

# Vážení čtenáři,

dovolujeme si vás upozornit, že na tuto ukázkou knihy se vztahují autorská práva, tzv. copyright.

To znamená, že ukáзка má sloužit výhradně pro osobní potřebu potenciálního kupujícího (aby čtenář viděl, jakým způsobem je titul zpracován a mohl se také podle tohoto, jako jednoho z parametrů, rozhodnout, zda titul koupí či ne).

Z toho vyplývá, že není dovoleno tuto ukázkou jakýmkoliv způsobem dále šířit, veřejně či neveřejně např. umístováním na datová média, na jiné internetové stránky (ani prostřednictvím odkazů) apod.

*redakce nakladatelství Wikina*  
[redakce@wikina.cz](mailto:redakce@wikina.cz)



# Ukázka

Pro tuto knihu jsme vybrali několik typických stran z různých částí knihy, abyste si mohli udělat bližší představu o jejím obsahu.

*redakce nakladatelství Wikina*  
[redakce@wikina.cz](mailto:redakce@wikina.cz)



# 1. Jak vznikl rituál přijetí

Někdy v roce 2004 jsem se psychicky cítil velice bídně. Užíval jsem anti-depresiva a vůbec už mi nepomáhala. Každé ráno jsem se budil nejpozději v pět hodin a během vteřiny na mě skočily hrůza a úzkost, které jakoby na mě cíhaly celou noc. V tu ránu jsem byl zpocený úplně do mokra. Věděl jsem, že už nemá cenu dál zůstat v posteli, vstal jsem a šel do prázdného obýváku, kde jsem zaklekl před oltář, meditoval, zpíval a modlil se. Zkoušel jsem všechno možné i nemožné, abych se z toho dostal, poněvadž mi bylo příšerně. Toho, co jsem mohl zkoušet, jsem měl docela dost: různé autogenní tréninky, meditační návyky, mantry, modrou alfu...

Postupně jsem se čím dál víc utvrzoval v tom, že mi to není vůbec nic platné, deprese byla prostě silnější. Přes tuhý odpor jsem byl nucen uznat, že nástroje, kterých jsem si předtím považoval, jsou k ničemu. A tak jsem je postupně splachoval do záchodu s pocitem naprosté marnosti.

Takhle to šlo den za dnem, týden za týdnem, měsíc za měsícem. Nakonec jsem tímto způsobem přišel o všechny svoje hračky. Celý předchozí život jsem je hledal a láskyplně shromažďoval... A teď jsem celou tu kolekci musel takhle potupně odevzdat.

Cítil jsem, že jsem nehoden v očích svého Boha, v očích Vesmíru. Jako by mi Vesmír sděloval: „Skončil jsi. Neosvědčil ses. Selhal jsi. Jsi bezcenný. Škrtnu tě z knihy života. Zabiju tě, protože už nemáš právo na existenci.“

Smlouval jsem: „Ne, já jsem přeci hodnej. Vždyť já jsem se celý život tak snažil, cvičil, meditoval, hledal pravdu... A co všechny ty semináře a terapie, které jsem absolvoval?“

„Aspoň vidíš, jak seš blbej, všechno ti to bylo úplně k ničemu,“ reagoval Vesmír pohrdavě na moje škemrání.

A já věděl, že má pravdu.

Bylo mi čím dál hůř a trvalo to velmi dlouho. Pochopil jsem, že proti Vesmíru nemám žádnou šanci. Jestliže se Vesmír rozhodl mě zabít, žádným myslitelným způsobem to neodvrátím. Hrozilo mi asi to nejhorší, co se člověku může stát – naprostá duchovní likvidace. Bylo to dokonale zoufalé.

Až mě jednoho dne napadlo: Když to nejde odmítnout, šlo by to přijmout? Ta myšlenka byla tak absurdní, že mě upoutala. Začal jsem ji zkoumat s jakýmsi úplně morbidním zaujetím. To je přece nesmysl, to je nepřijatelné! Ale myšlenka zkusit přijmout nepřijatelné se mi neustále vtírala. Cítil jsem v tom výzvu. Kdybych dokázal přijmout nepřijatelné, kdybych se smířil s tím, že mě Vesmír zahubí, potom v okamžiku, kdy bych už umíral, ve chvíli, kdy by mě Vesmír drtil svojí patou, by se mi možná umíralo líp, než kdybych to měl odmítnuté.

A tak se ve mně ta myšlenka nějak uchytila. Řekl jsem si, že tu hrůzu zkusím přijmout. „Vesmíre, jak se to dělá, když chci něco přijmout?“ ptal jsem se. A tehdy mi Vesmír nabídl rituál přijetí. Prostě mě napadla jeho slova a poprvé jsem ho vkleče v obýváku odříkal nahlas. Ta slova se mi něčím líbila. Byl v nich takový zvláštní rytmus a krása: „Vesmíre, s láskou a vděčností přijímám všechno...“ Dokončil jsem svůj první rituál přijetí... ale v srdci jsem cítil: Ne! S hnusem a odporem to odmítám! Vždyť je to zcela nepřijatelné! Když jsem nakonec porovnal slova rituálu se svými pocity, vyšlo mi, že je to pravda jen asi z jednoho procenta a že z devadesáti devíti procent si lžu. Stejně je to k ničemu! Jako všechny předchozí hračky. A tak jsem hned na začátku i ten slavný, Vesmírem darovaný rituál přijetí spláchl do záchodu.

Jenže po chvíli jsem se zarazil – co kdybych si představil, že se moje naprosto nesnesitelné deprese a úzkosti dají vyjádřit jako dluh miliardy dolarů, který je splatný dnes večer? Miliarda dolarů! Neřešitelná situace. A já jsem udělal rituál přijetí na jedno procento... Dodatečně jsem si všiml, že mi bylo jedno procento z mého dluhu jakoby smazáno. Jedno procento z miliardy je deset miliónů. Říkal jsem si: „Ty jo, deset miliónů dolarů během pár minut!“ Drápkem se to ve mně uchytilo. Tak jsem rituál přijetí z toho záchodu zase vytáhl, trochu jsem ho opláchl a začal jsem ho trénovat. A uvažoval jsem: když mi pomohlo jedno procento, jak zafunguje pět procent? Brzy jsem zjistil, že je možné rituál cvičit a pomocí drilu jsem se docela rychle opravdu dostal na úroveň přijetí pět procent.

V tu chvíli jsem si uvědomil, že začínám hrát nějakou jinou ligu. Že rituál přijetí je konečně ten nástroj, který objektivně a měřitelně funguje.

A tak jsem ho začal trénovat. V té nouzi jsem měl docela silný motiv. Trénoval jsem rituál přijetí třeba několik hodin denně, každý den. Ráno, když mě vzbudila deprese, zaklekl jsem, urputně jel rituál přijetí a to přijetí jsem si rovnou měřil. Během pár týdnů jsem byl na 50 %. Polovina mého dluhu byla umazána a už to začalo vypadat nějak líp.

Tak jsem se vydal za svojí psychiatrickou a řekl jsem jí: „Asi jsem se s tím už naučil zacházet. Asi už nepotřebuju antidepresiva.“ A ona odpověděla: „Jak se tak na vás koukám, tak vám to věřím, vysadíme je.“ Poradila mi, jak postupně snižovat dávku a já jsem ta strašná antidepresiva vysadil. Připadal jsem si jako vítěz a měl jsem chuť volat: „Říkejte mi král deprese! Já už to umím ovládat!“ Tak jsem pak pro jistotu do deprese ještě jednou spadl – měl jsem recidivu a ještě pár měsíců jsem antidepresiva musel brát. Pak už jsem si dal pozor, abych se tolik nenafukoval. A později jsem se z deprese dostal pomocí rituálu přijetí pomaleji a zatím navždy.

Na konci, když už jsem byl z toho skoro venku, pro mě bylo velice zářející pochopení, že všechno, co jsem si dříve představoval jako příčiny deprese – boží hněv, prokletí, špatná karma, traumata z minulých životů, prenatální traumata, porodní traumata, traumata z dětství – se mi zjednodušilo na úplně směšný výsledek: Příčinou deprese bylo v mém případě jenom odmítání sebe a svého osudu. Nic jiného. Jen odmítání. Celé to bylo jedno velké rozvinuté nepřijetí. Jak jsem čím dál úporněji bojoval s Boží vůlí, jako bych bušil hlavou do zdi. Když člověk buší hlavou do zdi, ona mu vlastně neublíží, jen neuhne, takže si člověk tu hlavu klidně může rozbít. A já jsem bušil hlavou do zdi tak, až jsem ji měl fakt rozbitou. Jak jsem byl vzteklý, bušil jsem o to víc a ve svém nepřijetí jsem se zacyklil. A právě takto vzniká v pokročilejších stádiích odmítání klinicky diagnostikovatelná deprese.

Tím vším chci zdůraznit, že ze svých depresí jsem se dostal pouze pomocí rituálu přijetí. Zrovna dnes mi jedna klientka říkala: „Rituál přijetí přece není všelék.“ Nesouhlasil jsem: „Je to všelék. Vyzkoušel jsem to. Na deprese je účinný zcela.“

Rituál přijetí se stal integrální součástí transformační terapie a terapie vnitřního dítěte a teď ho v terapii nabízím skoro každému, protože vím, že je to velice účinný nástroj.

## 4. Role oběti

Když je nám blbě, máme přirozenou tendenci zaujímat roli oběti. Jsme si jistí, že za naši situaci, za to, jak se cítíme, může někdo jiný, a toto naše přesvědčení může být někdy zdánlivě velice přirozené, pevné a hluboké. Ale není pravdivé.

Možná se teď opravdu divíte, co to tvrdím, protože z vlastní zkušenosti přece dobře víte, že to pravda je, že vy jste v tom často nevinně, trápí vás ti druzí a vy jste jejich obětí. Role oběti znamená, že vám někdo ubližuje, škodí a tím způsobuje, že je vám zle. Nevědomky si tím pro sebe zjednáváte situaci, že vy jste ten hodný, slušný a citlivý, a druhého stavíte do role někoho, kdo hodný, slušný a citlivý není.

Už v dětství jsem si všiml zajímavého úkazu: každý člověk má dojem, že je lepší, citlivější a hodnější než ostatní lidé, a tohle přesvědčení je tak hluboké, že s ním většinou ani nemá smysl diskutovat o jeho oprávněnosti. Je to ale podobné, jako kdyby člověk tvrdil, že všechny železniční koleje se vždy sbíhají do dálky a že nejširší jsou právě u něho. Ať stojíte na kolejích kdekoliv, ať se podíváte, kam chcete, koleje se vždy v dálce sbíhají. Takto se projevuje perspektiva a pochopit to jsou obvykle schopny už pětileté děti. Můžeme si představit, že když stojí proti sobě na kolejích dva lidé, tak by se mohli začít hádat: „Ty koleje se zužují směrem k tobě.“ „Ne, ty koleje se zužují směrem k tobě!“ Všichni rozumíme tomu, že koleje jsou ve skutečnosti rovnoběžné a že jde o optický klam. Ale v případě hodnocení příčin našeho trápení však racionálního a realistického pohledu obvykle schopni nejsme, protože si opravdu upřímně myslíme, že ostatní jsou horší než my, že je chyba v nich. Ale tak to obvykle není. Je to jen naše perspektiva.

Všichni lidé jsou uvnitř zhruba stejní, jsou na tom velmi podobně a je dobré to pochopit, přijmout a od vlastní vnitřní perspektivy abstrahovat. Osvočit se od ní. Možná pak budete schopni nejprve jen připustit a pak plně přijmout postoj, že za vaše trápení druzí tolik nemohou. Jestliže však trváte na tom, že za vaše trápení mohou ostatní, pak to ve skutečnosti znamená, že do terapie by měli jít oni, že to oni by se měli změnit, kdežto vy jste jen takový nevinný náhradník, který tu proměnu nespravedlivě odděle za ně.

Pokud tedy setrváváte v roli oběti, jste neterapeutovatelní, protože nemáte ve skutečnosti pocit, že byste měli něco měnit na vaší straně. Jste-li v roli oběti, má zodpovědnost za vaši mizérii někdo jiný, a abyste se mohli mít dobře, musel by nejdříve se sebou něco udělat on, ne vy. V roli oběti přenášíte zodpovědnost za svoji špatnou situaci na někoho jiného, a tím se jí zbavujete. Ale když se zbavíte zodpovědnosti, nemůžete pak s tou situací dělat nic.

Proto většinou s klientem o roli oběti mluvíme hned na začátku terapie. Než začneme s terapií, je nutné, aby se naučili z role oběti vystupovat velmi myslitelnými způsoby a učil se přebírat zodpovědnost za to, co se mu děje. Ideální by bylo nebýt v roli oběti vůbec a převzít zodpovědnost úplně za všechno. I když sám to doposud nedokážu dostatečně dokonale, velmi se o to snažím, protože když nepřevzmu plnou zodpovědnost, nechávám ji druhým a oni budou zodpovídat za můj život. A to nechci.

Vzorem nade všechny je pro mě Mahátma Gándhí, který byl zblízka zastřelen a než umřel, stačil svému vrahovi požehnat a říci mu: „I ty jsi božský.“ Gándhí je pro mě příkladem velkého člověka, který nevstoupil do role oběti, ani když byl zabíjen. Neobviňoval vraha, nevyčetl mu jeho čin. Požehnal mu. Tak tohle neumím. Ale stojí za to chtít to umět. Snažte se přestat být obětí, přebírejte zodpovědnost za svůj život, pochopte, že vaše



přesvědčení, že druzí jsou méně slušní, méně hodní a méně citliví než vy, je pouhá perspektiva. Možná jenom to bude stačit k tomu, abyste se naučili léčit své trable sami.

# 18. Osamělost

## (nedostatek lidské blízkosti)

Osamělost je obvyklá komponenta deprese. Je to prožitek nedostatku lidské blízkosti. V této kapitole bych rád vysvětlil, co se lidskou blízkostí přesně myslí. Vycházím ze své oblíbené spirituální hypotézy, která říká, že jsme dvousložkové bytosti. Jsme pozemské tělo vybavené intelektem a zároveň jsme nesmrtelný duch, který přišel odjinud a do pozemského těla se vtělil zcela bezešvým způsobem. Obě složky jsou živé, inteligentní, mají svou motivaci a obě utvářejí naši psychiku a intenzivně prožívají naše vztahy. Tělo je biologická složka a vztahy z hlediska těla souvisí s rozmnožováním, s reprodukcí těla, se zakládáním rodiny a plozením dětí. Duchovní složka souvisí s povzbuzením, které člověku může dát láska, se stříbrným větrem, se vzájemnou podporou a touhou po splynutí duší. Lidská blízkost zde hraje důležitou roli, je záležitostí ducha, který ji touží prožívat.

Mám hořkou zkušenost, že člověk může zažít hlubokou opuštěnost i uprostřed vlastní rodiny. Možná ji máte taky. Je ale dobré pochopit, že rodina není primárně určena k tomu, abychom v ní prožívali lidskou blízkost. Jejím účelem je zajistit podmínky k reprodukci. Máte-li děti, jste-li schopni se o ně postarat a ony prosperují, potom vaše rodina plní svoji biologickou roli. Z toho však nijak nevyplývá, že plní i roli duchovní a že jste v rodině schopni prožít lidskou blízkost, splynutí duší.

Náboženství nám v podstatě odjakživa sugerují, že nejvyšší a nejdůstojnější rolí ženy je mateřství. Nemyslím si to. Mateřství je biologická role společná celé zvířecí říši, všem kravičkám, ovečkám, čubičkám, myšič-

kám. Je to role hezká, důstojná, velmi potřebná, ale není nejvyšší rolí ženy a sama o sobě vůbec nemusí přinášet naplnění. První, kdo mě v tom dokonale proškolil, byla moje maminka. Byla to vzorná, pracovitá, příčinnivá matka, doma bylo navařeno, uklizeno, každý večer zřackovala děti včas do postele, navštěvovala třídní schůzky, honila nás a opravdu se starala, jenže moc lidské blízkosti v naší rodině nebylo. Dlouhou dobu jsem jí to měl za zlé, protože mně strašně chyběla. Teď, s odstupem času, vidím, že naše rodina fungovala jako biologická jednotka naprosto dokonale, že splnila svoji biologickou roli na jedničku a umožnila mi poměrně luxusní vtělení. Nejenže mi poskytla možnost se vtělit a narodit, ale ještě dalších dvacet let se tam o mě starali. K tomu všemu je rodina určena. Pokud však chcete lidskou blízkost, může se stát, že ji v rámci rodiny nenajdete.

Jak se spirituální hypotéza o naší dvousložkovosti promítá do vztahů, které prožíváme? Velmi jednoduše. I naše vztahy jsou dvousložkové. Pokud je vztah spíše biologický, založený na těle, je jeho cílem mít děti. Jste-li žena a chcete-li mít děti, hodí se vám k tomu v podstatě každý plodný muž – a takových je nás většina. Nemusíte si příliš vybírat, děti můžete mít s kým-koliv. Jestliže je však vztah založený na duchovnu, touží po splynutí duší, po romantické lásce, po stříbrném větru. Chcete-li lidskou blízkost, platí úplně jiné zákonitosti než u biologického vztahu. Pak si musíte vybrat člověka, který je vám blízký, a takových lidí je hrozně málo. Jsou to jednotky, maximálně desítky procent vhodných potenciálních partnerů. Trvalo mi dlouhé desítky let, než jsem se v tomto jevu alespoň nedokonale zorientoval.

Pomohlo mi přitom i vysvětlení v knize *Pozemští andělé* od Doreen Virtue. Nechci zde doporučovat tuto knihu jako celek, protože s autorčinými myšlenkami většinou příliš nesouhlasím. D. Virtue tam ale mimo jiné popisuje

hypotézu, kterou zastávám také a podle níž se na Zemi v unifikovaných fyzických tělech sešli duchové z nejrůznějších koutů vesmíru, z mnoha galaxií, z nejrůznějších civilizací a z rozdílných úrovní – a navenek se to vůbec nepoznává. V tělech, která jsou si podobná a která spolu mohou mít děti v podstatě v libovolných kombinacích, sídlí naprosto odlišní duchové, s naprosto rozdílnou historií, vnímáním, s odlišnými slabostmi. Proto, když toužíte po lidské blízkosti, musíte najít někoho, kdo je váš druh, z vaší civilizace, s kým si budete rozumět, s kým budete moci sdílet. Většina lidí, kteří jsou z odlišných civilizací, odlišného založení, pro vás může být jako jiný živočišný druh. Možná tento prožitek znáte, bývá v depresích docela častý a je dost pravdivý. Většina lidí je natolik jiného druhu, že s nimi lidskou blízkost zažít nemůžete. Hlubokou, intimní, uspokojivou lidskou blízkost můžete opravdu prožít jen s někým blízkým. Pokoušíte-li se tvrdošijně zažít lidskou blízkost s člověkem, kdo není vašeho druhu, je to něco jako zoofilie. Je to odsouzeno k nezdaru. Lidé někdy tráví celé životy tím, že se pokoušejí navázat blízký kontakt s někým, kdo toho vůbec není schopen.

Lidská blízkost je otázka výběru. Lidí, s kterými lidskou blízkost můžete zažít, je proklatě málo, a proto je dobré začít uvažovat o strategiích, jak se k lidem vašeho druhu dostat, jinak lidskou blízkost nezažijete. Chcete-li zvýšit pravděpodobnost setkání s někým, kdo vám umožní zažít lidskou blízkost, musíte především být vidět takoví, jací jste. Musíte se projevovat takoví, jací jste, jinak nejste k poznání. Převážná většina lidí v naší civilizaci se maskuje. Bojí se projevit takoví, jací jsou. A protože to tak dělají všichni, příslušníci jedné civilizace se pak nemohou najít. Těla vypadají zvenku všechna stejně, a pokud se v nich duch neprojeví, jaký je, není boha, který by vám pomohl najít někoho blízkého a ani on nenajde vás, když se maskujete. Moje rada zní: odmaskujte se, uče se projevovat takoví, jací doopravdy jste, zejména ve svých slabostech.

Mám s tím opět hlubokou osobní zkušenost. Prvních třicet let svého života jsem si na světě připadal dokonale opuštěný. Měl jsem pocit, že jsem jediný svého druhu, že všichni ostatní jsou jiného druhu. Dokonce jsem sprádal takové teorie, že jsem z nějaké předchozí vývojové vlny a tady na zemi mě zanechali za trest a že s novou vývojovou vlnou si prostě nerozumím, protože s těmi lidmi nejde navázat hlubší kontakt. Připadal jsem si vyděděný a šíleně osamělý. Pak mi došlo, že jsem především strašně zamaskovaný, že se před lidmi pitvořím a dělám ze sebe něco, co nejsem, abych získal přízeň těch, kterých si vlastně ani moc nevážím. A tak jsem se to začal odnaučovat. Odnaučuji se to už třicet let a řekl bych, že začít se projevat takový, jaký jsem, včetně zveřejnění všech mých slabostí, byl jeden z nejlepších nápadů mého života. Možná jste si všimli, že to už dělám dlouho a metodicky. Je to nejlepší způsob, jak dát světu vědět: „Hele, já jsem ten a ten, z této civilizace. Pokud jste stejní, přihlaste se ke mně.“ Tento přístup se mi bohatě zúročil. Postupně se začali vynořovat lidé z mojí civilizace – z mého *karasu*, jak to v jedné knize nazýval Kurt Vonnegut. Teď už znám lidí mého druhu tolik, že naprosto nestíhám udržovat se všemi kontakty a mám ve svých vztazích komfortní pocit hojnosti. S nikým jiným, než s lidmi ze své civilizace, se už nekamarádím. S lidmi z jiných *karasů* nemá smysl se o to vůbec pokoušet. Je ale dobré být k nim zdvořilý, slušný, korektní. Doporučuji vám dělat to stejně. Lidé se sblíží zejména na základě společných slabostí. Jestliže nabídnete své slabosti, stáváte se lépe seznamovatelnými. I tahle promluva patří k mým platným pokusům dát najevo, kdo jsem, co jsem zač. Cítíte-li v tom nějakou blízkost, můžete to vzít jako určitý důkaz obecné platnosti mých konceptů.

## 22. Stříbrný vítr

Knihu Stříbrný vítr od Fráni Šrámka mám velmi rád. Nebudu však mluvit o ní, ale o přeneseném významu toho, co slova *stříbrný vítr* původně vyjadřovala. Hezky to formuloval jeden z mých duchovních učitelů, Eduard Tomáš, který říkal, že stříbrný vítr je původní český, hezký termín pro vnímání přítomnosti Boží. Ovlivnilo mě to na celý život. Když dojde na vnímání přítomnosti Boží, pokaždé se mi vybaví toto pojmenování.

V kapitole 20. Jak vnímat duchovní svět jako skutečný jsem mluvil o vertikále mezi peklem a nebem, o tom, že když se blíží peklo, upadáme do deprese, a když se blíží nebe, upadáme do extáze. Slovo extáze se sem moc nehodí, více se mi líbí Šrámkův stříbrný vítr. Stříbrný vítr je něco jako spirituální extáze. Mám rád ten stav, jsem šťastný, když mohu vnímat stříbrný vítr.

Prožíval jsem teď období, během něhož jsem si přerovnával svoje priority v terapii. Vyplynulo z toho, jak moc je pro mě stříbrný vítr důležitý, že mi je měřítkem kvality života. Řekl jsem o své práci, že vodím lidi z deprese, ale už jsem nedodal, kam. A já je chci vodit ke stříbrnému větru. Neslibuji nikomu, že bude ve stříbrném větru neustále, já sám v něm taky pořád nejsem, ale chci se tomu více věnovat. Co jiného má na světě smysl než stříbrný vítr?

Fráňa Šrámek to možná úplně takhle nemyslel. Když psal o stříbrném větru, bylo to spíše v souvislosti s romantickou láskou, když se Jeník Ratkin zamiluje do Aničky posedlé (Karasové). Pro mě je to důkazem, že romantická láska má vysoce spirituální charakter. Stříbrný vítr znamená vnímání

posvátnosti života obecně. Kdykoliv se vám poštěstí, že právě vnímáte posvátnost života, dostáváte tím jeden z neúčinnějších léků proti depresi. Je-li život posvátný, přestává být nesmyslný. Posvátnost života je opodstatněním jeho existence. A proto má smysl chtít zažívat stříbrný vítr.

Stříbrný vítr je pro mě také kritériem ryzosti channelingu. Snažím se, aby byl při něm vždy přítomen, neboť je projevem toho, že komunikuji se zdrojem z dostatečně vysokých úrovní, se zdrojem z posvátné sféry.

Nepřináším vám tu žádný návod, ale jen trochu poezie, neboť jsem zatoužil mluvit o něčem krásném, o něčem, co mám rád a za čím směřuji, o něčem, k čemu chci vodit svoje klienty. Přeju vám hodně stříbrného větru.

## 30. Odpouštění rodičům

Na rovinu předem upozorňuji, že tato kapitola bude o tom, proč podle mě odpouštění rodičům nefunguje a proč nemá smysl se o ně pokoušet. Pojem odpouštění hodně používají křesťané. Shodou okolností jsem jich poznal několik, kteří ale měli se schopností odpouštět největší problémy ze všech lidí, s nimiž jsem se kdy setkal. Už tehdy jsem si uvědomil, že s odpouštěním to nebude tak jednoduché, jak tvrdí, protože kdyby to bylo jednoduché, šlo by jim to, ale jim to zjevně nešlo vůbec. Mnohokrát jsem si na tomto tématu vylámal zuby a řada lidí, které znám, také.

Co vlastně odpouštění znamená? Co se odpouští? *Trest, vina nebo dluh.* Abyste mohli někomu odpustit, musíte ho předtím obvinít a odsoudit k nějakému trestu. A to není v pořádku, protože je otázka, zda máte vůbec duchovně „právo“ někoho obvinít a odsoudit. Většinou to děláme, když jsme v roli oběti a cítíme se ukřivdění, když máme pocit, že nám někdo ublížil. Jestliže nemůžeme agresora přemoci a oplatit mu to, sáhneme ke zbrani slabých, kterou je odpouštění. Řeknete si: „No, víš, ty seš takovej hajzl, ale já ti to všechno odpouštím.“ Výsledkem je pouze falešný pocit vašeho duchovního povznesení, vaší nadřazenosti, pocit, že ten druhý je sice hajzl, ale vy jste ušlechtilý člověk, protože mu to dokážete odpustit. Tohle nemůže fungovat ani náhodou.

Korunu tomu všemu nasazuje snaha odpouštět vlastním rodičům. Jestliže jste četli kapitolu 28. Terapie vnitřního dítěte, potom víte, že se sebou zacházíme tak, jak s námi v dětství zacházeli rodiče. To znamená, že rodiče by mohli být považováni za původce naší současné bídy: celé to začalo



tím, že s námi nějak zacházeli a kvůli nim teď tady s tím máme nějakou práci a trápení. Akt odpouštění rodičům má dva aspekty:

1. Rodiče vám vaše trable nezpůsobili. Přinesli jste si je jako scénář, jako vaši misi. To, že se rodiče postavili do nějakých rolí, způsobilá vaše karma, i když jste nic vědomě neudělali. Zkuste přijmout hypotézu, že když jste se na tento svět vtělili, tušili jste, proč sem jdete. Věděli jste, že budete potřebovat něco vyřešit, a tudíž i nastoupit do nějaké rodové karmy, jež vám bude vhodným „cvičebním náradím“ a vymodeluje situaci, v které to prostě budete muset řešit. Podstatnou součástí „cvičebního náradí“ jsou vaši rodiče, které jste si sami vybrali. Jestliže sehráli své role tak dobře, že vás opravdu skříplí, nebyla to žádná šmíra a zaslouží si Oskara. Vy jste jim to uvěřili, a tak vám to způsobil to, co vám to možná způsobit mělo.

Dívám se teď na bystu mojí maminky, kterou vymodeloval její spolužák z umprumky, když jí bylo osmnáct let. Je to velmi krásná tvář. Mám taky doma její obraz, na kterém je zachycená, když už jí bylo asi třicet, když už byla trochu skříplá životem. Její smutný, zamračený obličej z obrazu si pamatuji z dětství. Dalo by se říct, že moje maminka mi zavařila. Díky ní jsem byl nucen se desítky let zabývat svými duševními problémy a dovedlo mě to k objevení zákonitostí typu, že tak jak ona se mnou zacházela, když jsem byl malej, zacházím sám se sebou, když jsem velkej. Když už je to všechno za mnou a moje maminka je mnoho let po smrti a já mám z toho všeho vysloveně benefit – jsem terapeutem, který do toho vidí – nemám už žádný důvod jí cokoliv odpouštět. Žádná vina už neexistuje, neboť v sobě nemám pocit oběti. Věřím tomu, že jsme si to s maminkou kdysi dohodli, že svou roli splnila tak dobře, že mě skutečně donutila, abych se zabýval věcmi, jež mi ve výsledku velmi prospěly. Nemyslím si, že se každý musí

dostat do takového stavu, jaký jsem teď popsal, chci tím jen ukázat, že odpuštění nemá v celém procesu žádný smysl.

2. Když se snažíte odpouštět rodičům, je vysoce pravděpodobné, že tak činíte z role oběti. Myslíte si třeba, že jste depresivní, protože jste prošli nevlídnou výchovou. Jestliže chcete někomu odpustit z této pozice, je to šaškárna na entou, je to sebeklam. Z role oběti nemáte žádnou šanci někomu něco odpustit. Jediné, co s tím můžete takhle udělat, je vytěsnit to. Jestliže řeknete: „Já ti to odpouštím.“, udělujete si tím malý flastr vlastní duchovní nadřazenosti nad svými rodiči, potvrzení, že jste lepšími lidmi než oni. Ale své pocity viny, výčitek, úzkosti, zmaru a oběti zametete pod koberec. Nic tím nevyřešíte, protože s tím, co je vytěsněné ven z vědomí, se potom hůře pracuje, stává se z toho stín. V důsledku si tím ublížíte.

Je ale pravda, že chce-li člověk odpustit svým rodičům, bývá veden dobrým úmyslem, že to chce nějak řešit. Mám pro vás návrh skromnějšího a možná harmoničtějšího řešení, než je odpuštění. Nepokoušejte se svým rodičům odpustit. Zkuste je přijmout jako soupravu. Zkuste je přijmout takové, jací jsou nebo jací byli. Přijměte fakt, že jste vyfasovali právě tyto rodiče a že oni dělali to nejlepší, co mohli, protože sami měli přinejmenším tolik problémů, jako teď máte vy a že se pod těmi problémy hroutili. Přijměte, že jste jejich výchovu přežili, že vás nedali do děcáku, ani vás neumlátili k smrti, že vás neprodali do otroctví. Přijměte, že vaši rodiče splnili svoji biologickou roli dobře, že vám umožnili dospět a poskytli vám vtělení, které vám teď dovoluje číst tuto knihu, přemýšlet o sobě a vyvíjet se tady. Nemusíte být svým rodičům vděční, ale zkuste to všechno přijmout takové, jaké to je. Pokud nevíte, jak se to dělá, najděte si kapitulu o rituálu přijetí a všechno jím to prožeňte. Je to mnohem schůdnější a duchovně férovější cesta.