

Deepak Chopra

SPIRITUÁLNÍ

ŘEŠENÍ



ODPOVĚDI NA NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ŽIVOTNÍ OTÁZKY

Deepak Chopra

SPIRITUÁLNÍ ŘEŠENÍ

Odpovědi na nejdůležitější životní otázky

BizBooks

Brno

2013

SPIRITUÁLNÍ ŘEŠENÍ

Odpovědi na nejdůležitější životní otázky

Deepak Chopra

Překlad: Michaela Pixová

Obálka: Václav Štojdl

Odpovědná redaktorka: Vendula Kůrková

Technický redaktor: Jiří Matoušek

Spiritual solutions : answers to life's greatest challenges.

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Harmony Books is a registered trademark and the Harmony Books colophon is a trademark of Random House, Inc.

All rights reserved.

Copyright © 2012 by Deepak Chopra

Translation © Michaela Pixová, 2013

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-265-0066-7

Vydalo nakladatelství BizBooks v Brně roku 2013 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 16783.

© Albatros Media a. s. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání


ALBATROS MEDIA a.s.

*Všem rukám, které nabízejí pomoc,
a každé ruce, která ji přijme.*

OBSAH

Osobní poznámka 7

JEDNA

CO JE TO SPIRITUÁLNÍ ŘEŠENÍ? 9

DVA

NEJOBTÍŽNĚJŠÍ ŽIVOTNÍ VÝZVY 29

Vztahy 31

Zdraví a životní pohoda 41

Úspěch 53

Osobní růst 71

TŘI

MILÝ DEEPAKU: MEZI NÁMI DVĚMA 87

ČTYŘI

NALEZENÍ VLASTNÍHO ŘEŠENÍ 171

Poděkování 204

O autorovi 205

OSOBNÍ POZNÁMKA

Od doby, kdy jsem před čtyřiceti lety začínal jako lékař, mě lidé žádají o odpovědi. Chtějí lékařskou péči, ale útěcha a podpora v podobě lidského kontaktu jsou téměř stejně tak cenné, ne-li cennější. Pokud lékař úplně nevyhořel, sám sebe vidí jako automat na zachraňování lidí, který vrací oběti v ohrožení do stavu bezpečí a pohody.

Jsem vděčný za léta, během kterých jsem přijímal pacienty, protože jsem se naučil rozeznávat mezi radou a řešením. Lidem, kteří mají potíže, lze málokdy pomoci radou. Krize nečeká – není-li nalezeno správné řešení, stane se něco velice hrozného.

Na to jsem myslel i během psaní této knihy. Začalo to tím, že mi psali lidé, jejichž mysl tížily problémy. Dopisy přicházely z celého světa – jednu dobu jsem týdně nebo i denně odpovídal na otázky, které dorazily z Indie, Spojených Států a z mnoha dalších míst, většinou přes internet. V jistém smyslu však všichni tito lidé psali ze stejného místa, které se nachází v jejich nitru, přemoženém zmatkem a temnotou. Těmto lidem bylo ublíženo, byli oklamání, zneužití, nepochopení, nemocní, plní obav a úzkosti, chvílemi i zoufalí. Toto je bohužel úděl, který je pro některé lidi téměř permanentním sta-

vem, nicméně tyto pocity mohou někdy, na určitý čas, přepadnout i lidi, kteří jsou jinak šťastní a spokojení.

Chtěl jsem poskytnout dostatečně „dlouhodobé“ odpovědi, které by uměly spolehlivá řešení nabídnout v momentě, kdy nastane krize a je potřeba čelit obtížné situaci. Nazývám je spirituálním nebo duchovním řešením. Tento pojem ovšem neznamená náboženská řešení, modlitbu, nebo odevzdání se Bohu. Mám na mysli světské duchovno. Jedině to je cesta, kterou se moderní lidé opět mohou spojit se svou duší nebo, abychom se oprostili od náboženského podtextu, se svým „skutečným já“.

Co vám osobně krize způsobila? Ať už to byla jakákoli situace, stáhli jste se zpět, uvnitř se smrštili, a ucítili záchvat úzkosti. Tento stav „smršťeného“ vědomí je nepřítelem pro hledání řešení. Skutečné řešení krize přichází z rozšířeného vědomí, kdy se necítíte vnitřně napjatí a ustrašení. Hranice se rozpadají, nové myšlenky mají prostor rozvinout se. Pokud jste schopni navázat spojení se svým skutečným já, vaše vědomí je neohraňované. Řešení se objevují spontánně a fungují. Často fungují jako kouzlo a překážky, které se zdály být neodstranitelné, se rozpouští. Když se tak stane, břímě úzkosti a zármutku zcela opadne. Život nikdy neměl být zápasem. Život by měl mít svůj zdroj v čistém vědomí. Zanechá-li tato kniha jen jeden jediný trvalý dojem, pak je to ten, ve který doufám.

Deepak Chopra

JEDNA

CO JE TO
SPIRITUÁLNÍ
ŘEŠENÍ?



Že život přináší řadu obtížných situací, s tím zajisté souhlasí každý. Pojďme se však hlouběji zamyslet nad tím, proč tomu tak je. Proč je život tak těžký? Bez ohledu na to, s jakými výhodami jsme se narodili, ať už jsou to peníze, inteligence, milá osobnost, krásný vzhled nebo dobré společenské styky, žádná z těchto výhod nepředstavuje kouzelný klíč k jednoduchému bytí. Životu se tak nějak daří přinášet složité problémy, které jsou příčinou nespočetných trápení a zápolení. Způsob, jak se s těmito obtížnými situacemi vypořádáte, má zásadní vliv na to, zda budete úspěšní, nebo selžete. Existuje pro to nějaký důvod, nebo je život jen nahodilým sledem událostí, které nám berou pevnou půdu pod nohama a schopnost zvládat problémy?

Spiritualita (duchovno) má na tuto otázku přesvědčivou odpověď. Říká, že život není nahodilý. Každá existence má své zákonitosti a svůj smysl. Důvod, proč k obtížným situacím dochází, je jednoduchý: díky nim si více uvědomujete svůj vnitřní smysl.

Je-li spirituální odpověď pravdivá, pak by pro každý problém mělo existovat spirituální řešení – a ono skutečně existuje. Odpověď nespočívá v rovině problému, ačkoli právě na ni většina lidí soustředí všechnu svou energii. Spirituální řešení spočívá mimo ni. Můžete-li své vědomí přenést mimo prostor, kde ustavičně zápolíte, stanou se dvě věci zároveň: vaše vědomí se rozšíří a souběžně se začnou objevovat nové

odpovědi. Když se vědomí rozšíří, události, které se jeví jako nahodilé, jimi ve skutečnosti nejsou. Vyšší smysl se snaží rozvinout skrze vás. Jakmile si uvědomíte tento smysl – který je pro každého člověka jedinečný –, stane se z vás architekt, který právě do rukou dostal projekt. Architekt místo toho, aby nahodile pokládal cihly a montoval potrubí, může nyní postupovat s jistotou, že ví, jak by budova měla vypadat a jak ji postavit.

Prvním krokem tohoto procesu je poznání roviny vědomí, z níž právě teď vycházíte. Vždy když se setkáte s nějakou obtížnou situací, ať už se tato situace týká vztahů, práce, osobních změn, nebo krize, jež vyžaduje akci, existují tři roviny vědomí. Buďte si jich vědomi a učiníte tak obrovský krok směrem k nalezení lepší odpovědi.

ROVINA 1: SMRŠTĚNÉ VĚDOMÍ

Toto je rovina samotného problému, která tudíž okamžitě zaujme vaši pozornost. Něco se pokazilo. Očekávání se nenaplnila. Čelíte překážkám, se kterými nemůžete hnout. S narůstajícím vzdorem se vaše situace stále nezlepšuje. Pokud se na rovinu problému podrobně podíváte, obvykle jsou přítomny následující prvky:

Vaše touhy jsou zmařeny. Něco, co chcete, naráží na odpor.

Máte pocit, jako kdyby každý krok vpřed představoval boj.

Stále více děláte především to, co nikdy nefungovalo.

Je přítomna skrytá úzkost a strach ze selhání.

Vaše mysl není čistá. Je v ní zmatek a vnitřní konflikt.

Spolu s rostoucí frustrací se vyčerpává vaše energie. Cítíte se být stále víc vyčerpaní.

Zda jste uvízli v rovině smršťeného vědomí, zjistíte pomocí jednoduchého testu: čím více se snažíte problému zbavit, tím více vás pohlcuje.

ROVINA 2: ROZŠÍŘENÉ VĚDOMÍ

V této rovině se začínají objevovat řešení. Váš pohled se rozšiřuje nad rámec konfliktu a vnáší do něj větší jasno. Pro většinu lidí není tato rovina okamžitě dostupná, neboť na krizi obvykle reagují nejprve tím, že se stáhnou. Přejdou do defenzívy, začnou být ostražití a vystrašení. Pokud však svému vědomí dovolíte, aby se rozšířilo, zjistíte, že do něj vstupují následující prvky:

Potřeba zápasit se začne zmenšovat.

Začnete se uvolňovat.

Spojuje se s vámi více lidí. Umožňujete jim více se přiblížit.

K rozhodnutím přistupujete s jistotou.

Ke strachu přistupujete realisticky a strach se začne zmenšovat.

S jasnější vizí se již necítíte být zmateni a plni rozporů.

Že jste dosáhli této roviny vědomí lze prohlásit ve chvíli, kdy cítíte, že se přestáváte točit v bludném kruhu: proces započal. S postupujícím rozšiřováním vám začínají pomáhat nespočetné síly. Postupujete dál v souladu s tím, po čem v životě toužíte.

ROVINA 3: ČISTÉ VĚDOMÍ

Toto je rovina, v níž problémy již neexistují. Každá obtížná situace je příležitostí pro tvořivost. Cítíte se být naprosto smířeni se silami přírody. Dosáhnout tohoto stavu je možné díky neomezené možnosti rozšiřování vědomí. Může se zdát, že čistého vědomí lze dosáhnout jen díky dlouhodobým zkušenostem s duchovní cestou, opak je však pravdou. Čisté vědomí je s vámi v kontaktu v každíčkém okamžiku a vysílá k vám kreativní impulzy. Záleží jen na vaší otevřenosti vůči odpovědím, které se nabízí. Pokud jste zcela otevření, jsou ve vašem vědomí přítomny následující prvky:

Už nezápolíte.

Touhy se naplňují spontánně.

To, na co se právě chystáte, je to nejlepší možné. Prospějete tím sobě i svému okolí.

Vnější svět je odrazem toho, co se odehrává ve vašem vnitřním světě.

Cítíte se být naprosto bezpeční. Vesmír je vaším domovem.

Na svět i na sebe pohlížíte se soucitem a s pochopením.

Ustálit se v stavu čistého vědomí představuje osvětlení, tedy stav jednoty se vším, co existuje. Tímto směrem se v podstatě ubírá každý život. Jestliže se cítíte být skutečně sami sebou a ve stavu míru a svobody, k tomu, abyste mohli prohlásit, že jste v kontaktu s čistým vědomím, není ani nutné dosáhnout konečného cíle.

Každá z těchto rovin přináší specifický druh prožitku. To je dobře patrné, když se vyskytne nějaký ostrý kontrast či náhlá změna. Láska na první pohled člověka bez varování převede z vědomí smršťeného do vědomí rozšířeného. Místo toho, abyste s druhou osobou navázali normální přátelský vztah, pociťujete k ní obrovskou přitažlivost a vidíte ji jako naprostou dokonalost. Při kreativní práci někdy prožíváte moment, kdy si řeknete „aha!“. Již se nepotýkáte se zablokovanou představivostí a svěží nová odpověď se náhle sama objeví. Nikdo není na pochybách, že se tato zjevení skutečně stávají. Mohou člověku změnit život tak, jako tomu je třeba v případě takzvaného vrcholného prožitku, kde realitu zaplaví světlo a nový objev se objeví na obzoru. Co ovšem lidé nevědí je to, že rozšířené vědomí by mělo být našim normálním

stavem, nejenom jakýmsi neobvykle odlišným momentem. Udělat z tohoto stavu náš normální stav je celou podstatou duchovního života.

Když posloucháme lidi, kteří si vypráví příběhy plné problémů, překážek, selhání a frustrace – tedy příběhy své existence uvězněné v smršťeném vědomí –, pochopíme, že dosažení nového pohledu je zcela zásadní. Ztratit se v jednotlivostech je zkrátka velice snadné. Strastiplná snaha čelit každé obtíži je často zdrcující. Bez ohledu na to, jak intenzivně prožíváte vaši situaci, která je spojena s určitými jedinečnými potížemi, podíváte-li se kolem sebe, zjistíte, že ostatní lidi jejich situace uvěžňuje úplně stejně. Když si odmyslíte detaily, zbude vám obecná příčina utrpení: nedostatečné vědomí. „Nedostatkem“ ale nepoukazují na osobní selhání. Pokud vám není ukázán způsob, jak vědomí rozšířit, nemáte jinou možnost než prožívat stav smršťení.

Stejně jako tělo ucukne, když pocítí fyzickou bolest, i mysl má reflex, který ji, ucítí-li duševní bolest, stahuje zpátky. Takový moment náhlého kontrastu umožňuje pocítit smršťení. Představte si sami sebe v jakékoli z následujících situací:

Jste mladá matka, která své děti vzala na hřiště. Chvíli si povídáte s jinou matkou, a když se otočíte zpátky, své dítě nevidíte.

V práci sedíte u svého počítače, když náhle někdo jen tak prohodí, že se bude propouštět, a vás chce mimochodem vidět šéf.

Otevřete svou schránku a je v ní dopis od finančního úřadu.

Při řízení se přiblížíte ke křižovatce a náhle auto za vámi z ničeho nic objede vaše auto a projede na červenou.

Vstoupíte do restaurace a vidíte svou drahou polovičku, jak sedí s někým přitažlivým. Naklání se k sobě a potichu si povídají.

Není potřeba velké představivosti k tomu, abyste cítili náhlou změnu vědomí, jež tyto situace vyvolávají. Panika, úzkost, vztek a předtuchy zaplavují vaši mysl – jde o důsledky mozkových změn, kdy spodní mozek reaguje dřív, než šedá kůra mozková. Dochází tak k uvolnění adrenalinu, což je součástí souboru fyzických reakcí známých jako stresová reakce. Jakýkoli pocit má pak mentální i fyzickou podobu. Mozek přesně vyjadřuje, co mysl prožívá, přičemž čerpá z nekonečné kombinace elektrochemických signálů proudících stovkou miliard neuronů. Specialisté na mozkovou činnost dokážou s neustále se zvyšující přesností identifikovat přesně ty oblasti, které tyto změny způsobují. Co ovšem magnetická rezonance nedokáže vypořádat, je psychická událost, která všechny tyto změny vyvolává, neboť mysl funguje na neviditelné úrovni vědomí či uvědomění. Tyto dva termíny můžeme považovat za synonyma, pojďme je však trochu prozkoumat.

Duchovno se zabývá stavem vašeho vědomí. Je něčím jiným než medicínou nebo psychoterapií. Medicína se v případě výskytu tělesných změn zabývá jejich fyzickými aspekty. Psychoterapie se zabývá specifickou obtíží, jako je úzkost,

deprese nebo skutečná duševní choroba. Duchovno se s vědomím vyrovnává přímo; cílem duchovna je vytvořit vyšší uvědomění. V naší společnosti je tento postup považován za mnohem méně podstatný než ostatní způsoby, kterými se s problémy vyrovnáváme. Když nastanou nesnáze, lidé se snaží poradit si se směsicí strachu, zlosti, měnících se nálad, a každodenního zápolení tak, jak nejlépe dovedou. Dvě slova – *duchovno* a *řešení* – je společně nenapadne ani vyslovit. Z toho je patrné, že jejich pohled na skutečnou podstatu duchovna a možnosti, které skýtá, je omezený.

Pokud spiritualita dokáže změnit vaše vědomí, není nic praktičtějšího.

Vědomí není pasivní. Vede přímo k jednání (nebo také k nečinnosti). To, jak problém vnímáte, nevyhnutelně splývá s tím, jak přistupujete k jeho řešení. Všichni jsme už někdy byli součástí nějaké skupiny, která měla splnit určitý úkol. Jakmile začne diskuse, u každého z účastníků se projevují různé aspekty jeho vědomí. Někdo je takový, že je ho všude plno a vyžaduje pozornost. Jiný se v tichosti drží zpátky. Některé hlasy jsou opatrné a pesimistické, zatímco jiné hlasy jsou opačné. To, jak projevujeme své postoje a emoce, hraje různé role a mnohé další, je výsledkem našeho vědomí. Slovo *rozšířit* ve spojení s vědomím neznamena, že se vědomí nafoukne jako balón. Můžeme je rozdělit na poměrně specifické oblasti. Když se dostanete do nějaké situace, reagujete skrze následující aspekty svého vědomí:

Vnímání

Přesvědčení

Předpoklady

Očekávání

Pocity

Jakmile tyto aspekty změníte – byť třeba jen některé z nich –, ve vašem uvědomění dojde k změně. Prvním krokem na cestě k dosažení řešení je zásadní rozebrání problému tak, abyste ve vašem vědomí odhalili ty aspekty, které jej živí.

Vnímání: Všichni lidé nevnímají problémy stejným způsobem. To, co já pokládám za pohromu, vy můžete naopak považovat za příležitost. To, co je pro jednoho ztráta, může být druhým vnímáno jako osvobození od starosti. Vnímání není neměnné, je nanejvýše osobní. Proto když se přiblížíte k rovině vědomí, klíčovou otázkou není „jak se věci jeví“, nýbrž „jak se věci jeví mě?“ Tím, že své vnímání zpochybňujete, zároveň získáváte odstup od problému a díky tomuto odstupu získáváte objektivitu. My všichni se na svět díváme přes barevné brýle, a pokud takový pohled zaměňujete za realitu, pak vnímáte jen zbarvení, které předstírá, že je čiré.

Přesvědčení: Přesvědčení se schovává pod povrchem, a proto se nám zdá, že hraje pasivní roli. Všichni známe lidi, kteří tvrdí, že nemají předsudky – rasové, náboženské, politické, nebo osobní –, chovají se ale přesně tak jako lidé, kteří jsou předsudky naskrz prolezlí. Potlačit svá přesvědčení je snadné, ale stejně snadné je vůbec je nerozpoznat. Co psychologové nazývají jádrovým přesvědčením, může být pro vás naopak tím nejobtížněji postřehnutelným přesvědčením. V dřívějších dobách byli lidé kupříkladu nezlomně přesvědčeni, že muži jsou nadřazeni ženám. O tomto tématu se ani nediskutovalo,

natož aby je někdo zpochybňoval. Když ale ženy požadovaly volební právo a tento požadavek přerostl v rozsáhlé a hlasité feministické hnutí, muži zjistili, že jejich klíčové přesvědčení je ohroženo. Jak na to reagovali? Tak, jako kdyby došlo k jejich osobnímu napadení, protože jejich přesvědčení byla zároveň jejich identitou. „To jsem já“ a „toto je to, v co věřím“ jsou v mysli velmi blízko sebe. Pokud reagujete na obtížnou situaci tím, že si ji berete příliš osobně, v sebeobraně, se vztekem a se zaslepenou umíněností, pravděpodobně bylo zasaženo některé z vašich klíčových přesvědčení.

Předpoklady: Předpoklady se mění podle situace, ve které se právě nacházíte, a v porovnání s přesvědčeními jsou proto flexibilnější. Nicméně ani předpoklady nejsou příliš prozkoumané. Když vás policejní hlídka signálem přinutí zastavit na silnici, nenapadne vás jako první, že jste udělali něco špatně a nepřipravujete se na svou obranu? Je těžké být nezaujatý do té míry, abyste připustili, že policejní úředník vám možná chce sdělit něco pozitivního. Přesně tak fungují předpoklady. Vytanou nám na mysli, když je potřeba zaplnit mezeru nejistoty. Společenská setkání nikdy nejsou prázdná. Když se máte setkat s kamarádem na večeri, vaše předpoklady o tom, jak se večer bude odvíjet, jsou jiné než předpoklady, se kterými jdete na schůzku naslepo. Stejně jako tomu je u přesvědčení, také zpochybňování předpokladů přinese pravděpodobně jen krátkodobé výsledky. I když se naše předpoklady neustále mění, obvykle nechceme, aby nám někdo říkal, že své předpoklady máme změnit.

Očekáváníí: To, co očekáváte od ostatních lidí, je spojeno s touhou či strachem. Touha ovládá pozitivní očekáváníí – něco chcete a očekáváte, že to k vám přijde. Od našich partnerů očekáváme, že nás budou milovat a pečovat o nás. Očekáváme, že dostaneme zapláceno za svou práci. Strach ovládá negativní očekáváníí – lidé často předvídají ty nejhorsí možné scénáře. Dobrým příkladem je Murphyho zákon tvrdící, že když se něco může pokazit, zaručeně se to pokazí. Jelikož v mysli jsou touha a strach blízko povrchu, vaše očekáváníí jsou aktivnější než vaše přesvědčení a předpoklady. Co si myslíte o svém šéfovi je jedna věc, informace, že váš plat bude snížen, je věc druhá. Tím, že někomu odeprme jeho očekáváníí, přímo zpochybňujeme způsob, kterým tento člověk žije.

Pocity: Jakkoli se je snažíme maskovat, pocity leží na samém povrchu naší mysli, ostatní lidé je vidí či vycítí, jakmile se s námi setkají. Proto trávíme hodně času tím, že bojujeme s pocity, které nechceme mít, nebo s pocity, za které se stydíme a považujeme za negativní. Mnozí lidé považují za nežádoucí už jen to, že vůbec nějaké pocity mají. Připadají si nechránění a zranitelní. Být citově založený je často srovnáváno se ztrátou kontroly (která je sama o sobě nežádoucím pocitem). Uvědomování si vlastních pocitů je krok směrem k většímu vědomí, po němž následuje další krok, který může být mnohem těžší, a tím je přijetí vlastních pocitů. S jejich přijetím přichází zodpovědnost. To, že se ke svým pocitům hlásíte a nesvádíte je na druhé, je známkou posunu od smršťného k rozšířenému vědomí.

Jste-li schopni prověřit stav svého vědomí, dostaví se těchto pět aspektů. Těch, kteří si jsou skutečně vědomi sami sebe,

se můžete přímo ptát, jak se cítí, co předpokládají, co od vás očekávají a jak jsou ovlivňována jejich jádrová přesvědčení. Jejich reakcí nebude obrana. Odpoví vám pravdu. Jakkoli se tento přístup zdá být zdravý, proč je spirituální? Být si vědom sám sebe je něco jiného než modlení se, víra v zázraky nebo hledání přízně od Boha. Pohled, který jsem vysvětlil, je spirituální díky třetí rovině vědomí, kterou jsem nazval *vědomím čistým*.

To je rovina, kterou věřící znají jako ducha nebo duši. Když svůj život založíte na existenci duše, vyznáváte duchovní přesvědčení. Jdete-li dál a z roviny ducha učiníte základ života – skutečnou podstatu existence – spiritualita se stane aktivním principem. Duše je probuzena. Ve skutečnosti duše nikdy nespí, neboť čisté vědomí absorbuje každou myšlenku, pocit, či činnost. Tento fakt možná sami před sebou schováváme. Jedním ze symptomů smrštěného vědomí je ve skutečnosti naprosté odmítnutí „vyšší“ reality. Toto odmítnutí nespočívá ve vědomé slepotě, nýbrž v nedostatku zkušeností. Mysl zablokovaná strachem, úzkostí, zlostí, odporem či jakýmkoli utrpením není schopna prožít rozšířené vědomí, a čisté vědomí už vůbec ne.

Kdyby mysl fungovala jako stroj, nedokázala by se vzpamatovat ze stavu utrpení. Stejně jako převody opotřebované třením by se i naše myšlenky stále více zhoršovaly až do dne, kdy by utrpení zcela zvítězilo. Nesčetné množství lidí svůj život prožívá přesně takto. Ale potenciál pro uzdravení se nikdy zcela neopotřebuje, změna a transformace jsou vaším lidským právem, které vám nezaručuje Bůh, víra nebo spása nýbrž nezničitelná podstata života, kterou je čisté vědomí. Být živý znamená procházet neustálou změnou. Když máme

pocit, že jsme uvízli, naše buňky i nadále neustále zpracovávají základní životní materiály. Když se cítíme otupělí a v depresi, máme pocit, jako kdyby se život zastavil. Stejně pocity v nás vyvolává náhlá ztráta či selhání. Nicméně bez ohledu na bolestivost šoku či neústupnost překážky zůstává základní stav bytí nedotčen, a dokonce zcela nepoškozen.

Na následujících stránkách se setkáte s lidmi, kteří se cítí být uvízli, otupělí, mají pocit bezmoci a zmaru. Jejich příběhy se z pohledu každého z nich zdají být jedinečné, ale řešení jedinečné není. Spočívá v zaměření se na stav vědomí. Když se něco nechce hnout, je potřeba tomu ukázat jak na to. To je další důvod, proč jsou nabízená řešení spirituální: sestávají nejprve z prozření, z probuzení se a z otevření se novým vjemům. Dosažení řešení problému duchovní cestou je nejvíce praktické, neboť změnit dokážete jen to, co vidíte. Není zákeřnějšího nepřítel, než je ten, vůči němuž jste slepí.

Žijeme ve světě s nedostatkem spirituality a pohled na život, který jsem právě nastínil, se od běžného pohledu značně liší. Ve skutečnosti je jeho téměř naprostým opakem, protože ačkoli každý souhlasí, že budovy je třeba projektovat, pro život to samé neplatí. Život je vnímán jako sled nepředvídatelných událostí, které nemáme příliš pod kontrolou. Kdo přijde o dům nebo ztratí práci? Kterou rodinu postihne nehoda, závislost, rozvod? Zdá se, že tyto události nelze logicky vysvětlit. Pořád se něco děje. Překážky se objevují samovolně nebo jednoduše nešťastnou náhodou. Každý z nás ospravedlňuje své smrtěné vědomí tím, že tato přesvědčení přijme a do hloubky si je osvojí jako dané. Říká se, že lidskou povahu pohání negativní síly, jako je sobectví, agrese nebo žárlivost. V lepším případě dokážeme tyto síly částečně kontrolovat

ve chvíli, kdy je pociťujeme. Nad negativitou ostatních nemáme vůbec žádnou kontrolu, a tak jsme každým dnem vystaveni zápasu s nahodilým rizikem a s lidmi, kteří si jdou za svým bez ohledu na to, že nám tím působí problémy, nebo dokonce ztráty. Na počátku rozšiřování svého vědomí je potřeba tento pohled na svět odmítnout, a to i pokud patří k společenským normám. Normální není to samé jako pravdivé.

Ve skutečnosti je každý z nás propleten se světem, který nazýváme skutečným. Mysl není přízrak. Mysl je součástí celé situace, v níž se nacházíte. Abyste viděli, jak to funguje, musíte nejprve přestat oddělovat mezi myšlenkou, mozkovými buňkami, které myšlenku stimulují, tělesnou reakcí vyvolanou zprávou z mozku a činností, kterou se rozhodnete provést. To vše je součástí stejného nepřetržitého procesu. Dokonce i mezi genetiky, kteří po desetiletí hlásali, že téměř každý aspekt života předurčují geny, existuje nové heslo: geny nejsou podstatná jména, geny jsou slovesa. Dynamičnost je univerzální.

Přitom ani vy se nevznášíte v prostředí bez myšlenek. Vaše okolí je ovlivňováno tím, co říkáte a děláte. Slova „miluji tě“ působí na ostatní úplně jinak než slova „nenávidím tě“. Celou společnost povzbuzují slova „nepřítel útočí“. Na té nejširší úrovni je celá planeta ovlivňována globální výměnou informací, globální myslí se účastníte tím, že pošlete email nebo se zaregistrujete na sociální síť. Jak se nám environmentalisté naléhavě snaží ukázat – to, co po cestě sníte v restauraci s rychlým občerstvením, má vliv na celou biosféru.

Na začátku duchovna je vždy celistvost. Ztraceni ve světě plném zvláštností zapomínáme, že izolace je smyšlená. Váš život je v tomto momentě propleteným procesem, který za-

hrnuje myšlenky, pocity, chemikálie v mozku, reakce těla, informace, společenské interakce, vztahy a ekologii. Takže když mluvíte nebo jednáte, vytváříte vlny, které je možné v toku života pocítit. Avšak duchovno vás pouze nepopisuje, duchovno vám také předepisuje tu nejlhodnější cestu k ovlivnění toku života.

Jelikož v základu všeho leží čisté vědomí, svůj život můžete nejefektivněji změnit tím, že začnete u svého vědomí. Když se změní vaše uvědomění, změní se i vaše situace. Každá situace má svou viditelnou i neviditelnou podobu. Lidé nejvíce bojují proti viditelnému, protože je to „venku“, vnímatelné všemi pěti smysly. Lidé nejsou ochotní potýkat se s neviditelným aspektem své situace, protože právě „tady“ číhají nevidaná nebezpečí a běsy. V duchovním pohledu na svět jsou „tady“ a „venku“ propleteny nespočty vlákn, je z nich utkána existence.

Proti sobě soupeří dva zcela odlišné pohledy, jeden založený na materialismu, nahodilosti a vnějšku, druhý na uvědomění, smyslu a jednotě vnitřku a vnějšku. Než najdete řešení pro potíže, se kterou se potýkáte dnes, právě v tuto minutu, na hlubší úrovni si musíte vybrat, který pohled na svět chcete následovat. Spirituální pohled vede k spirituálním řešením. Nespirtuální pohled vede k spoustě dalších řešení. Je jasné, že tato volba je zásadní. Ať už si to uvědomujete, nebo ne, váš život se odvíjí podle toho, co jste si nevědomě vybrali pod diktátem roviny, ve které se nachází vaše vědomí.

To, čeho lze pomocí duchovních řešení dosáhnout, bude nicméně v tomto podání pro mnohé lidi znít jako něco úplně cizího. Většina z nás nechce konfrontovat sebe sama, nejsme schopni definovat vizi. Místo toho se s životem potýkáme tak,

jak přichází, děláme, co můžeme, spoléháme na naše minulé chyby, rady od přátel a rodiny a na naději. Nakonec když musíme, tak se vzdáme a upínáme se na to, o čem si myslíme, že to chceme. Co je potřeba k tomu, abyste si osvojili spirituální pohled na svůj vlastní život? V této knize nepůjdeme cestou konvenčního náboženství. Pro pohled, který je třeba odkrýt, není modlitba a víra to nejdůležitější, nejsou však ani vyloučeny. Pokud jste věřící a nacházíte útěchu a pomoc v obracení se k Bohu, máte právo na svou vlastní verzi duchovního života. Zde ale budeme hovořit o tradici, která je mnohem rozsáhlejší než jakékoli světové náboženství. Je to tradice, která v sobě obsahuje praktické moudro mudrců a věštců, východních i západních, kteří do hloubky zkoumali lidský úděl.

Pokud se v následujících kapitolách nachází jediné praktické moudro, pak je to toto: Život se neustále obnovuje a zároveň vyvíjí. To proto musí platit i pro váš život. Pokud vidíte, že všechno vaše zápolení a frustrace vám bránilo v tom, abyste byli součástí vývojového toku, máte ten nejlepší důvod tohoto zápolení zanechat. Inspiraci jsem získal od slavného indického mudrce, v jehož učení má život podobu řeky tekoucí mezi dvěma břehy bolesti a utrpení. Všechno jde skvěle, dokud zůstáváme v řece, ale jak kolem bolesti a utrpení proplouváme, neustále se jich chceme chytat, jako kdyby nám tyto břehy nabízely bezpečí a ochranu.

Život číší sám ze sebe a zaujímat jakoukoli nehybnou a ustálenou pozici je opakem života. Čím víc tuto pozici opouštíte, tím víc může vaše skutečné já vyjádřit svou touhu vyvíjet se. Jakmile je tento proces nastartován, všechno se změní. Vnitřní a vnější světy se v sobě odráží navzájem bez zmatku a konfliktu. Jelikož řešení nyní vychází z roviny duše,

nenaráží na žádný odpor. Všechny vaše touhy vedou k výsledku, který je pro vás i vaše okolí nejlepší. Nakonec – štěstí je založené na realitě a nic není opravdovější než změna a vývoj. Tato kniha byla napsána s vírou, že každý může nalézt způsob jak do řeky skočit.



SHRNUTÍ

Každý problém lze řešit duchovním způsobem. Řešení spočívá v rozšíření vědomí a ve vymanění se z omezeného pohledu na problém. Proces začíná tím, že rozpoznáte, z jakého typu vědomí vycházíte, neboť každou obtížnou situaci lze vnímat na třech rovinách vědomí.

Rovina 1: Smrštěné vědomí

Toto je rovina problémů, překážek a zápolení. Odpovědi jsou omezené. Strach přispívá k pocitu zmatku a konfliktu. Úsilí při snaze o dosažení řešení naráží na pocit zmaru. Stále více děláte především to, co nikdy nefungovalo. Pokud zůstanete v této rovině, budete frustrovaní a vyčerpání.

Rovina 2: Rozšířené vědomí

Toto je rovina, kde se začínají objevovat řešení. Již tolik nezápasíte. Překážky lze snáze překonávat. Váš pohled se rozšiřuje nad rámec konfliktu a vnáší do něj větší jasno. K negativním energiím přistupujete realisticky. S větším rozšířením vám za-

činají pomáhat nevidané síly. Postupujete dál v souladu s tím, po čem v životě toužíte.

Rovina 3: Čisté vědomí

Toto je rovina, v níž problémy již neexistují. Každá obtížná situace je příležitostí pro tvořivost. Cítíte se být naprosto smířeni se silami přírody. Vnější a vnitřní svět se v sobě zrcadlí beze zmatku a rozporu. Jelikož řešení vychází z roviny skutečného já, nenaráží na žádný odpor. Všechna vaše přání vedou k výsledku, který je pro vás a vaše okolí nejlepší.

Během posunu z roviny 1 do roviny 2 se obtížné životní situace proměňují v to, čím mají být; dalším krokem na cestě k vašemu skutečnému já.



DVA

NEJOBTÍŽNĚJŠÍ
ŽIVOTNÍ VÝZVY



VZTAHY

Co otvírá vztah spirituálnímu řešení? Je to ochota rozšířit své vědomí a zároveň vytvářet prostor k tomu, aby bylo rozšířeno také vědomí vašeho partnera. Duchovní vztah je tudíž zrcadlem, ve kterém na sebe dva lidé pohlíží v rovině ducha. Duchovní vztah přináší to nejhlubší naplnění. Tento druh naplnění nejde zfalšovat. Co je ale jeho součástí?

Tak, jako je tomu s každým aspektem duchovní cesty, nic není neměnné. Můžete se pokoušet definovat dokonalý vztah z hlediska ideálů, jako je bezpodmínečná láska nebo naprostá důvěra. Ve skutečnosti se ale jedná o proces a i v těch nejlepších vztazích dochází během tohoto procesu k nevídaným zákrutám a zvrátům. V této části uslyšíte o lidech, kteří jsou uvězněni ve složitých vztazích. I v těchto vztazích probíhá proces – ovšem špatným směrem. Když si dva lidé, kteří se kdysi milovali, začnou připadat vzájemně odcizení a nešťastní, proces, který je do tohoto stavu přivedl, má určité předvídatelné rysy. Když se podíváte na své manželství nebo na svůj životní vztah, platí pro vás následující?

Projekce: Váš partner vás štve a otravuje. Partner tvrdí, že se vás nesnaží dráždit, a už vůbec vám nechce ubližovat, což však na vašich pocitech nic nemění. I v sebemenším gestu vidíte vše, co nesnášíte, všechny ty zaryté vlastnosti, které se nejspíš nikdy nezmění.

Obviňování: Máte pocit, že váš partner je nějakým způsobem špatný nebo dokonce zlý. Cítíte nedostatek respektu, nebo naopak silný pocit viny. Nejvíce se bráníte, když máte pocit, že je na vás svalována vina, což pouze umocňuje váš pocit, že vy máte pravdu, zatímco partner se mýlí.

Vzájemná závislost: Váš partner doplňuje články, které vám chybí. Dohromady tvoříte jednu osobu s jednotným postojem proti celému světu. Má to ale velký háček. Máte pocit, jako byste byli napojeni na partnerův bok. Když nesouhlasíte, je pro vás těžké postavit se sami za sebe jako nezávislý dospělý člověk. Potřebujete váš chybějící článek, protože jinak se budete cítit neúplní.

Dáváte příliš: Abyste spolu vycházeli a abyste ukázala, že jste dobrá manželka, vzdala jste se své moci. Veškerá velká rozhodnutí dělá váš manžel, on je ten, kdo má poslední slovo. Méně častým případem je, že manžel přenechá veškerou moc manželce, nicméně v obou případech se z hlediska živobytí, sebeúcty, ocenění, a nakonec i pocitu své vlastní ceny stáváte závislými na druhém.

Berete příliš: Toto je opak předchozího bodu. Místo toho abyste se stali závislými, učiníte závislým svého partnera.

Činíte tak skrze kontrolu. Chcete mít pravdu; bez obav obviňujete svého partnera, zatímco pro sebe vždy najdete omluvu. Předpokládáte, že máte pravdu. Máloco sdílíte, nebo konzultujete. Drobnostmi i podstatnějšími záležitostmi tak svého partnera přimějete, aby měl ve vztahu k vám pocit méněcennosti.

Vztah není předmět, který můžete sundat z poličky a vyleštit nebo odvézt do opravny. Skládá se ze dnů, hodin a minut, které trávíte spolu a které se ztratí, jakmile odezní. Ze způsobu, kterým si počínáte v každé minutě, se stává celkový součet vašeho vztahu. Když tyto minuty využíváte špatně, proces nakonec dospěje k zániku.

Ideálem je počínat si v každém momentu moudře a dobře. K tomu je potřeba jistý cvik. Není potřeba proměňovat manželství ve smlouvu mezi dvěma svatými. To, co potřebujete, je spojení s hlubší rovinou sama sebe, s rovinou, z níž láska a pochopení mohou vyvěrat spontánně. V chátrajících vztazích je vědomí mělké a smršťené a spontánně se tudíž objevují reakce, jako je vztek, rozmrzelost, úzkostlivost, nuda, a navyklé reflexy. Aniž byste vinili sebe nebo svého partnera, podívejte se na tyto pocity jako na symptomy smršťení, které lze jednoduše změnit.

KDYŽ SE VZTAH PROBUDÍ

Vědomí má své vlastnosti. Když se podíváte na to, co je na vašem vztahu nejlepší – okamžiky, kdy se cítíte svému part-

nerovi blízcí a vzájemně propojení –, položte si otázku, zda jsou v něm přítomny následující aspekty:

Vývoj: Snažíte se najít své pravé já a z něj pak vycházet. Stejný cíl má zároveň i váš partner. Tak moc jako se chcete vyvíjet a růst vy sami, to samé přejete i svému partnerovi.

Rovnost: Necítíte se být ani nadřazení ani podřízeni. Bez ohledu na to, jak moc vás může váš partner dráždit, v hloubce vidíte další duši. Spolu sdílíte vzájemný respekt. Když přijde hádka, nikdy se navzájem neponižujete. Nemusíte se nutit do pocitu, že si jste rovni, zatímco vaše ego se tajně cítí být lepším.

Oprávdovost: Vzájemně od sebe očekáváte čestnost a pravdu. Uvědomujete si, že iluze jsou nepřítelem štěstí. Nepředstíráte, že máte pocity, které ve skutečnosti neexistují. Zároveň víte, že negativita je projekcí, tudíž se neoddáváte zlosti a zášti. Být oprávdový také znamená, že se každým dnem cítíte být obnoveni. Jste-li v každém momentu oprávdoví, není třeba se spoléhat na očekávání a rituály jen proto, abyste přečkali den.

Intimita: Máte potěšení z blízkosti a svou intimitu používáte k vzájemnému pochopení. Ona intimitou nemanipuluje s cílem získat více lásky a touhy. On se neodvrací od intimity kvůli tomu, že jej děsí. Blízkost není stav, ve kterém by se jeden nebo druhý cítil být nechráněný a zranitelný. Je to vaše nejhlubší sdílená pravda.

Přijetí zodpovědnosti: Hlásíte se k tomu, co je vaše, i když to může bolet. Nesete si svou vlastní osobní bagáž. Některé břímě nesete spolu ve dvojici, ale nesvádí vás to k vzájemné závislosti, která nutí k tomu, že problémy jednoho musí nést oba. Tím, že si místo „ty jsi mě naštvál“ nebo „ty jsi mi ublížil“ uvědomíte, že to je „můj hněv“ a „moje bolest“, překonáte pocit, kdy se neustále cítíte být obětí. Jakkoli se role oběti zdá být ospravedlnitelná, problém spočívá v nedostatku zodpovědnosti. Umožňujete, aby někdo jiný předurčoval vaše pocity a dělal závěry, o kterých byste ve skutečnosti měli rozhodovat vy sami.

Odevzdat se dávání: K odevzdávání se nepřistupuje jako ke ztrátě. Místo toho se ptejte, kolik toho můžete svému partnerovi dát, a tím v odevzdání se dosáhnete vyšší roviny. V této rovině je poctou dávat, neboť jedno skutečné já se klaní druhému. Cítíte lásku, ale je to láska téměř neosobní, protože na oplátku nic neočekáváte. Vždy, když dáváte, obohacujete své skutečné já, takže čistým výsledkem je zisk.

Pokud je možné přesvědčit lidi o tom, že mezi těmito dvěma procesy existuje rozdíl, přičemž jeden z nich partnerství ničí, zatímco druhý vede k sdílenému vývoji, pak byl první krok k duchovnímu vztahu učiněn. Na slovu *duchovní* ovšem netrvám. Pro mnohé páry je to cizí pojem, a některým dokonce může nahánět hrůzu. Důležitější je, aby ti dva poznali hodnotu v rozšíření svého vědomí. Trik spočívá v tom, že umíte tyto dva procesy odlišovat. Všichni se pevně držíme našeho sobeckého náhledu. Většinou víme, co chceme. Žijeme v iluzi, že naši partneři ustoupí a umožní nám snadnou cestu k tomu, co chceme.

Když to víme, je jasné, že přemlouvat každého partnera k tomu, aby se vzdal nebo ustoupil, je bezvýsledné. Stejně je, když říkáme: „Chci pro tebe víc než pro sebe“. Nikdo tohle nemůže upřímně říct, zejména pokud je ve stavu stažení. Zafunguje, když k záležitosti přistoupíte z jiného úhlu, ale zároveň již čerpáte z výhod rozšířeného vědomí. Cítíte se více uvolnění a méně stresovaní. Umožníte pozitivním emocím vyplout na povrch, aniž byste se báli, že budou utlučeny. Úzkost se může dostat na povrch a být uvolněna. Přinejmenším v počátku jsou tyto výhody sobecké. Nicméně v průběhu času vytvoří rozšířené vědomí prostor pro další osobu. Ve vztahu, který se po celá léta rozvíjí duchovním směrem, přirozeně zjistíte, že děláte následující věci:

- S partnerem si jste emocionálně blízcí, máte důvěru, že vaše pocity jsou oceňovány a nebudou souzeny.
- Jste hluboce spjati, máte plnou důvěru v to, že jste přijímáni.
- Zkoumáte, kým skutečně jste a kým skutečně je váš partner – jinými slovy odhalujete svou duši.
- Necháváte lásku a intimitu růst, aniž byste jim kladli překážky nebo do nich nechávali vstupovat strach.
- Společně následujete vyšší cíl.
- Vychováváte generaci dětí, které mohou dosáhnout většího naplnění, než generace současná.

Vím, že když se na sebe a svého partnera podíváte dnes, může se toto zdát nemožné. Zcela duchovní vztah je přirozeným výsledkem procesu, který můžete započít už nyní. Tradice světové moudrosti většinou v jednotném čísle hovo-

ří o tom, jak jedna duše může dosáhnout nebe nebo osvětlení. Lidské bytosti však vždy byly společenské a růst jednotlivce – včetně vašeho růstu – se vždy odehrává v společenském prostředí. Když se dnes podíváte kolem sebe, uvidíte bezpočet rodin, ve kterých je vnitřní růst žádoucí, není to však téma, o kterém lze snadno hovořit.

Spirituální strana života se v moderní společnosti odtrhla od „skutečného života“, který je neustále něčím vyrušován. Ulpíváme na každodennostech našeho vztahu – výchova rodiny, zajištění základních potravin a oblečení, uchování klidu a míru pod jednou střechou. Jelikož vztahy jsou přinejlepším složité, snaha o dosažení duchovního vztahu se může zdát jako fantazie. Ale v životě je duchovno obsaženo ve všem. Nejprve jsme duše, a teprve pak jsme osoby – tradice světové moudrosti opakuje toto učení stále dokola. Když tento vztah převrátíte a nahlížíte na sebe především jako na osobu, pak jsou potíže nevyhnutelné, protože v osobní rovině máme své vlastní programy, záliby, a spousty dalších sobeckých motivů. Skutečné já nemá jinou možnost, než se schovávat.

KAŽDÝ POTŘEBUJE SVĚTLO

Skutečné já má ovšem všechny důvody pro to, aby se přestalo schovávat. Tímto způsobem se dvě duše mohou vzájemně najít. Nicméně projevení duchovních vlastností, které v sobě máte, není omezeno jen na váš hlavní vztah. Každý vztah má svůj vlastní potenciál, který je jiný a jedinečný. Nyní si představte, že všichni lidé, s nimiž jste ve vztahu, jsou jako koláč, přičemž každý kousek koláče obývá jiná osoba. Většina kous-

ků budou lidé, kteří jsou stabilní – spolehliví přátelé a rodina, kteří jako kdyby se nikdy neměnili. Stability je třeba; tyto vztahy činí život ustáleným a uklidňujícím, ačkoli si možná stěžujete, že se nikdo nemění, nebo že oni nevidí, jak moc jste se změnili vy. Když jedete domů na prázdniny, kolem stolu je zejména tento druh osob.

Ostatní kousky koláče jsou jiné. Alespoň jeden by měl být naplněn světlem: toto je člověk, která vás inspiruje, pomáhá vám růst a rozvíjet se. Romantika není vždy podstatná. On nebo ona mohou být tou nejsložitější osobou, k níž máte vztah, neboť váš vztah je velmi otevřený – nikdy vzájemně neplytváte žádným z obvyklých společenských gest. Vzpomínám si na ženu, která řekla svému partnerovi: „Nejsme spolu tak šťastní, jak bychom měli být“. Její partner jí bez váhání odpověděl: „Možná právě teď není naším úkolem být šťastní, ale být opravdoví.“ Na hlubší úrovni se štěstí stane trvalým, jen pokud je opravdové. Snaha založit svůj vztah na iluzích, jakkoli jsou příjemné, nakonec skončí krachem.

Hleďte ten kousek koláče vztahů, který naplňuje světlo. *Světlo* je podstatou duše. Toto slovo píšu kurzívou, protože světlo je metaforou celé řady duševních vlastností: láska, přijetí, kreativita, soucit, nesouzení, empatie. Váš hlavní vztah by tyto kvality měl mít.

Je ovšem mnoho lidí, kteří takové štěstí nemají. Nikdo v okruhu jejich vztahů jim není inspirací, na své duchovní cestě nemají žádného partnera. Možná mají partnera, který jejich cestu blokuje. Když se lidé ptají na jejich problémové vztahy, toto je podstata jejich problému. Řešení, která hledají, však nespočívají v rovině problému. Řešení spočívá v rovině skutečného já. Když se toho lidé chopí, mohou přestat obviňo-

vat své partnery, cítit se být obětmi a vzít na sebe zodpovědnost za objevení svého skutečného já. S těmito klíči v ruce začnou přicházet spirituální řešení, která předtím nebyla vidět, i tehdy když páry tvrdily, že vyzkoušely úplně všechno.

Nevyzkoušely však jednu jedinou věc, na které stojí celý náš život: vědomí toho, kým opravdu jsme. V sázce je víc než jen duchovno. Vztah je cesta, na níž dvojice poznává sama sebe. Pokud tuto cestu podstoupíte společně, neexistuje větší naplnění.



SHRNUTÍ

Vztahy se dostávají do problémů, pokud dojde k výskytu symptomů smrštěného vědomí, jako je:

Přenášení negativity na partnera

Obviňování a souzení namísto převzetí odpovědnosti

Využívání partnera k doplňování toho, co vám chybí

Vzdání se své moci, závislost

Převzetí moci, snaha kontrolovat

Když tyto problémy nastanou, vztah se smrští ještě víc, protože se smršťuje každý z partnerů. Výsledkem je krach ko-

munikace. V takových vztazích se dostáváte do slepých uliček, v nichž se cítíte být zablokováni a frustrováni.

Ve vztahu, ve kterém se vědomí rozšiřuje, se oba lidé vyvíjí společně. Místo projekce vnímají druhou osobu jako své zrcadlo. To je základ duchovního vztahu, ve kterém můžete:

Rozvinout své skutečné já a skrze něj navazovat vztahy

Vidět druhou osobu jako sobě rovnou duši

Založit své štěstí na svém skutečném bytí, ne na iluzích a očekávání

Používat intimitu k rozvoji a růstu

Překonat obětování se převzetím odpovědnosti za svou polovinu vztahu

Ptát se na to, co můžete dát, nikoli na to, co můžete dostat



Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.