

---

# Závislosti

## NEJISTOTA A ZÁVISLÉ CHOVÁNÍ

Otázka:

Všiml jsem si, jak u mě nejistota může vést k projevům závislého chování. Moje závislosti se spustí, když jsem v nedobré finanční situaci nebo mám problémy v práci. Všiml jste si toho u jiných lidí, nebo je to jen můj případ? Existuje nějaká spirituální vazba, případně inverzní, mezi jistotou a závislostí?

Odpověď:

Myslím, že nejistota a závislé chování jsou založeny na poměrně jednoduchém psychologickém principu. Úzkost spojená s nejistotou vede k závislému chování jako nevhodnému prostředku, jak se jí zbavit. Být si vědom spouštěcího mechanismu je dobrý první krok k přerušení tohoto cyklu.

\*\*\*

## ALKOHOLISMUS

### Otázka:

Co je alkoholismus? Pokud neexistuje něco jako nemoc, musím přijímat názory jiných na toto téma, abych přijal dřívější stav, který už nyní neexistuje? Připadá mně to jako falešná totožnost spirituální bytosti v nejčistší formě. Měl bych se poddat společenské hypnóze programu, nebo bych měl nechat druhé, aby mě nazývali bláznem a pracovat na svém povědomí jako „nezávislý myslitel“?

### Odpověď:

Alkoholismus je závislost na alkoholu. Závislost je tužba po naplnění od věci, která je nedokáže poskytnout. V tomto smyslu se neliší od základního mechanismu nevědomosti, který udržuje každého v područí. U závislosti na návykové látce tělo a mysl vytvoří zákeřný cyklus, který závislost prohlubuje, činí trvalou.

Máte pravdu v tom, že alkoholismus je falešnou totožností ve srovnání s vaším vyšším Já, vaším atmanem. Omezit se na nálepku „alkoholik“ je masochistické a falešné, pokud se ve vás probudila hlubší spirituální totožnost a poznal jste své pravé Já jako bezpodmínečné čisté vědomí. To neznamená, že vyléčení alkoholici by se neměli obávat návratu závislosti; vždy musejí zůstat ostražití. Sílu závislosti není možné podceňovat. Toto cvičení v ostražitosti se může stát samo spirituálním nástrojem osvobození. Být si neustále vědom možnosti volby mezi opravdovým štěstím a falešným štěstím je také rozlišení potřebné k získání osvětlení.

Může být stále užitečné pracovat s podpůrnou skupinou, i když se neztotožňujete s její filosofií, protože přínosy skupinového programu obvykle převáží ideologické rozdíly, které můžeme mít. I nadále můžete být nezávislým myslitelem a soustřeďovat se na spirituální růst a současně využívat sílu podpůrné skupiny. Hodně štěstí.

\*\*\*

## VÍKENDOVÁ PUSTINA

### Otázka:

Toto dělám každý týden: pět dní tvrdě pracuji a pak se opiji v pátek a v sobotu a čekám na další víkend. Mám pocit, že jsem téměř ztratil přirozený stav nadšení. Vím, že meditace může vynést na povrch mou pravou podstatu a přinutit mě, abych se držel radosti pravého nadšení, ale co navrhujete lidem, jako jsem já, kteří jsou zamotáni ve falešné denní uspořádanosti věcí? Když zanechám této své rutiny, mám pocit, že zneužívám jídlo, alkohol a jiné tak zvané materiální radovánky, které o mně nezanechávají pozitivní představu.

### Odpověď:

Navrhuji, abyste využíval víkendy k zotavení místo k otupování se. Věnujte svůj čas rodině a přátelům, kreativním činnostem a meditaci. Využijte víkendy k tomu, abyste se dostatečně vyspal, cvičil a vařil si výživná jídla, která posílí vaši mysl a tělo, místo abyste je zatěžoval jedy. Začnete-li využívat svůj

volný čas tímto způsobem, postupně si o sobě vybudujete lepší představu.

\*\*\*

## DROGY OVLIVŇUJÍCÍ MOZEK

Otázka:

Mnozí dávní filosofové, psychiatři a myslitelé užívali drogy ovlivňující myšlení – většinou přírodní drogy jako peyotl, houby a marihuanu. A většina lidí, kteří nikdy neužívali drogy, obvykle nemá sklony ke spirituálním záležitostem. Vždy jsou dva typy lidí: ti, co drogy užívali, a ti, co je neužívali. Jsem si vědom vašeho názoru na vliv drog na ducha, drog jako druhořadé náhražky a tak dále. Dr. Candace Pertová to říká velmi dobře: „Drogy jsou jako palice, která uhodí na vaše smysly.“

Také jsem si vědom, že jde o choulostivou situaci, protože nemůžete doporučovat užívání drog. Pokud se však drogy užívají s mírou, natolik mírně, aby vaše smyslové vnímání nebylo natolik sníženo, aby drasticky nezměnilo vaše pocity po vystřízlivění, je jejich občasné používání opravdu natolik špatné, pokud neexistuje závislost a jsou užívány jen rekreačně?

Odpověď:

Nepopírám, že někteří jedinci, a dokonce celé kmeny lidí používali psychotropní rostliny, aby otevřeli své uvědomění pozitivním způsobem. Konstruktivní využití takových látek závisí na návodu a tradicích, které nejenom poskytují bezpečnostní

pojistku, ale také zajišťují uchazeči specifický zážitek. Je to právě tento nedostatek vedení a tradice, který představuje nebezpečí pro uživatele drog na Západě, stejně jako nebezpečí závislosti a otravy, které jste zmiňoval. Jsou jedinci, kteří jednoduše experimentovali samostatně s drogami a získali pozitivní zážitky a nedošlo u nich ke vzniku závislosti ani si nepoškodili mozek, ale to jsou výjimky, které potvrzují pravidlo. Neodrazují od rekreačního užívání drog jen proto, že jsou nezákonné, jedovaté a návykové, ale protože je tolik jiných bezpečných a účinných způsobů, jak prožít neuvěřitelný zážitek života. Z lékařského hlediska to jednoduše nestojí za riziko.

\*\*\*

## JAK SE VYMANIT Z MINULOSTI

### Otázka:

Moje otázka na vás zní: Jak se člověk vymaní z hříchů minulosti? Jsem zotavující se alkoholik a asi si umíte představit, že se toho v mé minulosti odehrálo hodně, na co bych nejraději zapomněl. Účastnil jsem se hospodských rvaček, vedl jsem promiskuitní pohlavní život, v určité době jsem požíval drogy a byly i jiné věci spojené s tímto životním stylem. Za jeden měsíc už to bude pět let, co jsem se nedotkl alkoholu, drog nebo jiné podobné látky. Nyní se zcela věnuji spirituálnímu životu a chtěl bych se ponořit hlouběji. Všímám si však, že trávím značné množství času ve své minulosti. Často se bojím, že některé z mých minulých činů se vrátí a budou mě pronásledovat.

Vracejí se mně sny, ve kterých mně nějaký detektiv říká, že policie proti mně připravuje obžalobu za věci, které jsem během těch pěti let spáchal. V tom snu mě vždy odsoudí do vězení.

Už jsem provedl krok čtyři a pět programu spolku Anonymní alkoholici. Vlastně jsem už prošel všemi dvanácti kroky. Vracím se ke čtvrtému a pátému, protože vím, že jsem poprvé měl být mnohem důkladnější. Možná potom opráším i devátý krok, který obsahuje usmíření s těmi, kterým jsem ublížil.

Problém spočívá v tom, že jsem prošel celým procesem, a přesto se nedokážu oprostít od minulosti. Připadám si, jako bych si v hloubi duše potřeboval odpustit sám sobě věci, které jsem dělal. Nechci žít ve strachu, co by se mohlo stát. Nechci, aby mě má minulost nadále pronásledovala. Je toto běžný problém u lidí s temnou minulostí?

Máte doporučení na nějaké metody, které by mohly zajít hlouběji než to, co jsem doposud zkusil? Abych byl upřímný, zkusím znovu provést jednotlivé kroky, protože jsem nikdy neměl úplně dobrý pocit z toho, jak jsem je provedl poprvé. Cítím však, že u určitých věcí bych potřeboval zajít hlouběji.

### Odpověď:

Gratuluji vám k pěti letům střízlivosti. To je báječný úspěch. Pokud jde o váš strach, že vás vaše minulost bude pronásledovat a trestat, zdá se mně, že váš současný pocit viny vás už docela dobře pronásleduje a vaše neschopnost odpustit si vás uvěznila ve vlastním vězení.

Tato vina a nedostatek odpuštění jsou zakořeněny v domněnce, že vás definují minulé činy. Jakmile se naučíte meditovat, uvědomíte si své tiché jádro, které je vaší pravou povahou, své

skutečné Já. Pak už budete vědět, že nejste definován minulým chováním; tyto činy jsou pouze navrstveny na vaši pravou podstatu, ale nepředstavují vaše pravé Já. Je to tato chyba, která vám nedovolila odpustit si. Až budete mít zkušenost s autentickým Já, budete dostatečně hluboko, abyste se zbavil zbývajícího strachu a viny z minulosti.

\*\*\*

## ZBAVENÍ SE ZÁVISLOSTI

Otázka:

Nedávno jsem dokončil alternativní program léčby drogové závislosti, jehož součástmi byly meditace, jóga a masáže. Samozřejmě se také provozovala psychoterapie. Než jsem nastoupil do tohoto programu, nikdy jsem se nesetkal s báječným světem meditace a jógy. Jsem absolutně nadšen! Bude to ohromný rozdíl. (Již to změnilo vnímání mnoha mých dřívějších přesvědčení.) Do určité míry nám také vysvětlili regresivní terapii minulého života.

Jak má člověk začít na cestě s takovou přemírou informací a správně je použít v situaci někoho, kdo se právě zbavil závislosti? Jsem jako dítě s vyvalenýma očima. Všechno mi připadá nové, zvláštní a báječné. Jak je možné se vyhnout fanatikům?

Jsem vám vděčný za jakoukoli radu. Je nás tu mnoho. Pro závislé lidi je příliš málo alternativních terapií. Jsem také vděčný za odvážné instituce, které se věnují odstraňování závislostí novými, nekonvenčními postupy.

### Odpověď:

Všechny cesty začínají tam, kde právě jste, u vašich současných pocitů a chápání. Neměl byste mít pocit, že potřebujete okamžitě všemu rozumět. Postupujte krok po kroku podle toho, co vám bude dávat smysl a bude vám v hloubi srdce připadat správné. Touha po vědomostech je báječným pomocníkem na cestě za zotavením. Nechte se touto žízní po moudrosti vést a ona vás dovede k vědomostem a praktikám, které jsou pro vás vhodné. Nestarejte se o fanatiky a pochybovače. Ti i ti mohou hrát důležitou roli v tom, abyste sám odhalil pravdu. Tleskám vaší odvaze a úsilí a přeji vám mnoho úspěchů na vaší cestě zpět k úplnosti.

\*\*\*

## OSVÍCENÉ UČENÍ SPOLKU ANONYMNÍ ALKOHOLICI

### Otázka:

Nepiji již více než patnáct let a jsem členem Anonymních alkoholiků. Zhruba ve stejné době, kdy jsem se začal zbavovat závislosti na alkoholu, jsem narazil na vaši krásnou knihu *The Seven Laws of Spiritual Success* (česky: *Sedm duchovních zákonů úspěchu*, Pragma, 1996). Byla v naprostém souladu se základními myšlenkami, které se mně tolik líbily u Anonymních alkoholiků. Přerod myšlení pomocí spirituálních zážitků je, jak víte, podstatou programu AA.



Během mého zbavování se závislosti bylo období, ve kterém jsem se pokoušel vyvolat vlastní spirituální zážitky pomocí jógy a intenzivní jungiánské psychoterapie bez AA a jejich dvanácti kroků. Naučil jsem se toho hodně o sobě a o učení hatha jógy. Nebyl jsem však schopen docílit hluboké psychické změny, která je potřebná k překonání chronického alkoholismu. Nepil jsem v té době asi sedm let, ale stále mě pronásledovaly obavy a deprese (pití bylo jen symptomem mého alkoholismu). Byl jsem tím, čemu se obvykle říká „suchý“ opilec. Na konci tohoto období jsem přišel do styku s někým (mentorem, učitelem) v AA, kdo mě provedl dvanácti kroky, které jsou popsány v knize *Alcoholics Anonymous*.

Ten člověk viděl, že jsem v potížích, a nemařil žádný čas a provedl mě krok po kroku celou rutinou. Jednoduše jsme se řídili pokyny uvedenými v příručce. V důsledku této práce jsem začal mít velmi silné a náhlé spirituální zážitky.

Bohužel dokonce i přímo v AA panuje určitý zmatek ohledně toho, co znamená „řídít se programem“. Program dvanácti kroků je popsán na prvních 164 stranách knihy *Alcoholics Anonymous*. V kapitole „my agnostici“ se zmiňuje potřeba vyšší síly, než je ego, ale otázka, kde tuto sílu najít, je ponechána nezodpovězená.

O tom je právě tato kniha. Jejím hlavním cílem je umožnit vám najít Sílu (Boha) větší než jste sám (ego), což vyřeší váš problém. V téže kapitole se dále říká (str. 55), že „Síla je v nás všech“ (to je několikrát zdůrazněno i v jiných pasážích). Jenom ji musíme hledat a najít. K tomu je navrženo dvanáct kroků, a to byla i moje zkušenost. Protože my alkoholici „nejsme jen duševně a tělesně nemocní, jsme nemocní i spirituálně. Když

překonáme tento spirituální neduh, uzdravíme se i tělesně a duševně“.

Poslední (dvanáctý) krok zní: „Potom, co jsme prožili jako výsledek těchto kroků (absence Síly – nalezení Síly) spirituální zážitky, pokusili jsme se přinést toto poselství (Dvanáct kroků) alkoholikům a praktikovat tyto principy (Dvanáct kroků) ve všech svých záležitostech (láska a služba).“

Už se nadále nepovažuji za bezmocného. Naopak, jak se jasně říká v textech AA, díky spirituálním zážitkům postačujícím k zotavení se ze zdánlivě beznadějného tělesného a duševního stavu jsem získal přístup k Síle (božskému vědomí) větší, než jsem sám (ego). Již nejsem nadále bezmocný. Tato Síla sídlí ve mně a vyřešila můj problém. Nejsem vyléčený (nikdy se nebudu moci bezpečně napít alkoholu), ale zotavil jsem se (již po alkoholu netoužím). Mám pocit bytí a štěstí, který je nepopsatelně báječný.

Pokud jde o slovo „alkoholik“, s úctou nesouhlasím s vaší negativní interpretací, i když jsem si jist, že pro mnoho lidí tomu tak je. Pro mě se to slovo změnilo v neuvěřitelně pozitivní věc. Můj alkoholismus byl nemocí (mou spirituální žízni a nemocí), která mě přivedla blíže k Bohu. Nyní znamená osvobození a spojení s Bohem. Jsem nesmírně vděčný, že jsem alkoholik, a nechtěl bych, aby tomu bylo jinak, i kdyby to bylo možné.

### Odpověď:

Velmi se mně líbí, jak jste popsal spirituální základy programu AA. Krásně jste popsal, jak ta síla není ego, ale božské Já. Nikdy dříve jsem to neslyšel tak dobře vysvětlené. Přál bych

si, aby se každému účastníkovi programu AA dostalo tak dobrého vysvětlení kroků jako vám. Obávám se, že v uplatňování programu panuje určitý zmatek, jak jste zmínil ve svém dopise. Doufám, že vy i váš mentor budete pokračovat v pomoci ostatním překonat jejich závislost na alkoholu za pomoci tohoto osvíceného pochopení programu AA.

\*\*\*

## SEBEPOŠKOZUJÍCÍ CHOVÁNÍ

Otázka:

Po celý život jsem byl přitahován k autodestruktivnímu chování. Požíval jsem drogy, pil jsem, provozoval nebezpečné činnosti a měl nebezpečné známosti a dělal jsem i jiné věci, i když jsem nikdy nikomu úmyslně neublížil. Zdá se, že se zaměřuji na vlastní zničení, jedním nebo druhým způsobem.

Ale za tím vším je upřímná touha poznat dno, poznat svou vlastní pravdu, poznat Boha.

Věřím tomu, že nic skutečného není možné ohrozit, a vím, že Duch je nesmrtelný. Takže si myslím, že když je vše zničeno, to, co zůstane, je to, na čem záleží. Cítím se jako Michelangelo, když osekával mramor, aby osvobodil v něm uvězněného anděla. I když to může vypadat divně, je proces nebo touha po vlastním zničení legitimní duchovní cesta? Je to to, čemu se říká zemřít dříve, než zemřete?