Úvod

Předcházející část: Úvodní slovo

http://www.hawkins.support/wp-content/uploads/2019/10/Neulpívat-Kapitola-0.-Úvod.mp3

***

Během mnoha let psychiatrické klinické praxe bylo primárním cílem hledat nejefektivnější způsoby, jak zmírňovat lidské utrpení ve všech jeho mnoha podobách. Za tímto účelem byly prozkoumány četné obory medicíny, psychologie, psychiatrie, psychoanalýzy, behaviorální technika, biofeedback[1], akupunktura, výživa a chemie mozku. Kromě těchto klinických postupů se zkoumaly i filosofické systémy, metafyzika, celá řada holistických technik, postupy zaměřené na sebe-uzdravování, duchovní cesty, meditační techniky a další způsoby vedoucí k rozvíjení lidské vnímavosti.

Všechny tyto výzkumy vedly ke zjištění, že mechanismus odevzdávání je v praxi velmi užitečný. Jeho závažnost nakonec vedla k napsání této knihy, aby tak bylo možné podělit se s ostatními o to, co se zjistilo klinickým pozorováním a potvrdilo se to i osobní zkušeností.

Hlavním tématem předchozích deseti knih byly pokročilé stavy uvědomování si a Osvícení. Tisíce studentů kladly během let na našich přednáškách a satsanzích otázky, týkající se každodenních překážek Osvícení. Je praktické a nápomocné podělit se o techniky, které usnadní překonávání takových překážek: Jak zvládat výkyvy obvyklého života s jeho prohrami, zklamáními, stresem a krizemi? Jak se osvobodit od negativních emocí a jejich dopadů na zdraví, na vztahy a na práci? Tato současná práce popisuje jednoduché a účinné prostředky, kterými je možné upouštět od negativních pocitů a osvobodit se.

Technika odevzdávání je pragmatický systém, který umožňuje odstraňovat překážky a připoutanosti. Je možné ho nazvat i mechanismem upouštění od ulpívání. Existují vědecké důkazy o jeho účinnosti a vysvětlení, zahrnuté v jedné z kapitol. Výzkum ukázal, že pro uvolňování fyziologických reakcí na stres je tato technika mnohem účinnější než mnoho jiných přístupů, které jsou v současnosti k dispozici.

Po průzkumu většiny metod uvědomování zaměřeným na redukování stresu se ukázalo, že tento přístup je výjimečný svou naprostou jednoduchostí, efektivností, klinickou účinností, absencí problematických konceptů a

rychlostí pozorovatelných výsledků. Jeho jednoduchost je klamná a obvykle neumožňuje prozradit skutečný přínos této techniky. Jednoduše řečeno, tento přístup nás osvobozuje od emocionální připoutanosti. Potvrzuje zjištění, ke kterému došel každý mudrc, že připoutanosti jsou primární příčinou utrpení.

Mysl i se svými myšlenkami je řízená pocity. Každý pocit je narůstající odvozeninou mnoha tisíců myšlenek. Protože většina lidí během celého života svoje pocity potlačuje, drží je na uzdě a snaží se před nimi uhýbat; potlačená energie se hromadí a hledá možnost projevovat se prostřednictvím psychosomatických potíží, tělesných poruch, emocionálních onemocnění a afektivního jednání v mezilidských vztazích. Nahromaděné pocity blokují duchovní vývoj, uvědomování si i úspěšnost v mnoha oblastech života.

Přínosy této techniky se dají popsat z různých úrovní:

Fyzická

Rozpuštění potlačených emocí má pozitivní dopad na zdraví. Snižuje přemíru energie v autonomním nervovém systému organismu a odblokovává akupunkturální energetický systém (prokazatelné jednoduchým svalovým testem). A tak když člověk ustavičně upouští od ulpívání, fyzické a psychosomatické potíže se zmenšují a obvykle se úplně rozplynou. Zastavují se tím chorobné procesy probíhající v těle a nastává návrat k optimálnímu fungování.

Oblast chování

Protože se postupně zmenšuje úzkostnost a negativní emoce ubývají, objevuje se stále menší potřeba unikat pomocí drog, alkoholu, zábav a nadměrného spánku. Současně dochází k růstu vitality, energie, k prožívání přítomnosti a k pocitu duševní pohody, spolu s účinnějším a snadnějším fungováním ve všech oblastech.

Mezilidské vztahy

Upouštěním od ulpívání na negativních pocitech postupně narůstají pocity kladné a to rychle přináší pozorovatelné zlepšení ve všech vztazích. Zvyšuje se schopnost mít rád. Konflikty s ostatními postupně ubývají a zlepšuje se tak i pracovní výkonnost. Odstraňování negativních bloků umožňuje plnit odborné cíle mnohem snadněji a postupně ubývá i sabotování sebe sama, založené na pocitech viny. Stále menší a menší je závislost na intelektualismu, vzrůstá intuitivní vyciťování. S pokračujícím růstem charakteru a jeho vývojem se často objeví předtím

přehlížené tvořivé a duševní schopnosti, které byly v lidech zablokované potlačenými negativními emocemi. Velmi důležité je postupné ubývání závislosti, zhouby všech mezilidských vztahů. Závislost je základem tolika bolestí a utrpení; jako konečné vyústění zahrnuje i násilnosti a sebevraždy. Jak závislost ubývá, ubývá i agresivita a nepřátelské chování. Negativní emoce jsou nahrazované přijímáním a láskyplností k ostatním.

Vědomí/Uvědomování si/Spiritualita:

Je to oblast, která se zpřístupňuje neustálým používáním mechanismu odevzdávání. Upouštění od negativních emocí má za následek vzrůstající spokojenost, pohodu, mír a štěstí. Uvědomování vzrůstá, prohlubuje se zkušenost a prožívání skutečného vnitřního Já. Ke sdělování poznatků coby vlastní zkušenosti velkých Učitelů dochází z jejich nitra. Postupné odevzdávání omezeností umožní nakonec poznávání vlastní skutečné identity. K dosažení duchovních cílů je odevzdávání jedním z nejúčinnějších prostředků.

Všech těchto cílů může dosáhnout každý, kdo se po celý den s jemností a citlivostí tiše odevzdává. Je příjemné pozorovat i zažívat postupné rozpouštění negativity a její nahrazování pozitivním cítěním. Cílem této informace je umožnit čtenáři, aby získal tyto užitečné zkušenosti.

David R. Hawkins, M.D., Ph.D.

zakládající předseda,

Institut pro spirituální výzkum

Sedona, Arizona

červen 2012

[1] *Zpětné působení biologického procesu na orgán, který ho v živém*

organismu řídí, se v biologii označuje jako biofeedback; v psychologii biofeedback znamená techniku, při níž se měří fyziologické veličiny (jako krevní tlak, tep, teplota, pocení, svalové napětí…) a v reálném čase je o nich pacient informován, aby se naučil vědomě je ovlivňovat; a konečně může biofeedback znamenat postup, který napomáhá uvědomovat si mimovolní tělesné pohyby i jejich kontrolu (pozn. překl.)

Následující část: Kapitola 1. Předmluva