

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

# **VZESTUP PO ÚROVNÍCH VĚDOMÍ**

Schody k osvětlení

***Stezka je přímá a úzká... neztrácejte čas.***

***Sláva Bohu na výsostech!***

Tato práce je věnována osvobození lidského ducha z pout bídy  
a omezení, která lidstvo svírají z nitra i zvenčí.

## Slovo překladatele

Po knize *Moc vs. síla* vychází v češtině další kniha Davida R. Hawkinse, *Vzestup po úrovních vědomí*. Tentokrát jde o text, který je v originálním znění do jisté míry odborného, psychiatrického rázu. Autor volí formulace i slova připomínající mnohdy spíše vědeckou tezi než duchovní literaturu. Překladatel se rozhodl slohovou stránku poněkud upravit i s přihlédnutím k duchovnímu významu, který používání českého jazyka má.

Přesto některé pasáže mohou vyznívat náročně, zejména tam, kde dr. Hawkins používá abstraktních popisů (běžná esoterická literatura ve srovnání s ním mluví lidověji a používá více konkrétních příkladů ze života), a také tam, kde popisuje vyšší stavy vědomí, kterých není účastna lidská osobnost a které jsou pro intelekt vlastně neuchopitelné. Když píše o vlastním životě, záměrně nezmiňuje, že „něco vykonal“, nýbrž že „se to dělo“. Přestože hovoří o sobě, sebe nezmiňuje, protože „David nebyl přítomen“.

Určitá slova autor píše s velkým písmenem (Láska, Vůle apod.) V českém překladu zůstala velká písmena na některých místech zachována kvůli zdůraznění vyššího smyslu, i když český pravopis je zvyklý jinak.

# Obsah

Autorovo vyprávění o vlastních zážitcích vysokých stavů vědomí .....	7
Předmluva .....	16
Úvod.....	18
Oddíl První: Úrovně vědomí pod 200 (Ego) .....	21
Přehled: Vývoj vědomí.....	22
1 Zoufalství a stud (úroveň 20 a níže) .....	28
2 Vina a mstivá nenávisť (úroveň 30) .....	38
3 Apatie (úroveň 50) .....	54
4 Smutek (úroveň 75) .....	65
5 Strach (úroveň 100) .....	75
6 Touha (úroveň vědomí 125) .....	83
7 Hněv (úroveň 150) .....	93
8 Pýcha (úroveň 175).....	100
Oddíl druhý: Úrovně vědomí 200-500 (Lineární mysl) .....	109
Přehled: Fyziologické projevy pravdy. Přejít od nižší k vyšší mysli. 110	
9 Odvaha (úroveň vědomí 200) .....	124
10 Neutralita (úroveň 250) .....	130
11 Ochota (úroveň 310).....	134
12 Přijetí (úroveň 350) .....	139
13 Rozum (úroveň 400) .....	144
Oddíl třetí: Úrovně vědomí 500-599 (Duchovní realita).....	154
Přehled: Překročení lineární duality.....	155
14 Lásky (úroveň vědomí 500) .....	158
15 Bezpodmínečná láska, radost a extáze (úroveň 540-599).....	163
Oddíl čtvrtý: Úrovně vědomí 600-1000 (Stavy osvícení).....	171
Přehled: Transcendence.....	172
16 Mír, Blaženost a Osvícené poznání (úroveň vědomí 600) .....	174
17 Seberealizace (úroveň vědomí 700-849) .....	180
18 Plné Osvícení (úroveň vědomí 850-1000).....	185
Oddíl pátý: Transcendence .....	192

Přehled: Duchovní transformace .....	193
19 Omezení a rozptylování .....	201
20 Průchod branami .....	208
21 Překročení mysli .....	215
22 Stát se modlitbou .....	219
Příloha A: Mapa úrovní vědomí .....	230
Příloha B: Jak měřit úrovně vědomí .....	231
Příloha C: Bibliografie .....	238
O autorovi .....	245

## Autorovo vyprávění o vlastních zážitcích vysokých stavů vědomí

Pravdy popisované v této knize byly získány vědeckými metodami a nestranně uspořádány, avšak – jak už to bývá u každé pravdy – byly nejprve prožity jako vlastní zkušenost. V průběhu života opakovaně docházelo k intenzívním stavům vysokého vědomí, které začaly již v útlém věku. Nejprve fungovaly jako inspirace, později vedly k procesu subjektivní realizace, která je popsána v řadě knih.

Ve věku tří let se náhle objevilo plné vědomí existence, porozumění, jež se nedalo vyjádřit slovy, a přesto šlo o úplné pochopení významu „Já Jsem“. Po něm okamžitě následovalo děsivé uvědomění, že „já“ by také vůbec nemuselo existovat. V tomto okamžiku náhlého probuzení ze zapomnění do vědomého uvědomování si vlastní existence se zrodilo osobní „já“ a do subjektivního vědomí vstoupila dualita, protiklad „bytí“ a „nebytí“.

Paradox existence a otázka reality zůstávaly ve středu mého zájmu po celé dětství a dospívání. Občas se stávalo, že osobní „já“ sklouzlo zpátky do většího, neosobního „Já“, přičemž se vrátil onen prvotní strach neexistence, prazákladní strach z nicoty.

V roce 1939 jsem pracoval jako novinový poslíček na venkově ve Wisconsinu. Jezdil jsem denně trasu dlouhou 27 kilometrů. Jednoho temného zimního večera mě spousta kilometrů od domova zastihla zimní bouře. Teplota klesla na 20 stupňů pod nulou a na zledovatělém, sněhem pokrytém poli daleko od domova mi podklouzlo kolo. Divoký vítr rval noviny, které jsem vezl v košíku na řídítkách a rozhazoval je po okolí. Rozplakal jsem se vyčerpáním a smutkem nad zbytečnou snahou. Šaty mi ztuhly mrazem. Abych se aspoň trochu skryl před větrem, rozbil jsem tvrdou ledovou krustu na vysoké závěži a vyhrabal si díru, do níž jsem si vlezl. Zakrátko jsem se přestal třást a namísto toho se dostavil příjemný pocit tepla a potom stav nepopsatelného klidu. Doprovázela ho záplava světla a přítomnost nekonečné lásky. Nijak se nelišila od mé vlastní podstaty. Fyzické tělo i neutěšené prostředí zcela vybledly, protože mé vědomí splynulo se všudypřítomným osvětleným stavem. Mysl byla v naprostém klidu, veškeré myšlení se zastavilo. Zůstala pouze nekonečná Přítomnost jako to jediné co je nebo co může být. Byla mimo čas a nedala se nijak popsat.

Po tomto zážitku bezčasovosti náhle přišlo uvědomění, že kdosi třese mým kolenem. Uviděl jsem znepokojenou tvář svého otce. Do těla a ke všemu, co s ním souvisí, jsem se velmi zdráhal vrátit, avšak kvůli otcově lásce a úzkosti bylo mé tělo Duchem posíleno a reaktivováno.

Soucítil jsem s jeho strachem ze smrti, ale zároveň zde bylo vědomí, že celý koncept smrti je naprosto absurdní.

O tomto zážitku jsem s nikým nemluvil, protože nebylo, jak jej vystihnout a nebyla ani vhodná příležitost. O duchovních prožitcích se dalo dozvědět pouze málo, snad jen o těch, o kterých se píše v životech světců. Po této zkušenosti mi běžně přijímaná realita světa připadala jenom přechodná. Tradiční náboženská učení pro mě ztratila význam, paradoxně jsem se stal nevěřícím. Ve srovnání s Božským světlem, které, jak jsem cítil, zaplavuje celou existenci, bůh tradičních náboženství zářil vskutku uboze. Náboženství v mém životě nahradila duchovnost.

Za druhé světové války jsem vykonával velmi nebezpečnou službu na minolovce. Často jsem unikl smrti jen o vlásek, ale vůbec jsem z ní neměl strach. Připadalo mi, jako by smrt ztratila svou skutečnost. Protože mě fascinovala složitost mysli a chtěl jsem studovat psychiatrii, vystudoval jsem lékařskou fakultu. Můj učitel, profesor psychoanalýzy na Kolumbijské univerzitě, byl také nevěřícím, oba jsme měli k náboženství neujasněný vztah. Psychoanalýzu jsem zvládal a stejně dobře se vyvíjela i moje kariéra i úspěchy.

Nicméně poklidný profesorský život nepřišel. Postihla mě progresivní, smrtelná nemoc, která nereagovala na žádnou dostupnou léčbu. Když mi bylo třicet osm let, dostoupila vrcholu a já věděl, že umírám. O tělo jsem se nestaral, avšak můj duch propadl stavu extrémní bolesti a zoufalství. Když se přiblížil můj poslední okamžik, probleskla mi hlavou myšlenka: „Co když Bůh existuje?“ Zvolal jsem tedy v modlitbě: „Jestliže Bůh existuje, tak jej teď prosím o pomoc.“ Podvolil jsem se jakémukoli existujícímu bohu a upadl do bezvědomí. Když jsem opět procítl, zjistil jsem, že došlo k tak obrovské změně, že jsem oněměl úžasem.

Osobnost, kterou jsem býval, již neexistovala. Nezůstalo žádné osobní „já“ - jen nekonečná Přítomnost tak neomezené síly a rozsahu, že nic kromě ní neexistovalo. Tichá Přítomnost nahradila vše, co jsem býval „já“. Tělo a jeho úkony byly řízeny výhradně nekonečnou Vůlí této Přítomnosti. Svět ozařovala jasnost nekonečné Jednoty, která se vyjevila v nesmírné kráse a dokonalosti všeho.

Život šel dále a toto Ticho pokračovalo. Neexistovala osobní vůle, tělo vykonávalo vše pod vedením nekonečně mocné ale mimořádně jemné Vůle Přítomnosti. V tomto stavu nebylo nutné o čemkoli přemýšlet. Veškerá pravda dosvědčovala samu sebe, takže ani nebylo třeba vytvářet v mysli koncepty. Stejně to ani nebylo možné. Zároveň se zdálo, že nervový systém je extrémně přetížený, jako by jím procházelo mnohem více energie, než na kolik byly jeho obvody navrženy.

Nebylo možné fungovat efektivně v tomto světě. Spolu se strachem a úzkostí zmizela všechna běžná motivace. Nebylo oč usilovat, protože

všechno bylo dokonalé. Sláva a úspěch ztratily význam. Přátelé naléhali, abych byl pragmatický a vrátil se ke své praxi, ale neexistovala pro to běžná motivace.

Byla zde však nyní schopnost vnímat skutečnost, která tvoří jádro osobnosti lidí, totiž že původ emocionální nemoci člověka spočívá ve víře, že je totéž, co jeho osobnost, že je *touto osobností*. A tak se bývalá praxe vlastně sama od sebe znovu otevřela a nakonec se značně rozrostla.

Přicházeli lidé z celých Spojených států. Praxe obnášela 2000 ambulantních pacientů, což vyžadovalo více než 50 terapeutů a dalších zaměstnanců, 25 kanceláří a výzkumné a encefalografické laboratoře. Konala se vystoupení i v rozhlasu a v televizních pořadech, jak již bylo zmíněno výše. V roce 1973 byl klinický výzkum zdokumentován navíc v knize *Ortomolekulární psychiatrie*. Kniha předběhla svou dobu o deset let a způsobila značný rozruch.

Celkový stav nervového systému se pomalu zlepšoval a pak se objevil další jev - krásný a jemný proud energie začal nepřetržitě téci vzhůru páteří do mozku, kde vytvářel silný pocit nepřetržité radosti. Vše v životě probíhalo na základě synchronicity, odvíjelo se v dokonalé harmonii a běžně docházelo k zázrakům. Původcem toho, čemu lidé říkají zázraky, byla Přítomnost, nikoli osobní „já“. To, co zůstalo z mého osobního „já“, bylo pouze svědkem těchto jevů. Vše řídilo větší „Já“, hlubší než mé někdejší „já“ či mé myšlení.

O stejných stavech hovořili v dějinách i jiní lidé. To mě vedlo ke zkoumání duchovních učeních, včetně učení Buddha, Huang Poa i novodobějších mudrců a učitelů, jakými byli Ramana Maharší a Nisargadatta Maharádž. Tak jsem si potvrdil, že tyto zkušenosti nejsou ojedinělé. *Bhagavadgíta* najednou dávala dokonale smysl. Občas se dostavovaly stejné duchovní extáze, o nichž mluvil Šrí Rámakršna a rovněž křesťanští světcí.

Vše a všichni ve světě byli zářící a mimořádně krásní. Všechny živé věci začaly svítit a vydávaly tichou a nádhernou Záři. Bylo zřejmé, že všechno lidstvo je ve skutečnosti motivováno vnitřní láskou, ale jednoduše si to neuvědomuje. Většina lidí prožívá svůj život jako spáček neprobuzený k vnímání toho, kým opravdu je. Všichni kolem mne jako by spali, ale všichni byli neuvěřitelně krásní. Jako bych byl do každého zamilovaný.

Bylo nutné změnit zvyk meditovat hodinu denně ráno a pak znovu před večerí, protože by to zesílilo pocity blaženosti do takové míry, že by se nedalo normálně fungovat. Zkušenost podobná té, kterou jsem jako chlapec zažil ve sněhové závěži, se dostavovala opakovaně znovu, ale bylo stále obtížnější tento stav opustit a vrátit se do normálního života. Neuvěřitelná krása všech věcí zářila v celé své dokonalosti. Tam, kde svět viděl ošklivost, byla jen nadčasová krása. Tato duchovní Láska pronikala



veškerým vnímáním. Všechny hranice mezi „zde“ a „tam“, „nyní“ a „potom“ zmizely a s nimi i veškerá oddělenost.

Během roků strávených ve vnitřním tichu se moc Přítomnosti zvyšovala. Život již nebyl osobní a neexistovala ani osobní vůle. Osobní „já“ se stalo nástrojem Nekonečné Přítomnosti a konalo zcela v Ní. Lidé v auře této Přítomnosti pociťovali mimořádný klid. Hledači žádali o odpovědi, ale protože už neexistoval žádný „David“, vlastně přicházeli slyšet odpovědi od svých vlastních „Já“, jež byla i mým „Já“. Z očí všech zářilo totéž „Já“.

Děly se zázraky, které byly nad lidské chápání. Zmizelo mnoho chronických nemocí, jimiž tělo trpělo celá léta. Zrak se spontánně normalizoval a už nebylo zapotřebí brýlí, které jsem předtím nosil celý život.

Občas začala ze srdeční oblasti vyzařovat intenzivně příjemná energie, nekonečná Láska, směrem k místu nějaké nehody. Například jednou při jízdě po dálnici začala tato úžasná energie vyzařovat z prsou. Jakmile auto vjelo za zatáčku, ukázalo se, že tam právě došlo k dopravní nehodě. Kola převráceného automobilu se ještě točila. Tato energie velké síly přešla k cestujícím ve voze a po chvíli její proud ustal. Jindy jsem se procházel po ulicích cizího města, když tatáž energie začala proudit do oblasti asi o jeden blok přede mnou do místa, kde právě začal boj gangů. Vtom zápasící padli na zem a začali se smát. Potom proud energie ustal.

Bez varování a v nečekaných situacích docházelo k hlubokým změnám vnímání. Jednou při večeři v restauraci na Long Islandu Přítomnost náhle zesílila tak, že všichni lidé i věci, jevící se při běžném vnímání jako oddělené entity, splynuli v nadčasové univerzálnosti a jednotě. V nehybném Tichu bylo zřejmé, že neexistují žádné „události“ ani „věci“ a že se ve skutečnosti nic „neděje“, protože minulost, přítomnost a budoucnost jsou pouze výtvořem vnímání, stejně jako je iluzí i samostatné „já“ podléhající narození a smrti. Když se omezené, falešné „já“ rozplynulo ve vesmírném „Já“, které je jeho pravým zdrojem, dostavil se neklamný pocit návratu domů, stav naprostého klidu a úlevy od utrpení. Příčinou veškerého utrpení je pouze iluze oddělenosti, a proto jakmile si člověk uvědomí, že je vesmírem, zcela spojený se Vším, co Je, navždy a bez konce, už pro něj žádné utrpení není možné.

Přicházeli se léčit pacienti ze všech zemí světa a někteří z nich byli ti nejbez nadějnější z beznadějných, groteskní, kroutící se ve vlhkých prostěradlech, do nichž je zabalili na cestu ze vzdálených nemocnic. Přicházeli s nadějí na vyléčení z pokročilých psychóz a vážných, nevyléčitelných duševních poruch. Někteří byli katatoničtí, mnozí z nich léta nepromluví. V každém pacientovi však byla pod zmrzačenou

skořápkou jasně vidět zářící esence lásky a krásy, tak skrytá obyčejnému zraku, že sobě ani ostatním nepřipadal hoden lásky.

Jednoho dne přivezli do nemocnice nemluvící katatonickou pacientku ve svěrací kazajce. Měla vážnou neurologickou poruchu a nemohla stát. Kroutila se v křečích na podlaze a koulela očima. Vlasy měla rozčuchané, strhávala ze sebe šaty a vydávala jen hrdelní zvuky. Její rodina byla dost bohatá, takže ji v průběhu let prohlédlo mnoho lékařů včetně známých specialistů z celého světa. Vyzkoušeli na ní každý lék, až se nakonec vzdali a prohlásili její případ za „beznadějný“.

Při sezení s touto ženou povstala otázka beze slov: „Co chceš, Bože, aby s ní bylo vykonáno?“ Pak přišlo uvědomění, že potřebuje pouze být milována, toť vše. Její vnitřní podstata vyzařovala jejíma očima a „Já“ se s touto milující podstatou spojilo. V tu chvíli ji vyléčilo její vlastní poznání toho, kým vlastně je. Stav jejího těla a mysli už ji netrápil.

V podstatě totéž se dělo u nespočetného množství pacientů. Někteří se podle kritérií ostatního světa vyléčili, někteří ne, ale to, zda ke klinickému vyléčení došlo nebo nedošlo, už pro ně nebylo důležité. Jejich vnitřní utrpení skončilo. Jakmile se cítili milováni a v nitru se jim rozhostil mír, jejich bolest ustala. Tento jev lze vysvětlit tím, že Soucit Přítomnosti zasadil realitu každého pacienta do nových souvislostí, takže prožíval léčení na úrovni, na které překročil dosavadní podobu světa. Vnitřní mír „Já“ nás oba obklopil mimo čas a totožnost.

Bylo očividné, že všechna bolest a utrpení vznikají výlučně z ega, a nikoli z Boha. Pravda byla tiše sdílena s myslí pacientů. Jeden němý katatonik měl mentální blok. Léta nepromluvil. „Já“ mu skrze mysl řeklo: „Obviňujete Boha z toho, co vám ale udělalo vaše ego.“ V tu chvíli vyskočil z podlahy a začal mluvit, což vyděsilo přítomnou zdravotní sestru.

Práce se stávala čím dál náročnější a nakonec jí už bylo přespříliš. Pacienti museli čekat, až se uvolní lůžko, přestože pro ně nemocnice přistavěla zvláštní pavilon. Přišel pocit nesmírné frustrace, že je možné věnovat se vždy pouze jedinému pacientovi. Jako kdyby mělo být moře přeléváno pomocí malé sklenky. Zdálo se, že musí existovat nějaký účinnější způsob, jak vyřešit příčiny běžných nemocí a nekonečného proudu duševního stresu a lidského utrpení.

To vedlo ke studiu fyziologických reakcí (svalovému testu), který odhalil úžasné možnosti. Jako by šlo o „červí díru“ mezi dvěma vesmíry, fyzickým světem a světem mysli a ducha, rozhraní mezi dimenzemi. Ve světě plném spáčů, kteří ztratili vlastní zdroj, byl náhle nástroj k pomoci, který může ukázat toto ztracené spojení s vyšší realitou. To tedy vedlo ke zkoumání (pomocí svalového testu) každé látky, myšlenky a konceptu, který si lze představit. Úsilí podpořili i mí studenti a asistenti ve výzkumu. Došlo k zásadnímu objevu. Zatímco svaly všech testovaných osob (subjektů) při zkoumání negativního stimulu zeslábly (například při

zkoumání pesticidů, umělých sladidel či fluorescenčního světla), u studentů duchovních disciplín, kteří zvýšili své vědomí, k těmto nedocházelo. Došlo k tomu evidentně proto, že se cosi změnilo v jejich vědomí. Poznali totiž, že nejsou odkázáni na milost světa, ale že je ovlivňuje pouze to, v co jejich mysl věří. Možná že i samotný proces na cestě k osvícení zvyšuje schopnost člověka odolávat trampotám existence, včetně nemocí.

„Já“ mělo schopnost měnit věci ve světě na základě pouhé představy. Láska změnila svět pokaždé, když nahradila „nelásku“. Celé fungování civilizace by bylo možné hluboce změnit, kdyby tato síla lásky byla soustředěna na konkrétní bod. Kdykoli se to stalo, historie se rozvinula novými cestami.

Ukazovalo se, že je možné tyto velmi důležité vhledy světu nejen sdělovat, ale že je možné je taktéž viditelně a nevyvratitelně předvést. Vyplývalo na povrch, že velká tragédie lidského života spočívá v tom, že lidskou mysl lze snadno oklamat. Nesvár a spory jsou nevyhnutelnými důsledky neschopnosti lidstva rozlišit mezi pravdou a klamem. Teď zde však bylo řešení tohoto základního problému, způsob, jak podstatu vědomí samého uvést do nových souvislostí a učinit zřetelným to, co by se jinak muselo pouze odvozovat.

Přišel čas opustit život v New Yorku i s bytem na Páté Avenue a domem na Long Islandu, a to kvůli něčemu důležitějšímu. Bylo nutné zdokonalit „sebe“ jako nástroj. Bylo třeba opustit svět a vše v něm, stáhnout se do ústraní do malého městečka a sedm let tam strávit studiem a meditacemi.

Přemáhající stavy blaženosti se bez vyhledávání vracely, a nakonec vyvstala potřeba naučit se žít v Božské Přítomnosti, a přitom fungovat ve světě. Kvůli výzkumu a psaní bylo nutné zastavit veškerou duchovní praxi a soustředit se na svět forem. Čtení novin a sledování televize pomáhalo zůstávat v obraze, kdo je kdo, jaké hlavní události se dějí a o čem se aktuálně ve společnosti vedou spory.

Výjimečné, subjektivní zážitky pravdy, které potkávají mystika, jenž ovlivňuje veškeré lidstvo vysíláním duchovní energie do jeho kolektivního vědomí, nejsou jednoduše srozumitelné většině lidských bytostí, a proto pro ně nemají valný význam. Výjimku tvoří další duchovní hledající. Tato skutečnost vedla ke snaze stát se obyčejným, protože již obyčejné bytí je výrazem Božství. Pravda o pravém „Já“ člověka může být objevena pomocí cesty každodenním životem. Žít s láskou a laskavostí postačuje. Ostatní se odhalí v pravý čas. Všední život a Bůh nejsou protiklady.

A tak se po dlouhé duchovní cestě kruh uzavřel návratem k nejdůležitější činnosti, kterou bylo přinášet Přítomnost alespoň o něco blíže pochopení co nejvíce ostatním lidským bytostem.

Přítomnost je tichá a nese v sobě stav míru, jenž je prostorem, ve kterém a skrze který má vše svou existenci i své prožívání. Tento mír je nekonečně jemný a přesto jako skála. S ním mizí všechny obavy a objevuje se duchovní radost, tichá a nepopsatelně extatická. Protože prožitek času mizí, neexistuje žádná obava, lítost, bolest nebo očekávání. Zdroj radosti je nekonečný a stále přítomný, bez začátku a bez konce, neexistuje žádná ztráta, žal ani touha. Nic není třeba učinit, protože vše je již dokonalé a úplné.

Když se zastaví čas, zmizí všechny problémy, protože jsou to pouze produkty lidského vnímání. Jakmile převládne Přítomnost, ztotožňování s tělem nebo myslí končí. Po ztišení mysli zmizí i myšlenka „já jsem“ a zazáří Čisté Vědomí a osvětluje vše, co člověk je, byl a vždy bude, napříč všemi vesmíry, mimo čas a tudíž i bez začátku a konce.

Lidé se *ptají*: „Jak je možné dosáhnout tohoto stavu vědomí?“, nicméně jen málokdo podnikne potřebné kroky, jelikož jsou tak jednoduché. Předně tu byla silná touha tohoto stavu dosáhnout. Potom přišla ukázněnost neustále odpouštět a chovat se láskyplně bez výjimky. Člověk musí pociťovat soucit ke všemu, včetně vlastního „já“ a svých myšlenek. Dále přišla ochota pozastavit touhy a vzdávat se v každém okamžiku své osobní vůle. Jak byly každá myšlenka, pocit, touha nebo skutek odevzdávány Bohu, mysl se stávala stále tišší. Nejprve z ní odpadly příběhy a části příběhů, pak i myšlenky a koncepty. Když se člověk vzdá touhy tyto myšlenky vlastnit, už nikdy nedosahují takové propracovanosti a začínají se již v polovině rozpadat. Nakonec bylo možné vzdát se samotné energie vznikající myšlenky ještě dřív, než se stala myšlenkou.

I při vykonávání běžných činností pokračovala snaha o trvalé a nepřetržité soustředění, nedovolující odchytil se ani na okamžik od meditace. Nejprve se to zdálo velice obtížné, ale s postupujícím časem se to stalo automatickým návykem, který vyžadoval stále méně úsilí, až byl nakonec bez úsilí úplně. Tento proces lze přirovnat k odpoutání rakety od Země. Nejprve je zapotřebí obrovské síly, pak s opuštěním gravitačního pole Země je již potřeba energie menší a menší a nakonec se raketa pohybuje vesmírem díky své vlastní setrvačnosti.

Bez předchozího varování došlo najednou ve vědomí k posunu a osídlila je Přítomnost, nezaměnitelná a všeobjímající. Na několik okamžiků přišly obavy, to když umíralo „já“, a pak zavládlo Absolutno přítomnosti a vyvolalo záplavu posvátného úžasu. Tato změna byla ohromující, intenzivnější než cokoli předtím. V běžném životě se nedá s ničím srovnat. Hluboký šok, se změnou spojený, byl ukonejšěn láskou Přítomnosti. Bez podpory a ochrany této lásky by byl člověk zničen.

Následoval okamžik hrůzy, protože ego Ipělo na své existenci a děsilo se, že se stane ničím. Když se však pustilo a zemřelo, nahradilo je „Já“ jako Vše zahrnující Jsoucno, v němž je všechno jasné a zřejmé a je dokonalým vyjádřením vlastní podstaty. Zmizelo existování na určitém místě a dostavilo se vědomí, že „Já“ je vším, co kdy bylo a může být, co Jest. Je úplné a kompletní mimo všechny identity, mimo jakékoli pohlaví a dokonce mimo samo lidství. Už nikdy se nemusí bát utrpení a smrti.

Co se děje s tělem od této chvíle, není důležité. Na určitých úrovních duchovního vědomí se nemoci vyléčí nebo spontánně zmizí. V absolutním stavu jsou však takové úvahy bezvýznamné. Tělo se ubírá svou předurčenou cestou a pak se vrátí tam, odkud přišlo. Nemá to žádnou důležitost a na vědomí to nemá žádný vliv. Jako by tělo bylo spíše „to“ nežli „já“, jako další předmět, jako nábytek v místnosti. Chvilími je komické, že lidé tělo dosud oslovují, jako by to byla individuální osoba, ale neexistuje způsob, jak tento stav vědomí vysvětlit nevědomému. Nejlepší je starat se o sebe a ponechat na Prozřetelnosti, aby společenské záležitosti řídila sama. Jakmile však člověk dosáhne blaženosti, začne pro něj být velmi obtížné tento stav silné extáze skrývat. Svět jím může být oslněn a lidé přicházejí zdaleka široka, aby se uchýlili do aury, která jej obklopuje. Mohou být přitahováni duchovní hledající, ale i duchovní zvědavci a také velice nemocní lidé hledající zázraky. Člověk se pro tyto lidi může stát magnetem a zdrojem radosti. Obvykle v tomto stavu pociťuje touhu sdílet jej a použít pro dobro všech.

Extáze, která tento stav doprovází, není zcela trvalá. Nastávají i okamžiky velkého trápení. Nejintenzivnější jsou, když stav kolísá a náhle bez jakékoli zjevné příčiny ustane. Potom přicházejí období intenzivního zoufalství a strachu, že Přítomnost člověka opustila. Tyto pády činí cestu svízelnou a překonat tyto zkoušky vyžaduje pevnou vůli. Nakonec začne být zřejmé, že tuto úroveň bude nutné překročit, jinak bude neustále docházet k bolestivým „sestupům z milosti“. Nádhery extáze je pak nutné se vzdát, protože přichází náročný úkol překročení duality, dokud se nevystoupí nad všechny protiklady a jejich navzájem soupeřící vlivy. Zbavit se železných okovů ega je jedna věc, a docela veselá, něco zcela jiného je ovšem zřít se i okovů zlatých, okovů extatické radosti. Jako by se duše vzdávala Boha a objevuje se nová úroveň strachu, nikdy dosud nepociťovaná. Toto je poslední hrůza naprosté osamělosti.

V mém případě byl pro ego strach z neexistence obrovský, a tak se od něj opakovaně odtahovalo, jakmile se přiblížil. Účel agónií a temných nocí duše pak začal být zjevný - jsou tak nesnesitelné, že intenzivní utrpení probudí v člověku extrémní snahu potřebnou k jejich překonání. Když váhání mezi nebem a peklem začne být neúnosné, je nutné se vzdát touhy po samotné existenci. Teprve když se toto stane, je možné se konečně posunout nad dualitu Všeho nebo Ničeho, nad existenci a neexistenci.

Tento vrchol práce na vlastním nitru je nejobtížnější fází, vrcholným předělem, kde dochází k plnému uvědomění, že iluze existence, která je zde překračována, je již neobnovitelná. Od tohoto kroku již není návratu a jeho nezvratnost způsobuje, že se tato poslední bariéra zdá nejstrašlivější volbou ze všech.

Ve skutečnosti však je tato závěrečná apokalypsa „já“ rozpuštěním poslední zbývající duality protikladů existence a neexistence. Totožnost se rozplyne v Univerzálním Božství a nezůstane žádné individuální vědomí, které by si mohlo vybírat. Poslední krok potom učiní Bůh sám.

David R. Hawkins

## Předmluva

Ve svých prvních knihách dr. Hawkins popisoval a vysvětloval novou techniku zkoumání vědomí pomocí svalového testu a její využití ve všech oblastech života, včetně subjektivních duchovních zážitků. Postupně se rozvinula nová, praktická a jednoduchá věda, kterou může člověk při svém nekonečném hledání pravdy používat jako kompas. Jak již bylo popsáno v předchozích výzkumech, samotná podstata struktury lidské mysli jí neumožňuje rozeznávat pravdivé od nepravdivého, což je fakt, kterého si je lidstvo bolestně vědomo. Za toto své omezení a nevědomost platíme obrovskou cenu. Nejen jedinci, nýbrž i celé civilizace prošly ohromujícím množstvím zoufalství, utrpení a smrti.

V této knize jsou popisovány jednotlivé hladiny vědomí zejména tak, aby z toho mohl čerpat užitek duchovně hledající člověk žijící v integritě a toužící po sebezdokonalování. Tím, že analyzuje různé překážky a úrovně, které je třeba překonat, začínají se mu odhalovat jisté principy, jež podporují jeho duchovní vývoj.

Tato práce je tudíž spíše praktickou příručkou nežli komplexní analýzou. Ta byla prezentována v jiných knihách, např. v první části knihy *Pravda vs. nepravda* (nakladatelství Pravda.Je, 2018). Autor se zde tedy odvolává na předchozí díla, nicméně základní principy znovu opakuje. Kniha je rovněž určena frustrovaným lidem, kteří „již přečetli všechno možné a všude už byli“, hledajícím, kteří navštívili všemožné semináře, a přesto stále stojí na místě. („Jsem jako houba. Nasávám kdejaké informace, ale vůbec se nehýbu vpřed!“)

Vzhledem k tomu, že nejnižší úrovně vědomí působí největší utrpení a nejhůře se snášejí, ukázalo se jako nejpraktičtější začít popisování právě od nich. Samotný fakt, že se na nich člověk trápí nejvíce, ještě neznamená, že jejich překročení je nejtěžší – právě naopak. Bolest, jež se na těchto nízkých úrovních vyskytuje, jedince žene vpřed k hledání úlevy.

V knize je zdůrazňován význam lidské „vůle“ pro postupování na vyšší úrovně vědomí, neboť jde o nejdůležitější ze všech duchovních funkcí. V porovnání s tím, jak extrémně je důležitá, je jí v životě věnována velmi malá pozornost. Vždyť vůle je pozváním Božího zásahu.

Základní výzkum povahy vědomí a jeho různých úrovní je popsán v předchozích pracích. První byla zveřejněna v podobě disertace *Qualitative and Quantitative Analysis and Calibration of the Levels of Human Consciousness*, 1995 (Kvalitativní a kvantitativní analýza a určování úrovní lidského vědomí). Následovala *Moc vs. síla* (v češtině v roce 1995), která obsahovala vysvětlení a podrobné rozborů. Další dvě knihy byly věnovány duchovním pravdám a osvícení: *Eye of the*

*I* (v češtině *Vševědoucí Já*, Pravda.Je, 2018) a *I: Reality and Subjectivity*, 2003 (Já: realita a subjektivita).

V další knize *Pravda vs. nepravda* (Pravda.Je, 2018) bylo zkoumáno rozložení a vývoj úrovně vědomí ve veřejném životě, ve společnosti, ale i u jednotlivých jedinců. Jejím záměrem bylo naznačit cestu k dosažení klidu a integrity a snad i ke snížení pravděpodobnosti vzniku válečného konfliktu tím, že přístupnou formou poskytovala, jednoduchou a praktickou vědu o pravdě.

Kniha, kterou držíte v ruce, se znovu věnuje jednotlivci a zaměřuje se na rozbor jím subjektivně prožívaných překážek a bloků, které mu brání ve vzestupu vědomí. Tento rozbor vede k postupně rostoucímu duchovnímu uvědomění a vyšším úrovním vědomí, jež jsou již přípravným stupněm pro pokročilé stavy, jakým je i samo Osvícení. Materiál je čerpán z různých zdrojů, včetně padesáti let psychiatrické praxe, psychoanalýzy, 25 let výzkumu podstaty vědomí a z transformujících, subjektivních duchovních zážitků autora, které pospal na jiných místech.

Stejně jako v jiných knihách byla i zde hlavní tvrzení, která tato kniha uvádí, sama podrobena zkoumání úrovně pravdivosti a zjištěné hodnoty jsou v ní uváděny.

Vezměte na vědomí, že v důsledku novějších objevů v této rozvíjející se oblasti výzkumu byly revidovány a aktualizovány pokyny pro svalový test (viz příloha B).



# Úvod

Vědomí je polem všeprostopující, univerzální energie o nekonečné moci, neomezené rozměrem a mimo čas. Jeho podstata je nelineární. Je „světlem světa, protože plyne z Neprojeveného k Projevenému, z nelineárního, nekonečného potenciálu do svého lineárního vyjádření jako odhalující se, rozestírající se Stvoření (omezená, vnímaná fyzická oblast).

Moc nekonečného pole vědomí a jeho neomezené potenciality se projevuje ve formě hmoty. S hmotou se následně setkává Božské Světlo (jakožto rozhraní pole vědomí) a dochází ke vzniku jedinečné kvality a energie života. Ačkoli má hmota také obrovský potenciál, sama to, čemu říkáme život, rozvinout nedokáže, neboť k tomu nemá potřebné vlastnosti ani moc. Hmota společně s vývojem vede ke vzniku dimenze „času“. Potom jsou hmota společně s časem projeveny jako „prostor“, následkem čehož může být existence času, prostoru a hmoty vnímatelná inteligencí, tedy aspektem Božství, který se projevuje jako Život. Skutečnost, že život je výhradně důsledkem Božství, se dá potvrdit na úrovni vědomí 1000, úrovni Absolutna.

Stvoření je možné poznávat pouze na základě přítomnosti vědomí, které je základem existence samé. Vědomí je tedy neoddělitelnou, prvotní realitou, pomocí které je lineárno vnímáno subjektivní pozorností nelineárna.

Vědomí se dále vyvíjí skrze postupné úrovně energie, které lze měřit co do jejich relativní síly, podobně jako lze měřit energii fotometrem či dalšími přístroji na měření energetických vln, ať již kinetických, rádiových či magnetických složek elektromagnetického spektra.

V sedmdesátých letech minulého století vznikla praktická věda (vyvinutá dr. Hawkinsem, pozn. překl.), založená na využívání energie života a jejích interakcí s nekonečným polem vědomí. Byly stanoveny hladiny vědomí a vytvořena Mapa úrovní vědomí. Ta pak byla uvedena v celé řadě knih přeložených do mnoha jazyků a také v bezpočtu přednášek pořádaných po USA, v Kanadě, Asii a Evropě. Díky tomu se tato Mapa úrovní vědomí stala dobře známou po celém světě.

Hladiny vědomí jsou rozloženy dle číselné hodnoty své energie na logaritmické stupnici počínající hodnotou „1“ (která znamená existenci) až k nejvyšší hodnotě „1000“, což je nejvyšší možná hodnota energetického pole u člověka, jíž v dějinách lidstva dosáhlo pouze několik jedinců. O těch se tradičně hovoří jako o velkých avatarech (zakladatelích velkých světových náboženství, jako Ježíš Kristus, Buddha, Zarathuštra a Krišna). Ti byli osvíceni Božskou Přítomností, která v nich pak nahradila lineární, omezenou, běžnou lidskou mysl nelineární Skutečností. O „Já“, které svědčí o přítomnosti vnitřního Božství, se v klasické literatuře také občas

hovoří jako o Univerzální myslí. Při transcendenci je ego („já“ s malým „j“) nahrazeno „Já“ (s velkým „J“), které je bez ega. Tento jev bývá tradičně označován jako „Osvícení“.

Jak se výše zmíněná praktická, klinická věda o pravdě dále rozvíjela, bylo popsáno již v předchozích pracích dr. Hawkinse. Důležitým rysem nekonečného pole vědomí je, že představuje Absolutno, vzhledem k němuž lze vztahovat vše ostatní, tedy určovat do jaké míry je cokoli ostatní k němu blízko. Měření probíhá pomocí svalového testu, během něhož se jako citlivý biologický měřicí nástroj používá nervová soustava člověka a životní energie přítomná v jeho akupunkturním energetickém systému. (Tuto techniku nelze provádět pomocí neživých vědeckých přístrojů.) **Důležité je, že na přítomnost pravdy nereaguje pouhé fyzické tělo, nýbrž pole vědomí. Tomu jsou také kladeny otázky ve formě tvrzení, na něž existuje odpověď „ano/ne“ (pozn. nakladatele).** V přítomnosti pravdy svaly člověka vykazují sílu, naproti tomu u nepravdy (která je pouhou nepřítomností pravdy, není tedy jejím protikladem) svalstvo zeslábne. Jde o rychlou a pouze přechodnou reakci, která okamžitě odhalí stupeň pravdivosti zadaného podnětu.

Nekonečně mocné, všudypřítomné a bezčasové pole vědomí lze přirovnat k elektrostatickému poli, které je nehybné, pokud není spuštěno podnětem ve formě příchodícího elektrického náboje. Ten pole aktivuje, a ono reaguje přesně stejně velkým, ale opačně nabitým nábojem. Elektrostatické pole samo o sobě nic „nedělá“, pouze odpovídá a zaznamenává.

Nicméně na rozdíl od elektrostatického pole, které zaniká, je bezčasové pole vědomí trvalé, a tudíž zaznamenává vše, co se během vývoje času a prostoru stalo a co kdy existovalo. Pole samo stojí mimo čas, prostor i jakoukoli známou dimenzi a naopak všechny dimenze v sobě zahrnuje, aniž by jimi bylo jakkoli ovlivněno. Toto nekonečné pole je všudypřítomné, všemocné, vševědoucí a představuje Absolutno, vůči němuž lze porovnávat všechny projevy vývoje a existence.

Vše ve vesmíru, dokonce včetně letmých myšlenek, je v bezčasém poli vědomí, jež je přítomné všude stejnou měrou, navždy zaznamenáno. Vše, co se kdy odehrálo, ať fyzicky či v myšlenkách, je proto stejně snadno přístupné, neboť pole stojí mimo čas a prostor. Neexistuje v něm žádné „tady“ nebo „tam“, žádné „tehdy“ nebo „nyní“. Všude je trvale a plně přítomna plnost.

Mapa úrovní vědomí je proto velmi praktickou a účelnou pomůckou k pochopení vývojových stupňů vědomí, které je třeba na cestě za duchovním pokrokem, osvícením a sebezlepšováním projít. Poskytuje rovněž praktický přehled překážek, které potřebujeme zdolat, abychom dosáhli kvalitnějších úrovní vědomí. Měření pravdu nevytváříme, pouze ji odhalujeme nebo upřesňujeme.

## Mapa úrovní vědomí

Pohled na Boha	Pohled na život	Úroveň	Hodnota	Emoce	Proces
Já	Je	OSVÍCENÍ	700 až 1000	Nepopsatelné	Čisté vědomí
Veškerenstvo	Dokonalý	MÍR	600	Blaženost	Jasnost
Jediný	Úplný	RADOST	540	Klid	Proměna
Milující	Prospěšný	LÁSKA	500	Úcta	Zjevení
Moudrý	Smysluplný	ROZUM	400	Pochopení	Abstrakce
Milosrdný	Harmonický	PŘIJETÍ	350	Odpuštění	Transcendence
Inspirující	Nadějeplný	OCHOTA	310	Optimismus	Záměr
Umožňující	Uspokojivý	NEUTRALITA	250	Důvěra	Uvolnění
Dovolující	Zvládnutelný	ODVAHA	200	Potvrzení	Posílení
Lhostejný	Náročný	PÝCHA	175	Pohrdání	Nadutost
Pomstychtivý	Nepřátelský	HNĚV	150	Nenávist	Agrese
Odepírající	Přinášející zklamání	TOUHA	125	Žádostivost	Ztročení
Trestající	Děsivý	STRACH	100	Úzkost	Stažení se
Přezíravý	Tragický	SMUTEK	75	Lítost	Malomyslnost
Odsuzující	Beznadějný	APATIE	50	Zoufalství	Vzdání se
Mstivý	Zlý	VINA / nenávist	30	Obviňování	Ničení
Pohrdající	Bídny	ZOUFALSTVÍ / Stud	20	Pokoření	Likvidace



## **Oddíl První: Úrovně vědomí pod 200 (Ego)**

Kapitoly v tomto oddílu:

Přehled:	Vývoj vědomí	
Kapitola 1	Zoufalství / Stud	úroveň vědomí 20
Kapitola 2	Vina / Nenávist	úroveň vědomí 30
Kapitola 3	Apatie	úroveň vědomí 50
Kapitola 4	Smutek	úroveň vědomí 75
Kapitola 5	Strach	úroveň vědomí 100
Kapitola 6	Touha	úroveň vědomí 125
Kapitola 7	Hněv	úroveň vědomí 150
Kapitola 8	Pýcha	úroveň vědomí 175

## Přehled: Vývoj vědomí

Pro porozumění úrovním vědomí bude vhodné připomenout si, jak se vědomí na planetě objevilo a jak se vyvíjelo ve zvířecí říši až ke svému projevu v lidstvu. Nejprve se podívejme na vývoj ega s jeho vrozenými omezeními. Pojem „ego“ má v duchovní praxi jiný význam, než jaký je používán v psychologii, psychoanalýze a v teoriích Carla G. Junga či Sigmunda Freuda. Tento rozdíl vysvětlíme později.

Ego se nedá překonat, pokud je vnímáme jako nepřítel. Je naším biologickým dědictvím, a kdyby jej nebylo, nežil by již na Zemi nikdo, kdo by si na ně mohl stěžovat. Pochopíme-li jeho původ a jeho význam pro přežití, můžeme je vnímat jako velký přínos. Má ovšem sklony k neovladatelnosti a k vyvolávání emocionálních, psychologických a duchovních problémů, pokud není řešeno nebo transcendováno.

Energie vědomí působila na hmotu od Neprojeveného k Projevenému jako výraz Božství a z této interakce povstal život. První formy živočišného života byly velice primitivní a neměly vlastní, vnitřní zdroj energie. Přežití tudíž záviselo na získávání energie zvenčí. V rostlinné říši takový problém neexistoval, jelikož chlorofyl automaticky přeměňuje sluneční energii v chemické procesy, které jsou zapotřebí. Živočiškové museli vše potřebné získávat z okolního prostředí, a na tomto principu tedy stojí základy ega. Ego dodnes působí především tam, kde jde o vlastní zájmy, získávání, dobývání a soupeření s jinými o přežití. Má nicméně také sklon ke zvědavosti, zkoumání a tudíž i k učení.

S dalším postupem vývoje se mechanismy přežití dále propracovávaly a vytvořily inteligenci, která shromažďuje, ukládá, zpracovává, porovnává, propojuje a rozvrstvuje informace a vytváří vztahy mezi nimi.

Tento poznatek je základem teorie „inteligentního designu“, která nevyžaduje předpoklad Božství nebo Stvořitele. Podle ní je již vnitřní vlastností energie života, že umí na základě zkušeností získávat informace, zpracovávat je progresivním způsobem a integrovat je do vrstev o stále vyšší komplexnosti.

Život se proto vyvíjel do stále vyšších forem, a pokud se podíváme na nesmírný evoluční postup časem, spatříme tento jeho postupný vyšší a vyšší projev jasně.

## ÚROVNĚ VĚDOMÍ ARCHEOLOGICKÝCH OBDOBÍ

Období	Přibližná doba trvání (miliony let)	Formy života	Naměřená úroveň života
Čtvrtohory	1	Rozvoj a lidská dominance	212
Pozdní třetihory Rané třetihory	60	Moderní zvířata a rostliny Rychlý rozvoj moderních savců, hmyzů a rostlin	112
Pozdní křída Raná křída	60	Primitivní savci, poslední dinosaurů Kvetoucí rostliny, první ptáci, první savci	84
Jura	35	Rozčlenění plazů, jehličnany	68
Trias	35	Nástup dinosaurů, cykasovité rostliny, kostnaté ryby	62
Perm	25	Nástup plazů. Moderní hmyz. Vymizení mnoha skupin rostlin a živočichů	45
Pozdní karbon Raný karbon	85	První plazi, obojživelníci, primitivní hmyz, semenné kapradiny, primitivní jehličnany Rozkvět ptychodonů	33
Devon	50	První obojživelníci, první suchozemští šneci. Primitivní suchozemské rostliny. Rozkvět ramenonožců. První stopy suchozemského života	27
Silur	40	Škorpioni, první dvojdyšné ryby. Rozšíření korálových útesů	17
Ordovik	90	První ryby, vrchol trilobitů, mnoho druhů bezobratlých vodních živočichů	12
Kambrium	70	První vodní bezobratlí	8
Proterozoikum	nad 1300	Prvoci	2
Archeozoikum		Řasy, lišejníky, bakterie	1
Věk nejstarších hornin činí přibližně 1 850 000 000 let			

Pramen: Upraveno podle Britannica World Language Dictionary, New York, Funk & Wagnalls Co.

Za povšimnutí stojí, že na úrovních vědomí níže nežli 200 (s výjimkou většiny ptáků) se dá život popsat jako dravý. Energie je získávána na úkor ostatních, a protože na jejím získávání závisí přežití, jsou ostatní vnímáni jako soupeři, konkurenti a nepřátelé. Až do úrovně 200 je tedy život silně konkurenční a sebestředný. Ostatní vnímá jako potenciální ohrožení a lze říci, že je sobecký, nepřátelský a v krajních projevech agresivní a krutý.

Na úrovni vědomí 200 dochází poněkud k posunu k mírnosti. Kromě masožravců se objevují býložravci. Od úrovně 200 dále vzhůru se život postupně stává harmoničtější. Objevuje se péče o mláďata, zájem o druhé, věrnost smečce, ztotožnění s ostatními a počátek toho, co se později v lidské povaze projevuje jako příbuzenský vztah, společenskost, hra, rodina, život v páru a spolupráce na společném cíli, jako například přežití v komunitě.

### **Úrovně vědomí života v živočišné říši**

Bakterie	1
Prvoci	2
Korýši	3
Hmyz	6
Pavoukovci	7
Obojživelníci	17
Ryby	20
Chobotnice	20
Žraloci	24
Zmije	35
Varan komodský	40
Ještěři	40
Masožraví savci (hyena, lev, tygr)	40
Hadi	45
Aligátoři	45
Dinosauři	60
Velryby	85
Delfini	95
Stěhovaví ptáci	105
Draví ptáci	105
Hlodavci	105
Nosorožci	105
Paviáni	105
Zpěvné ptactvo	125
Holubi	145
Lední medvěd	160

Medvěd grizzly	160
Buvol indický	175
Medvěd černý	180
Šakali, lišky	185
Vlci	190
Hroši	190
Pekari	195
Býložravci (zebry, gazely, žirafy)	200
Jeleni	205
Zubři	205
Prasata	205
Losi	210
Kráva - dojnice	210
Ovce	210
Krávy	210
Sloni	210
Opice	210
Kůň na farmě	240
Kočky	240
Papoušek šedý	240
Rodinná kočka	245
Dostihoví koně	245
Psi	245
Rodinné prasátko	250
Černí havrani	250
Gorily	275
Šimpanzi	305
Výjimky:	
Alex, (cvičený papoušek šedý)	401
Koko (cvičená gorila)	405
Zpěv zpěvného ptáka	500
Předení kočky	500
Vrtění ocasu psa	500

S postupujícím vývojem se objevují bytosti, které se vzpřímily na dvě končetiny, takže druhé dvě již nepotřebovaly k pohybu. U těch se rozvíjela manuální zručnost a v důsledku posunutí postavení palce pak i umožnilo používání nástrojů.

S nástupem předního mozku a prefrontální kůry jako sídla lidské inteligence přišla i možnost dalšího zvýšení složitosti. Protože však



převládaly živočišné instinkty pro přežití, sloužila inteligence zpočátku hlavně jim, a prefrontální kůra se tak vůči nim dostala do podřízeného postavení. Již při zběžném pohledu je zřejmé, že vývoj (evoluce) je odrazem Stvoření a Stvoření se vývojem projevuje, tedy evoluce a Stvoření jsou jedno a totéž.

Jako první výhonek na vývojovém stromu se objevil člověk nejspíše nejprve jako slavná předchůdkyně lidstva „Lucy“ před třemi milióny let a pak mnohem později jako neandrtálec, člověk kromaňonský, člověk vzpřímený a další, přičemž úroveň vědomí všech činila přibližně 80 až 85. Nejnověji se asi před 600 000 lety objevil v Africe pravděpodobný předchůdce moderního člověka, *Homo sapiens idaltu* (člověk moudrý starší), s úrovní vědomí rovněž kolem 80 až 85.


Přetrvávání primitivního ega u člověka lze nazvat narcistickým jádrem sobectví a jeho úroveň pod 200 ukazuje na přetrvávání primitivních vlastních zájmů, nerespektování práv druhých a považování druhých lidí za nepřátele a konkurenty spíše nežli za spojence. Přínosy spolupráce začali lidé objevovat, když se kvůli bezpečí sdružovali do skupin, což vyplývalo i ze světa zvířat, kde se také u savců a ptáků vytvářejí společenství, smečky a rodiny.

Vědomí lidstva se vyvíjelo pomalu. V době narození Buddhy se pohybovalo kolektivní vědomí na hodnotě 90. V době narození Ježíše Krista činila jeho hodnota 100 a během posledních dvou tisíc let pozvolna stoupala na 190, kde se zastavila až do konce osmdesátých let minulého století. Pak přibližně v době Harmonické konvergence na konci osmdesátých let náhle vyskočila ze 190 na 204-205 a tam setrvala až do listopadu 2003, kdy opět náhle poskočila z 205 na současných 207. (Harmonická konvergence 16-17. srpna roku 1987 byla první celosvětově pořádanou meditační aktivitou. Konala se zároveň v okamžiku výjimečné konstelace planet ve sluneční soustavě. Pozn. překl.) V současné době (psáno v roce 2006) se přibližně 78 % lidstva pohybuje na hodnotě pod úrovní vědomí 200, ačkoli v USA toto číslo dosahuje pouze 49 %. Významnou skutečnost představuje fakt, že úroveň vědomí činí u téměř osmdesáti procent světové populace stále méně než 200, a proto dominují primitivní živočišné instinkty, motivace a chování (jak vidáme ve večerních zprávách).

V mapě úrovní vědomí je rozhodující úroveň 200, která odděluje pravdu od nepravdy. Z tohoto důvodu jsou úrovně nad 200, stoupající logaritmicou řadou, projevem moci, zatímco ty pod 200 jsou projevem spoléhání na sílu, ať již emocionální, fyzickou, sociální či jakkoli jinak vyjádřenou. Dobře to vystihuje rčení, že pero (ideologie) je mocnější než meč (síla).

Na úrovni vědomí 200 dochází rovněž k dramatické změně ve fyziologických procesech v mozku. Současně jde o úroveň, na které se mění kvalita života, a to nejen u člověka, nýbrž i v říši zvířat, kde nastává přechod od predátorského chování k chování mírnému. Tato skutečnost se projevuje vznikem zájmu o životní podmínky, přežití a štěstí druhých, a ne pouze o osobní prospěch. Výhody duchovního růstu a rozvoje zájmu o druhé jsou přehledně uvedeny v následující tabulce.

### Souvislost úrovně vědomí a míry štěstí

Úroveň	Stupeň vědomí	% štěstí
Osvícení	700 – 1000	100
Mír	600	100
Radost	570	99
Bezpodmínečná láska	540	96
Láska	500	89
Rozum	400	79
Přijetí	350	71
Ochota	310	68
Neutralita	250	60
Odvaha	200	55
		
Pýcha	175	22
Hněv	150	12
Touha	125	10
Strach	100	10
Smutek	75	9
Apatie	50	5
Vína, nenávisť	30	4
Zoufalství / stud	20	1

V následujících kapitolách postupně prozkoumáme, jak se u každé úrovně vědomí ego projevuje.

# 1 Zoufalství a stud (úroveň 20 a níže)

## Úvod

Úroveň zoufalství a studu leží nejbližší smrti, takže se člověk může rozhodnout spáchat sebevraždu prostě tím, že přestane podnikat kroky potřebné k pokračování života. V tom tkví nebezpečí této úrovně. Často na ní dochází k úmrtím v důsledku lehkomyšlnosti, lhostejnosti, nehody nebo nějakého zanedbání. Každý člověk zná, jak bolí „ztráta tváře“, ztráta důvěryhodnosti či pocit, že „nejsme považováni za osobnost“. Při pocitu studu a hanby lidé svěšují hlavu, stahují se do ústraní a přejí si být neviditelní. Tradičně se zahanbením přichází i zapuzení, a v primitivních společnostech, z nichž lidstvo vzešlo, se zapuzení rovná smrti. Je proto základem strachu z nepřijetí, odmítnutí a selhání.

K pocitu studu vedou zážitky z raného dětství jako zanedbávání nebo fyzické, emocionální či sexuální zneužívání. Pokud tyto problémy nejsou později vyřešeny, zůstane osobnost pokřivena na celý život. Stud, jak odhalil Freud, vede k neuróze. Škodí emocionálnímu i psychickému zdraví, snižuje sebevědomí a způsobuje náchylnost i k fyzickým nemocem. Člověk, u něhož dominuje stud, je plachý, uzavřený, introvertní a poodeňuje sám sebe.

Zahanbování bývá zneužíváno jako nástroj krutosti a oběti studu se později často samy stávají krutými. Zahanbované děti jsou kruté ke zvířatům i k druhým dětem. Lidé s úrovní vědomí pouze 20 jsou nebezpeční. Mají sklony k přeludům, paranoidně obviňují druhé a někteří propadnou psychóze nebo páchají zvrhlé zločiny.

Jedinci, jejichž osobnost je založena na studu, se snaží své prožívání kompenzovat perfekcionismem a přísností, stávají se vznětlivými a netolerantními. Nechvalně známým příkladem jsou moralizující extrémisté, kteří zakládají ozbrojené skupiny, promítají vlastní podvědomý stud na druhé a cítí se pak v právu je napadat. Motivem sériových vrahů bývá často sexuální moralismus spojený s přesvědčením o vlastním právu trestat „prohnilé“ ženy. Vzhledem k tomu, že stud snižuje celou úroveň osobnosti, snadno člověk podléhá i dalším negativním emocím a proto se u něj často projevuje falešná hrdost, hněv a pocity viny.

## Projevy úrovně zoufalství a studu

Jde o závažnou úroveň vědomí plnou deprese, která může paralyzovat a ohrožovat život člověka nebo celých skupin lidí. Ke smrti dochází v důsledku sebevraždy nebo apatie.

Zoufalství se vyznačuje bezmocí a beznadějí, a proto se popisuje jako pekelně nesnesitelný stav. Člověk ztrácí vůli k životu, ale

v nejhlubším nitru nemá sílu ani na sebevraždu, neboť nemá dostatek energie. Sebevraždu páchá pasivně, a to tak, že nepřijímá potravu nebo se nestará o jiné životně důležité potřeby těla. Paradoxní je, že když se člověk z těžké apatie a deprese poněkud vymaní, získá více energie a je už sebevraždy schopen. Tím se vysvětluje chybně chápaný klinický jev, že údajně „antidepressiva způsobují sebevraždy“, zejména u dětí a dospívajících. Již dávno předtím, než antidepressiva existovala, však bylo známo, že když se stav apatické, deprimované osoby začne zlepšovat, dostaví se fáze tzv. agitované (neklidné) deprese, během níž získá osoba energii na sebevraždu. Proto bývali dávno před objevem antidepressiv pacienti v tomto období, kdy se „zlepšil“ jejich apatický stav a nastoupila agitovaná deprese, pečlivě sledováni (Hawkins, 2005).

Stud je rovněž projevem nenávisti vůči sobě samému, která pokud se obrátí navenek, může vést k prudkému až vražednému útoku. Stojí za povšimnutí, že značné procento mladých, kteří nesmyslně zabili spolužáka, údajně užívalo antidepressiva.

Deprese je doprovázena významnými změnami ve fyziologii mozku a nízkou hladinou důležitých neurotransmiterů, jako serotoninu a noradrenalinu. Sklon k depresi je dán silnými genetickými a karmickými faktory a často se opakuje v téže rodině. Souvisí také s náchylností k alkoholismu. Odhaduje se, že nejméně jedna třetina dospělých prodělá během života vážnou nebo středně těžkou depresi.

V praxi deprese obvykle vyžaduje odbornou pomoc. Komplikací je, že se skutečně blížící sebevražda obtížně odlišuje od pouhého vyhrožování sebevraždou, které je častější a souvisí s jinými potížemi, především v mezilidských vztazích.

Za vhodných podmínek sice může člověk i závažné deprese zpracovat sám, nicméně jejich výskyt svědčí o potřebě psychiatrické nebo jiné profesionální pomoci, a o potřebě bezpečí a podpory. Deprese, ztráta naděje a vůle k životu se často vyskytuje u osamělých osob, starších lidí a také u obyčejných osob, které prožily psychologické vyčerpání a těžký stres, jako rozvod, finanční pohromu, ztrátu milované osoby nebo jednoduše žal. Sebevražda je hlavní příčinou úmrtí u dospívajících.

Emocionální problémy mají stejně jako jiné nemoci fyzickou, mentální a emoční složku. Vliv na ně mohou mít i další mezilidské a společenské faktory a faktory karmické. Uzdravení může vyžadovat práci s kterýmkoli z nich nebo i se všemi najednou. Může existovat souvislost i se zdánlivě jednoduchým zdravotním problémem, jakým je nediodagnostikovaná funkční hypoglykémie. (Mnozí se zotavili z deprese jednoduše tím, že se začali vyhýbat konzumaci cukru.)

Pokud není vyhledána pomoc nebo chybí ochota ji přijmout, děje se tak zpravidla kvůli pýše (duchovní důvody), popírání problému (psychologické důvody) nebo jednoduše z neznalosti (karmické důvody).

Výkyvy nálad pak ovlivňují mezilidské vztahy nebo i pracoviště (např. vražda či záchvaty zlosti na pracovišti). Je-li přítomna pokora, lze prozkoumat všechny faktory, které depresi způsobují, a je možné dojít k vyléčení z dokonce velmi vážných, téměř fatálních stavů, o čemž svědčí zkušenosti účastníků duchovních podpůrných skupin.

## **Přitahování smrti**

Ačkoli se všeobecně předpokládá, že se všichni smrti bojí a nemají ji rádi, je smrt paradoxně za určitých okolností vnímána jako přitažlivá (konec utrpení) nebo jako závěrečný akt pomsty, hrdinné oběti, či krajní vyjádření sebelítosti. Existuje také „romantická smrt“, která je oslavována pro své vnitřní drama (legendy, opery a vymyšlené příběhy jako například *Romeo a Julie*).

Vzrušení ze smrti prostupuje římské koloseum, souboje, závodní dráhy a válečná bojiště. Je známo „flirtování se smrtí“ při extrémním riskování (např. černé bundy motorkářů a tetování s lebkou a zkříženými hnáty).

Smrt může být i obřadní (harakiri). S vážností bývá oslavována při pohřebních průvodech s rakví pomalu taženou koňmi.

Freud předpokládal existenci vnitřního instinktu smrti a nazval jej „Thanatos“ (na rozdíl od „Eros“, instinktu života). Leží prý pohřben hluboko v primitivním podvědomí, kde může působit a být posilován indoktrinací (sebevraždění piloti, islámští sebevraždění atentáčníci, masové kultovní sebevraždy). V současné době existuje dlouhá fronta čekajících horlivých dobrovolníků mezi islámskými extrémisty. („Uctíváme smrt, a ne život,“ řekl Bin Ládín.) Vidíme tedy romantizované „opěvování smrti“, přitahující zejména otevřené, naivní mladé lidi, které pak svádí nejen k sebevraždě, nýbrž také k hromadnému zabíjení nevinných. Během druhé světové války se vyskytlo množství dobrovolných letců kamikadze. Dramatický odchod z tohoto světa může být přitažlivý právě pro jakýsi půvab dramatickosti. Nejčastěji je však sebevražda páchána ze zoufalství, protože člověk ztratil víru nebo naději.

## **Duchovní stav zoufalství: Temná noc duše**

Jde o stav, kdy pocit opuštěnosti od Boha a naprosté beznaděje působí celkovou depresi a člověk se může cítit, jako by se dostal do nižších úrovní pekla, jak je popsal Dante: „Vzdejte se naděje vy, kteří sem přicházíte.“ Tento stav může být pouhou přechodnou fází, do které se člověk dostal, protože se intenzivně věnoval duchovní práci. Zejména k němu dochází u hledajících, kteří zahodí veškerou obezřetnost a vrhají se po hlavě do zkoumání nejhlubších úrovní vědomí. Tam, v hlubinách, náhle intuitivně ucítí, že se musí vzdát ega a zbavit všech pochybností.

Jde tedy o stav, kdy si člověk snaží vnitřně potvrdit duchovní pravdu dříve, nežli zcela opustil své ego. Dostat se do něj kupodivu může i zapřisáhlý ateista, který si chce ověřit, zda Bůh skutečně neexistuje a zda se bez něj dá žít. Těžká duchovní deprese může být ale také známkou posledního projevu ega bojujícího o přežití. Ego se domnívá (je to jeho základní iluzí), že je bohem, a že bez ega člověk zemře. Vidíme tedy, že to, co bývá popisováno jako „temná noc duše“ je ve skutečnosti vlastně temnou nocí ega.

Konfrontace s jádrem ega může přijít neočekávaně, jako důsledek toho, že jsme se vzdali připoutanosti a iluzí ega a jeho hýčkaných falešných duchovních a náboženských představ, třeba že Bůh s námi bude vyjednávat, nebo se nechá zmanipulovat. („Podívej se, Bože, jak pro tebe trpím“.)

Temná noc duše je paradoxně často příznakem významného duchovního pokroku, neboť to není duše (vyšší „Já“), která se nachází ve tmě, nýbrž ego. Určitou útěchu lze čerpat ze známých duchovních pravd, jako například že Bůh nedopustí větší zkoušku, než jakou můžeme unést nebo že Ježíš Kristus také potil v zahradě Getsemane krev nebo že Buddha také vyprávěl, že měl pocit, jako by mu byly lámány kosti a byl napaden démony.

Uprostřed sevření duchovního zoufalství a temné beznaděje je zapotřebí vědět, že z duchovního hlediska je veškerý strach pouze iluzí. Je naprosto bezpečné vzdát se úplně všeho, co je člověku drahé, včetně přesvědčení, že nejnvtitnější jádro ega je zdrojem života samotného. Důvod, proč není třeba se obávat, spočívá v tom, že ego zdrojem života ve skutečnosti *není*, bez ohledu na to, jak intenzivní se jeho prožívání může zdát. Poslední překážkou pro vzdání se sebe a obrácení se k Bohu je jádro samotné vlastní existence, které se jeví jako cosi, čeho se vzdát nelze. Přesto je to možné a jde to udělat bezpečně, neboť toto zdání není pravdivé.

Když se vzdáme zdánlivého zdroje vlastního života a jeho jádra a podstaty, dveře se otevřou, pokud je to karmicky vhodné, a začne zářit Božská přítomnost. Osobní „já“, spolu s myslí se rozpustí do nekonečna „Já“ Věčného, s jeho hlubokým klidem a stavem nadčasové Jednoty. Tento stav není důsledkem myslí nebo ega, ale spíše jejich nahrazením poté, co přestanou fungovat. Závěrečné kroky vyžadují odvahu, přesvědčení a hluboké odevzdání sebe sama. Právě zde se stává největší pomocí Pravda ve formě vibrací a aury pravého učitele (dříve nazýváno „milost guru“), podobně jako vzývání zvoleného mistra, Spasitele nebo nejvyšší duchovní reality, jakou může být Buddha, Kristus, Krišna nebo přímo Bůh.

Další forma temné noci duše vzniká jako důsledek pádu z vysokého stavu (jakým je zbožná radost nebo extáze), jak to bylo dobře popsáno

v životě křesťanských světců. Člověk si připadá jako „opuštěný Milovaným“ (Viz *Životy svatých* od Albana Butlera.) Může k tomu dojít, když člověk „vyčerpá svou dobrou karmu“ a následně mu na povrch vystoupí zbytky karmických připoutání a sklonů, aby také je mohl zpracovat a odevzdat Bohu. Některé z nich jsou hluboké, jako například sebenenávisť či hněv na Boha a patří k nim i oblíbená přesvědčení, často spojená s názory na utrpení (např. že utrpení zvyšuje přízeň u Boha atd.).

Během temné noci duše se prohlubuje lpění na některých představách, které brání skutečné Realitě. Vždyť všechna přesvědčení o Bohu jsou pouhé informace získané od ostatních „z druhé ruky“, a proto se jich člověk musí vzdát. Pochopíme to na příkladu, že pouze kočka skutečně zná, jaké to je být kočkou, jednoduše proto, že kočkou je. Neví nic „o bytí kočky“ a nemá žádný systém víry. Veškerá mylná přesvědčení proto míří mimo možnost prožívání Reality. Cesta k osvícení vede přes hluboce upřímné přiznávání vlastní nevědomosti.

Prožitek Božství uvnitř jakožto „Já“ neboli imanentního Boha se podstatně liší od pouhé víry v Boha transcendentního. Z tohoto důvodu Buddha varoval před všemi vyobrazeními nebo pojmenováními Boha, protože Osvícení je stav, ve kterém „Já“ samo sebe vnímá jako Skutečnost. V tomto stavu neexistuje nic, čím by se šlo na „Já“ podívat, žádné vlastní jáství, kterým by „Já“ bylo možné popsat. Tento stav či prožitek lze nejlépe vystihnout jako vyzařování „Já“, a v tomto stavu je Vědění realitou sebe sama. (K tomuto tématu se vrátíme v dalších kapitolách.)

Ačkoli zejména západní náboženství nepoužívají pojem „karma“, je karma přesto skutečností, neboť jde o duchovní zodpovědnost, která určuje další osudy duše po smrti. Týká se rovněž duchovních problémů plynoucích z podstaty lidské existence, například faktu, že se lidská bytost vyznačuje omezeným duchovním porozuměním („neznalostí“). Smyslem lidského života je tudíž – jak upozorňují velcí náboženští a duchovní učitelé – překonání a překročení těchto zděděných omezení pomocí duchovní pravdy.

Na západě bývá karma často zaměňována se znovuzrozením, reinkarnací a opakovanými lidskými životy. Všeobecně však karma pouze odkazuje na skutečnost, že se duše vyvíjí a že je odpovědná za své rozhodování.

Při narození má každý člověk konkrétní úroveň vědomí. Pragmaticky vzato, není důležité, proč je tomu tak. Náboženství a duchovní výzkumy podávají různá vysvětlení. Ať jsou důvody jakékoli, stejně musí každý jedinec vycházet z toho, kde se právě ve vývojovém procesu nachází. Bez pochopení karmy by nám však okolnosti života osoby připadaly náhodné a nevypočitatelné, a tudíž v rozporu s výsledky výzkumu vědomí, které

ukazují, že veškeré Stvoření je odrazem Božské Harmonie, Spravedlnosti a Rovnováhy.

### **Karmické zoufalství**

Velké, tragické události či katastrofy často slouží k prožití karmického zoufalství. Jde zároveň o kolektivní karmu lidstva, plynoucí jednoduše z toho, že jsme lidé. Dalo by se říci, že jde o skupinové podmínění etnického, náboženského či zeměpisného původu nebo jinak související s tím, jak jsme v minulosti jednali a s čím jsme souhlasili. Karma je lineární, realizuje se prostřednictvím duše, a pokud je vykonán významný akt vůle, může být předána potomkům, a je tudíž dědičná. Snadno pochopíme, proč se takovéto negativní události stávají, když si uvědomíme, že celé lidské dějiny jsou plné zbytečného vraždění nevinných i záměrného a bezohledného zhanobování (a tedy negativní karmy).

Že se člověk stane součástí negativních karmických důsledků, má příčinu v jeho dřívějším podílu či souhlasu. Jásání nad smrtí gladiátora je tudíž z karmického hlediska významné stejně jako temné uspokojení z bolesti, utrpení nebo smrti druhých lidí. S radostí schvalovat zavedení poprav gilotinou znamená spojit se s jejími karmickými následky. Bereme-li spravedlnost do svých rukou, vystavujeme se karmickému riziku, neboť „Já sám odplátím, praví Hospodin“. Ve světě plném zdánlivých nespravedlností je sice obtížné uvěřit, že Božství zaručuje naprostou, absolutní spravedlnost, je však lepší spolehnout se na absolutní spravedlnost Boží a „nesoudit, abychom nebyli souzeni“, neboť pamatujeme na výrok: „Kdo z vás je bez hříchu, první hod' kamenem!“

Užitečné je si uvědomit, že nekonečné, všudypřítomné a vševědoucí pole vědomí je samo o sobě Božským Zářením, v němž jsou zaznamenávány veškeré události, i ty zdánlivě nejtriviálnější. Při narození je člověk automaticky vyladěn na celkové karmické pole podle vlastního lineárního pole. Svůj další osud může člověk proto určovat pouze aktem vůle. Jeho vnitřní rozhodnutí a akty vůle mají vliv na vzestup či pokles úrovně jeho vědomí a následkem toho je pak individuum do příslušné úrovně přitahováno „atraktorovým polem“. Vidíme tedy, že úroveň vědomí jednotlivce představuje jeho karmické dědictví.

Z celkové podstaty vědomí je zřejmé, že spravedlnost (karma) přichází automaticky jako následek střetu vibrace duše s nekonečným polem vědomí. Výzkum vědomí potvrdil pravdivost biblické pasáže: „Bez boží vůle nepadne ani vlas na lidské hlavě“. V nekonečném poli Božství je vše zřejmé, a spravedlnost proto vládne automaticky. Pomstychtivý, žárlivý, hněvivý Bůh způsobující katastrofy je pouhou projekcí lidského podvědomí a fantazie. Vždyť přírodní katastrofy očividně existovaly v dokonce ještě větším měřítku již před příchodem člověka na Zemi a předpokládá se, že právě ony způsobily ukončení věku dinosaurů.



Souhrnně řečeno představuje karma (duchovní osud) následek rozhodnutí vůle a určuje osud jedince po jeho fyzické smrti (v jaké bude úrovni nebe, pekla, očištky nebo jaká astrální planina či „bardo“ jej čeká). Zároveň se rozhoduje o opětovném vtělení do lidské fyzické oblasti, které podle závěrů výzkumu vědomí může nastat pouze se souhlasem vůle jedince. Je tedy patrné, že se všichni lidé tuto cestu sami zvolili. Výzkum vědomí dále ukazuje, že se všichni rodí do podmínek, které jsou pro jejich duchovní rozvoj nejvhodnější, byť se to zvnějšku jeví jakkoli.

Karma znamená zodpovědnost a každý subjekt je odpovědný vesmíru. Pozitivní karma (dobré skutky, modlitba, nesobecká služba, shovívavost atd.) může vyrovnávat karmu negativní („špatnou“). Dochází k hromadění „zásluh“, které pak mohou být čerpány při konfrontaci s osudem a tak pomoci vyhnout se neštěstí. Duchovní pokrok se děje automaticky tím, že se rozhodujeme pro dobrou vůli, odpuštění a láskyplnost jako styl našeho pobývání na světě, a nebereme život jako hledání zisku.

Chceme-li se probírat „karmou“ nějaké osoby, musíme brát v potaz nejen její současný život, ale i dávno zapomenuté aspekty z minulosti. Duchovní práce může vynést na světlo potlačené postoje, myšlenky či přesvědčení z podvědomí této osoby, ale i z kolektivního podvědomí lidstva, které energeticky odpovídají čakrovému systému Jungových archetypů (např. citovost dítěte, nevrlost válečníka, naivita dospívajícího, atd.). Vzhledem k povaze lidského vývoje v sobě mají i zralí, inteligentní, plně dospělí lidé přesto dále potlačené nebo zapomenuté infantilní, dětinské sklony, které nadále působí bez účasti jejich vědomí. Nejčastěji se projevují jako nevědomé hledání rovnováhy mezi tím, kdy „jsem hodný“, a kdy „jsem zlobivý“. (Pohybujeme se zde v oblasti poruch, spočívajících v rozštěpení a oddělení dvou samostatných osobností typu Jekyll a Hyde.) Rozdělování na hodného a zlobivého může vést k mnoha duševním obtížím, které se často projevují v promítání „mého zlého já“ na ostatní.

### **Katastrofy týkající se celých skupin, regionů a situací**

V celých typických regionech, kulturách a oblastech světa se vyskytuje závažná chudoba, strádání a hlad. (Viz kniha *Pravda vs. nepravda*, kapitola 14, nakladatelství Pravda.Je, 2018). Vyznačují se vysokou porodností a zároveň úmrtností novorozenců, krátkou dobou života, vysokou mírou nemocnosti, občanských nepokojů, kmenových válek, krutostí a masovým vražděním.

Výzkum vědomí ukazuje, že regionálně se vyskytující chudoba souvisí se skupinovou karmou a projevuje se i v souladu s genetickým přenosem.

Přišly a odešly první formy hominidů (úroveň vědomí 85-90) a nastoupil Homo sapiens, který však z pohledu evoluce představuje poměrně nedávný, nový jev. V současné době má většina lidské populace (75 %) úroveň vědomí nižší než 200, takže vyvolává a přitahuje prožitky, které této úrovni odpovídají.

Každá úroveň vědomí znamená pokrok z předchozí úrovně, může ovšem také představovat úroveň, na které jsme se již dříve nacházeli a spadli z ní v důsledku našich vědomých rozhodnutí. Že k sestupu může docházet, je doloženo na případech velmi známých politických vůdců, kteří začínali jako jedinci plní integrity a ideálů na hodnotách 400-500 a později díky megalomanství spadli k velmi nízkým číslům (Napoleon, Hitler a jiní). Stejný jev nastává i u běžných lidí i celých skupin, třeba u obyvatel Velikonočních ostrovů a dalších společností, které přišly a zase zmizely.

Negativní karma je občas označována jako „vina“ (viz „a odpusť nám naše viny, jako i my odpouštíme našim viníkům“). Přestože rozhodnutí vůle s sebou přináší karmické důsledky, je možné je napravit vhodným duchovním zaměřením a jednáním.

Během postupného vývoje se lidé na každé další úrovni setkávají s odpovídajícími zkouškami a pokušeními, a pokud nejsou dostatečně bdělí, mohou jim podlehnout. Nejznámějšími z nich jsou samozřejmě bohatství, moc a prestiž (viz „pýcha předchází pád“, „moc korumpuje, a absolutní moc korumpuje absolutně“ apod.). V praxi to nazýváme „luciferským pokušením“, tedy pokušením mít moc pro ni samotnou nebo kvůli moci nad ostatními. Zdroj tohoto omylu spočívá v tom, že je za zdroj moci považováno ego, a nikoli Božství. Podobné pasti číhají i ve všedním světě, kde se zdá, že ředitelé firem ztrácí veškerý smysl pro realitu a propadají chamtivosti a neomezené moci. Stud také přichází jako důsledek zneužití duchovního nebo náboženského postavení a vlivu, jak vidáme na padlých guru, kteří se kdysi těšili celosvětovému uznání a obrovskému bohatství.

Světová literatura obsahuje mnohé příklady podlehnutí pokušením, například v bájích o starých řeckých a germánských bozích nebo příbězích ze Starého zákona a dalších náboženství, která byla později překonána rozvojem monoteismu. Že duchovní práce může být náročná, o tom svědčí příběhy křesťanských světců. Hodně zkoušek a pokušení bylo výstižně popsáno například v *Pokušení svatého Antonína* a *Vyznání sv. Augustína*. Buddha také popisoval, že byl napaden iluzemi a negativními energiemi démona *Máry* (buddhistický démon vládnuocí všem, kteří se znovuzrozuji, a bránícím jim v probuzení z iluze).

Již jsme si řekli, že se každý rodí do optimálních podmínek, ve kterých se může projevit jeho karma. Proto je moudré nesoudit, poněvadž co se jeví jako neštěstí nebo katastrofa, může být branou k osvobození

pro ty, kteří musí svou negativní karmu napravovat. Zdánlivě katastrofické události mohou být pro vývoj duše velmi důležitým a nezbytným prvkem.

### **Překročení úrovně zoufalství a studu**

Na dně zoufalství člověk prožívá nedostatek energie a chybí mu dokonce i vůle dál žít. Jsou to ovšem mnohdy až samotné brány pekla a naprosté beznaděje, kde se teprve dokáže vzdát svého ega. Někdy k tomu dojde až v okamžiku bezprostředně se blížící fyzické smrti. V nejvyšší agónii, která nebere konce, duše vyhrkne: „Jestliže existuje Bůh, pak jej prosím o pomoc!“ a nastane velkolepá proměna. Potvrzuje se tím zenová pravda, že „nebesa i peklo leží těsně vedle sebe“. Kupodivu se ego do tohoto bodu může dostat i tehdy, když se snaží Boha obvinít a dokázat mu, že nemá pravdu, i za cenu smrti těla (ego sáhne po čemkoli, jen aby nemuselo odcházet), takže se ještě tváří v tvář smrti pokouší dokazovat, že smrt je skutečná a Bůh nikoli.

### **Protiklady na úrovni zoufalství a studu**

Každá úroveň vědomí souvisí s určitými předpoklady a představami, které posilují vnímání na této úrovni. Projevují se ve formě protikladů, z nichž jedny člověka přitahují, druhé odpuzují. Každý z protikladů s sebou přináší očekávání zisku, nebo strach ze ztráty. U těch, které způsobují potěšení a člověka přitahují, je nutné se tohoto potěšení vzdát (stejně je pomíjivé). U těch, které vzbuzují odpor, je třeba se zase vzdát tohoto odporu (strachu). Pokud k tomu nalezneme ochotu, snáze se vzdáme krátkodobého libování si v sobě samých a namísto něj získáme dlouhodobý duchovní růst.

Tato úroveň vzniká jako důsledek popření „já“ (lidského) i „Já“ (božského). V běžném životě je pouze přechodným stavem, ale pokud převládá jako hodnota vědomí, představuje značnou překážku pro duchovní vývoj, a v případě že je velmi silný, ohrožuje i fyzické přežití.

## Protiklady na úrovni zoufalství a studu

### Přitahující protiklad (Na úrovni zoufalství a studu má člověk sklon prožívat)

Trestání sebe sama  
Deprese  
Odsuzování  
Negativnost  
Zmenšování se, skrývání se  
Pocit vlastní bezcennosti  
Zatvrzelý pohled na sebe  
Odsuzování  
Umrtvování  
Ponižování se  
Nenávist k sobě  
Krutost  
Jednostrannost  
Vidění chyby v sobě  
Zdůrazňování chyb  
Neobjektivní, selektivní pohled  
Cítění se poraženě  
Konec cesty  
Pocit nehodnosti lásky  
Chyba je neodpuštělná  
Narcismus  
Službu sobě  
Naparování se  
„já“ je středem života  
Zaměření na sebe  
Vyčítání si („Měl jsem udělat“)

### Odpuzující protiklad (Na úrovni zoufalství a studu má člověk problém prožívat)

Odpuštění sama sobě  
Rozhodnutí pro život  
Podvolení se Boží Milosti  
Puštění svého názoru  
Zviditelnění se, bytí na očích  
Přijetí daru života  
Pružnost, flexibilitu  
Odpuštění  
Rozhodnutí pro sebe-hodnotu  
Sebeúctu  
Lásku k sobě samému  
Dobrotu  
Přijetí obou stran  
Vidění chyby v neznalosti ega  
Překročení omezení  
Vyvážený, celkový pohled  
Cítění se posílen  
Začátek něčeho nového  
Pocit hodnosti lásky jako dítě Boží  
Chyba je zkušeností  
Zájem o druhé  
Službu životu  
Opuštění egoistického postoje  
„já“ se účastní života  
Zaměření na ostatní  
„Zachoval jsem se, jak jsem byl tehdy nejlépe schopen“