

NÁVRAT K LÁSCĚ

Zamyšlení nad principy
Kurzu zázraků



Marianne Williamson

❧ NÁVRAT K LÁSCE ❧

Marianne Williamson

Návrat k lásce

Zamyšlení nad principy kurzu zázraků



„Neboj se, a dovol, aby byl svět osvětlen zázraky.“

– KURZ ZÁZRAKŮ

Návrat k lásce

Marianne Williamson

Z anglického originálu *A Return to Love* přeložila Kateřina Císařová

Odpovědný redaktor Vlasta Polednová

Ilustrace použité na obálce Joan Perrin-Falquet, www.falquet.com

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

www.synergiepublishing.com

Vydání druhé

Copyright © 1992 by Marianne Williamson

Portions reprinted by permission from A Course in Miracles.

Copyright © 1975, Foundation for Inner Peace, Inc.

Illustration © 2014 Joan Perrin-Falquet, www.falquet.com

Translation Copyright © 2004 Synergie Publishing SE

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, Inc.

ISBN 9788073703424

Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz

Elektronické vydání první

*Pro oba mé otce,
kteří přebývají na nebesích.*

PÁR SLOV K NOVÉMU VYDÁNÍ

Tak jako všechny knihy žije i *Návrat k lásce* svým vlastním životem. Autor je jako matka, která přivede dítě na svět a pak už jen sleduje jeho životní příběh.

Život této knihy byl zatím nádherný a já měla tu čest přijímat nespočetná svědectví o jejím blahodárném vlivu na čtenáře. Protože nejsem autorkou *Kurzu zážraků*, ale jen vykládám jeho principy, nemohu si přivlastňovat veškeré úspěchy *Návratu k lásce*. Myšlenky obsažené v Kurzu měly a stále mají záračný vliv na můj vlastní život, a proto rozumím nadšení těch, kteří se se „zážraky“ setkávají poprvé.

Jsem starší než v době, kdy jsem psala tuto knihu, a svým způsobem už nejsem tak nevinná. Okusila jsem více protikladů lásky. Viděla jsem na světě tolik odporu k cestě lásky, že si víc než kdykoli dříve uvědomuji zodpovědnost každého z nás plně ji přijímat a efektivně vyjadřovat. Nenávist je duchovní zhoubu nás lidí, a tak jako všechny ostatní formy rakoviny, působí zhoubně nikoli navenek, ale uvnitř. Strach, ze kterého vyrůstá, nás doslova požírá za živa, ničí naši mysl, naše těla, kultury i národy. Zevní léčba může ztlumit příznaky nenávisti, ale jen láska dokáže nenávist zcela odčinit.

A odčinit ji rozhodně musíme. Ať už jde o světové války nebo domácí katastrofy, naším posláním je zbavit svět strachu. Neděláme to jen pro sebe, ale hlavně kvůli našim dětem. Zdědí to, co jim odkážeme. Neexistuje větší dar budoucím generacím

než dělat, oč nás požádal Bůh: milovat jeden druhého a napravit tak svět.

Nekontrolovaný strach roste velmi rychle. Odstranit ho dokáže jen láska. Takovou moc má Bůh nad našimi životy. Pokud díky *Návratu k lásce* pocítíte alespoň maličký rozdíl ve své schopnosti zažít tuto sílu, pak jsem neobyčejně ráda, že jsem ho napsala. Přeji vám zázraky. Přeji vám lásku.

Marianne Williamson

Leden 1996

PŘEDMLUVA

Vyrostla jsem v průměrné židovské rodině, v níž udával magický tón podivínský otec. V roce 1965 mi bylo třináct a on mě vzal do Saigonu, aby mi ukázal válku. Konflikt s Vietnamem právě začínal a otec chtěl, abych viděla díry po kulkách na vlastní oči. Nechtěl, aby mi vojensko-průmyslová mašinerie vymyla mozek a přesvědčila mě, že válka je úplně normální záležitost.

Můj dědeček byl velmi nábožný a já s ním občas v sobotu ráno chodívala do synagogy. Když během bohoslužby otevřeli archu, dědeček se klaněl a plakal. Také jsem plakala, ale nevím, jestli za to mohla má probouzející se víra, nebo jen plačící dědeček.

Na střední škole jsem se zapsala na svůj první filozofický seminář a rozhodla se, že Bůh je berlička, kterou nepotřebuji. Jaký Bůh by dopustil, aby děti trpěly hladem, lidé dostávali rakovinu a Židé umírali při holocaustu? Nevinná dětská víra vší silou narazila na pseudointelektualismus středoškolačky. Napsala jsem Bohu dopis. Psala jsem ho v hluboké depresi, ale cítila jsem, že to musím udělat. Byla jsem už příliš sečtělá na to, abych věřila v Boha.

Velká část toho, co jsem se naučila na vysoké škole, byla mimo povinný rámec. Vyšla jsem školu s tím, že budu pěstovat zeleninu, ale nepamatuji se, že bych někdy nějakou vypěstovala. Z té doby mi toho v paměti moc neutkvělo. Jako mnoho lidí

na přelomu šedesátých a sedmdesátých let jsem i já žila velmi divoce. Za každými dveřmi, které byly podle obecných zásad označeny cedulí „ne“, jako by se skrývala hříšná potěšení, která jsem musela okusit. Toužila jsem zkusit všechno, co znělo výstředně. A obvykle jsem to taky zkusila.

Nevěděla jsem, co si počít s vlastním životem, ale pamatuji se, že mě rodiče neustále nabádali, ať s ním něco udělám. Šla jsem z jednoho vztahu do druhého, z jedné práce do druhé, z města do města, a hledala nějaký smysl, vlastní identitu nebo náznak, že se můj život konečně rozběhl. Věděla jsem, že mám talent, ale nevěděla jaký. Tušila jsem, že jsem chytrá, ale kvůli mé roztěkanosti mi byla intelligence k ničemu. Několikrát jsem byla na terapii, ale většinou se to minulo účinkem. Propadala jsem se hlouběji a hlouběji do svých neurotických stavů a hledala útěchu v jídle, drogách, lidech a čemkoli jiném, co odvádělo mou pozornost od mne samotné. Neustále jsem se snažila, aby se v mém životě něco stalo, ale nic moc se nedělo. Tedy kromě dramatu, který jsem vytvářela kvůli věcem, které se neděly.

Během těch let mi seděl v žaludku obrovský kámen sebe-nenávisti a s každou fází, kterou jsem procházela, se zvětšoval. S bolestí rostl i můj zájem o filozofii: východní, západní, akademickou, ezoterickou. O Kierkegaarda, I-ťing, existencialismus, radikální křesťanské teorie o smrti Boha, buddhismus a další. Vždycky jsem cítila, že ve věcech existuje nějaký záhadný vesmírný řád, ale nikdy jsem nezjistila, jak by se mohl projevat v mém životě.

Jednoho dne jsem s bratrem pokuřovala marihuanu a on prohlásil, že podle jeho kamarádů jsem divná. „Jako bys měla nějaký virus, nebo tak,“ upřesnil. Pamatuji si na ten pocit, že musím okamžitě vystřelit ze svého těla. Připadala jsem si jako mimozemšťan. Často jsem cítila, že život je soukromý klub, jehož členem je každý kromě mě. Tohle byl přesně ten případ. Jako by všichni ostatní znali tajemství, na které jsem se nechtěla ptát, aby nezjistili, že ho neznám.

V pětadvaceti jsem byla totální troska.

Věřila jsem, že i ostatní lidé uvnitř umírají, jen o tom nemohou nebo nechťejí mluvit. Měla jsem pocit, že existuje něco velmi důležitého, o čem nikdo nemluví. Mně samotné k tomu chyběla slova, ale byla jsem si jista, že se světem je něco zásadně v nepořádku. Jak si mohli všichni myslet, že ta pitomá hra „na úspěch“ – styděla jsem se přiznat, že neznám její pravidla – je jediným smyslem našeho života tady?

Jednoho dne v roce 1977 jsem na něčím stolku v New Yorku zahlédla sadu modrých knih se zlatými nápisy. Otevřela jsem jednu z nich a četla:

„Toto je Kurz zázraků. Je to povinný kurz. Jedině doba k jeho provedení je dobrovolná. Svobodná vůle neznamená, že si sám můžeš stanovit učební osnovu. Znamená pouze, že si můžeš zvolit to, čemu se chceš v daném čase naučit. Záměrem kurzu není učit smyslu lásky, neboť ten se nachází mimo to, co lze učit. Jeho záměrem však je odstranění překážek stojících v cestě uvědomění si přítomnosti lásky, která je tvým přirozeným dědictvím.“

Pamatuji se, že mi to znělo poněkud neobvykle až arogantně. Četla jsem však dál a povšimla si křesťanské terminologie. To mě znervóznilo. I když jsem ve škole studovala křesťanskou teologii, udržovala jsem si od ní intelektuální odstup. Teď jsem se cítila osobně ohrožená. Položila jsem knihy zpátky na stůl.

Trvalo další rok, než jsem je znovu vzala do ruky – další rok a další trápení. Teprve pak jsem byla připravená. Tentokrát jsem byla v takové depresi, že jsem jazyk knihy ani nevnímala. Tentokrát mi bylo okamžitě jasné, že mě Kurz může naučit něco velmi důležitého. Používal tradiční křesťanské termíny netradičním, nenáboženským způsobem. Stejně jako většinu lidí, i mě zasáhla hluboká autorita jeho hlasu. Odpovídal na otázky, které jsem začínala považovat za nezodpověditelné. Mluvil o Bohu v úžasných psychologických termínech a zkoušel mou inteligenci,

aniž by ji napadal. Bude to znít trochu jako klišé, ale cítila jsem se, jako kdybych našla svůj domov.

Základním poselstvím Kurzu se zdálo být: *uvolni se*. To mě zmátlo, protože uvolnění jsem si vždycky spojovala s rezignací. Čekala jsem na někoho, kdo mi vysvětlí, jak boj vyhrát, nebo ho vybojuje za mě, a tato kniha mě najednou vyzývala, ať se boje úplně vzdám. Byla jsem překvapená, ale nesmírně se mi ulevilo. Už dlouho jsem tušila, že nejsem stvořená pro pozemské zápolení.

Nebyla to pro mě jen tak obyčejná kniha. Byl to můj osobní učitel, moje cesta z pekla. Když jsem začala číst Kurz a používat *Praktická cvičení*, téměř okamžitě jsem cítila, jak se uvnitř měním k lepšímu. Cítila jsem se šťastná. Cítila jsem, jak se pomalu uklidňuji. Začínala jsem rozumět sama sobě, tušit, proč jsou moje vztahy tak bolestivé, proč nikdy u ničeho nevydržím, proč nenávidím své tělo. Ale ze všeho nejdůležitější byl pocit, že se mohu změnit. Studium Kurzu ve mně uvolnilo obrovské množství nadějně energie, energie, která předtím byla den ode dne temnější a destruktivnější.

Kurz, individuální program duchovní psychoterapie, si nečiní monopolní nárok na Boha. Je to shrnutí všeobecných duchovních témat. Existuje jediná pravda, vyjádřená různými způsoby, a Kurz je jen jednou z mnoha cest k ní. Pokud je vaší cestou, poznáte to. Pro mě byl Kurz přelomovou zkušeností po intelektuální, emocionální i psychologické stránce. Osvobodil mě od příšerné citové bolesti.

Chtěla jsem „pocítit přítomnost lásky“, o které jsem četla, a dalších pět let jsem Kurz vášnivě studovala. Jak tenkrát poznamenala má matka, „hltila jsem ho jako jídelní lístek“. V roce 1983 jsem své zkušenosti s Kurzem začala probírat s malou skupinkou lidí v Los Angeles. Skupina se rozrůstala. Od té doby značně vzrostl okruh mých posluchačů doma i v cizině. Měla jsem možnost přesvědčit se, jak důležitý je tento materiál pro lidi na celém světě.

Návrat k lásce je založen na tom, co jsem se naučila z *Kurzu zázraků*. Pojednává o základních principech Kurzu tak, jak jim rozumím a vztahuji je na různé situace, které ovlivňují náš každodenní život.

Návrat k lásce je o prožívání lásky jako síly, a nikoli slabosti, jako každodenní odpovědi na problémy, na které narážíme. Jak může být láska praktickým řešením? Psala jsem tuto knihu jako návod k použití lásky, která vyléčí jakákoli zranění. Ať už je naše bolest v oblasti vztahů, zdraví, kariéry nebo kdekoli jinde, láska je účinnou silou, lékem, odpovědí.

Američané příliš neholdují filozofii. Jsou přeborníky v akci, pokud k ní ovšem naleznou důvod. Když začneme hlouběji rozumět tomu, proč je láska tak nezbytným elementem v uzdravování světa, změní se způsob našeho života uvnitř i zvenčí.

Modlím se, aby tato kniha někomu pomohla. Psala jsem ji s otevřeným srdcem. Doufám, že ji budete číst s otevřenou myslí.

Ú V O D

Narodili jsme se dokonale naprogramovaní. Bylo pro nás přirozené klást důraz na lásku. Napadaly nás tvůrčí a příjemné myšlenky, a věděli jsme, jak je zrealizovat. Byli jsme součástí mnohem bohatšího světa, než v jakém žijeme dnes, světa plného kouzel a zázraků.

Co se s námi stalo? Jak to, že když jsme se v určitém věku rozhlédli, zjistili jsme, že je veškeré kouzlo pryč?

Začali jsme se totiž soustředit na něco jiného. Naučili jsme se myslet nepřirozeně. Přijali jsme velmi špatnou filozofii, způsob vnímání světa, který odporuje tomu, jací jsme.

Naučili jsme se přemýšlet hlavně o soutěžení, boji, nemo-ci, omezených zdrojích, hranicích, vině, zlu, smrti, nedostatku a ztrátě. Začali jsme na tyto věci myslet, a tak jsme je poznali. Naučili jsme se, že známky, dobré chování, peníze a dělání správných věcí jsou důležitější než láska. Naučili jsme se, že jsme odloučeni od ostatních lidí, že musíme soutěžit, abychom to někam dotáhli, že nejsme dost dobří takoví, jací jsme. Naučili jsme se vidět svět způsobem, jakým ho vidí ostatní. Jako bychom při příchodu na tento svět spolkli prášek na spaní. Hned jak jsme se vylodili, začalo nás bičovat myšlení světa založené na všem jiném než na lásce.

Láska je to, s čím jsme se narodili. Strach je zase to, co jsme se naučili. Duchovní cesta je způsob, jak se zbavit – nebo odna-učit – strachu a jak vrátit lásku zpět do našich srdcí. Láska je

základní životní pravdou. Je to naše nejvyšší realita a poslání na zemi. Smyslem života je uvědomovat si to a zakoušet lásku v sobě i ostatních.

Smysl není ve věcech. Smysl je v nás samých. Pokud přiřazujeme hodnotu jiným věcem, než je láska – penězům, autům, domům, prestiži – pak milujeme věci, jež nám nemohou lásku oplácet. Hledáme smysl v nesmyslnosti. Peníze samy o sobě nic neznamenaají. Ani materiální věci samy o sobě nic neznamenaají. Tím neříkám, že jsou špatné. Jen nejsou ničím.

Přišli jsme sem, abychom pomohli Bohu šířit lásku. Život prožitý s jiným cílem je nesmyslný, odporuje naší přirozenosti a ústí v bolest. Jako bychom byli ztraceni ve tmě, v paralelním světě, kde jsou věci milovány víc než lidé. Přeceňujeme to, co vnímáme svými fyzickými smysly, a podceňujeme to, co naše srdce považuje za pravdivé.

Lásku nezahlédneme fyzickým zrakem, ani nezaslechneme fyzickým sluchem. Nemohou ji zaznamenat fyzické smysly; vnímáme ji jiným druhem zraku. Metafyzikové tomu říkají Třetí oko, ezoteriční křesťané zjevení Ducha svatého a jiní to nazývají Vyšším já. Bez ohledu na název vyžaduje láska jiný druh „vidění“, než na jaký jsme zvyklí – jiný druh vědění a myšlení. Láska je intuitivní moudrostí našich srdcí. Je to „svět za světem“, po kterém tajně toužíme. Dávná vzpomínka na tuto lásku nás pronásleduje a láká k návratu.

Láska není materiální. Je to energie. Je to atmosféra v místnosti, pocit z nějaké situace nebo člověka. Za peníze ji nekoupíš. Sex ji nezaručí. Nemá vůbec nic společného s fyzickým světem, a přece může být vyjádřena. Zažíváme ji v podobě laskavosti, dávání, slitování, soucitu, míru, radosti, přijetí, nesouzení, setkávání se a intimity.

Strach je náš sdílený nedostatek lásky, naše individuální i kolektivní peklo. Je to svět, který na nás zdánlivě tlačí zevnitř i zvenčí a neustále podává falešné svědectví o nesmyslnosti lásky. Strach na sebe bere podobu vzteku, zneužívání, nemoci,

bolesti, chamtivosti, závislosti, sobectví, posedlosti, korupce, násilí a války.

Láska je v nás. Nemůže být zničena, může být jen skryta. Svět, který jsme znali jako děti, je stále pohřben v naší mysli. Kdysi jsem četla báječnou knížku nazvanou *Mlhy Avalonu*, mytické variace na příběhy o králi Artušovi. Avalon je magický ostrov, skrytý za neproniknutelnou mlhou. Dokud se mlha neprotrhne, není možné se na ostrov dostat. Pokud ale v existenci ostrova nevěříte, mlhy se nikdy nerozestoupí.

Avalon symbolizuje svět za tím světem, který vidíme fyzickým zrakem. Představuje zázračný smysl věcí, kouzelnou říši, kterou jsme znali jako děti. Naše dětské já je nejhlubší rovinou našeho já. Taková opravdu jsme a co je skutečné, toho se nezbojíme. Pravda nepřestane být pravdou jen proto, že ji nevidíme. Lásku pouze zakryjí mraky nebo obklopí duševní mlhy.

Avalon je svět, který jsme znali, dokud jsme byli ještě spojeni s naší měkkostí, nevinností, s naší duší. Je to vlastně stejný svět, jaký vidíme nyní, ale obohacený o lásku, vykládaný jemně, s nadějí, vírou a údivem. Je snadné získat ho zpět, neboť vnímání je volba. Mlhy se rozestoupí, když uvěříme, že za nimi je Avalon.

A právě to je zázrak: rozplynutí mlhy, změna vnímání a návrat k lásce.

❧ ČÁST PRVNÍ ❧

PRINCIPY



KAPITOLA PRVNÍ



PEKLO

*„Pro peklo není místo ve světě, jehož nádhera
může být tak silná a všezahrnující, že je
odtud jen krok do nebe.“*

Pasáže s dvojitými uvozovkami jsou přímými citacemi z Kurzu zážraků. Pasáže s jednoduchými uvozovkami jsou parafrázovanými interpretacemi této knihy. Kompletní seznam citátů z Kurzu zážraků začíná na straně 231.

1. Temnota

*„Pouť do temnoty byla dlouhá a krutá
a ty jsi po ní došel daleko.“*

Má generace nikdy nedospěla. Problém přitom nespočívá v naší ztracenosti, apatii, zahleděnosti do sebe nebo materialismu. Jsme jenom strašně vyděšení.

Většinou máme všechno, co potřebujeme – vzhled, vzdělání, talent, diplomy. Ale v určitých oblastech jsme paralyzováni. Neblokuje nás cosi zvenčí, ale něco uvnitř nás samotných. Ten tlak pochází zevnitř. Neomezuje nás vláda, hlad ani chudoba. Nebojíme se, že nás pošlou na Sibiř. Prostě se bojíme, tečka. Náš strach je všudypřítomný. Bojíme se, že tohle není ten pravý vztah, a zároveň se bojíme, že by jím mohl být. Bojíme se, že nás nebudou mít rádi, nebo že budou. Bojíme se neúspěchu, nebo se bojíme úspěchu. Bojíme se, že zemřeme mladí, bojíme se stárnutí. Bojíme se víc života než smrti.

Jsme natolik spoutáni emocionálními řetězy, že bychom mohli mít sami se sebou trochu soucitu, ale opak je pravdou. Jen se nám ze sebe dělá špatně, neboť soudíme, že bychom už dávno měli být lepší. Někdy se mylně domníváme, že ostatní lidé nejsou tak vyděšení jako my, což nás vystraší ještě o něco víc. Možná vědí něco, co nám uniká. Možná nám chybí nějaký chromozom.

Dnes je v módě obviňovat ze všeho rodiče. Myslíme si, že právě oni způsobili naši malou sebedůvěru. Kdyby byli jiní, překypovali bychom sebeláskou. Ale když se blíže podíváte na to, jak nás rodiče vychovávali, zjistíte, že všechno zneužívání z jejich strany nebylo nic proti tomu, jak dnes ubližujeme sobě samým. Je možné, že vám matka opakovaně připomínala: „Tohle přece nemůžeš nikdy dokázat, drahoušku.“ Vy si ale

dnes říkáte: „Jsi blbec. Nikdy neuděláš nic dobře. Zkazil jsi to. Nenávídím tě.“ Možná že na nás byli zlí, ale my jsme k sobě neskutečně krutí.

Naše generace se nechala vtáhnout do špatně skrývaného proudu sebenenávisti. Neustále se zoufale snažíme najít cestu ven, vyrůst nebo utéct. Možná nám k tomu pomůže tento titul, tahle práce, seminář, terapeut nebo vztah, tato dieta nebo tenhle projekt. Lék se však příliš často mívá účinkem a řetězy nás utahují čím dál tím těsněji. Vytváříme si stejné románky s různými lidmi v různých městech. Začínáme si uvědomovat, že problémem asi budeme my sami, ale nevíme co s tím. Nejsme dost silní, abychom přemohli sami sebe. Sabotujeme a všechno kazíme: kazíme své kariéry, vztahy, dokonce i své děti. Pijeme. Fetujeme. Ovládáme ostatní. Jsme posedlí. Závislí na druhých. Přejídáme se. Schováváme. Útočíme. Nezáleží na formě naší dysfunkce. Nacházíme si další a další způsoby k vyjádření toho, jak moc sami sebe nenávídíme.

Nedá se to skrýt. Emocionální energie se musí někde projevit a sebenenávist je velmi silná emoce. Obrácena dovnitř se stává naším osobním peklem: závislost, posedlost, nátlak, deprese, vztahy plné násilí, nemoci. Obrácena ven se zase mění v kolektivní peklo: násilí, válka, zločin, útlak. Stále se však jedná o totéž: I peklo má mnoho podob.

Pamatuji si, jak mě před lety příšerně děsila následující představa: Vídala jsem krásnou, nevinnou holčičku v nádherných bílých šatech, jak ječí strachy, přišpendlená ke zdi. Krutá, hysterická žena ji opakovaně bodala nožem do srdce. Tušila jsem, že obě postavy jsem já sama, že obě žijí jako psychické síly uvnitř mé mysli. S každým rokem jsem se víc bála té ženy s nožem. Žila uvnitř mého těla. Nemohla jsem ji zastavit a cítila jsem, že mě chce zabít.

V okamžicích největšího zoufalství jsem hledala různé únikové cesty ze svého osobního pekla. Četla jsem knihy o tom, jak naše mysl vytváří naši skutečnost, že mozek funguje jako

biopočítač, který vytvoří všechno, co v něm svými myšlenkami naprogramujeme. „Přemýšlej o úspěchu, a on se dostaví,“ „očekávej porážku, a ona přijde,“ četla jsem. Ale bez ohledu na to, jak moc jsem se snažila změnit své myšlenky, jsem se stále vracela k těm bolestivým. Občas se objevil nějaký průlom: Pracovala jsem na pozitivnějším pohledu na svět, snažila se vzchopit a najít si nového muže nebo novou práci. Ale pokaždé jsem se vrátila ke starým vzorům a zradila sama sebe: Nakonec jsem se k vysněnému muži chovala jako mrcha nebo dělala v práci jednu chybu za druhou. Zhubla jsem pět kilo a za pět minut je zase nabrala, vyděšena tím, že jsem najednou přitažlivá. Jediná věc, která mě děsila víc než nezámým mužů, byl jejich zájem. Zvyk všechno kazit byl zautomatizovaný a zaryl se mi příliš hluboko pod kůži. Mohla jsem sice změnit svoje myšlenky, ale ne napořád. A je jen jeden výkřik zoufalejší než: „Bože, zvorala jsem to.“ Totiž: „Bože, zvorala jsem to *znovu*.“

Bolestné myšlenky byly mými démony. A démoni jsou zákešní. Pomocí různých terapeutických technik jsem se poučila o všech svých neurózách, ale ani v nejmenším to neznamenal, že bych je jakkoli zvládla. Nezabavila jsem se odpadků; jen jsem je trochu proškolila. Když jsem někomu vyprávěla o svých slabostech, používala jsem taková slova, že si dotyčný říkal: „Je jasné, že přesně chápe, proč opakuje své chyby, takže už to neudělá.“

Ale já jsem to samozřejmě udělala znovu. Znalost mých chyb mi jen umožňovala odvrátit něčí pozornost. Po chvíli jsem se ale začala chovat tak, že mi nikdo, tím méně já sama, nemohl zabránit v totální destrukci dané situace. Říkala jsem přesně ta slova, po kterých mě muž opustil, udeřil, po kterých následoval vyhazov nebo ještě něco horšího. Nikdy by mě tehdy nenapadlo požádat o zázrak.

Bylo to i tím, že jsem netušila, co vlastně zázrak znamená. Zařadila jsem si ho někam do kategorie pseudo-mysticko-náboženských

blbostí. Dokud jsem si nepřečetla *Kurz zázraků*, nevěděla jsem, že je normální žádat o zázraky. Nevěděla jsem, že zázrak je pouhá změna vnímání.

Jednou jsem absolvovala schůzku Anonymních alkoholiků, na které lidé žádali Boha, aby je zbavil touhy po alkoholu. Já sama to s dysfunkčním chováním nikdy nepřeháněla. Problém nebyl v alkoholu ani v drogách, ale v mé osobnosti jako takové, v hysterii v mé hlavě. Má negativita na mě působila stejně destruktivně jako alkohol. Byla jsem přeborník v hledání vlastní drogy. Zdálo se, že jsem závislá na své vlastní bolesti. Mohla jsem snad požádat Boha, aby mi s tím pomohl? Napadlo mě, že stejně jako při každém návykovém chování, i mně může nějaká vyšší síla pomoci otočit věci správným směrem. Můj rozum ani vůle to nedokázaly. K vysvobození nestačilo vědět, co se mi stalo ve třech letech. Doufala jsem, že se svých problémů jednou zbavím, ale ony se zatím rok od roku zhoršovaly. Nedospěla jsem emocionálně tak, jak bych měla, a uvědomovala jsem si to. Jako by se mi někdy někde v mozku překřížily dráty. Jako mnoho lidí z mé generace a kultury jsem před mnoha lety sešla z cesty a v určitých věcech jsem nikdy nedospěla. Máme tu nejdelší postpubertu v historii lidstva. Jako oběti emocionálního šoku se i my musíme vrátit o několik kroků zpátky, abychom mohli jít vpřed. Potřebujeme někoho, kdo nás naučí potřebné základy.

Ať už byly problémy, do kterých jsem se dostala, jakkoli velké, pokaždé jsem si myslela, že je dokážu vyřešit sama. Byla jsem přece roztomilá, chytrá, talentovaná nebo moudrá – a v nejhorším jsem vždycky mohla zavolat tatínkovi a požádat ho o peníze. Ale nakonec jsem sama sebe dostala do průšvihů, na které jsem nestačila. Na zmíněné schůzce jsem zaslechla, že síla větší než já pro mě udělá to, co sama nedokážu. Nic jiného se dělat nedalo a nebyl už nikdo, komu bych mohla zavolat. Můj strach nakonec dosáhl takových rozměrů, že mi nezbývalo než požádat o pomoc Boha.

2. Světlo

„Světlo je v tobě.“

A tak jsem prožila ten velkolepý, dramatický okamžik, v němž jsem pozvala Boha do svého života. Zpočátku to bylo děsivé, ale pak jsem se přestala bát.

Dlouho se nic nedělo tak, jak jsem si představovala. Myslela jsem, že se věci začnou zlepšovat. Představovala jsem si svůj život jako dům a doufala, že mu Bůh udělá nádhernou novou fasádu – možná okenice, pěknou verandu a zbrusu novou střechu. Místo toho jsem měla pocit, že jsem svěřila svůj dům do Božích rukou a on ho rozmetal obrovskou kovovou koulí. Jako by řekl: „Promiň, zlato, ale základy nestály za nic, a to ani nemluvím o těch kryších v ložnici. Bude lepší začít úplně od začátku.“

Četla jsem o lidech, kteří odevzdali svůj život Bohu a ihned ucítili hluboký pocit klidu, který se na ně snesl jako kabát na prochladlá ramena. I já pocítila klid, ale jen asi na minutu a půl. Hned potom se dostavil pocit naprostého vyčerpání. Neodradilo mě to od Boha, spíše jsem začala respektovat jeho inteligenci. Dokazovalo to, že chápe mou situaci lépe, než bych očekávala. Být Bohem, taky bych si nařadila. Cítila jsme spíše vděk než odpor. Zoufale jsem potřebovala pomoc.

Předtím, než se obrátíme k Bohu, je obvykle nutná určitá míra zoufalství. Když šlo o duchovní odevzdání, nemyslela jsem to úplně vážně do okamžiku, kdy jsem se ocitla zcela na kolenou. Byla jsem v takovém bahně, že by mi ani celá armáda královských koní a mužů nedokázala pomoci k normálnímu životu. Hysterická žena uvnitř příšerně řádila a nevinné dítě bylo přišpendlené ke zdi. Rozpadla jsem se. Překročila jsem hranici mezi stavem bolavá-ale-pořád-schopná-normálně-fungovat a říší totálního šílenství. Prožila jsem to, čemu se běžně říká nervové zhroucení.

Nervové zhroucení může být velmi nedocenenou metodou duchovní transformace. Každopádně si ho uvědomíte. Viděla jsem lidi, kteří se lehce nervově hroutí každý rok a pokaždé se zastaví jen na okamžik, než jim dojde proč. Snad bylo štěstí, že jsem si to své odbyla jednou velkou ranou. Co jsem se naučila, nikdy nezapomenu. I když to byla nesmírně bolestivá zkušenost, pohlížím na ni jako na důležitý, patrně nezbytný krok na cestě ke šťastnějšímu životu.

Cítila jsem se hluboce pokořena. Jasně mi došlo, že ‚sama o sobě nejsem ničím‘. Než k tomu dojdete, vytahujete všechny své staré triky, ty, které sice nikdy nefungovaly, ale vy pořád doufáte, že tentokrát možná zafungují. Když už toho máte dost a nemůžete dál, napadne vás, že možná existuje lepší způsob. Bůh do vás může vstoupit teprve tehdy, když se mu otevřete.

V těch letech jsem měla pocit, jako by má lebka explodovala. Zdálo se mi, že tisíce malých částí vystřelily někam do vesmíru. A začaly se vracet jen velmi pomalu. Ale zatímco byl můj emocionální mozek obnažen, byl přeprogramován, jako bych podstoupila psychickou operaci. Měla jsem pocit, jako bych se doslova stala někým jiným.

Pocit, že se člověku určitým způsobem otevřela hlava, zažilo více lidí, než je ochotných přiznat. Není to nic nového. Lidé dnes narážejí do zdí – sociálně, biologicky, psychologicky i emocionálně. Ale na tom není nic špatného. Svým způsobem je to dobré. Do té doby, než konečně dopadnete na zem, jen předstíráte hru na život. Na určité úrovni ale cítíte strach, neboť víte, že je to jenom hra. Momentem odevzdání život nekončí. Naopak začíná.

Neznamená to, že když zavoláte na pomoc Boha, octnete se jako mávnutím kouzelného proutku v rajské zahradě. V ten okamžik se jen začínáte škrábat nahoru. Konečně jste přestali bezmocně obíhat úpatí hory, snít o vrcholu a marně přemítat, jak se k němu dostat. Pro mnoho lidí se musí okolnosti nejdříve značně zhoršit, než dojde ke změně. Když si skutečně sáhnete

na dno, přijde obrovská úleva. Uvědomíte si, že na světě existuje síla větší, než jste vy sami, síla, která pro vás může udělat to, co vy sami nedokážete. Znenadání vypadá tento krajní případ jako skvělá šance.

Jak ironické. Celý život ignorujete náznaky, že existuje někdo chytřejší, než jste vy sami, a najednou se vám tak uleví, když zjistíte, že je to pravda. Najednou už vám nevadí požádat o pomoc.

To přesně znamená odevzdat se Bohu.

KAPITOLA DRUHÁ



BŮH

„Jsi součástí Boha.“

1. Bůh je skála

*„Neexistuje žádný čas, místo ani stav,
kde by Bůh nebyl přítomen.“*

V mém životě byly okamžiky – a stále se ještě občas vyskytnou, i když teď už jsou spíše výjimkou než pravidlem – kdy jsem měla pocit, že mě smutek snad zadusí. Něco se nepodařilo přesně tak, jak jsem chtěla, s někým jsem se pohádala, nebo se bála toho, k čemu by mohlo nebo nemuselo dojít v budoucnosti. V těch chvílích může být život nesnesitelný a mysl začíná své nekonečné hledání úniku z bolesti.

Z *Kurzu zázraků* jsem se naučila, že změna, po které ve skutečnosti toužíme, se může uskutečnit jen v naší hlavě. Události k nám přicházejí samovolně. Jeden den vás lidé milují, druhý den jste terčem jejich útoků. Jednou jde všechno hladce, a hned nato zavládne chaos. Jednou se máte docela rádi, a příští den si připadáte jako ztělesněný neúspěch. K těmto změnám bude docházet neustále; jsou součástí lidské zkušenosti. Co ale můžeme změnit, to je způsob, jakým je vnímáme. A právě tato změna je zázrakem.

V jednom biblickém příběhu Ježíš říká, že si můžeme postavit dům na písku, nebo na skále. Náš dům je naše emocionální stabilita. Když stojí na písku, může ho strhnout vítr a déšť. Stačí jeden nepříznivý telefonát a my se složíme, jediná bouřka a náš dům se zřítí k zemi.

Když náš dům stojí na skále, pak je pevný a odolný a žádná bouřka ho nemůže zničit. Životní dramata nás nemohou tolik ohrozit. Naše stabilita spočívá na něčem trvalejším, než je počásí, na něčem stálém a silném. Spoléháme se na Boha.

Nikdy jsem si neuvědomovala, že spolehnout se na Boha znamená spolehnout se na lásku. Slýchala jsem, že Bůh je láska, ale nikdy mi nedošlo, co to přesně znamená.

Když jsem začala studovat *Kurz zážraků*, objevila jsem následující věci:

Bůh je láska v nás.

*Zda budeme „následovat Boha“ neboli
přemýšlet s láskou, záleží čistě na nás.*

*Pokud zvolíme lásku, tj. necháme svou mysl
splynout s Bohem, bude náš život pokojný.
Když se od lásky odvrátíme, objeví se bolest.*

A zda milujeme, nebo svá srdce uzavřeme před láskou, je naše duševní rozhodnutí, které činíme v každém okamžiku každého dne.

2. Láska je bůh

„Láska nic nedobývá, ale vše napravuje.“

Brát vážně lásku je radikální postoj, který se výrazně liší od psychologie vládnoucí světu. Hrozivá není nepatrnost této myšlenky, ale naopak její síla.

Pro mnoho lidí je Bůh něco děsivého. Žádat o pomoc někomu, kdo nám připadá náladový, jistě nás odsuzuje a stojí zcela mimo nás, nezní jako příliš dobrý nápad. Ale Bůh je láska. Byli jsme stvořeni k Jeho obrazu, Jeho myslí, jsme tedy součástí Jeho lásky. Proto jsme Božími syny.

Myslíme si, že jsme stvořili Boha, zatímco Bůh stvořil nás. Podle Kurzu máme ‚problém s autoritou‘. Místo abychom přijali fakt, že jsme milující bytosti stvořené Bohem, si arogantně myslíme, že jsme se mohli stvořit sami a teprve pak vymyslet Boha. Protože *my jsme* rozhořčení a odsuzujeme ostatní, promítli jsme tyto vlastnosti i na Něj. Stvořili jsme Boha k obrazu *svému*. Ale On zůstává tím, kým je a vždycky byl: energií, myšlenkou bezpodmínečné lásky. Nedokáže se rozčítit ani odsuzovat, je milostí

a soucitem a bere nás takové, jací jsme. Problém je, že jsme to zapomněli, a tím jsme zapomněli i na to, kým jsme my sami.

Začala jsem si uvědomovat, že když budu brát lásku vážně, změním celé své myšlení. *Kurz zážraků* je „tréninkem mysli“. Učí nás oprostit se od myšlenkového systému založeného na strachu a přijmout místo něj myšlenkový systém založený na lásce. Teď, po deseti letech studia *Kurzu zážraků*, je má mysl stěží prubířským kamenem posvátného vnímání. Rozhodně nepředstírám, že dokážu láskyplně přistupovat ke všem životním situacím. Ale vím jistě, že když se mi to daří, život nádherně funguje. Nedaří-li se mi to, zasekává se.

Abychom mohli milovat čistě, musíme se vzdát starých způsobů myšlení. Pro většinu z nás je těžké vzdát se čehokoli. Odevzdání neboli kapitulaci stále považujeme za neúspěch, za prohru. Ale spirituální kapitulace, i když je pasivní, není slabostí. Je silou. Je vyrovnáním naší agresivity. Ani agresivita není špatná – je v samém středu kreativity – musí ji však zmírňovat láska, aby mohla přinášet harmonii spíše než násilí. Mysl, oddělená od Boha, zapomněla, jak se napojit na lásku dříve, než se vypraví do světa. Bez lásky jsou naše činy hysterické. Bez lásky postrádáme moudrost.

Odevzdat se Bohu znamená pustit se a prostě milovat. Potvrdíme-li, že láska je v dané situaci prioritou, obnovujeme Boží sílu. To není metafora, ale fakt. Svou myslí doslova tvoříme spolu s Ním. Skrze mentální rozhodnutí – vědomí důležitosti lásky a ochoty ji prožít – „přivoláme vyšší sílu“. Obvyklé vzorce chování odsunujeme stranou a nahrazujeme je jiným, jemnějším způsobem vnímání. Tak umožníme síle, větší než jsme my sami, řídit naše životy.

Když si uvědomíme, že Bůh je láska, pochopíme, že následovat Boha jednoduše znamená vyslyšet diktát lásky. Pak přichází na řadu otázka, zda je moudré lásku následovat. Otázka už nezní „Co je to Bůh?“, ale „Co je to láska?“

Láska je energie. Nemůžeme ji vnímat svými fyzickými smysly, ale lidé obvykle vědí, kdy ji cítí a kdy ne. Jen velmi málo lidí cítí v životě dostatek lásky, protože svět se stal velmi nelaskavým

místem. Svět, ve kterém bychom byli všichni neustále do všech zamilovaní, si ani nedokážeme představit. Neexistovaly by války, protože bychom spolu nebojovali. Neexistoval by hlad, protože bychom se navzájem nakrmili. Neexistovaly by ekologické katastrofy, protože bychom milovali sami sebe, svoje děti i svou planetu natolik, že by nás ani nenapadlo ničit ji. Neexistovaly by žádné předsudky, útlak ani násilí. Neexistoval by zármutek. Byl by tu jen mír.

I když si to neuvědomujeme, většině z nás je vlastní násilí – ne nutně fyzické, ale emocionální. Byli jsme vychováni ve světě, kde láska není prvořadá. A kde chybí láska, tam klíčí strach. Strach je pro lásku tím, čím je temnota světlu. Pociťujeme hrozivý nedostatek toho, na čem závisí naše přežití. Takové místo je učiněným peklem.

Když nemluvně nikdo nechová v náručí, onemocní a může i zemřít. Je všeobecně známo, že děti potřebují lásku. Ale v jakém věku ji lidé přestávají potřebovat? Nikdy. Ke šťastnému životu potřebujeme lásku stejně tak, jako k přežití potřebujeme kyslík.

3. Skutečná je jen láska

„Bůh není tvůrcem strachu. Ty ano.“

Problém světa tedy spočívá v tom, že jsme se odchýlili od Boha a opustili lásku. Podle *Kurzu zázraků* jsme Boha poprvé opustili před miliony let. Ale důležitým odhalením, samotnou podstatou Kurzu je tvrzení, že k tomu ve skutečnosti nikdy nedošlo.

V předmluvě ke *Kurzu zázraků* stojí:

„Nic skutečného nelze ohrozit.

Nic neskutečného neexistuje.

V tom spočívá mír boží.“

Znamená to toto:

1. Láska je skutečná. Je věčná a nic ji nemůže zničit.
2. Všechno, co není láska, je iluze.
3. Pamatujte si to a budete v pohodě.

Kurz zázraků říká, že skutečná je jen láska: „Opakem lásky je strach, ale co je všezahrnující, nemůže mít opak.“ Přemýšlíme-li s láskou, doslova tvoříme spolu s Bohem. A protože jediné láska je skutečná, nepřemýšlíme-li láskyplně, pak vlastně nepřemýšlíme vůbec. Blouzníme. Náš svět je masovou halucinací, kde strach vypadá skutečněji než láska. Strach je iluze. Naše šílenství, paranoia, úzkosti a traumata jsou zcela *vymyšlené*. To neznamená, že by pro nás jako lidské bytosti neexistovaly. Existují. Ale náš strach není naší konečnou realitou a nenahrazuje pravdu o tom, kým opravdu jsme. Naše láska, která je naším skutečným já, neumírá, jen odchází do podzemí.

Kurz učí, že strach je ve skutečnosti zlým snem. Jako by byl byla rozdělena na dvě části, z nichž jedna zůstává spojena s láskou a druhá se přiklání ke strachu. Strach vytváří jakýsi paralelní svět, ve kterém se neskutečné zdá skutečným a skutečné neskutečným.

Láska vylučuje hřích nebo strach, podobně jako světlo rozptyluje temnotu. Posun od strachu k lásce je zázrak. Nenapravuje věci na zemské úrovni, ale jde ke skutečnému jádru problémů, které jsou vždy v rovině vědomí. Jediným skutečným problémem je nedostatek lásky. Řešit problémy světa na jakékoli jiné úrovni znamená dočasné zmírnění – zamaskování, ale ne vyřešení; potlačení symptomů, ale ne vyléčení nemoci.

Myšlenky jsou jako data naprogramovaná do počítače, která se promítají na obrazovce našeho života. Pokud se vám nelíbí to, co vidíte na obrazovce, nevyřešíte to tím, že k ní přijdete a budete se ji snažit vygumovat. Myšlenka je příčina; zkušenost je následek. Pokud nejste spokojeni s výsledky svého života, musíte změnit způsob svého myšlení.

Láska ve vaší mysli je příčinou lásky ve vašem životě. Tak vypadají nebesa.

Strach ve vaší mysli je příčinou strachu ve vašem životě. Tak vypadá peklo.

Změna v našem nahlížení na život změní způsob, jak ho prožíváme. Říct: „Bože, pomoz mi ven z pekla,“ znamená „Bože, pomoz mi od myšlenek strachu“. Božím oltářem je lidská mysl. Oltář „znesvěcujeme“ tím, že jej naplňujeme nelaskavými myšlenkami.

Adam a Eva byli šťastní do okamžiku, kdy Eva „okusila poznání dobra a zla“. To znamená, že všechno bylo dokonalé do chvíle, kdy se naučili uzavřít svá srdce a říkat: „Budu tě milovat, pokud budeš dělat tohle, a jinak ne,“ nebo „tohle mi na tobě vyhovuje, ale tohle ne“. Tím, že uzavřeme svá srdce, zničíme svůj klid, neboť nám to není vlastní. Strach nás obalí a změní v lidi, jimiž jsme neměli být.

Freud definoval neurózu jako odloučení od sebe samého, a tak to opravdu je. Naše skutečné já je láska v našem nitru. To je ono „dítě boží“. Strachující se já je podvodník. Návrat k lásce je obrovské vnitřní drama, osobní cesta od předstírání k upřímnosti, od bolesti k vnitřnímu míru.

Pak se může začít dít to, co se stalo i mně. Když jsem se vlastní vinou dostala do nějakého příšerného průšvihů, uvědomila jsem si, že stačí jenom zázrak, „změna ve vnímání“. Modlila jsem se: „Bože, pomoz mi, prosím. Uzdrav mou mysl. Ať už se moje myšlenky odchýlily od lásky kdekoli – ať už jsem ovládala ostatní a manipulovala jimi, byla hamižná nebo příliš ambiciózní – jsem ochotna vidět to jinak. Amen.“

Vesmír vyslyšel má slova a najednou *bum!*, a byl tu můj zázrak. Vztah se změnil, situace se vyřešila. Ale pak jsem se vrátila ke stejnému myšlení plnému strachu, které mě předtím dostalo na kolena, a opakovala celý proces znovu. Opět jsem se dostala do nějaké emocionální bouračky, znovu se ocitla na

kolenou, znovu prosila Boha o pomoc a ten mi znovu vrátil duševní zdraví a klid.

Nakonec poté, co jsem mnohokrát zopakovala nacvičený postup, jsem si konečně řekla: „Marianne, až se příště zase ocitneš na kolenou, proč tam prostě nezůstaneš?“ Proč se nezdržíme v říši řešení a vždycky spěcháme zpět do říše problému? Proč se nesnažíme dosáhnout takového stupně vědomí, na kterém bychom si sami pro sebe neustále nevytvářeli problémy? Co takhle nežádat jenom o novou práci, nový vztah nebo nové tělo. Zkusme požádat o nový svět. Zkusme požádat o nový život.

Když jsem byla úplně na kolenou a poznala stav totální pokory, očekávala jsem Boží hněv nebo opovržení. Namísto toho jako bych zaslechla něžný hlas, jak říká: „Můžeme začít?“ Do té chvíle jsem se schovávala před láskou a bojkotovala vlastní život. Návrat k lásce není konec životního dobrodružství, ale jeho začátek. Je to návrat k tomu, kým opravdu jste.