem úspěšná,“ a ti dva další jí slovo vraceli, říkali: „Jsi úspěšná“.

Během tohoto cvičení jsem pozorovala, jak Marlene několik vlastností přijala. Pak jsem se podívala na její seznam a pověděla jí, aby přijala slova „sexy“ a „žádoucí“. Marlene se zarazila a zavrtěla hlavou. Řekla, že za žádných okolností nemůže tato slova přijmout. Ukázalo se, že Marlene se zoufale pokouší dát do pořádku vztah se svým manželem. Před několika měsíci objevila, že její manžel má milenkou a začala se cítit nepřítelivá. Když konečně začala pracovat na „sexy“, nejdřív to slovo dokázala stěží vyslovit. Museli jsme ji trochu nutit, ale nakonec dokázala pronést „Jsem sexy“, ovšem bez jakýchkoliv emocí. Asi deset minut potom jen procházela své podněty. Byla si jistá, že „sexy“ není součástí toho, čím je, protože byla přesvědčená, že kdyby byla sexy, její manžel by ji nikdy nepodvedl.

Marlene toto cvičení prováděla se dvěma ženami. Rozhodla jsem se požádat velmi atraktivního mladého muže, aby si s nimi vyměnil místo. Marlene velmi znervózněla, když jsem jí řekla, že Tom bude jejím partnerem. Když si před ni přitáhl židli a řekl: „Jsi sexy,“ jen seděla a hleděla na něj. Klekla jsem si vedle ní a naléhala jsem na ni, aby ta slova opakovala. Marlene tekly slzy po tvářích, když konečně pronesla: „Jsem sexy.“ Tom se jí díval přímo do očí a řekl: „Ano, jsi velmi sexy.“ Marlene ještě jednou vyslovila: „Jsem sexy.“ Vyměnili si tuto větu asi dvacetkrát, až Marlene konečně dokázala prohlásit: „Jsem sexy,“ aniž by se hrbila nebo plakala.

Pak jsem Torna požádala, aby Marlene pomohl přijmout slovo „žádoucí“. Tom se znovu na židli předklonil a s naprostou jistotou prohlásil: „Marlene, jsi žádoucí.“ Marlene se okamžitě neovladatelně rozplakala. Nikdo, včetně jí samé, už jí roky neřekl, že je žádoucí. Pracovali

jsem s Marlene, až byla připravená vyslovit: „Jsem žádoucí.“ Nejdřív to byl sotva šepot. Tom ji vzal za ruce a znovu pronesl: „Jsi žádoucí.“ Marlene se k němu přidala, opakovala ta slova: „Jsem žádoucí,“ celou tu dobu ale cítila hluboký smutek kvůli vztahu ke svému manželovi.

Trvalo jí téměř půl hodiny, než se dokázala vyrovnat se slovem „žádoucí“, ale jakmile to vyslovila několikrát nahlas, dokázala si připomenout dobu, kdy se žádoucí cítila. Viděla jsem jí na tváři tu chvíli, kdy si na tuto svou část vzpomněla. Něco se rozsvítilo a spojilo ji s touto posvátnou částí její bytosti. Když to konečně přijala, požádala jsem ji, aby se postavila a vykřikla: „Jsem žádoucí!“ Marlene to udělala s výrazem radosti v očích a všichni zatleskali. Všichni jsme prošli ohromujícím procesem. Bylo to, jako bychom dali život novému člověku. Cítit bolest, když přijímáte určitou skutečnost, kterou jste popřeli, je v tomto procesu důležité. Ne všechny zavržené vlastnosti vyvolávají tak silné emoce, ale když najdete ty, které ano, pracujte na nich, dokud nezlomíte moc, kterou nad vámi mají. Přitom, když si budete určité slovo opakovat pro sebe znovu a znovu, může vám to přinést nejrůznější odpovědi. Možná budete cítit hněv, odevzdání, strach, hanbu, vinu, radost, vzrušení nebo řadu dalších emocí. Není žádný správný způsob, jak se cítit, neutíkejte, protože když začnete pracovat na znovuzískání zavržených částí sebe, sdělujete tím vesmíru, že jste připraveni být celí.

Přijmout pozitivní vlastnost, kterou jste předtím popírali, je hrozné, protože to od vás vyžaduje vzdát se všech povídaček a výmluv. Musíte zapomenout na všechny důvody, proč jste v životě nedosáhli všeho, co jste chtěli. Na jednom z mých kurzů byla žena jménem Patty, která nedokázala přijmout slovo „úspěšný“. Celý svůj dospělý život se starala o manžela a děti. Jako malé holčičce jí řekli, aby zapoměla na svůj sen stát se profesionální hudebnicí, hráčkou na violoncello. Učili ji, že dobrá žena se vdá a má děti. Jednou či dvakrát se manželovi zmínila, že by ráda chodila na hodiny hry na cello, ale on vždy jen odpověděl, že by to bylo mrhání penězi. Patty teď bylo téměř šedesát, měla dospělé děti, které už žily samy. A když napsala jména lidí, které obdivovala, byly to samé úspěšné ženy, umělkyně. Když na ni přišla řada se cvičením zrcadlení, nedokázala vyslovit: „Jsem úspěšná.“ Zmítala se někde mezi pláčem a smíchem.

Patty se rozhodla, že úspěch znamená mít kariéru. Ale když jsem se jí zeptala, jestli je úspěšná matka, odpověděla ano, všechny její děti si vedly dobře. Pak jsem se zeptala, jestli její manželství bylo úspěšné, a Patty se usmála, odpověděla rovněž ano, byla vdaná víc než třicet let. Ptala jsem se dál, jestli někdy připravila úspěšné jídlo a ona se rozesmála a řekla, zeje hodně dobrá kuchařka. Pomalu začínala chápat, že je úspěšná. Trvalo jí téměř dvacet minut, než dokázala to slovo pronést, ale nakonec je přijala. Z kurzu odcházela s hlavou pyšně vztyčenou. O deset měsíců později jsem od ní dostala dopis, v němž mi sdělovala, že zase začala hrát na violoncello a hraje v malém divadle poblíž svého domova, kde ji potřebovali. Psala, že když přivítala svůj úspěch, cítí se teď dost sebevědomá na to, aby projevila víc ze svých snů.

Učí nás, abychom neuznávali svou velikost. Řada z. nás je přesvědčena, že máme určité pozitivní vlastnosti, ale jiné ne. Ale my jsme vším: tím, co nás nutí ke smíchu, stejně jako tím, co nás nutí k pláči. Jsme všechny krásné i ošklivé vlastnosti smotané do jednoho klubka. Je čas všechny své vlastnosti projevit. Když dokážete přijmout celý svůj seznam, ocitnete se opravdu v přítomnosti Boha.

Harry byl pětasedmdesátiletý muž, který už téměř deset let podstupoval uzdravovací procesy. Přišel na kurz i se svou ženou, chtěl zjistit, jestli by mohl zlepšit jejich narušený vztah. Jakmile jsme se seznámili, pověděl mi, zeje emocionálně narušený. Docházel na dvanáctistupňový program, takže bez problémů přijímal svůj nezdravý emocionální stav. Začali jsme přijímat pozitivní vlastnosti a když jsem se podívala na Harryho seznam, viděla jsem, že tu jsou dvě slova, která chybí: zdravý a celý. Harry nevěřil, že by mohl být emocionálně zdravý. Uložila jsem mu proto cvičení. Po zbytek dne, kdykoliv chtěl říci, že je nemocný, měl naopak prohlásit, že je zdravý a celý.

Bylo jasné, že má problémy tuto vlastnost strávit. Uprostřed dne, když jsme začali zrcadlit pozitivní vlastnosti, začal Harry naprosto odevzdaně říkat: „Jsem zdravý.“ Dokázal toto slovo přivítat a přejít k opakování: „Jsem celý.“

Všichni jsme byli pohnuti jeho odvahou a odhodláním. Pověděl nám, že uprostřed cvičení to konečně přijal a že poprvé, co pamatuje, dokázal přivítat zdravou, celou část sebe sama. Harry se dál otevíral, když jsme se skupinou dělali cvičení odpouštění. Po přijetí všech svých pozitivních i negativních vlastností byl Harry schopen odpojit se od negativních projekcí, které si vytvořil se svou ženou. To mu umožnilo se na ni dívat jako na silnou, krásnou, milující ženu, která o něj má hluboký zájem, a ne jako na nezdravou ženu v narušeném vztahu. Harry s Charlottou pak byli schopni provádět toto cvičení spolu a dokonale se uzdravili. Oba vyjádřili velký díl toho, co zatajovali. Když objali své vlastní světlo, dokázali obejmut i jeden druhého.

Brzy po semináři dostal Harry záchvat mrtvice a zemřel. Jeho žena mi zavolala, aby mi poděkovala za to, jak jsem s jejím manželem pracovala. Pověděla mi, že když Hany přivítal všechny své aspekty, uzdravil se a hluboce se změnil. Poprvé za celé roky dovolil svému manželství, aby bylo silné a vzrušující. Charlotte také říkala, že Harry věděl, že brzy zemře, a z toho, co se dočetla v deníku, který si Harry během kurzu vedl, věděla, že zemřel v míru, milující a přijímající svou celou bytost. Viděl skvělost nejen sám v sobě, ale i ve své ženě. Charlotte plakala štěstím, že měli příležitost zažít navzájem svou krásu předtím, než Harry opustil tento svět.

Jakmile si vezmeme zpátky své pozitivní projekce, zažijeme vnitřní mír- hluboký klid, který nám dá vědět, že jsme dokonalí přesně tím způsobem, jakým jsme. Mír přijde, když přestaneme předstírat, že jsme něco jiného než naše pravé já. Řada z nás si ani neuvědomuje, že předstíráme, že jsme nižšími osobnostmi, než doopravdy jsme. Nějak jsme sami sebe přesvědčili, že to, co jsme, není dost. Dovolte světu v sobě, aby se projevil, a on vám ukáže cestu ke svobodě - svobodě být sexy, žádoucí, talentovaní, zdraví a úspěšní.

Dokud nepoznáte svůj plný potenciál, nedovolujete světu, aby vám dal své božské dary. Vaše duše ale prahne po uskutečnění svého plného potenciálu. Jen vy můžete dovolit, aby se to stalo. Můžete se rozhodnout otevřít své srdce a přivítat své celé já, nebo se můžete rozhodnout žít s iluzí toho, čím jste dnes. A nejdůležitějším krokem na této cestě k sebelásce je odpouštění. Musíme se na sebe dívat s neviností dítěte a přijmout své špatné činy a pochybnosti s láskou a soucitem. Musíme odložit své drsné soudy a smířit se se všemi chybami, které jsme udělali. Musíme vědět, že si zasluhujeme odpouštění. Tento božský dar nás učí, že částí lidské bytosti je chybovat. Odpouštění vychází ze srdce, ne z ega. Odpouštění je možnost. V každé chvíli se můžeme vzdát svých záští a soudů a rozhodnout se odpustit sobě i druhým. Když si vezmeme zpět všechny své projekce a najdeme své dary, budeme schopni najít soucit sami se sebou. Pak bude přirozené cítit soucit i s těmi, které jsme zavrhovali. Když uvidíme v sobě to, co jsme nenáviděli na ostatních, dokážeme převzít odpovědnost za to, co existuje mezi námi a nimi.

Rilke napsal, že „možná všichni draci našich životů jsou princezny, které jen čekají, až nás konečně spatří, krásné a statečné. Možná všechno hrozné je v tom nejhlubším slova smyslu něčím, co potřebuje naši lásku.“ Láska, v níž není zahrnuto naprosté přijetí vás samých, je neúplná. Řada z nás je vedena k tomu, aby hledala lásku, kterou potřebujeme, mimo nás. Ale když opustíme svou potřebu lásky od vnějšího světa, je jedním způsobem, jak se utěšit, jít do sebe, najít to, co jsme se pokoušeli dostat od ostatních, a darovat si to. My všichni si to zasluhujeme. Musíme dovolit vesmíru v nás, naší božské matce i otci, aby nás miloval a hýčkal.

Když má přítelkyně Amy procházela rozvodem a pokoušela se zlepšit svůj vztah s manželem, zdálo se, že se nedokáže zbavit svého hněvu. Každý den se objevilo něco, co ji rozčílilo. Amy se zoufale snažila během tohoto emotivního procesu sama sebe milovat, ale

často se to zdálo nemožné. Nakonec ve snaze očistit se od svých negativních pocitů napsala seznam všech věcí, které na Edovi milovala i nenáviděla. Samozřejmě to na obou stranách byl dost dlouhý seznam, ale Amy byla pomalu schopná znovu získat své pozitivní projekce, stejně jako většinu těch negativních.

Přesto se jí ale znovu a znovu vynořovalo slovo, které nedokázala přijmout. To slovo bylo „mrtvý“. Když byla Amy rozzlobená, viděla Eda jako emocionálně mrtvého. Pokoušela se uvítat sebe samu jako mrtvou, ale nechápala, v čem by byla stejná jako on. Měla všechny možné důkazy o tom, jak je emocionálně živá. Snadno se dokázala smát, křičet i plakat. Zažívala celé spektrum emocí. Přesto ale slovo, které se jí dotýkalo, bylo „mrtvý“. Pokračovala tedy v pátrání, aby objevila svou mrtvou část.

Ubíhaly měsíce. Rozvod byl uzavřen. Amy se vedlo dobře. Ale kdykoliv se rozčílila, zase tu bylo to slovo - mrtvý. Pak se začala scházet s Charlesem, který byl o hodně mladší než ona. Jednoho dne se se svým synem Bobbym chystala na výlet. Když Charles nastoupil do auta, najednou vytáhl z přehrávače kazetu Sesame Street, kterou vždy poslouchali, a pustil Aarona Nevilla. Začal zpívat a otáčel se, aby se zasmál s Bobbym, který jen nadšeně zářil. Náhle se Amy po tvářích začaly hrnout slzy. Nedokázala se ovládnout. Byla to tak krásná chvíle; nevěděla, proč je tak rozrušená. Pak si uvědomila, že se cítila mrtvá. Tady byl Charles, mladý, plný energie, nadšený životem, a ona si uvědomila, že částí její bytosti byla smrt. Jedna její část přestala poskakovat, zpívat a tančit.

Dobrou zprávou bylo, že když konečně uvítala tuto svou mrtvou část, odpojila se konečně i od Eda. Když tento zavržený aspekt konečně milovala a hýčkala, dokázala odpustit jak Edovi, tak sobě. Byl to její hněv na Eda, který ji dovedl k té vzácné chvíli, kdy objevila skrytou část sebe. Bez něj by tuto svou část, která potřebovala být probuzena, neobjevila. Když uvítala svou mrtvost, dokázala znovu získat svou živost.

Pátéjte po nahromaděné zlosti. Pokud se bojíte objevit svůj hněv, pamatujte, že vaše síla je pohřbená spolu s ním. Hněv je negativní emoce, jen když je potlačený nebo se s ním zachází nezdravě. Když máte soucit k sobě, snadno dovolíte všem svým aspektům, své lásce a svému hněvu s vámi koexistovat. Kdykoliv soudím sebe nebo jiné, vím, že si uchovávám nějakou negativní interpretaci vlastnosti či události. Je důležité v takových chvílích vyjádřit své emoce zdravým způsobem.

Na jeden z mých kurzů přišla žena jménem Carla, se širokým úsměvem na tváři a nádhernou září, která ji obklopovala. Pozorně pracovala během celého víkendového semináře, ale když došlo na cvičení hněvu, jako by zmrzla. Řekla, že hněv nezná. Prováděli jsme cvičení, při kterém jsme plastikovou pálkou tloukli do polštářů. Taková cvičení obvykle uvolní spoustu zablokované energie. Carla, velká žena s asi dvacetikilovou nadváhou, by musela být schopná ty polštářky rozmlátit, ale našla sílu sotva k tomu, aby zvedla pátku nad hlavu.

Po sezení jsem se s Carlou šla projít a opatrně začala mluvit o moci hněvu. Naznačila jsem, že náš hněv je často klíčem k otevření našich srdcí a když ho uvolníme, umožníme tak vši své vitální životní energii volně proudit naším tělem. Carla ale pořád ještě nedokázala připustit, že je v ní nějaký hněv. Zeptala jsem se jí, proč má takový problém shodit nechtěné kilogramy. Odpověděla, že je to dočasný problém. Navrhla jsem, že by mohla po dobu třiceti dnů provádět cvičení na uvolňování hněvu, i když žádný hněv cítit nebude. Pověděla jsem jí, že když bude prostě každý den tlouci do polštářů pět či deset minut, možná to v ní uvolní zajímavé věci, které má v sobě pohřbeny. Když se mne zeptala, co si má myslet, zatímco bude tlouci do polštářů, navrhla jsem, že jestli opravdu nepříjde na nic, co ji zlobí, může prostě jen tlouci pálkou.

Uběhly měsíce, než jsem s Carlou zase mluvila. Když mi konečně zavolala, pořád ještě nedokázala zhubnout, vydělat peníze a vybudovat si intimní vztah, po jakém toužila. Má první otázka se vztahovala k cvičení na uvolňování hněvu, které jsem jí navrhla. Odpověděla, že ho neprováděla, protože: „Nezlobím se ani na sebe, ani na nikoho jiného.“ Pověděla jsem jí, že

když nemáme něco, po čem toužíme, je to proto, že to před sebou zatajujeme - cítíme, že si to nezasluhujeme. Když se tak cítíme, je to často proto, že si myslíme, že s námi něco není v pořádku. A když máme pocit, že s námi je něco zásadně v nepořádku, většinou cítíme hněv. Carla přesto pořád trvala na tom, že necítí žádnou zášť ani k sobě, ani k nikomu jinému.

Uplynul celý rok, než Carla znovu zavolala. Její první slova byla: „Hádejte co? Jsem nepřátelská!“ Vykřikla jsem radostí! Carla našla své skryté vlastnosti. Řekla mi, že se celý rok cítila jako svázaná. Nic v jejím životě nešlo dobře. Nakonec si pod tlakem nedostatku peněz vzala do domu podnájemnici. Asi po týdnů začala vůči této ženě pociťovat hněv a nepřátelství. Bez ohledu na to, jak se snažila tyto pocity skrývat, kdykoliv ta žena vešla do domu, cítila se Carla rozčilená. Usoudila, že udělala velkou chybu, a pověděla ženě, že se bude muset odstěhovat. Žena ale neměla kam jít, a proto souhlasila, že se odstěhuje, ale až si najde nějaké jiné bydlení. Carla byla bez sebe a požádala ji, aby odešla okamžitě. Přistihla se, že provádí něco, čemu říkala „zlé věci“, aby se jí zbavila. Nakonec jí vyhrožovala, pověděla jí, že pokud se do tří dnů neodstěhuje, vyháže jí všechny věci ven na trávník.

Carlina hluboko schovaná temná stránka konečně ukázala svou tvář, už nemohla tento svůj stinný aspekt popírat. Dokázala vidět svůj hněv, přijmout jej a uvítat. Pověděla mi, že nejdřív to bylo tak šokující, že nevěděla, co má dělat. Použila tedy nástroje, které se naučila v kurzu a ponořila se do sebe, aby našla dar Hněvivé Hildy. Jako odpověď na otázku „Jaký máš pro mne dar?“ Hilda uvedla, že je to životní energie. Pověděla Carle, že jestli jí bude milovat a uctívat, dají všichni energii, kterou potřebuje k vyplnění svých snů. Carla si vzala pátku, která se válela v domě nevyužitá už víc než rok, a mlátila do polštářů, dokud z nich nelátalo peří. Líčila mi, jak skvěle se cítila, když ze sebe nechávala proudit všechn ten hněv a vztek. O měsíce později se cítila mnohem lépe než celé roky předtím. Přijala další svůj aspekt a odpustila si své hněvivé pocity. V práci se jí začalo dařit a začala držet dietu a cvičit, aby se zbavila nechtěné nadváhy.

Často to trvá, než jsme schopni vidět určité aspekty sebe sama. Dokonce i když máme všechny znalosti a nástroje, abychom mohli uvítat své celé bytosti, jsou chvíle, kdy nejsme schopni na sobě vidět něco bolestného. Pravda je, že uzdravení, které hledáte ve svých vztazích, nepříjde od nikoho jiného. Nejdřív musí přijít od vás. Příjde od společenství se všemi kvalitami, které ve vás jsou.

Zoufalství pramení z propasti mezi Bohem a vaším já. K zapamatování si, že jsme jedni ze všech, je třeba si uvědomit Boha v nás samých. Naše božskost a vašeň jsou propleteny. Když probudíme svou vašeň, probudíme i svou božskost. Naučili jsme se, že vašeň vyjadřuje vnější věci, jiné lidi, jiná místa, jiné věci. Je čas ukořistit vaši vašeň pro sebe. A nalezení lásky pro všechno, co jste, je základní problém. Může to být jednoduché a přirozené, ale pro většinu z nás je to nejtěžší práce, jakou kdy budou dělat. Když budete pracovat dlouho a nebudete pořád schopni plně milovat a vítat všechno, čím jste, nenechte se odradit. Je to náš největší úkol. Je to úkol, s nímž jsme sem byli sesláni a který máme vyplnit.

V tuto chvíli navrhuji, abyste si pro sebe vytvořili rituály, pokud opravdu chcete vzít práci, která vás s sebehýčkáním čeká, vážně. Když řeknu lidem, aby šli domů a hýčkali se, obvykle vypadají zmateně. Vždycky se ptají: „Jak to mám udělat?“ Je to pro každého jiné, ale nejdůležitější je mít v úmyslu se hýčkat. Jakmile máte tento úmysl, můžete pracovat na specifikách. Začněte tím, že vezmete fotografii sebe jako malého dítěte a dáte ji na místo, kde na ni několikrát za den pohlédnete. Jestli chodíte každý den někam do práce, dejte si i tam ještě jednu. Toto dítě je jedním z vašich aspektů, který, když o něj budete pečovat, vám přinese všechnu radost a štěstí, po nichž toužíte. Možná budete vypadat trochu jinak než na fotografii, ale pořád ještě jste krásná bytost. Naše srdce se otevírají lásce, když vidíme malé děti. Promítáme si do nich všechnu lásku a nevinnost. Když se mi narodil syn, překvapovalo mne, že ke mně, kamkoliv jsme šli, přicházeli i cizí lidé. Říkali mi, jak krásné je mé miminko, jak sladké, jak zdravě vypadá, jak mimořádné je. Nikdo z těchto lidí nikdy dřív neviděl ani je,

ani mne, a přesto byli všichni přesvědčeni, že má tyto patřičné vlastnosti. Promítali si do něj nějaký aspekt sebe a sdíleli jej se mnou. Můj syn dokázal být pořádnou noční můrou, ale nikdo si toho nevšiml.

Uvažujte nad tím, co promítáte do malých dětí. Přemýšlíte o jejich kráse, jejich nevinnosti, jejich dokonalosti nebo o jejich sladkosti? Myslíte si, že jsou rozmazlené, nezvladatelné, sobecké nebo zkažené? Myslíte si, že mají špatné rodiče, kteří nejsou schopni se o ně postarat? Ať si myslíte cokoliv, vzpomeňte si, že mají všechny vaše vlastnosti, které projektujete. Pokud s dítětem netrávíte dost času na to, abyste mohli objektivně soudit, nejspíš v něm vidíte nějaký svůj aspekt.

Nad dětskou fotografií lidé často přemýšlejí o nevinnosti, která je v dětech. Většina z nás má víc soucitu s dětmi, než má s ostatními dospělými či sám se sebou. Když vám dítě převrhne sklenici s vodou vedle počítače, podíváte se na ně s nechutí, nebo vás uchlácholí nevinnost dítěte a prostě vodu utřete? Děti tolik nesoudíme. Přemýšlejte o sobě jako o nevinném dítěti, které potřebuje jen vaši lásku, péči a schválení. Dovolte tomu dítěti, aby dostalo lásku. Představte si, jak tomu dítěti denně lásku dáváte. Zavřete oči a dovolte představě sebe sama v podobě malého dítěte, aby se vynořila před vaší myslí. Zeptejte se: „Co mohu pro to dítě dnes udělat? Jak se bude cítit milováno a hýčkáno?“ Naslouchejte svým vnitřním hlasům. Poslouchejte, co ta bytost ve vás chce a potřebuje. Možná chce slyšet, jak řeknete: „Miluji tě, přijímám tě,“ nebo: „Oceňuji tě.“ Možná chtějí večer, kdy zapomenete na svůj nabitý diář, výpravu do kina nebo odpolední zdřímnutí. Zdá se, že lidé nejčastěji potřebují odpočinek a ocenění. Jsme tak zaměstnaní tím, že jsme zaměstnaní, že zapomínáme, jak o sebe pečovat.

Ráno je pro nás všechny posvátnou chvílí, kdy se můžeme spojit se svým božstvím. Jak ticho noci uprazdňuje místo novému dni, myšlenky a pocity rána mohou položit základ pro celý den. Dopřejte pár minut sami sobě, než začnete spěchat, můžete tak zahájit nádherný den. Zkuste si dopřát olejovou masáž, než se osprchujete, a poděkujte Bohu za všechny části svého těla. Začněte hlavou, potřete ji olejem a děkujte Bohu za své rysy, své smysly, svůj hlas, uši a mozek; pak pokračujte dolů ke svému krásnému krku a ramenům, přes paže a ruce, zpátky na hrud' a břicho. Poděkujte svému tělu za to, že je tu pro vás, že přechovává vaši duši, a za to, že je vašim silným základem. Přesuňte se na hýždě a dolů po nohou, nevynechejte jedinou část svého těla. Když se dostanete k chodidlům, uvědomte si, že vás nosí řadu let, proto si dopřejte dost času na to, abyste jim požehnali a ocenili je. Se zavřenýma očima prozkoumejte celé tělo a snažte se vycítit, jestli je nějaké místo, kde cítíte napětí či neklid. Přeneste na tato místa milující pozornost: poděkujte jim za to, že s vámi komunikují a nechtě napětí z těla odplynout.

Pokud nemáte na masáž čas, můžete zkusit její variaci, až se budete sprchovat. Umývejte každou část svého těla s láskou a oceňujte ji za to, že provádí svou práci a podporuje zbytek těla. Celý tento proces vám nemusí zabrat víc než pět minut. Pokud máte víc času, dopřejte si jej. Důležité je, abyste uctívali sama sebe. Předejte si poselství, že jste důležití. Ctěte a uznávejte svého ducha. Když se budete opravdu uctívat a uznávat, budete schopni to stejně tak dělat i pro ostatní, vtahovat do svého života podobně naladěné lidi a pozitivní situace.

Můžete pro sebe něco zvláštního dělat i každý večer. Koupel je skvělým způsobem, jak se uvolnit a oprostít ode dne. Zapalte si svíčky, zhasněte světlo a ponořte se do vany plné teplé vody - je to skvělý způsob, jak se rozmazlovat. Můžete meditovat, jen být v klidu, nebo poslouchat hudbu, která vyživuje vaši duši. Jestli nemáte koupel rádi, můžete si vytvořit příjemné prostředí jen pro sebe každý večer, než si půjdete lehnout. Zapalte svíčky, použijte vonné oleje nebo kadidlo, abyste povzbudili náladu - to všechno jsou báječné způsoby, jak zakončit den. Pusťte si hudbu nebo meditujte v tichu, ale dovolte utišujícímu prostředí, které jste si vytvořili, aby proniklo celou vaší bytostí.

Když jsem poprvé začínala se svým uzdravovacím procesem, napsala jsem si seznam všech věcí, které pro sebe mohu udělat. Chvíli mi trvalo, než jsem pochopila, že chození do



tělocvičny nehýčká mou duši. Má svůj smysl, budu vypadat lépe a zůstanu zdravější, a prospěje to mému egu, ale nevyživí to mou duši. Je důležité rozlišovat mezi tím, co je dobré pro vaši sebeúctu, a co je dobré pro vaši duši.

Tehdy jsem se právě rozešla s jedním mužem a připadala jsem si naprosto opuštěná. Místo abych se ale utápěla ve smutku, rozhodla jsem se, že se pustím do uskutečňování plánu zamilovat se sama do sebe. Každý večer jsem si připravila nádhernou večeři, i když jsem opravdu neuměla moc dobře vařit. Když jsem šla do obchodu, ptala jsem se sama sebe: „Co bych mohla večeřet, co by mi udělalo dobře?“ Než jsem začala jíst, pustila jsem si hudbu a zapálila kadidlo. Po večeři jsem rozdělala oheň v krbu a po celém domě zapálila svíčky. Byla to náladová atmosféra připravená jen pro mne. Po týdnu či dvou jsem se nemohla dočkat, až půjdu domů a budu sama se sebou. Místo abych čekala, než najdu někoho, kdo mne bude okouzlovat, okouzlovala jsem se sama - a fungovalo to.

Ten večerní rituál změnil všechno v mém životě. Každý den jsem se probouzela s pocitem spokojenosti, uvolnění a vyrovnanosti. Každý den jsem se učila víc o tom, jak rozmazlovat svou duši. Udělejte pro sebe to, co by se vám líbilo, aby pro vás udělal někdo jiný. Jestli máte rádi květiny, kupte si květiny. Pusťte si příjemnou hudbu, zapalte svíčky. Nakupte si vonné oleje, které máte rádi, a začněte je denně používat. Staňte se pro sebe důležitými. Když se k večeři oblékáte, i když jíte sami, může to také být rozmazlující zkušenost, pokud obvykle nevěnujete svému vzhledu velkou pozornost. Oblečte si šaty, v nichž se budete cítit dobře, i když nejdete nikam ven. Pečujte o sebe jako o krále. To také jste!

Svět vám zrcadlí váš obraz. Pokud se milujete, hýčkáte a oceňujete vnitřně, objeví se to i ve vašem vnějším životě. Pokud chcete přijetí, přijímejte se vy. Slibuji, že když se budete milovat a uctívat z hloubi své bytosti, přivoláte si stejnou míru lásky a úcty ze světa. Pokud si myslíte, že to děláte, ale vnější svět nevypadá tak, jak si myslíte, že by měl, měli byste se do sebe ještě jednou podívat. Odhalte lži. Odhalte to, co si nechcete dovolit mít, po čem nejvíce toužíte.

## CVIČENÍ

1. Toto cvičení je vytvořeno pro rozpoznání a uvolnění škodlivé emoční energie. Zaměříme se na odpouštění. Naším úmyslem je uvolnit jakékoliv emoce, které vás blokují - zlost, zášť, lítost, nebo pocit viny - pocity, které vám nedovolují odpustit sobě nebo někomu jinému. Zapisování je skvělým nástrojem, který vám pomůže nechat plynout emoce. Všechno, co vás napadne, jednoduše napíšete na papír. Umožní emočním škodlivinám našich těl a myslí, aby se volně vyjádřily. Jakmile budeme schopni uznat existenci této škodlivosti a dovolíme jí existovat bez předsudků, bude uvolněna. Začneme s odstraněním všeho kolem, co by vás mohlo rušit. Jediné, co potřebujete mít na dosah, je deník a tužka. Možná si budete chtít pustit nějakou uklidňující hudbu a zapálit svíčky nebo kadidlo, aby se vám lépe relaxovalo. Teď zavřete oči. Dýchání vám pomůže uklidnit mysl a plně se ponořit do svého nitra. Pětkrát se pomalu zhluboka nadechněte. Se zavřenýma očima si představte, že jste ve výtahu a stisknete tlačítko, kterým se vyvezete do pátého patra. Až se dveře otevřou, zjistíte, že jste v překrásné zahradě. Když se dost vynadíváte na trávnik a květiny, spatříte hezké křeslo, dokonalé místo, kde si sednete a budete odpočívat. Pohodlně se usadíte, znovu se pomalu zhluboka nadechněte. Nyní si položte následující otázky a počkejte, až k vám přijdou odpovědi. Pak otevřete oči a запиšte je. Tento proces zopakujte u každé ze čtyř otázek, ujistěte se, že máte oči pevně zavřené, a několikrát se pomalu zhluboka nadechněte, abyste si vyčistili mysl a slyšeli odpovědi, vycházející vám ze srdce.

a. Jaký příběh jsem stvořil o tom, jaký opravdu jsem, a jaký vysvětluje mé současné životní okolnosti?

*deník*

b. Jaké zášti, staré rány, zlosti nebo lítosti skrýváš ve svém srdci?

*deník*

c. Komu ve svém životě nejsem schopen odpustit?

*deník*

d. Co by se muselo stát, abych dokázal odpustit sobě i ostatním?

*deník*

e. Nyní si sestavte seznam lidí, kterým potřebujete odpustit, a napište jim krátký dopis. Jestliže je to dlouhý seznam, napište tolik dopisů, kolik chcete. Co nedokončíte hned, můžete udělat později.

f. Co byste si museli říct, abyste dokázali být spokojeni se svým dosavadním životem?

2. Napište sám sobě odpouštějící dopis. Napište seznam tří lidí, které nejvíc obdivujete. Napište tři vlastnosti, které vás na každém z nich inspirují. Projděte si seznam pozitivních vlastností na straně 139 a napište všechny, které v sobě nedokážete přivítat. Přidejte tato slova ke svému seznamu devíti pozitivních vlastností. Pak si vezměte tento seznam slov a posaďte se či postavte se před zrcadlo. Berte každé slovo individuálně, dívejte se sami sobě do očí a opakujte následující větu: „Jsem.....“ Opakujte si tuto větu, až nebudete k slovu cítit žádný odpor. Každý den si udělejte čas na přijetí jednoho či dvou slov ze svého seznamu. Pokud se zapřete a jste neochotní či neschopní přijmout určité slovo, jděte dál a vraťte se k němu později.

## ***Kapitola desátá***

# **Život, který stojí za to žít**

Projevení vašich snů začíná obtížným úkolem objevit, jaké doopravdy jsou. Jako děti jsme sledovali stopy svých rodičů a učitelů. Řada z nás přijala jejich vedení a moudrost, pokud šlo o to, jaké hodiny si ve škole zvolit. Ovlivňovali výběr koníčků, sportů a kroužků, které zaplňovaly náš volný čas. Jak jsme dospívali, často byla i volba našeho zaměstnání či partnera ovlivněna ideály, které do nás zaseli naši rodiče či učitelé. Ale v kterém bodě přestaneme tyto vnější hlasy poslouchat a naladíme se na své vnitřní rádce? Kdy se rozhodneme, že cesta, po které jdeme, možná není opravdu naše? Mohl by to být důvod, proč cítíme, že v našich životech něco chybí?

To jsou otázky, kterých se ze všeho nejvíc bojíme, protože od nás vyžadují, abychom znovu posoudili všechno, co nás učili. Zamýšleli jste se někdy nad svou vírou v Boha? Pro některé z nás je pochybování o svaté doktríně smrtelným hříchem. Když ale neprozkoumáme svá nejzákladnější přesvědčení, nikdy jako duchovní bytosti nedospějeme. Naše životy jednoduše poběží podle hranic vytyčených našimi rodiči a nikdy se nedostaneme za ploty postavené ještě v době, kdy jsme byli dětmi. Tato kapitola je o vykročení na neznámé území. Povede vás k dosažení života ve velikosti a vyrovnanosti. Místo abyste říkali: „To nemůžu udělat,“ musíte se ptát: „Proč bych nemohl? Čeho se bojím?“ Tato otázka bude pokoušet pouta, která vás svazují. Tato kapitola je věnována nalezení smyslu vašeho života.

Pátrání po tom, jestli jdete tou pravou cestou, se může zdát lehké. Obtížnou částí je naslouchání odpovědi z vašeho srdce. Vaše hlava bude mít svou odpověď, ale vaše srdce bude možná mít jinou. Strach vás možná bude nutit, abyste zůstali v dosavadním směru, i když

láska vás třeba bude nutit, abyste uhnuli. Musíte zklidnit svou mysl, abyste slyšeli své nejvyšší volání. Musíte otevřít srdce, abyste zjistili, kde sídlí láska. Pokud se rozhodnete následovat svou vášň a touhu, pak musíte být hodně tiší, abyste slyšeli odpovědi své duše. Jděte jen tak daleko, abyste si udrželi hlavu nad vodou, a okolí bude stále vypadat stejně. Odvažte se do hlubší vody, a magická slova stanou před vámi.

Ale bojíme se utonutí. Bojíme se mýlky. Bojíme se selhání. Jsou vaše touhy dost významné na to, abyste byli ochotni čelit svým strachům? Chcete to dost důrazně? Volba je na vás. Můžete se rozhodnout změnit své postoje od odevzdanosti k angažovanosti, od stavu strachu ke stavu lásky. Prvním krokem je zkoumání sebe sama, doslova proměna vašich vnitřních prohlášení v otázky. Změňte „Pořád jen prohrávám," na „Mohl bych být úspěšný?" Změňte „Můj život mne nudí," na „Mohl bych se vzpružit?" Změňte „Můj život se nezmění," na „Mohl bych způsobit změnu světa?"

Naše potřeba je mít pravdu, cítit se bezpečně, zůstat na své cestě v těchto závazcích k životu. Cítíme se nejistě, když prozkoumáváme své motivy. Chtěli byste raději mít pravdu v tom, že jste bezmocní, nebo se mýlit ve své schopnosti být skvělí? Ovládali byste raději malé množství peněz, nebo byli nejistí nad zůstatkem velkého bankovního konta? Zůstali byste raději v zaměstnání, které nemáte rádi, nebo riskovali vytvoření práce, která by vás bavila? Jste šťastní? Řídíte se touhami svého srdce? Kdybyste věděli, že vám zbývá jen jeden rok života, dělali byste to, co děláte dosud? Rozhodovali byste o svém životě stejně?

Zavřete oči a zaměřte se na místo hluboko v sobě, kde se cítíte bezpečně a pohodlně. Zeptejte se sami sebe, co byste právě teď v životě nejraději dělali. Zeptejte se, proč nesledujete ten sen. Čeho se bojíte? Položte si otázku, kterou jsem vám právě pokládala já: co byste dělali, kdybyste před sebou měli jen jeden rok života? Co byste změnili? Uložte odpovědi do klidu svého srdce, slibte si, že změníte svůj život, abyste mohli dosáhnout svých snů. Slibte si, že vždy budete naslouchat a slyšet jen svou vlastní pravdu. Slibte si, že necháte vesmír, aby vás vedl k touze vašeho srdce. Už to, že složíte tyto sliby, změní váš život. Tím, že to uděláte, řeknete sobě i světu: „Jsem dost dobrý na to, abych měl, po čem toužím, a udělám všechno, co je potřeba, abych vyplnil svou touhu." W. H. Murray píše:

Dokud se nezavážeme, vždycky je tu váhání, možnost stáhnutí nazpět, vždycky neúčinnost. Při soustředění všech činů iniciativy (a kreativity) je tu jedna základní pravda, ignorance, která zabíjí spoustu myšlenek a skvělých plánů: že v tu chvíli, kdy se člověk definitivně k něčemu zaváže, změní se i Prozřetelnost. Všechny věci se dějí, aby pomohly jedné, ke které by jinak nikdy nedošlo. Celý proud událostí povstává z tohoto rozhodnutí, pozvedají se kvůli tomu všechny nepředvídatelné střety a setkání a hmotná pomoc; nikdo by se ani neodvážil snít o tom, že by se to mohlo takto dít. Ať chcete udělat cokoli, o čemkoliv sníte, začněte s tím. Smělost má v sobě ducha, moc i kouzlo.

Bez angažovanosti nám svět nemůže přinést události, které potřebujeme k tomu, abychom mohli uskutečnit své sny. Naneštěstí se většina z nás nedokáže zcela oddat tomu, po čem doopravdy touží. V noci ležíme v posteli a modlíme se za lepší život, lepší tělo, lepší práci, ale nic se nemění. To proto, že lžeme sami sobě. To, za co se modlíme, a to, k čemu jsme zavázáni, jsou často zcela odlišné věci. Modlíme se za zdravý životní styl, ale jsme zavázáni k sedavému způsobu života. Modlíme se za úspěšný vztah, ale sedíme doma. S daným stavem věcí jsme velmi spokojeni. Když si ale uvědomíme, že nás nikdo nepřijde zachránit, ani za nás nic neudělá, a že staré rány jsou tu, ať je máme rádi či ne, pak si uvědomíme, že my jsme ti, kteří musí naplnit náš potenciál. Je snadnější obviňovat ostatní než převzít odpovědnost. „Co když selžu? Co když to bude bolet? Co si o mně ostatní pomyslí?"

Poprvé jsem se dostala z drog několik týdnů před svými devětadvacátými narozeninami. Téměř na patnáct let jsem zvolila cestu drogové intoxikace. Můj život byl plný bolesti a depresí. Navenek se zdálo, že mám všechno, ale uvnitř jsem umírala.

Po tom, co mne propustili z mého čtvrtého léčebného centra, jsem se konečně rozhodla, že svůj život uzdravím. Před tímto okamžikem jsem kdykoliv, kdy jsem se cítila jen trochu špatně nebo trochu rozhněvaně nebo trochu opuštěně, zamířila rovnou nazpět po cestě, která mne nezavedla nikam. Ale toho krásného dne v Miami jsem jela po silnici a do obličeje mi vanul větřík úplně jiného cítění. Byla jsem zcela v tom současném okamžiku, plná vděčnosti, že jsem naživu a stojím zpříma.

Napadlo mne, že se opravdu dokážu uzdravit ze všech svých závislostí: z cigaret, drog, jídla, nakupování a mužů. Viděla jsem se, jak chodím po městě a vyzařuji své poselství zdraví. Slyšela jsem se, jak říkám: „Dokážeš to, můžeš mít všechno, můžeš se úplně uzdravit!“ Tělo se mi chvělo emocemi. Cítila jsem, jak se zároveň raduji i jsem vyděšená. Přemáhala mne potřeba vrátit všechnu tu lásku a podporu, kterou jsem dostávala. V tu chvíli, kdy jsem seděla v autě na světlech před Aventura Mali v North Miami Beach, jsem věděla, že můj život může být a bude jiný. Věděla jsem, že jestli se zavážu udělat cokoli, co bude potřeba, abych se propracovala vším svým hněvem, vztekem, tvrdohlavostí, spravedlivostí, abych se konfrontovala se svým egem a vši jeho velkolepostí, pak jsem věděla, že já, Deborah Sue Fordová, dokážu světu něco dát.

Toto je vize, která mne dovedla až k tomuto místu mého života. Kdykoliv jsem se chtěla zastavit, přestat pracovat na svém emocionálním životě, tichý hlásek uvnitř mne řekl: „Ne. Ještě jsi neskončila. Nejsi uzdravená.“ Pokaždé, když jsem chtěla ukázat prstem a obvinít jinou lidskou bytost, hlásek se ptal: „Jaká je tvoje role v téhle hře? Proč sis to přinesla do života?“ Každá buňka mého těla byla zaměřená na můj závazek, že se úplně uzdravím. Kdykoliv se mi tedy nechtělo jít na terapii nebo na seminář nebo se vypořádat s další vrstvou mé bolesti, přemohla jsem se, protože jsem byla víc odhodlaná se uzdravit než se cítit pořád dobře.

Chodila jsem na schůzky Anonymních přejídačů, ne proto, že bych měla přes váhu, ale protože jsem se přistihla, že dokážu sníst na posezení celý čokoládový koláč. Brala jsem drogy, abych změnila způsob, jakým jsem se cítila, a začínala jsem chápat, že bych se snadno mohla stejně dívat na jídlo. Vzhledem k svému závazku jsem se rozhodla nenahrazovat jednu závislost jinou. Mohla jsem se ujistit do zapomnění, ale rozhodla jsem se s tím problémem vypořádat. Věděla jsem, že abych opravdu změnila svůj život, musí mi chvíli být nepříjemně. Ten závazek uzdravení byl katalyzátorem mé přeměny. Bez něj bych dál otupovala svou bolest závislým chováním.

Chci, abyste věděli, že jsem daleka toho, co byste možná považovali za bezchybné. Ale mým posláním už není být dokonalá. Mým posláním teď je být celá, být úplná, být dokonalá a nedokonalá zároveň. Mým posláním je naslouchat mé vnitřní moudrosti a žít svůj život tak plně, jak jen to bude možné. Mým závazkem teď je milovat sama sebe tolik, kolik je lidsky možné, protože vím, že když to udělám, budu na oplátku schopná milovat i vás. Procesy, které s vámi sdílím, jsou ty, které ukončily mé utrpení a daly mi vědomí a odvalu se úplně uzdravit. Kdybych nežila z tohoto zásadního závazku, nepsala bych právě teď tuto knihu. Ten závazek mne přivedl k vynalezení stovek různých ozdravných variant. Intuitivně mne dovedl k lidem, místům a zkušenostem, které mi daly lekce, jaké jsem potřebovala.

Nebojte se, když nevíte, co chcete. Jednoduše se zavažte k tomu, že budete plně využívat svůj potenciál. Žijte v tuto chvíli a vesmír vám ukáže vaše jedinečné dary. Váš závazek vás zavede k místům, kam potřebujete jít, ke knihám, které potřebujete číst, a k lidem, kteří vám budou pomáhat a učit vás. Staré buddhistické učení říká: „Když je student připravený, učitel se objeví.“ Během posledních čtrnácti let se v mém životě objevily stovky učitelů. Ukázali se jako přítelkyně, milenci a obchodní partneři. Někteří se projeví jako zloději a lháři. Každý, s kým jsem si vytvořila nějaký vztah - ať už pozitivní či negativní -, přišel do mého života, aby mne učil, vedl a pomohl mi naplnit můj závazek. Má přítelkyně Animika tvrdí: „Každý, kdo přijde k tvým dveřím, tě přichází uzdravit.“ Dokonce i lidé, kteří chodí na mé semináře, jsou

tu, aby mne uzdravili. Pochopení tohoto změnilo všechny interakce, které mám s ostatními lidmi.

Mám přítele, který má nejméně padesát kilo přes váhu. Neustále mi vykládá, jak správně jí a že jeho dieta není žádný problém. V podstatě má pravdu. Jídlo není problém. Problém je, že obelhává sám sebe, pokud jde o stravovací návyky. Je závislý na jídle a není ochotný to uznat a obrátit se někam o pomoc. Závislost je mocná. Popírání je zabiják. Zabíjí možnosti lidí dosáhnout svých cílů. Když se k něčemu zavážeme, musíme být ochotní kopat u samých kořenů našich současných situací. Když jste opravdu odhodláni zhubnout, pak odhalení toho, že jste závislý na jídle, je požehnání - je to nutný krok v procesu dosažení vašich cílů. Ale jestli je vaším prvořadým závazkem víra, že nemáte žádný nepořádek v jídle a nebo že prostě máte chabý metabolismus, bude velmi obtížné dosáhnout vaší druhé touhy zhubnout. Kopejte dost hluboko, abyste našli opravdovou příčinu svého problému, rozhodněte se, a vaše sny se stanou pravdou. Buďte bojovníkem, když dojde na projevování vašich snů!

Tolik lidí, se kterými jsem se seznámila, mluví o svých vášních, jako by to byly vzácné starožitné mince zamčené v muzejních vitrínách. Tiše se pozdě v noci modlí za to, aby se jejich sny staly skutečností, ale jejich strachy a odevzdanost je nutí k pasivitě. Víte, kdo tu minci získá? Člověk, který si připraví plán akce, člověk, který napíše prohlášení o svém poslání. Člověk, který se zaváže. Je to cesta k osvícenějšímu životu, k životu v pravdě.

Můj přítel John je šestatřicetiletý textař a zpěvák s mimořádným hudebním nadáním. Když jsem s ním poprvé začala mluvit o jeho hudebních darech, ani mne neposlouchal. Jen řekl: „Prosím, nech toho, nechci o tom přemýšlet.“ Trvalo dlouho, než připustil, že snil o tom, že získá Grammy a bude hrát před miliony lidí. Ale po nějaké době, kdykoliv mluvil o své hudbě a snech, celý obličej se mu rozsvítil. Když hrál své písně, vyzařovala z něj vášeň. Bylo tak zjevné, že hudba je touhou jeho srdce, a když to začínal sám chápat, potřeboval to jen projevit.

Jednoho večera jsme si spolu sedli, abychom se pokusili zjistit, jaká má skrytá přesvědčení, která mu zabraňují stát se populárním zpěvákem a textařem. Vzali jsme si kus papíru a na jednu stranu zformulovali jeho rozhodnutí stát se slavným zpěvákem a textařem a na druhou stranu jsme sepsali všechna jeho přesvědčení, která mu zabraňovala tento sen vyplnit. Tady je záznam:

#### *Skrytá přesvědčení:*

Já, John Palmer, to nedokážu, protože nejsem dost talentovaný.

Není to realistický cíl.

Není to to, co dělá spořádaný italský chlapec. Když jsem chodil na lekce klavíru, dost jsem necvičil. Posledních pět let jsem se snažil o něco podobného a nedokázal jsem to, tak proč bych měl uspět v tomhle? Jsem jenom dítě a nejsem připravený tomu čelit. Nemám čas na nereálné sny. Musím získat opravdovou práci.

Všechny tyto skryté závazky a názory zabraňovaly Johnovi být i jen uvažovat o hudbě jako o kariéře. Nedokázala jsem pochopit, jak to, že John necítí svůj talent tak, jak ho vnímám já. Ale když jsme nechali promluvit všechny jeho obavy, bylo snadné pochopit, proč John nikdy neusiloval získat místo v hudebním průmyslu. Byl podvědomě víc vázaný svými překážkami než touhou zjistit, jestli jeho představy mají nějakou hodnotu.

Musíme odhalit všechny víry, které nám zabraňují dosáhnout našich snů. Říkám jim skryté závazky, protože jsou to dohody, které jsme uzavřeli sami se sebou, abychom nedosáhli svých opravdových cílů. Ať už se rozhodnete jít za svým snem nebo ne, je důležité se ptát, co vás ovládá, stejně jako co stojí v cestě vašim nejniternějším touhám. Když si tyto otázky nepoložíme, budeme dál prodávat své životy lacino. Ať už je vaším cílem držet dietu, vydělat víc peněz, nebo mít lepší vztahy, potřebujete se vrátit a objevit své skryté závazky a

přesvědčení. Nemusíte tyto víry potlačovat. Musíte jim dovolit existovat, abyste si mohli vybrat ty, které vás posilní, a ostatní nechat být.

Dopřejte si teď chvilku času a vezměte si kus papíru. Napište si cíl, který jste nebyli schopni vyplnit. Napište si všechna svá přesvědčení a skryté závazky, které s tímto cílem souvisí. Napište je rychle, nesnažte se příliš usilovně uvažovat, nechtě je k sobě připlout. Pak se vraťte a každou položku prozkoumejte. Je tato víra taktem, nebo jen úsudkem? Je to životně důležitá otázka. Když projdeme Johnův seznam, vypadal takhle:

#### *Skryté závazky*

ÚSUDEK: Já, John Palmer, to nedokážu, protože nejsem dost talentovaný.

ÚSUDEK: Není to realistický cíl.

ÚSUDEK: Není to to, co dělá spořádaný italský chlapec.

ÚSUDEK: Když jsem chodil na lekce klavíru, dost jsem necvičil.

ÚSUDEK: Posledních pět let jsem se snažil o něco podobného a neuspěl jsem, tak proč bych měl uspět v tomhle? ÚSUDEK: Jsem jenom dítě a nejsem připravený tomu čelit. ÚSUDEK: Nemám čas na nereálné sny. Musím získat opravdovou práci.

Všechno, co Johnovi stálo v cestě, byl jen úsudek, ať už jeho vlastní, nebo názor přátel či členů rodiny. A tyto úsudky řídily jeho život. Naneštěstí je většina z nás ve stejné situaci. Dovolujeme svým vnitřním přesvědčením, aby ovládala naše životy. Je zajímavé objevit, že naši přátelé a rodina obvykle opakují stejné názory, jaké jsme přijali. Přesvědčí nás, nebo my přesvědčíme je, že tyto názory jsou pravdivé. Nedávno jsem byla na večírku s několika Johnovými přáteli. Když jsem začala mluvit o jeho hudbě, tři různí lidé mi opakovali, téměř slovo od slova, proč John nemůže v hudebním průmyslu uspět. Získal John tyto omezující názory od svých přátel, nebo je o nich naopak přesvědčil? V každém případě se ale nezavázal ke svým opravdovým touhám.

Rozhodnutí změnit svůj život je vážná věc. Po letech práce s lidmi jsem objevila, že spousta lidí ráda mluví o změnách, ale není ochotná se vzdát chování, které je drží v negativních vzorcích. Zeptejte se sami sebe, jestli vaše hledání míru, štěstí a celistvosti je pokračující drama, nebo jestli jste připraveni převzít kontrolu a být tím, kdo formuje vaše zkušenosti. Nikdo zvenčí vás nemůže stvořit. Ale vy můžete stvořit sami sebe. Vy jste ten, kdo má moc, odpovědi a schopnost změnit váš život. A jste také jediný.

Každý rok utrácíme miliardy dolarů, když se pokoušíme změnit svá těla, zdraví a vztahy, a přesto je většina z nás pořád ještě nespokojená s některou oblastí svého života. Neustále chceme něco, čeho, jak se zdá, nemůžeme dosáhnout. Tento stav chtění, snů, které se nikdy nevyplní, je výsledkem předstírání, že jsme na cestě někam, když ve skutečnosti trčíme na místě. Jak můžete mít opravdovou touhu nebo opravdový cíl bez plánu, jak toho cíle dosáhnout? Bez závazku udělat cokoli, co bude třeba k dosažení tohoto cíle, váš cíl s největší pravděpodobností nikdy nedojde naplnění. Psychologové tomu říkají magické myšlení. Klameme sami sebe názorem, že jednoho dne dosáhneme svých snů, aniž bychom museli udělat nějaké praktické kroky. Někteří lidé meditují o svých snech. Jiní mluví s přáteli, navštěvují duchovní vůdce či chodí do kostela. Někteří lidé utrácí peníze za média a vykladače budoucnosti. A někteří žijí zástupně televizí a filmy, a jejich sny jsou přítom na dosah.

To všechno jsou prostě jen cesty, jak se vyhýbat pravdě. Modlitba bez akce není modlitba. Je to snění. Jak nám může Bůh pomoci, když si nechceme pomoci sami? Jednou jsem slyšela příběh o muži, který hluboce věřil v Boha. Často říkával svým přátelům, že jeho chaotický život se urovná sám od sebe, protože Bůh se o něj postará. Jednoho dne se strhla velká bouře a ve městě, kde tento muž žil, způsobila velké záplavy. Zatímco ostatní obyvatelé sbalili své

věci a utekli, ten muž zůstal, přesvědčený, že Bůh se o něj postará. Voda mu začala pronikat pod dveřmi a okny. Před domem zastavil hasičský vůz a záchranáři na něj volali: „Pojďte, tady nemůžete zůstat!“ „Ne,“ odpověděl jim, „Bůh se o mne postará!“

Brzy sahala voda po pás, z ulic se staly řeky. Kolem mužova domu plul člun vodní hlídky. Posádka na něj křičela: „Poplavte k nám, vezmeme vás na palubu!“ „Ne,“ zavolal na ně muž. „Bůh se o mne postará.“ Pršelo dál, celý mužův dům byl pod vodou. Přeletěl nad ním vrtulník a pilot si všiml muže, modlíciho se na střeše. Spustil k němu provazový žebřík a zavolal do amplionu: „Hej, vy tam dole, chytte se žebříku, dopravíme vás do bezpečí!“ Muž ale znovu prohlásil: „Bůh se o mne postará!“ Nakonec se utopil. Když se ocitl u nebeské brány, cítil se zrazený jako nikdy dřív. „Můj Bože,“ začal, „věřil jsem v tebe a modlil se k tobě za záchranu. Tvrdil jsi mi, že se o mne vždy postaráš, ale když jsem tě nejvíc potřeboval, nebyl jsi tam.“ „Co tím myslíš?“ odpověděl Bůh. „Poslal jsem ti hasiče, loď a vrtulník. Co víc bys chtěl?“

Na víře není nic špatného. Není nic špatného na ujišťování. Ale v určité chvíli musíte vy udělat ten další krok. Ujasnit si, čeho chcete v životě dosáhnout, a pak si sestavit plán, jak to získat. Čeká to na vás, ale s největší pravděpodobností vám to nepadne do klína. Pokud chcete vědět, jestli myslíte změnu něčeho ve vašem životě vážně, zeptejte se sami sebe, jestli máte plán, jak jednat. Pokud odpověď zní ne, vraťte se zpátky a zjistěte, jestli jste se opravdu zavázali dosáhnout svého cíle. Plán akce byste si měli zapsat na kus papíru. Když je jen ve vaší mysli, může to být víc sen než plán. Plány v mysli mají tendenci se ztratit nebo zapomenout, nebo se nechat odsunout stranou každodenním životem. Řekněte si, že budete mít větší šanci dosáhnout svého cíle, když ho budete mít napsaný a papír držet v ruce.

Bez plánu nás naše sny jen pokoušejí a zanechávají v nás pocit prázdnoty. Gándhí jednou řekl: „Nemám ani stín pochybností, že kterýkoli muž či žena mohou dosáhnout toho, co mám já, pokud vyvinou stejné úsilí a budou pěstovat stejnou naději a víru. Za co stojí víra, když není převedena v činy?“ Většina utrpení, které vidím u lidí, je výsledkem nevyplnění jejich snů. Tráví dny přemýšlením o tom, že jsou ve špatných vztazích nebo nemají tu správnou práci, a když se jich zeptám, jak chtějí změnit tyto aspekty svých životů, dívají se na mne, jako bych si z nich dělala legraci. Jsou přesvědčeni, že až se konečně „dotvoří“, budou moci bez problémů projevit své sny. Prozkoumejte tuto víru.

Udělat si plán akce je snadné. Nejobtížnější částí provedení celého procesu je získat na něj čas. Radím vám vybrat jeden cíl, kterého jste se pokoušeli dosáhnout - cíl, který se zdá nejméně strašlivý. Pak ho rozdělte do čtyř částí. Denní plán, týdenní plán, měsíční plán a roční plán. Zeptejte se sami sebe: Co mohu udělat na každodenní bázi, abych dosáhl splnění svého snu? Co mohu k dosažení svého snu udělat týdně, a tak pokračujte i měsíčně a ročně. Sestavte si kalendář s různými projekty, které vás posunou blíž k dosažení vytouženého výsledku. Až dokončíte plán, musíte se vydat na cestu k opravdovému uskutečnění svých snů. Nedávno jsem pracovala s mužem jménem Nick, který chtěl, abych přišla na to, proč nemůže dosáhnout ve své práci dalšího stupně úspěchu. Neustále mi opakoval, že cítí, že mu něco zabraňuje opravdu dosáhnout vrcholu. Po mnoha hodinách rozhovorů jsem se ho zeptala, kolik peněz jeho společnost ročně vynese. Odpověděl, že je to suma mezi šesti a sedmi miliony dolarů. Byla jsem šokovaná, zeptala jsem se, proč není s tak obrovskou částkou peněz spokojený. Nick odpověděl, že kdyby tak dokázal dosáhnout o čtyři miliony vyššího výnosu, nemusel by pracovat tak tvrdě. Když jsem se zeptala, kolik peněz získá z těch šesti či sedmi milionů dolarů, odpověděl, že sotva svou mzdu. Navrhla jsem, že to možná není o výnosu většího množství peněz, ale o zkrácení režijních výdajů, takže by mohl ze těch šesti či sedmi milionů mít třicetiprocentní výdělek. Nickovi se nelíbilo, co jsem mu musela povědět. Už byl přesvědčený, že jediný způsob, jak opravdu vydělat, je víc pracovat.

Obrovský vtíp byl v tom, že Nick byl obchodní konzultant, který radil obchodníkům, jak vydělat víc peněz. Po mnoha diskusích se Nick zmínil, že jeho otec mu před dvaceti lety říkal, že nikdy nevydělá žádné peníze a že vždycky utratí víc, než vydělá. Nick otci prostě věřil a

nevědomky se zavázal ctít otcova slova. Teď potřeboval udělat nový závazek k sobě. Aby byl úspěšný, potřeboval vydělat o třicet procent víc než dosud, bez ohledu na to, jak. Jakmile uzavřel tento závazek, začal si uvědomovat tucty míst, kde mohl omezit režijní náklady, ale aby toho dosáhl, musel se ve své práci vypořádat s mnoha záležitostmi, což bylo značně obtížné. Vždycky byl rád tím typem šéfa, který nikdy nekontroluje výdaje kohokoliv jiného a nemusí nikomu upravovat plat, když jdou věci ztěžka. Rád si hrál na vysokou nohu a klamal se přesvědčováním, že to znamená, že je velký byznysmen.

Takže svolal schůzi se všemi vedoucími členy své firmy a oznámil jim, že potřebuje pomoc, aby jejich podnikání bylo výnosné. Zeptal se jich, jak by mohli omezit výdaje společnosti s cílem dosáhnout třicetiprocentního zvýšení výdělku. Poprvé dovolil všem lidem ve firmě, aby přispěli svými názory. Musel se jako byznysmen změnit, aby dosáhl svého cíle. Musel převzít odpovědnost za stav společnosti a za své neefektivní manažerské techniky. Nebylo to snadné. Po značné míře utrpení si Nick uvědomil, že jeho závazek mít obrovský úspěch vycházel z jeho hlavy, a ne ze srdce. V procesu reorganizace své firmy se začal ptát sám sebe, jestli opravdu chce žít ve střední Americe, kam přišel před mnoha lety, aby tu založil firmu. Začal si klást i otázku, jestli opravdu chce dvacet dnů z měsíce cestovat po celém světě. Jakmile si připustil otázky o svém pracovním životě, zjistil, že je nespokojenější se svým osobním životem, než si původně myslel.

Ale protože se zavázal, že překoná překážky na cestě ke své spokojenosti a štěstí, vesmír mu do života přinesl řadu událostí, které bořily zdi. Tyto události ho dovedly k objevu, že jeho první závazek nebyl touhou jeho srdce. Byl otevřený a připravený přijmout tuto informaci a teď našel i novou cestu života, která naplní jeho duši mírem. Uvědomil si, že nikdy nechtěl velkou firmu se spoustou zaměstnanců. Uvědomil si, že to, co chce, je žena a rodina, a že aby toho dosáhl, musí zůstat na jednom místě. Uzavřel hlubší závazek ke svému duchovnímu růstu, k vytvoření trvajících přátelských vztahů, které teď byly důležité pro jeho osobní naplnění.

Jako řada z nás i Nick musel projít spoustou bolesti, aby objevil touhu svého srdce. Pokud se zavázete, že změníte nějakou oblast svého života, a nedosahujete svého cíle, zjistíte, jaké skryté závazky si vyplňujete místo toho. Musíte být ochotni objevit, že některé z vašich tužeb možná pocházejí z vaší hlavy, a ne z vašeho srdce. Hlava vás snadno oklame a přesvědčí, že chcete víc, lepší a různější výrazy toho, co už ve skutečnosti máte. Musíme tyto egem stržené touhy nechat tomu, co jsou, a nahradit je touhami srdce.

Dostaňte se za křik svého intelektu. Stejně jako Nick si většina z nás myslí, že vyplnění tužeb myslí naplní naši prázdnotu. Ale jen když půjdeme za hlubším voláním, najdeme trvalé uplatnění. Co nám přinese uspokojení a vyrovnaní se životem? Co jste v tomto životě vy a co máte přinést této planetě? Většina z nás sotva zahlédne, co naše duše prahnou v tomto životě vyjádřit. Řada z nás se ale rozhodne to volání ignorovat. Další pořad ještě čekají, doufají, modlí se za možnost vyjádřit naše jedinečné dary - neuvědomují si, že jediný okamžik, který existuje, je teď.

Pro váš plán změny je podstatné držet slovo. To, co řeknete sobě a ostatním, se počítá. Když si řeknete, že budete jíst zdravější jídla a neuděláte to, dáváte tím sobě i celému vesmíru najevo, že se vám nemůže důvěřovat. Když řeknete, že si příští rok najdete nové místo a neuděláte to, vysíláte zprávu, že se s vámi nemůže počítat. Dokonce i když je to malý úkol, jako třeba vyrovnat stav svého bankovního účtu, když to neuděláte, říkáte sobě i světu, že nedržíte slovo. Ty porušené sliby snižují naši sebeúctu.

Před mnoha lety jsem docházela na program, který se jmenoval Forum, třídní seminář zaměřený na osobní růst a rozvoj. Právě tam jsem se naučila, jakou hodnotu má dodržení slova, a následkem toho se celý můj svět změnil. Je to velmi jednoduché. Udělejte to, co jste řekli. Když to nechcete udělat, nemluvte o tom. Držet slovo je ta nejdůležitější prospěšná věc, jakou můžete udělat. Opatrujte je jako zlato. Když si je budete cenit jako zlato, přinese vám



zlato, budete schopni stvořit, cokoliv budete chtít. Pokaždé, když uděláte to, co jste si řekli, že chcete udělat, cvičíte sebe i svět v tom, že s vámi může počítat. Když pak začnete pracovat na větších cílech, když řeknete, že se chystáte vydělávat víc peněz, zamilovat se, napsat knihu nebo otevřít kliniku, budete schopni to udělat.

Když neustále lžeme sami sobě, je pro nás těžké v sebe věřit. Novoroční předsevzetí, která nikdy nevyplníte, jsou jen přáním. Vaše slovo, pokud ho neberete vážně, je jen pouhým zvukem. Komunikace je velký dar, ale vaše slova vám mohou přinést mnohem větší dar. Mohou vám pomoci v tvoření vašeho života. Mohou vám dát moc a svobodu. Když se zavázete, že uděláte něco pro sebe nebo někoho jiného, a víte, že za tím můžete jít, máte moc. Když chcete ve svém životě něco změnit nebo dosáhnout určitého cíle a víte, že jste schopni to udělat, máte svobodu.

V knize *Zákon duše* (The Soul's Code) James Hillman píše: „Narodili jste se s charakterem, je to dané, dar, jak říkají staré příběhy, od strážců nad vaším zrozením.“ Objevení daru, s nímž jste se narodili, smysl vašeho života, to je proces. Chce čas a postupné oddělování vrstev, které skrývají, co je opravdu vaše, váš jedinečný otisk. Každý z nás má nějaké poslání. Máte něco, co nemá nikdo jiný na této planetě. Vaším posláním může být uzdravovat lidi, učit je, vychovávat je nebo objevit lék proti rakovině. Může to být způsob, jakým jednáte s lidmi, může to být výraz tvořivosti, nebo to může být výchova dětí. Nezáleží na tom, jaké je vaše poslání, když se zavázete je najít a naplnit, naplní to vaše srdce a budete se cítit inspirováni.

Doktor David Simon říká:

Pojem dharma neboli účel dbá na to, aby ve vesmíru nebyla prázdná místa. Každý z nás vchází do světa s jedinečnou perspektivou a řadou nadání, která nám umožňují rozvinout určitý aspekt přirozené inteligence, jaká nikdy předtím nebyla vyjádřena. Když žijeme v dharmě, sloužíme sami sobě a těm, kdo jsou dotčeni naší volbou. Poznáme, že jsme v dharmě, když neuvažujeme o ničem jiném, co bychom ve svém životě raději dělali. Jedna z největších služeb, které můžeme poskytnout jiné osobě, je podpořit je v objevování jejich dharmy. Je to jedna z nejdůležitějších rolí, kterou rodiče hrají v životech svých dětí.

Nepanikařte, pokud nevíte, jaká je právě teď vaše dharma či vaše poslání; prostě se dejte do této práce a důvěřujte odpovědím, které slyšíte zevnitř. Vaše vnitřní hlasy jsou tu, aby vás vedly k naplnění. Lidé často ignorují svou intuici a své vnitřní vůdce tak dlouho, až utiší část sebe sama, která by jim mohla nejvíce pomoci. Když víte, že byste měli udělat jednu věc, a neustále děláte jinou, zabíjíte svého ducha a popíráte svou podstatu. Pak je obtížné objevit svou vizi. V určité chvíli většina z nás zahlédne alespoň odlesk svého poslání, ale z nějakého důvodu se rozhodneme za ním nejít. A když si myslíme, že jsme připraveni je spatřit a žít podle něj, vyhne se nám. Musíte naslouchat té části sebe sama, která se vás pokouší vést ke svému vyššímu účelu. Snažte se tento aspekt znovu probudit, aby vás vedl k tomu, abyste dělali to nejlepší. Požádejte své vnitřní vůdce, aby vám ukázali váš smysl života, a oni vás poslechnou. Musíte odhalit své osobní poslání a pamatovat si to jako důvod, proč jste naživu. Když jsem poprvé odvykala drogám, pracovala jsem v obchodě s oblečením. Čím více jsem na sobě pracovala, tím víc jsem cítila, že potřebuji najít něco nového, co bych se svým životem udělala. Byla jsem naprosto zmatená, pokud šlo o to, co jsem, každé ráno jsem klečela a odříkávala modlitbu, kterou jsem se naučila z příručky od Anonymních alkoholiků. Bože, nabízím se Tobě - abys mne budoval a naložil se mnou podle své vůle. Zbav mne mých pout, abych mohla lépe dělat, co Ty chceš. Vezmi ode mne mé obtíže, ať vítězství nad nimi nese svědectví těm, kterým bych chtěla pomáhat Tvou silou. Tvou láskou, a Tvým způsobem života. Ať konám vždy podle Tvé vůle!

Rituál denní modlitby mi dával víru, že jednoho dne odhalím svůj smysl života. Když jsem tedy o celé měsíce později, cestou v autě, spatřila svou vizi, věděla jsem, že mi Bůh ukazuje cestu.

Spousta lidí popírá své poslání ze strachu, že by ho nedosáhli. Raději se rozhodnou, že svůj dar nebudou vidět, než aby čelili něčemu, co se jim zdá jako nedosažitelná budoucnost. Řada lidí rezignuje a nikdy svůj jedinečný dar nenajde. Ale odhalení smyslu našeho života je opravdu něco, o co stojí za to usilovat. Je to naše právo. Jen naše mysl nám stanovuje vymezení.

Navrhuji, abyste si vytvořili prohlášení o osobním poslání. Napište si pět až deset slov, která vás opravdu inspirují. Pak použijte tato slova k sepsání působivého prohlášení, které vás povede a podrží vás na cestě k naplnění smyslu vaší duše. Když jsem to poprvé zkusila, byla jsem v „The Advanced Course“ (Pokročilém kurzu), pořádaném Landmark Education. Když na mne přišla řada, abych se s ostatními podělila o svou představu života, neměla jsem žádný nápad. Pak mi bez uvažování vyletělo z úst: „Jsem možností, že všichni lidé se mohou vymyslet z ničeho.“ Nejdřív jsem nevěděla, co to znamená. Ale po nějaké době, kdy jsem o tom uvažovala, jsem si uvědomila, že jsem opravdu přesvědčená, že můžeme všichni být, čímkoliv naše duše touží. Také jsem přesvědčená, že bez ohledu na to, kde jste, nebo čím jste museli projít, jste schopni stále znovu a znovu objevovat sami sebe. Jsem přesvědčená, že nemusíte zůstat trčet ve starých vzorcích či starých chováních. Můžete měnit přátele a profese tolikrát, kolikrát je třeba, až se ocitnete na místě, které vyjadřuje váš jedinečný otisk.

Toto prohlášení o poslání, které jsem vytvořila, mi denně připomíná, pro co jsem tu, co mám udělat. Volá mne k tomu, abych byla tím nejlepším, čím mohu být, a nechá mne otevřenou k znovuobjevení a vyjádření nového já tak často, jak budu chtít. Najděte si prohlášení, které pro vás bude mít osobní význam. Nikdo jiný nemusí vašemu prohlášení rozumět nebo ho dokonce znát. Použijte ho k tomu, aby vám připomínalo, kam jdete, a drželo vás v přítomném okamžiku.

Gádhí prohlásil: „Jediní Ďáblové na světě jsou ti, kteří se objevují v našich srdcích. Tam musíme svést bitvu.“ Práce se stíny je o otevírání srdcí a smíření s vašimi vnitřními ďábly. Je o přivítání vašich strachů a slabostí a nalezení soucitu s vaší lidskostí. Dejte si dar svého srdce. Jakmile si otevřete srdce sami sobě, otevřete srdce i všem ostatním.

Jste hodní lásky. Zasluhujete si uznání. Jste dost. Věřte své vnitřní moudrosti a důvěřujte tomu, že vaší podstatou je dobrota. Dostaňte se za omezení, která jste si sami stanovili, a zavažte se k tomu, že budete žít život, který milujete. Požádejte vesmír o lásku a podporu. Požádejte Boha, aby vás naplnil soucitem a silou. Čelte tomu, kde jste v tuto chvíli, a pak se posuňte na vyšší úroveň. Poskytněte si povolení mít všechno, zasloužíte si to!

## CVIČENÍ

1. Chtěla bych, abyste si v tomto cvičení vytvořili prohlášení o svém poslání ve formě prohlášení o síle. Toto prohlášení síly by mělo být potvrzením toho, kým se chcete v budoucnu stát. Můžete se zaměřit na své zdraví, příbuzenské vztahy, kariéru, duchovní růst, nebo cokoli vás napadne.

Zavřete oči a nastupte do svého vnitřního výtahu. Několikrát se pomalu zhluboka nadechněte a naprosto uvolněte svou mysl pro relaxaci. Až otevřete oči, budete ve své posvátné zahradě. Pomalu dojděte ke svému meditačnímu sedátku. Až se budete cítit vnitřně zcela klidní, přivolejte si obraz svého posvátného já. Dovolte této představě, aby se stala silnou, živoucí a radostnou. Poproste své posvátné já, aby předstoupilo a přineslo vám zprávu, která vám dodá všechnu sílu a odvalu, kterou potřebujete, abyste mohli žít život podle svých snů. Pokud vám to dělá potíže a neslyšíte své poslání, stvořte si něco, co vás posílí. Dovolte slovům, aby vstoupila do vašeho vědomí a posílila vás. Až skončíte, poděkujte svému posvátnému já za to, že vám pomáhalo, a vraťte se ke svému vnějšímu vědomí. Vezměte si deník a запиšte všechno, co jste ve své vizualizaci viděli.

Toto prohlášení vás posílí a umožní vám dostat se na další úroveň osobního růstu ve všech oblastech vašeho života. Předpokládám, že vaše rozhodnutí bude tak krátké a jednoduché, jak jen to je možné. Doufám, že ho budete používat každý den jako způsob, jak si připomenout nejvyšší představu o svém životě. Níže najdete několik prohlášení síly, která vytvořili mí posluchači.

- a. Jsem duchovní bytost, hodná upřímnosti, lásky a blahobytu.
- b. Vesmír je můj přítel a milenec, který vždy vychází vstříc mým potřebám.
- c. Všude, kam se podívám, vidím krásu, pravdu a možnosti.
- d. Jsem moudrý a vím všechno a dovolím vesmíru, aby naplnil mé touhy.
- e. Není žádná opravdová touha, kterou bych dnes nemohl projevit.

Chcete vytvořit prohlášení, které vás rozsvítí a nadchne vás, až ho budete opakovat. Je to prohlášení, které vás má posilnit v každodenním životě. Může být tak jednoduché jako: „Záleží na tom, kdo jsem já.“ Nějakou dobu trvá, než si vytvoříte nové návyky, takže bude nejlepší si předsevzít, že si budete toto prohlášení opakovat příštích osmadvacet dní, ať se děje cokoli. Pokuste se opakovat si je, jakmile se ráno probudíte, ještě než vstanete z postele. Pokud to není možné, udělejte to, než si večer půjdete lehnout. Připomenout si svůj nejvyšší závazek sám sobě je skvělé pro zahájení i ukončení dne. Doporučuji vám napsat si své prohlášení síly na nalepovací papírky a připevnit si je pak po domě, v kanceláři i v autě. Čím víc si je budete připomínat, tím významnějším se stane. Snažte se, aby bylo viditelné a přístupné, až se hluboce vryje do vědomí.

2. Dalším silným procesem, jímž si můžete přivolat svou budoucnost, je něco, čemu se říká mapování pokladů, tvoření koláže, která vizualizuje vaše sny. Je skvělé to dělat se skupinou přátel. Potřebujete jen kus lepenky, několik oblíbených časopisů, nůžky a lepidlo.

## VIZUALIZACE MAPOVÁNÍ PODKLADŮ

Zavřete oči, vraťte se do svého výtahu a sjeďte o sedm pater níž. Až vystoupíte z výtahu, spatříte svou krásnou zahradu. Projděte jí a všimněte si květin a stromů. Dívejte se na šťavnaté zelené listy a vdechujte vůně všech nádherných květin. Je krásný den, ptáci zpívají. Všimněte si barvy oblohy. Jaká je teplota vzduchu? Je chladno nebo teplo? Cítíte větrík, vanoucí vám do tváře? Vnímejte krásu a vůně své posvátné zahrady. Pak přejděte ke svému meditačnímu sedátku. Pohodlně se usadte; dovolte si uvolnit se. Teď si představte svůj život za rok ode dneška. Máte všechno, po čem jste kdy toužili. Všechny vaše sny se staly skutečností; jste vyrovnaní a spokojení. Důvěřujete sobě i světu. Vaše hledání významu je kompletní a cítíte se sebestjistí, pokud jde o vaši budoucnost. Jak vypadá váš život? Nějakou dobu si ho představujte. Jaké jsou vaše vztahy? Co zdraví? Co děláte pro zábavu? Jaká je vaše rodina? Jak jste na tom finančně? Co děláte pro duchovní růst? Teď se přesuňte pět let do budoucnosti. Jak vypadají vaše vztahy teď? Jste zdraví? Co děláte pro zábavu? Jak se vede vaší rodině? Jak vypadají vaše finance? Co děláte pro svůj duchovní růst?

Až skončíte s touto vizualizací, projděte časopisy a vystříhněte si obrázky, které vás nadchnou. Během tohoto procesu nepřemýšlejte; prostě projděte časopisy, co nejrychleji můžete, a vystříhněte obrázky, které pro vás mají pozitivní energii. Nastavte si budík na deset či patnáct minut. Pokud potřebujete víc času, příliš nad úkolem uvažujete. Nechtě se prostě

vést prvními impulzy. Až budete mít vše potřebné, začněte nalepovat. Až koláž dokončíte, umístěte ji někam, kde na ni budete dobře vidět. Používejte obrázky k připomenutí sebe sama nebo tužeb svého srdce.

3. Teď se podívejte na to, čím se váš současný život liší od toho, co jste spatřili při své vizualizaci. Vezměte si kus papíru a napište všechno ze svého života, co neladí s budoucností, kterou jste viděli při vizualizaci a na své koláži. Pak napište všechno, co děláte pro vytvoření budoucnosti, jakou si představujete. Pokud neuděláte potřebné kroky k vytvoření své budoucnosti, můžete to změnit poznáním pravdy a vytvořením plánu akce. Nejdůležitější tu je povědět si pravdu. Věci ve vašem životě, které se neshodují s budoucností, po níž toužíte, si musíte uvědomit, a pak můžete začít sestavovat plán, jak je vyřadit ze svého života.

## Doslov

Ještě jednou budeme uvažovat nad tím, jestli tohle všechno stojí za to, jestli se vyplatí věnovat čas a energii k dotvoření sebe k celistvosti, posunout své myšlenky od beznaděje k osvětlení. Až objevíte, že to, co leží pod povrchem vašeho vědomí, jsou jen nedokončené myšlenky a pocity, vaše bolest může být uzdravena. Až dovolíte částem sebe sama, které jste potlačovali, aby vypluly na povrch, můžete vydechnout úlevou. Můžete znovu lehce dýchat. Když odloupnete masku, která skrývá vaši citlivost a lidskost, octnete se tvář v tvář vašemu opravdovému já.

Vedla jsem vás dlouhým, hlubokým procesem, abyste objevili, že to, co jste na té nejhlubší úrovni, je „dost“. Prozkoumali jsme svět holografického vesmíru, kde jsme byli všichni stvoření stejní a kde je všechno dokonale vyvážené. Objevili jsme ohromující svět projekce, kde nám vesmír tak laskavě odráží všechny naše potlačené aspekty. Naučili jsme se vidět, že nejenže máme vlastnosti, kterých se nejvíc děšíme, ale že nám tyto negativní vlastnosti přináší pozitivní dary. Jsou tu, aby nás vedly tam, kam naše srdce touží jít, na místo, kde žije soucit. Uvědoměním si a přijetím toho, čeho se nejvíc bojíme a co nejvíc nenávidíme, jsme schopni se zase uvést do rovnováhy. Jak říká Deepak Chopra: „Ne-předsudky tvoří klid mysli.“ Klidná mysl je čistá k tomu, aby slyšela slova našeho největšího dobra, slova od Ducha.

Všichni máme příležitost vyčistit své hrady. Otevřít dveře do každé místnosti. Můžeme vstoupit dovnitř a vymést prach, který skrývá skvělost a krásu každé místnosti. Uvidíme, že každá místnost volá po něčem jiném, aby mohla jasně zazářit. Některé z našich místností potřebují lásku a přijetí. Některé potřebují trochu oprav. Jiné chtějí jen pozornost. Ale bez ohledu na to, co potřebují, víme, že jsme schopni to dát. Když chceme žít podle naší plné velikosti, musíme dovolit všem částem našich skvělých osobností, aby s námi byly a byly respektovány. Musíme vykročit z naší bubliny falešných představ a postavit se do vlny nového světla. Jako individuální bytosti musíme rozšiřovat naše vnitřní vědomí, aby obsáhlo každou část naší lidskosti. Když vidíte sami sebe jako malý domek, musíte si stvořit vnitřní svět, jaký je potřebný k obsazení celého hradu.

Opravdu chcete vnitřní mír? Jestli ano, je váš. Vzdejte se. Přestaňte bojovat. Přestaňte se bránit. Přestaňte předstírat. Přestaňte popírat. Přestaňte lhát sami sobě. Vzdejte se svých ochran, svých zdí, klece, která vás obklopuje. Nesnažte se o dokonalost, protože to je právě touha po dokonalosti, která nás vede k budování zdí. Usilujte o celistvost a o světlo i tmu, abyste mohli žít vyváženě. Stejně jako každá věc má svou světlou a temnou stránku, tak je to i s lidmi, protože být lidskou bytostí znamená být vším.

Slyšela jsem úžasný příběh, který vyprávěl Guru Mayi, vůdce Sidha Yoga Foundation. Vládce bohatého království poslal pro jednoho ze svých poslů. Když přišel, pověděl mu král, aby našel tu nejhorší věc na celém světě a během několika dnů mu ji přinesl. Posel odešel a

vrátil se o den později s prázdnýma rukama. Král se zmateně zeptal: „Co jsi objevil? Nic nevidím.“ Posel odpověděl: „Právě tady, vaše Výsosti,“ a vyplázl jazyk. Král podrážděně žádal mladého muže o vysvětlení. Posel odvětil: „Můj jazyk je ta nejhorší věc na světě. Dokáže dělat spoustu hrozných věcí. Mluví zle a vykládá lži. Mohu svému jazyku vyhovět a pak se cítit mizerně a unaveně, a můžu vykládat věci, kterou budou ostatní lidi bolet. Můj jazyk je ta nejhorší věc na světě.“ Král byl potěšen a potom přikázal poslovi, aby znovu vyrazil do světa a přinesl mu tu nejlepší věc.

Posel spěšně odešel a znovu se o několik dnů později vrátil s prázdnýma rukama. „Kde to je?“ zvolal král. Posel znovu vyplázl jazyk. „Vysvětli mi to,“ žádal král. „Jak by to tak mohlo být?“ Posel odpověděl: „Můj jazyk je ta nejlepší věc na světě, můj jazyk je poslem lásky. Jen jazykem dokážu vyjádřit nepřekonatelnou krásu poezie. Jazyk mne učí jemnostem chuti a vede mne k výběru jídel, která živí mé tělo. Můj jazyk je ta nejlepší věc na světě, protože mi umožňuje velebit jméno Boha.“ Král byl velmi spokojen a jmenoval posla prvním mezi svými osobními rádci.

Všichni máme tendenci vidět věci jako černé a bílé. Ale dobré a špatné, temné i světlé je ve všem. Popírat to kdekoliv znamená popírat to všude. Není nic, co vidíme, co není Bůh, a když budeme schopni to vidět v sobě, pak budeme schopni to vidět ve všech.

Naše nejhlubší touha je touha po míru, lásce a harmonii. Náš život je krátká, vzácná cesta a našim pověřením je vyjádření našich jedinečných darů. Vyjádření naší individuality je prohlášením naší božskosti. Je snadné ztratit ze zřetele to, co je nejvzácnější. Nezadržujte svou lásku či své odpuštění. Neskrývejte svůj soucit či půvab. Nejdůležitější z našich vztahů je vztah k nám samotným, k celé naší bytosti, včetně našich stínů. Je důležité si pamatovat, že všechny dobré vztahy jsou pokračující. Potřebujeme průběžně růst a překonávat překážky, které se nám staví do cesty. Dobrý vztah nás vyzývá stát se něčím víc, než si možná myslíme, že jsme. Nutí nás namáhat se, otvírat svá srdce. Musíme dokonale znát své stíny; jsou svatou a posvátnou částí každého z nás. Musíte se jen zavázat, že se budete neustále sledovat, milovat a otevírat své srdce. Oceňujte své božství, a oceníte i dar života. V tomto stavu se pohroužíte do nádherné, mystické zkušenosti toho, že jste lidská bytost.