

Odpověď na vaše otázky: emoce, pocity a odpuštění

Radost je podle mého názoru vždy příjemná. Jak se může změnit v emoci?

Z radosti se stane emoce v případě, že se necháte ovlivnit rozumem. Jakmile vás zaplaví vlna štěstí, začnete si říkat věty typu: „Jen aby to vydrželo! Proč to nemohu prožívat častěji? Tolik radosti si ani nezasloužím. Určitě dojde k nějakému neštěstí.“

Tato prohlášení dokazují, že se svým mentálním tělem zacházíte tak, že vám brání v tom, abyste žili naplno přítomností. Většina lidí si ani neuvědomuje, jak čas rychle utíká. Všimněte si proto více toho, jaké myšlenky vás napadají.

Je možné, abych v budoucnu už žádné emoce neprožíval? Pokud ano, jak k tomu mohu dospět?

Podle mě to možné je, ale je k tomu třeba hodně bezpodmínečné lásky k sobě samému i k druhým lidem*. Abyste do tohoto stadia dospěl, musíte vyjadřovat své emoce s láskou

* viz *Bezpodmínečná láska*: P. Ferrini, Eugenika 2014

a nikoho neobviňovat. Neznám jiný způsob, který by vám umožnil neprožívat v podobných podmínkách tytéž emoce.

Na konci knihy popíšete, jak byste své emoce měl vyjadřovat. Tento způsob učím i na své škole.

Jak se liší vyjadřování emocí od prosby o odpuštění?

Nijak. Abyste totiž dokázal projevit emoce s láskou, musíte sám sobě odpustit, nebo vám musí odpustit druzí. Emoce kráčí vždy ruku v ruce s obviňováním.*

Často mluvíte o tom, že musíme přetrnout pouta, jež nás pojí s rodiči. Jak poznám, jestli jsem si vytvořil pouto k jednomu rodiči, nebo k oběma?

Poutem rozumím nepříjemnost, kterou jste si s rodičem nevyříkal. To ona vytváří neviditelné pouto mezi dvěma osobami, jichž se týká týž problém. Tato vazba vede k tomu, že se stále ocítáte v téže situaci. Člověk, kterého pravidelně někdo odmítá, křivdí mu nebo se k němu chová bez jakéhokoliv zájmu, je přesvědčen, že ho k některému z rodičů váže pouto.

Chcete-li zjistit, na jakého z rodičů jste napojen, zamyslete se nad tím, zda máte problémy

* viz *O emocích*: Osho, Eugenika 2011

spíše s muži, či s ženami. Pokud je to očividně s muži, nevyřešil jste onu nepříjemnost s otcem nebo s mužem, jenž v době vašeho dětství jeho úlohu zastával. Vazba vás spojuje pouze s rodičem či s osobou, která rodičovskou roli hrála. Dokud neviditelná pouta nezpřetrháte, budou vaše vztahy k druhým plné emocí.

A jak ověříte, jestli musíte pouto k některému z rodičů zničit? Můžete odpustit i jinému člověku než rodiči. Díky tomuto procesu odpuštění se osvobodíte také od vazby k rodiči, což popíšete na konci knihy.

Kolem dvou let jsem se rozhodla, že nikoho nepotřebuji. Bratr se sestrou si se mnou nechtěli hrát, což mě hodně štvalo. Když jsem dneska sama, pořád se na své okolí zlobím. Co mám dělat, abych si druhé tolik nepřivlastňovala?

Jak můžete čekat, že se o vás ostatní budou zajímat, když se už od dvou let odmítáte? Čiší z vás, že nikoho nepotřebujete a nikdo o vás nestojí. Vaše okolí to cítí a respektuje vaše rozhodnutí. Nemůžete se na nikoho hněvat.

Chcete-li tuto situaci změnit, naučte se mít ráda a vážit si sebe samé. Sestavte si seznam všech svých dobrých vlastností, jemuž poté dejte následující název: Důvody, proč jsem hodná lásky.

Každý večer si tento soupis alespoň třikrát nahlas přečtete. Ještě více by vám pomohlo, kdybyste jej celý opsala. Jestliže objevíte další svou dobrou vlastnost, přidejte ji na seznam.

Postupně – podle toho, jak je vaše ego silné – začnete seznamu věřit,* budete kolem sebe šířit jinou energii a vaše okolí vás bude vnímat zcela odlišně.

Jak je možné, že mi obyčejná lichotka vžene slzy do očí? Mě ostatně rozbřečí vše: film, písnička...

Pokud nedokážeme potlačit slzy, může za to obvykle fakt, že jsme se v mládí příliš hlídali. Kontrola má své hranice: dáváme-li na sebe až moc velký pozor, přestaneme se jednoho dne ovládat.

Z vaší otázky usuzuji, že jste přecitlivělá. Na tom není nic špatného. Kdybyste byla přehnaně emotivní, škodilo by vám to mnohem více. Sledujte, zda se ve vás ve chvíli, kdy pláčete, odehrává nějaká mentální aktivita (strach, odsuzování, výčitky vůči druhým, a hlavně sobě). Takto zjistíte, jestli nejste příliš emotivní. Jestliže u vás k žádné mentální činnosti nedochází, tak se s přecitlivělostí klidně smířte. Řekněte o ní lidem ve vašem okolí. Až pochopíte, že máte právo plakat, začne se vaše situace měnit

* viz *Kniha o egu*: Osho, Eugenika 2008

k lepšímu. Budete-li slzy potlačovat, budete jim dříve nebo později stejně muset dát volný průběh.

Pokud si ovšem svůj pláč budete vyčítat, nikdy se ho nezbavíte.

Jestliže jste příliš emotivní, řiďte se návodem, jak se vyrovnat s emocemi, který se nachází na konci této knihy.

Jaký přístup kromě mentálního tréninku doporučujete k léčbě přehnané citlivosti? Některé vjemy se nám mohou pořád vkrádat do hlavy a nemůžeme je mít pod kontrolou. Co si o tom myslíte?

Pokud si myslíte, že mentální trénink spočívá v kontrole pocitů, popíráte tím svou vnímavost. Zříkáte se důležité složky své osobnosti – emočního těla. Vjem se vám může vkrádat do hlavy jedině v případě, že jej odsuzujete, chcete ho změnit nebo se jej zbavit: zkrátka když s ním nejste smířeni. Tento postoj svědčí o vašem strachu. Prožíváte situaci, jež se vám nezamlouvá a kvůli které se nedovedete soustředit.

Přístup mé školy vychází z pozorování pocitů. Rozhodně je neodsuzuji jako „dotěrné“. Budete-li se sledovat, dokážete se ovládat.

Nekontrolujte se, neboť takto pouze potlačujete část svého Já. Místo toho se raději naučte

ovládat se: to znamená sledovat, co se odehrává ve vašem mentálním, emočním a fyzickém těle. Zprvu si vše, co se ve vás děje, zapisujte, abyste si na toto pozorování zvykli.

Budete-li se pouze beze strachu a výčitek sledovat, a přitom se nijak neodsuzovat, zjistíte, že za pouhých pár minut dokážete vypátrat problematickou část své osobnosti a využít ji. Jestliže nebudete od svého pozorování nic očekávat, budete stále vnímat, co se ve vás odehrává, ale nebude vám to působit žádnou bolest. Potom už bude záležet jen na vás, jak si uspořádáte své myšlenky.

Jakmile mi zavolá přítelkyně, začnu panikařit. Zapínám raději záznamník, abych jí nemusel čelit. Jak mohu udržet své emoce na uzdě, abych se s ní mohl bavit?

Nejrychlejší a nejúčinnější je přiznat přítelkyni, co prožíváte. Nejprve si však musíte říct, že máte právo tyto emoce prožívat. Zamyslete se nad svými obavami, ale rozhodně si je nevyčítejte. Uvědomte si, že řada dívek a chlapců (ale i mnozí dospělí) prožívají totéž co vy. Poté přítelkyni povězte, z čeho máte strach. Zřejmě se budete bát, že se vám vysměje nebo vás nepochopí, ale přesto je důležité to udělat. Taky jí řekněte, že se bojíte její reakce.