

ho duše; žena byla šťastná díky lásce, která vycházela z její duše. Jakmile však učinil muž ženu zodpovědnou za své štěstí, žena hvězdu upustila, protože nemohla být za jeho štěstí zodpovědná.

Přestože ho velice milovala, nemohla ho učinit šťastným, protože nikdy nemohla vědět, co si myslí. Nemohla vědět, jaká jsou jeho nejhlubší očekávání, protože nemohla znát jeho sny.

Vezmete-li své štěstí a dáte-li je do rukou partnerky, dříve nebo později je rozbije. Dáte-li své štěstí druhému, vždycky vám ho může vzít. Může-li vaše štěstí vycházet jen z vašeho vlastního nitra a je-li důsledkem vaší lásky, pak jste za ně zodpovědní sami. Nikoho nemůžeme učinit zodpovědným za své vlastní štěstí, ale přesto když uzavíráme manželství, ze všeho nejdřív si vyměníme prstýnky. Dáváme svou hvězdu do rukou druhého a očekáváme, že ho učiníme šťastným a že on učiní šťastným nás. Ať někoho milujete sebevíc, nikdy nemůžete být tím, co si druhý přeje.

To je první chyba, kterou dělá každý z nás. Zakládáme své štěstí na našem partnerovi, ale tak to v životě nefunguje. Dáváme sliby, které nemůžeme splnit, a tím si otevíráme cestu k neúspěchu.



## 4

*Cesta lásky, cesta strachu*

Celý váš život je sen. Žijete ve vlastní fantazii a všechno, co o sobě víte, je pravda jen pro vás. Vaše pravda neplatí pro nikoho jiného včetně vašich dětí nebo rodičů. Zamyslete se nad tím, co si myslíte o sobě vy a co si o vás myslí vaše vlastní matka. Ačkoli matka může říci, že vás zná velice dobře, nemá ani tušení, kdo opravdu jste. Vy sami víte, že to tak je. Možná si myslíte, že znáte svou matku, ale ve skutečnosti nemáte ani tušení, kdo je ona. Matka má své sny a fantazie, o kterých nikdy s ni-

kým nemluvila. Vy nemáte ani tušení, co se skrývá v její mysli.

Pokusíte-li se vzpomenout si, co jste dělali v jedenácti či dvanácti letech, stěží si vzpomenete na víc než pět procent svého života. Samozřejmě si pamatujete ty nejdůležitější věci, jako je například vaše vlastní jméno, protože je celý život opakujete. Ale někdy zapomínáte jména svých dětí nebo svých přátel. Tak tomu je proto, že se váš život skládá ze snů – z mnoha malých snů, které se neustále mění.

Každý člověk má svůj osobní sen o životě, a tento sen se liší od snů všech ostatních lidí. Naše sny jsou ovlivňovány našimi názory a zkušenostmi. Proto mají různí lidé různé sny. Když s někým žijeme, můžeme předstírat, že jsme stejní, že myslíme stejně, cítíme stejně a sníme stejně, ale tak to není. Jsme prostě dva lidé s různými sny. Každý člověk sní své vlastní sny. Proto musíme přijmout rozdíl mezi lidmi, musíme *respektovat* sny druhých lidí.

Můžeme znát tisíce lidí, ale každý náš vztah existuje pouze mezi dvěma lidmi. Já osobně mám vztah s mnoha přáteli, ale každý vztah existuje jen mezi dvěma.

Mám vztah s každým svým dítětem, ale každý vztah je úplně jiný než ty ostatní. Způsob, jak sníme, ovlivňuje

sen, kterému říkáme *vztah*. Každý náš vztah – s matkou, otcem, bratry, sestrami nebo přáteli – je jedinečný, protože sníme malý sen společně. Každý vztah se stává životou bytostí, kterou tvoří dva lidé.

Jako buňky tvoří vaše tělo, tvoří emoce vaše sny. Existují dva hlavní zdroje emocí: jedním je strach a druhým je láska. Všichni známe obě tyto emoce, ale u každého z nás převládá strach. Lze říci, že normální vztah mezi lidmi je založen z pětadevadesáti procent na strachu a z pěti procent na lásce. Tento poměr se samozřejmě liší u různých lidí, ale i když strach může být jen šedesát procent a láska čtyřicet, vztahy jsou založeny především na strachu.

Abychom těmto emocím porozuměli, můžeme popsat jisté vlastnosti lásky a strachu, jimž říkám „cesta lásky“ a „cesta strachu“. Toto rozdělení pomáhá našemu logickému rozumu chápat rozhodnutí, která děláme. Podívejme se na některé vlastnosti lásky a strachu.

Láska nemá žádné závazky. Strach je plný závazků. Cokoli děláme na cestě strachu, děláme proto, že to dělat *musíme*, a očekáváme, že druhí něco udělají, protože to udělat *musí*. Jakmile máme nějaký závazek a musíme něco udělat, okamžitě se tomu bráníme. Čím víc se

bráníme, tím víc trpíme. Dříve nebo později se snažíme svým závazkům uniknout. Láska však nezná žádný odpor a ničemu se nebrání. Cokoli děláme z lásky, děláme proto, že to chceme dělat. Je to pro nás potěšení. Je to jako hra, která nás baví.

Láska nemá žádná očekávání. Strach je plný očekávání. Máme-li strach, všechno děláme jen proto, že si myslíme, že to dělat musíme, a očekáváme, že to druzí budou dělat také. Proto strach bolí. Něco očekáváme, a když se to nestane, máme pocit, že nám bylo ublíženo – připadá nám to nespravedlivé. Obviňujeme druhé, že nesplnili naše očekávání. Když někoho milujeme, nic neočekáváme; cokoli děláme, děláme proto, že to dělat chceme, a také ostatní dělají to, co dělat chtějí. Když neočekáváme, že se něco stane, nevadí nám, když se to nestane. Necítíme se poškozeni, protože nám připadá dobré cokoli, co se stane. Proto když jsme zamilovaní, nic nás nebolí. *Neočekáváme*, že člověk, kterého milujeme, něco udělá, a ani my nemáme žádné závazky.

Láska je založena na úctě. Strach si ničeho neváží – neváží si ani sám sebe. Jestliže vás lituji, znamená to, že si vás nevážím. Myslím si, že nejste schopni vlastního rozhodnutí. Jestliže musím rozhodovat za vás, nevážím si

vás. Jestliže si vás nevážím, snažím se vás ovládat. Dětem říkáme, jak se mají chovat, protože si jich nevážíme. Litujeme je a snažíme se pro ně dělat to, co by měly dělat samy pro sebe. Když si nevážím sám sebe, lituji se. Nevěřím, že v tomto světě něco dokážu. Jak poznáte, že si nevážíte sami sebe? Když si říkáte: „Já chudák, nejsem dost silný, nejsem dost inteligentní, nejsem dost krásný, nedokážu to.“ Sebelítost pochází z nedostatku úcty.

Láska je bezohledná; nikoho nelituje, ale přesto zná soucit. Strach je plný lítosti; lituje každého. Litujete mě, když si mě nevážíte, když si myslíte, že nejsem dost silný, abych něco dokázal. Láska si lidí váží. Miluji vás; vím, že to dokážete. Víam, že jste dost silní a inteligentní, abyste se uměli samostatně rozhodovat. Nemusím rozhodovat za vás. Jste toho schopni sami. Jestliže upadnete, podám vám ruku a pomohu vám vstát. Řeknu vám: „Dokážeš to, dej se do toho.“ Tomu se říká soucit, a soucit není lítost. Soucit vychází z úcty a lásky, kdežto lítost vychází ze strachu a nedostatku úcty.

Láska je naprosto zodpovědná. Strach se zodpovědnosti vyhýbá, ale to neznamená, že je nezodpovědný. Snaha vyhnout se zodpovědnosti je jednou z největších chyb, které se dopouštíme, neboť každý čin má svůj dů-

sledek. Důsledky má všechno to, co si myslíme, všechno to, co děláme. Když učiníme nějaké rozhodnutí, má to důsledek. Když neučiníme žádné rozhodnutí, má to důsledek. Proto je každý člověk zodpovědný za všechny své činy, i když si to nepřeje. Druzí lidé se mohou pokusit zaplatit za vaše chyby, ale nakonec za ně zaplatíte vy sami, často dvojnásobně. Snaží-li se někdo být zodpovědný za vás, vytváří to ještě větší drama.

Láska je vždycky dobrosrdečná. Strach je nepřátelský. Máme-li strach, jsme plní závazků, plní očekávání, vyhýbáme se zodpovědnosti a litujeme se. Jak se můžeme cítit dobře, když máme takový strach? Máme pocit, že nás každý zneužívá; jsme rozzlobení nebo smutní nebo žárliví nebo opuštění.

Hněv je zamaskovaný strach. Smutek je zamaskovaný strach. Žárlivost je zamaskovaný strach. Se všemi těmito emocemi, které vycházejí ze strachu, můžeme dobrosrdečnost jen předstírat. Nejsme dobrosrdeční, protože se necítíme dobře, protože nejsme šťastní. Jste-li na cestě lásky, nemáte žádné závazky a žádná očekávání. Nelitujete ani sebe ani svého partnera. Všechno se vám daří, a proto se stále usmíváte. Cítíte se dobře, a proto jste dobrosrdeční. Láska je vždycky dobrosrdečná. Láska

vás činí štědrými a otvírá vám všechny dveře. Láska je štědrá. Strach je sobecký; sobectví zavírá všechny dveře.

Láska si neklade žádné podmínky. Strach má spoustu podmínek. Mám-li strach, miluji druhého jen tehdy, *pokud* mi dovolí, abych ho ovládal, *pokud* je ke mně hodný, *pokud* odpovídá představě, kterou jsem si o něm vytvořil. Mám o něm určitou představu, a protože takový není a nikdy nebude, odsuzuji ho a shledávám ho vinným. Často se za něho stydím, protože není takový, jak si ho představuji. Trápí mě to a pomalu ztrácím trpělivost. Dobrosrdečnost jen předstírám. Na cestě lásky nejsou žádné *podmínky*. Miluji svého partnera bezdůvodně. Miluji ho takového, jaký je, a může si dělat, co chce. Jestliže se mi nelíbí, jaký je, mohu si najít někoho, kdo se mi líbí. Nemáme právo nikoho měnit a nikdo nemá právo měnit nás. Jestliže se změním, pak jen proto, že se chceme změnit, protože už nechceme trpět.

Většina lidí žije celý život ve strachu. Zůstávají v manželském svazku, protože si myslí, že v něm zůstat *musí*. Mají všelijaké představy o sobě a o svém partnerovi. Veškeré drama a utrpení vzniká proto, že užíváme komunikační kanály, které existovaly před naším narozením. Lidé odsuzují druhé, jsou zneužíváni a jeden druhého po-

## LÁSKA, VZTAHY A PŘÁTELSTVÍ

mlouvají. Nutí druhé, aby se mezi sebou nenáviděli. Hromadí se v nich emoční jed, a ten pak předávají svým dětem. „Podívej se, co mi udělal otec. Nebuď takový jako on.“ „Takoví jsou všichni muži; takové jsou všechny ženy.“ Tak se chováme ke všem lidem, které milujeme – ke svým dětem, ke svým přátelům a ke svým partnerům.

Na cestě strachu máme tolik podmínek, že si vytváříme spoustu pravidel, která nás mají chránit před emoční bolestí, zatímco bychom neměli mít žádná pravidla. Tato pravidla narušují komunikaci mezi námi, neboť když máme strach, tak lžeme. Jestliže partner očekává, že se budu chovat určitým způsobem, mám pocit, že mám povinnost chovat se podle toho. Ve skutečnosti prostě nejsem takový, jak si mě partner představuje. Když jsem upřímný a když jsem sám sebou, partner se rozzlobí. Já mu pak lžu, protože mám strach z jeho odsouzení. Mám strach, že mě shledá vinným a potrestá mě. A kdykoli si na to vzpomene, bude mě trestat znovu a znovu a znovu za tutéž chybu.

Na cestě lásky je spravedlnost. Když uděláte chybu, zaplatíte za ni jen jednou, a jestliže se opravdu milujete, pak se ze svých chyb poučíte. Na cestě strachu není žádná spravedlnost. Za každou svou chybu platíte tisíckrát. Také

## CESTA LÁSKY, CESTA STRACHU

svého partnera trestáte za každou chybu tisíckrát. To v něm probouzí pocit křivdy a otevírá emoční rány. Váš vztah musí skončit neúspěchem. Lidé si vymýšlejí drama pro všechno, i pro takové malichernosti. Tato dramata vidíme v normálních vztazích, protože lidé žijí ve strachu.



Každý vztah se skládá ze dvou polovin. Jednou polovinou jste vy a druhou polovinou je váš syn, vaše dcera, váš otec, vaše matka, váš přítel nebo váš partner. Každý je zodpovědný za svou polovinu vzájemného vztahu; nejste zodpovědní za druhou polovinu. Ať už někoho milujete sebevíc, nemůžete být zodpovědní za to, co má v hlavě. Nikdy nevíte, co si myslí a cítí. Nic o něm nevíte. Tak tomu je, ale co děláme? Snažíme se být zodpovědní za druhé, a proto jsou naše vztahy založené na strachu a snaze ovládat druhé.

Snažíme-li se ovládat druhé, znamená to, že k nim nemáme úctu. Znamená to, že je nemilujeme. Naše láska je sobectvím. Když si druhého nevážím, snažím se ho ovládat, protože za něj cítím zodpovědnost. Musím ho ovládat, protože si ho nevážím. Musím za něho být zodpovědný, protože cokoli se mu stane, může ublížit mně, a já

se chci vyhnout bolesti. Když vidím, že není zodpovědný, snažím se ho k tomu přinutit, samozřejmě ze svého hlediska, což neznamená, že mám nutně pravdu.

To se děje, když máme strach. Protože si partnera nevážím, chovám se k němu, jako by nebyl schopen uvědomit si, co je pro něho dobré a co pro něho dobré není. Předpokládám, že není schopen se o sebe postarat. Musím se o něho postarat já. Řeknu mu: „udělám to za tebe“ nebo „tohle nedělej.“ Snažím se potlačit jeho polovinu našeho vzájemného vztahu a začnu rozhodovat o všem. Když to dělám, kde je pak on? Takže to nefunguje.

Společně můžeme vytvářet ten nejkrásnější sen. Každý z nás má však svůj vlastní sen, svou vlastní vůli, takže nemůžeme jeden druhého ovládat, ať se snažíme sebevíc. Vždycky máme volbu: můžeme vyvolat konflikt, nebo můžeme spolupracovat jako partneři.

Hrajete-li například tenis, máte partnera, jste jeden tým a nikdy nehrajete proti sobě – nikdy. Ačkoli každý z vás hraje jiným způsobem, máte stejný cíl: oba si chcete zahrát, chcete se bavit. Máte-li partnera, který vás chce ovládat a říká vám, jak máte hrát, nebude vás to bavit. Nakonec s ním přestanete chtít hrát. Místo abyste byli spoluhráči, váš partner vás chce ovládat. A tak mezi vá-

mi vznikají konflikty. Chápete-li svůj romantický vztah jako týmovou hru, všechno se zlepší. Nejde o to, kdo zvítězí nebo prohraje. Hrajete proto, abyste se bavili.

Když milujete, dáváte víc, než přijímáte. A samozřejmě milujete sami sebe, takže nedovolíte sobeckým lidem, aby vás zneužívali. Nechcete se druhému mstít, ale vyjadřujete se jasně. Můžete například říci: „Nelíbí se mi, když mě zneužíváš, když si mě nevážíš a když se ke mně nechováš dobře. Nepotřebuji, aby mi někdo nadával. Neříkám, že jsem lepší než ty, ale mám rád krásu. Rád se směji, rád se bavím a rád miluji. Nejsem sobecký, ale nepotřebuji vedle sebe trpitele. To neznamená, že tě nemiluji, ale nemohu na sebe brát zodpovědnost za tvůj sen. Budeš-li se mnou žít, bude to velice těžké pro tvého Parazita, protože nebudu reagovat na tvé nesmysly.“ To není sobectví, ale sebeláska. Sobectví, strach a snaha ovládat druhého zničí skoro každý vztah. Štědrost, svoboda a láska udělají z každého vztahu tu nejkrásnější romanci.



Chcete-li mít s partnerem dokonalý vztah, musíte si uvědomit, že každý z vás má své vlastní sny. Jakmile si to uvědomíte, jste zodpovědní jen za svou polovinu vzta-

hu, což je poměrně snadné. Nemusíte partnera ovládat. Jestliže si partnera opravdu vážíme, pak víme, že je zodpovědný za svou polovinu našeho vztahu. Jestliže si ho vážíme, budeme si rozumět. Nikdy se nebudeme hádat.

Víte-li, co je láska a co je strach, uvědomujete si, jak sdělujete své sny druhým. Kvalita vaší komunikace záleží na tom, zda naladíte své emoční tělo na lásku, nebo na strach. Když si uvědomíte, že jste se dostali na cestu strachu, můžete soustředit svou pozornost na cestu lásky. Tím, že si uvědomíte, kde jste, a zaměříte svou pozornost na cestu lásky, všechno kolem vás se změní.

Uvědomujete-li si, že jen vy sami se můžete učinit šťastnými a že štěstí je důsledkem lásky, která vychází z vás, dosáhnete nejvyšší dokonalosti Tolteků – dosáhnete dokonalosti lásky.

Můžeme hovořit o lásce a můžeme o ní napsat tisíce knih, ale láska je pro každého z nás jiná, protože ji musíme prožívat. Láska není teorie; láska je život. Láska produkuje štěstí. Strach produkuje utrpení.

Milovat se naučíte jedině tím, že budete milovat. Svou lásku nemusíte nikomu vysvětlovat ani ospravedlňovat; stačí milovat.



## 5

### Dokonalý vztah

Představte si dokonalý vztah. V takovém vztahu jste ne skutečně šťastní, protože žijete s dokonalou ženou nebo mužem. Jak byste popsali svůj život s tímto člověkem?

Pravděpodobně s ním jednáte jako se svým psem. Pes je pes. Ať děláte cokoli, pes bude vždycky psem. Nikdy z něj neuděláte kočku nebo koně. Pes je tím, čím je.

Přijmout tento fakt je velice důležité i ve vztazích mezi lidmi. Nikoho nemůžete změnit. Buď lidi milujete takové, jací jsou, nebo je nemilujete. Buď je přijímáte, ne-