

OBSAH



PŘEDMLUVA 9

PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ 17

ÚVOD 21

Láska je nádherná – tedy pokud ji zrovna nehledáme, nesnažíme se si ji udržet nebo ji nepostrádáme. Každý den trávíme hodiny složitým, skličujícím přemýšlením o svých vztazích. Tato kniha představuje způsob spojení, který je ve srovnání s naším obvyklým přístupem mnohem snazší a účinnější. S pomocí této knihy a díky cvičením, která obsahuje, se naučíte, jak vést plnohodnotný milostný život a rozhodovat o vlastním štěstí.

1. VĚŘÍTE TOMU, CO SI MYSLÍTE? 23

Nejintimnější vztah máme se svými myšlenkami. Způsob, jakým se stavíte ke svým myšlenkám, určuje ve vašem životě i všechno ostatní, především váš přístup k druhým lidem. Jestliže svým bolestivým myšlenkám věříte, váš život bude plný trápení. Pokud se však na

takové myšlenky budete dotazovat, budete ho milovat, stejně jako všechny, kteří jsou jeho součástí.

2. DOTAZOVÁNÍ SE NA SVÉ MYŠLENKY O LÁSCE 35

Dokud neporozumíte svým myšlenkám, nemáte vztah k lidem ani k sobě samým, ale k myšlenkovým konceptům, o kterých jste dostatečně nepřemýšleli a nedotazovali se na ně. To vám jednak způsobí trápení a jednak vás to izoluje od všeho ostatního. Ve druhé kapitole najdete pokyny k tomu, jak začít s Prací, metodou sebedotazování, která vám pomůže odhalit, zda jsou vaše myšlenky pravdivé a jak přesně ovlivňují váš život. Prostřednictvím Práce zároveň poznáte, kým jste bez těchto myšlenek. V průběhu knihy se zaměříme na některé z trýznivých a všeobecně rozšířených myšlenek o vztazích a pokusíme se zjistit, zda jsou pravdivé.

3. HLEDÁNÍ UZNÁNÍ 47

Tato kapitola se zabývá jednou z nejbolestnějších myšlenek ohledně vztahů – přesvědčením, že lásku a uznání druhých si musíme získat. V rámci dotazování se nejprve podíváme na to, jakým způsobem žijete, když usilujete o lásku a uznání. K dispozici je několik cvičení, s jejichž pomocí učiníte zázračný objev: většina obecně rozšířených přesvědčení o tom, jak je třeba jednat, aby byl člověk oblíbený, milovaný nebo oceňovaný, je nepravdivá a vede k falešnému životu plnému stresu. Další cvičení v této kapitole ukazuje, jakou úlevu a intimitu přináší možnost být s druhými lidmi, aniž bychom usilovali o jejich uznání.

4. ZAMILOVANOST 85

Proč je zamilovanost tak příjemný pocit? Proč si myslíme, že za to, jak lásku prožíváme, může náš partner? Proč

přestaneme být zamilovaní? Cvičení v této kapitole pomáhá odhalit, čím je náš milostný prožitek doopravdy – ukazuje, že jde o pocit, který nemizí ani není závislý na ničem vně nás samotných.

5. OSOBNOSTI NEMILUJÍ, NÝBRŽ NĚCO CHTĚJÍ 97

Tato kapitola poukazuje na to, k čemu dochází, když si vytvoříme romantický vztah založený na fiktivní totožnosti a falešném pojetí lásky. Jako nepravý odhaluje všeobecně rozšířený mýtus o tom, že v lásce jde o splnění našich potřeb a získání toho, co chceme. Kapitola obsahuje také cvičení, která vám umožní spatřit jasný rozdíl mezi chtěním a láskou.

6. VZTAHOVÝ SEMINÁŘ 113

Kapitola 6 obsahuje bezpočet příkladů toho, jak problémy ve vztazích jednoduše zmizí, pokud jsme ochotni partnera nemilosrdně posoudit a následně se na své úsudky podrobit dotazování.

7. CO KDYŽ MÁ MŮJ PARTNER CHYBY? 179

Zřetelné chyby u partnera jsou možností pro vlastní sebeuvědomění. To, co považujeme za skutečnost, může být jen další neprozkoumanou myšlenkou. Kapitola je zakončena rozhovorem, který se odehrává v Amsterdamu a během nějž se rozvod na spadnutí promění v milostný příběh.

8. PĚT KLÍČŮ K SVOBODĚ V LÁSCE 205

Pokud jste naprosto přesvědčeni o tom, že nějakou osobu bezvýhradně potřebujete a nemůžete bez ní žít, že vám lidé ve vašem okolí nejsou schopni poskytnout to, co chcete, tato kapitola nabízí několik účinných způsobů, jak si pomoci.

9. PROMĚNA MANŽELSTVÍ 225

Skutečný příběh páru, který pomocí metody dotazování zachránil své manželství.

10. „CO STOJÍ V CESTĚ LÁSCY?“ NEJSTE TO NÁHODOU VY? 235

Teď už mezi vámi a láskou nestojí nic, až na to, co jste si nevyřešili sami se sebou. Tato kapitola vám pomůže zjistit, o co se jedná. Ukáže vám, jak se osvobodit od toho, za co se nejvíc stydíte, co si nejste schopni odpustit, čím pohrdáte, co toužíte skrýt, jak se oprostít od kritiky, kterou nedokážete přivítat s otevřenou náručí.

11. ŽIVOT S LÁSKOU 251

Jak vypadá láska, když najednou není o hledání, chtění a potřebách? Úryvky z vyprávění stovek lidí, kteří prožívají objevy popsané v této knize.

12. LÁSKA SAMA 279

Popis prožitku lásky ve chvíli, kdy je v nás natolik zakořeněna, že nic kromě ní neexistuje.

DALŠÍ NÁSTROJE K METODĚ DOTAZOVÁNÍ 281