

ZRCADLENÍ

Co si představit pod pojmem zrcadlení?

Například dvě ženy, které si v kanceláři šeptají o třetí kolegyni, která dnes přišla do práce v sexy šatech – „příliš“ sexy šatech. Když se podíváme do mysli těchto dvou žen, zjistíme, že jedna se necítí být dostatečně přitažlivá pro opačné pohlaví a její „sexy“ kolegyně jí zrcadlí její pocit méněcennosti. Druhá žena by ráda nosila takové sexy šaty, ale má v sobě program, že takové šaty nosí jen necudné ženy. Její „sexy“ kolegyně jí zrcadlí tento zákaz. Jako kdyby na její vnitřní zákaz posvítilo světlo a zviditelnilo ho.

Na těch druhých snadno vidíme jejich nedostatky a chyby. Sami nad sebou však nahléd nemáme. Zrcadlení nám tak pomáhá pojmenovat vlastnosti našeho ega, a to právě prostřednictvím toho druhého. Všimněte si, že lidé rádi mluví o těch druhých. Neuvědomují si však, že mluví jen a pouze o svých stinných stránkách. O vlastnostech, které na sobě nepřijímají, schovají je před ostatními a nemají je rádi. Tyto vlastnosti na sobě obvykle ani nevidí. Jsou skryté v podvědomí, nechťejí být objeveny.

Jak poznáme, že se jedná o zrcadlení?

Když nám na druhém člověku něco vadí. Nějakou vlastností nám leze na nervy. Buď o tom mluvíme, nebo si to myslíme.

Všimněme si toho, že o jednom člověku nám každý člověk řekne něco jiného. Každý ho vnímá jinak, podle svých zrcadel.

Ještě lépe pochopíme zrcadlení, když si uvědomíme, co není zrcadlení. Když se druhý bude chovat jakkoli divně a nám to však nijak nebude vadit. Nedráždí nás, i když se projevuje zvláštním způsobem. Určitě to znáte – někdo se může chovat způsobem, kdy to ostatní odsuzují a nám je to jedno. Je to věc toho druhého, nás se to netýká.

Sigmund Freud zavedl už v roce 1890 pojem projekce, který je totožný s pojmem zrcadlení. Jedná se o jedno a totéž. Freud popsal projekci jako obranný mechanismus ega. Sám Freud poukázal na to, že člověk své vlastní negativní vlastnosti připisuje těm druhým.

Je však třeba poznamenat, že zrcadlení může být i pozitivní. Naštěstí nám druzí lidé zrcadlí i naše pozitivní stránky! Když se nám na tom druhém líbí nějaká vlastnost, znamená to, že ji ve skutečnosti v sobě neseme taky. Jen si ji neuvědomujeme, nebo ji nerozvíjíme. S pozitivním zrcadlením lze vědomě pracovat a skrze ně kladně ovlivňovat svůj osobní růst. Lidé, kteří mají vzájemně více pozitivních zrcadlení, tedy si notují na více úrovních, se stávají dobrými přáteli.

V partnerském vztahu naši partneři zrcadlí naše pozitivní i negativní programy. To, co na nás partner kritizuje či naopak obdivuje, opět souvisí s ním samotným. Partneři si dokonce vybíráme na základě těchto programů. Má-li žena v podvědomí program, že jsou muži sukničkáři a jsou nezodpovědní, přitáhne si takového muže do svého života. Žena v podstatě od muže potřebuje, aby jí její podvědomý program potvrdil. Jakmile si žena uvědomí, že tento program někde vznikl, například, že jej převzala od své mámy, která měla takovou zkušenost s muži, má žena z poloviny vyhráno. Nemusí opakovat a žít programy svých rodičů.

Práce se zrcadlením je někdy jednoduchá a během pár sekund můžeme pochopit třeba náš nějaký komplikovaný vztah s někým, anebo si třeba půl roku můžeme lámat hlavu s případem, kdy nám naše sousedka „jen“ neodpovídá na pozdrav. Vždy však jde o to, pochopit o jaké zrcadlení se jedná, a toto vždy do velké míry závisí na naší vlastní

pravdivosti vůči sobě samotným.

A kdy se my sami stáváme pro druhé zrcadly?

V okamžiku, kdy druhým na nás něco vadí. Vysvětlují nám, co děláme špatně a v čem bychom se měli změnit. Jsou přesvědčeni o své pravdě.

Je dobré vědět, že to, o čem ten druhý mluví, je jeho vlastní projekce. A s námi to nesouvisí.

Důležité upozornění

S principem zrcadlení a práci s ním jde nutně ruku v ruce emoční vyspělost a vyspělost sociální inteligence každého jednotlivce. Pro vnímání zrcadlení nejvíce potřebujeme ochotu podívat se pravdivě do sebe a k tomu je zapotřebí určitá vnitřní vyspělost, která člověku dovoluje vzdát se obviňování těch druhých. A přijmout svou vlastní zodpovědnost za své pocity, případně za svůj život.

Esej na závěr

Aby plamen vědomí šlehal až do nebes, musíš přikládat v pekle

Vertikálně můžeme náš mozek rozdělit na tři fyziologické roviny, z nichž každá odpovídá určitému stádiu evoluce a úrovni vědomí. Nejstarší část mozku – mozkový kmen – se vyvinul před dvě stě padesáti miliony let a dělá z nás bratry ještěřů a draků. Díky jeho neměnným programům, zejména pudu sebezáchovy jedince a druhu (boj-útek), jsme ještě nevyšli z pralesa. Tento mozek řídí pudy a instinkty.

Když před šedesáti pěti miliony let obří plazi záhadně vyhynuli, uvolnili prostor savcům, z jejichž čichových laloků se vyvinula emoční centra v nové části mozku, který obkružuje mozkový kmen – limbický systém. Svět života instinktů se rozšířil o svět citů. Jednání dosud založené na neměnných reflexech tak získalo proměnlivý popud (k pohybu: e-motere, emoce). Emocionální mozek spolu s instinktivním vytvářejí „starý mozek“ (podvědomí).

Další část mozku – neocortex neboli kůra mozková – jejíž krátký a bouřlivý vývoj ještě neskončil a rozšířil svět života o dimenzi myšlení, je považován za „nový mozek“ (vědomí). Je to náš rozum.

Káru bytí tedy táhne bezcitný ještěř, splašený kuň a počítačový robot. A každý z nich táhne jiným směrem, jinou rychlostí a jinou silou. Není divu, že jsme každou chvíli ve škarpě. Jak z ní ven? Napoví nám následující příběh.

Klanění se démonům

Bylo, nebylo, za sedmero horami, sedmero řekami a moři vedla, nevedla temným lesem cesta života. Po okrajích cesty bujelo divoce jedovaté býlí (v tibetštině je toto slovo názvem pro jedovaté rostliny i negativní nebo neintegrované pocity). A jak cesta vedla, nevedla dál a hlouběji do srdce temného lesa, jedovaté býlí bujelo hustěji a hustěji, zarůstalo cestu, až ji v nejužším místě zarostlo neproniknutelnou hradbou.

Jednou šel po cestě necestě mladý mnich s vyholenou hlavou. Když dorazil k hradbě, kterou jedovaté býlí cestu zarostlo, chvíli přešlapoval na místě, otočil se a vrátil se na kraj lesa. Tam sroubil poustevnu, z níž se stal slavný klášter. Kolem později vyrostlo ještě slavnější tržiště, kde mnoho poutníků ukončilo cestu.

Až jednou přijel k hradbě jedovatého býlí chabrá rytíř. Rozhodl se jít dál. Tasil meč a začal prosekávat cestu. Jakmile se však uťaté býlí dotklo země, povstali z něj odporní

démoni s upířími zuby, hnilobným dechem a natahovali své krvavé pařáty po rytířově hrdle. Rytíř ale měl pro strach uděláno a břitkým mečem ťal jednoho démona po druhém. Každým úderem meče ale zasadil ránu i sám sobě. Jeho krev chytali démoni do dlaní, a jak ji mlsně chlemtali, sílili a rostli až k oblakům. Strašlivou ránou, kterou chtěl zmučený rytíř zasadit nejhnusnějšímu monstru, se rozťal od hlavy až do pasu. Démon mu s jásotem vyrval ještě horké srdce z hrudi, zahryzl se do něj a s ostatními démony začal dupat a tančit po stydnoucím těle.

A tančili a dupali by tam až dodnes, kdyby k nim nedošel zestárlý, obyčejný muž. „Rozdupeme tě taky, paznehte!“ řvali démoni a házeli po něm kusy masa vyrvané z rytířova těla. Muž se však nedal na útěk ani do boje. Jen se třikrát zhluboka nadechl a vydechl, pevně se podíval démonům do očí a řekl: „I když mě klame zrak, vím, že nejste venku, ale ve mně. Prosím, sdělte mi, co máte na srdci a poučte mne, neučeného.“ V tom okamžiku nejmenší z démonů zmizeli.

Větší démoni se rozzuřili ještě víc, obkličovali ho ze všech stran a řvali: „Chceme tě rozdupat a rozsápat! Chceme tvou krev!“ Muž se démonům uklonil až k zemi a poděkoval jim, že se mu zjevili, aby ho poučili. Než se narovnal, démoni a monstra se rozplynuli – až na největší a nejstrašnější zrůdu. Místo vlasů se jí na hlavě ježili jedovatí hadi, ze syfilitických nozder tekli krvavý sliz, z natažených pařátů se odlupovalo shnilé maso a z úst šel tak odporný puch, že muž málem omdlel. Démon děsivě zařval a popadl ho za hrdlo. Muž se vzchopil a s láskou a soucitem objal jeho tělo poseté rakovinovými boulemi a ranami s klubky červů, něžně ho políbil na malomocná ústa. V tom okamžiku se z démona stal anděl strážný. Anděl ho vzal za ruku a vedl nad propastmi nitra až do středu jeho bytí, středu prázdnoty a jasu, oka tajfunu zvaného nirvána – samádhi – osvícení.

Co nám příběh, chtěl napovědět?

Pocitům, které v sobě potlačím, neuteču. Prožiju je nepřímo. Promítnou se ven na lidi nebo události. Svět se tak stává obrazovkou, na níž vidím své podvědomí, svou „křivou hubu“. A to, jak ji koukám rozbít nebo před ní utíkám, vytváří můj osud: karmu. Jestliže tedy moji démoni nejsou venku, ale uvnitř, nemohu od nich utéct, ani s nimi bojovat, protože bojuji sám se sebou a mé vítězství je zároveň mou smrtí. A já sám přeci nejsem démon, tedy uvnitř mě nejsou nepřátelé. A když nejsou uvnitř, nejsou ani venku. Jakmile to opravdu pochopím, nebude už tak těžké pochopit výrok: „Miluj i své nepřátele!“