

. 261. on-line setkání skupiny Dr. Hawkinse zaměřené na vzdávání se srozumitelné v CZ a SK jazycích – 27.10.2025

. 27. října / oktobra 2025

Vítáme všechny, kteří právě sledují naše 261. on-line setkání studijní skupiny Dr. Hawkinse.

Už jen tím, že jsme dotřepali svoje kostry na toto setkání, máme šanci, že se na nás něco osmózou nalepí. Tak, jak se to děje v AA nebo v jiných dvanácti krokových skupinách. Naše setkání umožňují postupné posuny z poslouchání do momentů, kdy tzv. trkne – a to naposlouchané je uplatněno v praxi, v situacích, kterými jsme karmicky přitahováni.

Díky našemu každopondělnímu on-line setkávání se, se v naší duchovní práci nacházíme v etapě, kde důrazem není již jenom „vědět“, ale stávat se tím, co se učíme. A to s pomocí naší nepřetržité duchovní zamyšlenosti. Je to mysl, která nás dovede k nemysli. Tím se posouváme do setkání, která jsou více zaměřená na vzdávání se, nebo-li přijímání toho, co je, a – toto vzdávání – je srozumitelně podané ve slovenském či českém jazyce.

Kromě on-line pondělků pořádáme 2x ročně osobní setkání, vždy na jaře a na podzim. Podrobnosti jsou uvedeny na webu www.hawkins.support.

Ti posluchači, kteří se připojili nedávno, mohou načerpat poznatky z našeho archivu on-line setkání, které jsou archivovány rovněž na stejném webu (www.hawkins.support).

Odezvy stále odkládáme z důvodu nepřítomnosti Julia.

Ale nejprve si pustíme Požehnání od Dr. Hawkinse. Pohodlně usadte či ulehněte a začínáme.

Video s požehnáním od Dr. Hawkinse:

<https://www.hawkins.support/wp-content/uploads/2022/07/DRH-pozehnani-posluchacum-hlasite-1280x720-2000.mp4>

Kapitola 8, Vypořádání se s hlubokými životními krizemi.

Všichni občas čelíme závažným krizím života, ale kolik z nás ví, jak zvládnout smrt, rozvod, odloučení, zoufalství, zranění, nehodu, katastrofu a další závažné události, které vedou k záplavě emocí? Jaké techniky lze využít k tomu, abychom tyto zkušenosti zvládli?

Znovu se zaměříme na Mapu vědomí jako na referenční bod pro lepší pochopení této otázky. Tato mapa je matematický model, který představuje lidské ego, všední já („já“ s malým „j“). Zahrnuje různé úrovně vědomí a jejich názvy jsou podle společných lidských prožitků: hanby, viny, apatie, zármutku, strachu, touhy, hněvu, pýchy, odvahy, ochoty, přijetí, intelektu, lásky a radosti. Při pohybu směrem k vrcholu se blížíme k pravdě. Při pohybu směrem ke dnu se dostáváme dál a dál od pravdy.

Mapa ukazuje, že čísla udávají relativní energii nebo moc různých úrovní. Apatie je například mnohem méně mocná než strach. Strach má mnohem méně energie než Odvaha a Neutralita má méně energie než Láska. Relativní moc těchto různých úrovní odráží různé pohledy.

Jak již bylo zmíněno dříve, energie pod Odvahou se snižují, což naznačuje, že efekt je destruktivní, nepodporuje život a je v rozporu s pravdou. Na úrovni Pravdy, která je označována jako Odvaha, jsou energie neutrální. Poté jdou nahoru, když se pohybují do oblastí lásky, což naznačuje, že tato energetická pole podporují život a jsou v souladu s pravdou.

V době akutních katastrofických zážitků se život náhle stává noční můrou a člověk je najednou zahlcen emoční bouří. Jsou však k dispozici techniky pro zvládnutí těchto akutních událostí, lze zkrátit jejich trvání, zmírnit bolest a utrpení, a minimalizovat stres.

Všechny tyto závažné životní zážitky mají něco společného. Všechny představují, pro mysl, zásadní ztrátu, akutní katastrofickou ztrátu. Všechny naznačují zásadní změnu a všechny mají společné pocity bezmocnosti. Vzhledem k jejich trvalosti, myslí dojde, že s tím nemůže nic udělat. Že je stopnutá. A je to právě tato věc {jejího} zastavení {a nevědění, jak dál}. {A i} ta {zdánlivá} trvalost {toho problému}! Fakt, že člověk je bezmocný a nemůže změnit událost, která je částečně zodpovědná za akutní rozladění, a to, jak s tím naložíme, bude záviset na tom, jak jsme v obraze na toto téma, a na našich znalostech o celkovém poli vědomí.

Všechny tyto zážitky rozpoutávají bouři negativních pocitů: šok, pochybnosti, popírání, hněv, vinu, pokusy o odčinění, sebeobviňování, zatrpknutost, pocit opuštěnosti, hněv na Boha a na sebe, sebelítost, zuřivost na svět, naštvanost na rodinu. Všechny tyto negativní emoce vyplouvají na povrch a dostaví se současně. Někdy postupně, jindy v kombinaci, ale obecně dochází k masivnímu přehlčení negativními emocemi, a tohle je pro všechny společné.

Akutní odloučení, akutní pocit ztráty, akutní pocit převálcování, a postupnost:

nejprve šoku, pak zatrpknutosti, popírání, vzteku. Tato postupnost je odlišná od zážitku k zážitku a od člověka k člověku. Jejich přesná postupnost {však} je nepodstatná.

Co je {ovšem} podstatné, je to, že rozpoutají vše, co je ve spodní části mapy vědomí. Řekli jsme, že vše ve spodní části mapy vědomí, {ta} energetická pole, jsou v negativním směru, a když se jedno z těchto energetických polí posílí, má sklon strhávat s sebou i ostatní. Takže smutek nad ztrátou pak jako by s sebou přinášel vinu, pocity beznaděje, strach z budoucnosti, touhu celou věc změnit, vztek. Celé negativní energetické pole je rozpoutáno v jedné obrovské tísní a tato {naše} tíseň je vlastně tísní energetickou. Problémem je vlastně to, že jsme převálcování masivním rozpoutáním energií.

Jak se s těmito energiemi vypořádat? Mysl se snaží použít rozumovitost. Snaží se myšlenkami dostat se z této zdánlivě neřešitelné situace. Snaží se najít vysvětlení a důvody. Nemůže v tom uspět, protože přehlčení energetickým polem je tak masivní, že myšlenky se stávají pouze pouhým zrcadlením negativity energetického pole. A proto se i samotné myšlenky stávají negativními. Takže teď {vidíme, že} člověka {vlastně} sužuje přehlčení energií, přehlčení negativními emocemi, a přehlčení negativními myšlenkami. O tom, jak s touto krizí jednat, budeme dnes hovořit.

Dalším charakteristickým znakem, který je společný všem těmto zkušenostem, je to, že jsou všechny na vrcholu stupnice stresu, která číselně určuje stupeň stresu některých životních událostí od nuly do 100. Ty, které byly zmíněny výše, jsou na vrcholu seznamu. Smrt manžela, dítěte nebo člena rodiny spolu s rozvodem jsou na vrcholu této stupnice, takže jsou to všechno maximální katastrofy, kterým můžeme čelit v našich celkových životních zkušenostech. Problémem je, jak je přeměnit na okamžité zisky, jak je maximalizovat a jak je využívat jako odrazový můstek pro významné skoky ve vědomí.

Je nutné se znovu podívat na samotné vědomí a na vztah mezi tělem, myslí a duchem. Jaká je přesná povaha tohoto vztahu a jak nám to může pomoci naučit se zvládat závažné krize? Jak již bylo zmíněno dříve, tělo se nemůže zažít. Tělo je prostě a opravdu nevědomé. Víme o těle díky pocitům. Nezažíváme tělo, místo toho zažíváme pocity těla. Samotné pocity nemají žádný způsob, jak se zažít, ale mají zkušenosti s něčím větším, než jsou samy, a to je mysl. Máme uvědomování toho, co se děje v těle, protože je to registrováno a prožíváno v myslí.

Mysl nemá žádnou schopnost zažít sama sebe. To vypadá jako šokující myšlenka, ale paměť nemůže zažít svou vlastní paměť, myšlenka nemůže zažít svou vlastní myšlenku a pocity nemohou zažít svůj vlastní pocit. Je to proto, že jsou prožívány v něčem větším, než je mysl, což je samotné vědomí. Díky vědomí si člověk uvědomuje, co se děje v myslí. Mysl pak hlásí, co se děje s pocity, a pocity hlásí, co se děje s tělem. Tudíž je prožívání několika úrovní vymístěno ze samotného těla. V souladu s tím se samotné vědomí nemůže skutečně zažít. Je to z důvodu energetického pole uvědomování, že jsme schopni vědět, co se děje uvnitř vědomí. Oznamuje, co se děje v pocitech a pak hlásí, co se děje s tělem. Proto jsou zakoušení, které zakoušíme, značně vzdálené z fyzického těla samotného.

Protože zakoušení probíhá uvnitř vědomí, můžeme lidské problémy řešit přímo v oblasti vědomí, a tím účinně zkrátit a zmírnit množství bolesti a utrpení a přinést mnohem efektivnější výsledek. Výsledky této techniky a přístupu byly demonstrovány při zvládání fyzické bolesti, nemoci, utrpení, deprese, úzkosti a strachu. Stejná technika bude fungovat při řešení těchto akutních emočních katastrofických mimořádných událostí, protože člověk fakticky žije v zakoušení vlastního prožitku.

Člověk si myslí: „No, žiji ve světě. Zakouším svět.“ Ale to, co skutečně registruje, je jeho zakoušení dané zkušenosti (tedy „prožívač, zakoušející“). Nemůžeme nic zvládnout, pokud se nezaměříme na toto. Pokud se soustředíme na to, kde zakoušíme zkušenost, můžeme věci s přesností zvládnout. Ve chvílích a minutách můžeme zvládnout věci, které by jinak trvaly týdny, měsíce, roky a dokonce i životy. Za hodinu se nám podaří zvládnout něco, co jiní nedokázali zvládnout za celou dobu života. Známe lidi, kteří zakoušeli tyto katastrofické události v raném životě, a když je uvidíme ve starším věku, stále to pro ně neskončilo. Nenávist, hořkost, zlost, rozčarování, zuřivost a velká rozhodnutí, která vycházejí z těchto negativních pocitů, jsou s nimi ještě o padesát let později. Je to, jako by se událost stala včera, ještě v nich bouří a není překlenuta, a neměli k dispozici informaci, jak ji zvládnout a překlenout.

Soustředíme se na to, jak zvládnout přemíru emocí na úrovni, kde se zakouší. Podíváme se na pole zakoušení, abychom si uvědomili, kde se odehrávají. Není to děj ve světě, v nohou nebo v žaludku. To se děje uvnitř vědomí. Jak člověk zkoumá, kde člověk zakouší zkušenost, zjistí, že je všude. Člověk nezakouší věci v určitém místě, to je systém víry myslí. Například se zeptám někoho, kdo si toho není vědom: „Kde zakoušíte své myšlenky?“ Obyčejně člověk ukazuje na hlavu a říká: „Tady.“ To je systém víry – takto člověk myslí o myšlenkách. Člověk si myslí, že jeho myšlenky jsou v jeho hlavě, ale to je jen domněnka. Proč vlastně věří, že myšlenky jsou v hlavě? S trochou rozjímání a úvahami uvidíme, že skutečné zakoušení je rozptýlené a děje se všude. Nedá se ukázat prstem na žádné konkrétní místo, kde se zakoušení děje. Je současně všude a nikde.

Zabývání se tímto názorem odhalí něco překvapivého, což dělá tento druh zaostření se přesným. Víím to proto, že jsem s tím klinicky pracoval více než padesát let a proto, že jsem zakusil většinu životních krizí. Fakticky jsem jich před několika lety zakusil kolem půl tuctu a podělím se o své zkušenosti s pravdou o těchto věcech, protože je můžeme zakoušet všichni.

Jediné, co musíte při těchto akutních katastrofických událostech zvládnout, jsou samotné emoce {, tedy pozor, ne fakta}. Energie emoce je jediná věc, kterou musíte zvládnout. Zní to překvapivě? {Ale} Je to fakt. Je to fakt, že když se podíváme na zakoušený zážitek, uvidíme, že **naším problémem není událost, která se stala ve světě**, ani to, zda si myslíme, co se stalo ve světě. **Je to způsob, jakým ji zakoušíme, pociťujeme**, nebo ne? Koho zajímají fakta? Fakta sama o sobě nic neznamenají. **Je to vaše emocionální reakce na fakta {kolem vás}**. Fakt je jen fakt. Je to nic. **Jde o to, jak ten-který fakt zakoušíme, pociťujeme**. A proto jediná věc, kterou musíme v souvislosti s událostmi v životě vůbec zvládat, jsou naše pocity.

Naše pocity pocházejí z našich {stanovisek,} postojů, z našich přesvědčení, z našeho způsobu, jak se s tím vyrovnáváme, z toho, jak sami sebe vnímáme ve světě. Takže to dodává emocím rozmanitost {kterou vidíme u různých lidí}. Ale v přehlčení bude naším problémem zvládat právě samotnou emocionální energii. Vlastně ani nemusíme zvládnout emoce. {přesněji řečeno,} **jediné, co musíme zvládat, je energie emocí.** Ano, řeknete si, ale co ty události tam venku? Co budu teď dělat bez peněz? Co budu dělat bez manžela? Atd. Překvapivě, události se dají zvládat velmi snadno. Není tak akutní katastrofy, při které by se samotné události jen tak mechanicky neovládaly.

Jakmile jsou pocity stranou, můžete mít {ale} zdráhání, můžete mít určitou zatrpknutost, můžete mít lítost. Ale to jsou nepodstatné věci. Řešení samotných záležitostí ve světě dění v rámci vašeho každodenního života bude jednoduché. Nejsou tím opravdovým problémem. Představa, že jsou opravdovým problémem, pouze pochází z negativních emocí. **To, že se zdají být katastrofické, beznadějně, nesnesitelné, a nepřekonatelné, vychází jen z energetického pole emocí.** Jakmile se dostanete {z problému} na druhou stranu {, do klidu}, život se upraví sám. Život se upraví sám; do prázdnoty {vytvořené problémem} přijde něco jiného, co ji vyplní. Život jde jednoduše dál.

Život předkládá řešení pro všechny problémy. Takže jakékoli dilema, které se objeví v životě člověka, se vyřeší samo a energie života se obnoví. Život pokračuje bez ohledu na to, jak velká je katastrofa v tuto chvíli. Problém tedy není s událostmi „tam venku“ nebo životními okolnostmi, protože ty se vypořádají samy. Obvykle příbuzní nebo blízcí přátelé zvládnou situaci za osobu, která je zdcená. Problémem je zacházení s energiemi, které vznikají.

Když jedno z těchto hlavních negativních energetických polí začne nabývat na intenzitě, má sklon přitahovat ostatní. Zřídka se jedná například o samotný zármutek. Je s ním téměř vždy spojená vina, kdy se člověk obviňuje. Může to mít formu otázek, jako například: Proč jsem se nepodíval, když jsem se otočil? Proč jsem nenasadil řetězy? Proč jsem nešel za lékařem dříve? Možná by mohli vyléčit její rakovinu. Proč jsem se na toho koně posadil? Při zpětném pohledu je tu určitý druh sebepoškozování a obviňování. Je tu také apatie a beznaděj – život je beznadějný; život vypadá beznadějně. Vypadá to, že už nikdy nebudeme šťastní. Je to jako by zdroj štěstí opustil život člověka. Samozřejmě, že zármutek pro ztrátu je přirozený, a pak vznikají obavy – jak budu žít bez toho, co jsem ztratil?

Neustálá touha nás bláznivě pohání, abychom se pokusili situaci změnit. Co můžeme udělat? Nastává vyjednávání, snaha manipulovat, hádat se s Bohem a smlouvat s Bohem: „Bože, pokud to necháš tak a tak, udělám to a ono.“ Pak přijde hněv, vztek na život a povahu života, a hněv se přemístí na žijící lidi, že je to něčí chyba. Všechny tyto negativní energie se obvykle zpřístupňují najednou a od okamžiku k okamžiku může být dominantní jedna nebo druhá. Současně mysl divoce třeští, snaží se najít vysvětlení, snaží se to zjistit a je zaplavená přetékající energií. Problémem je, že energie je příliš velká, aby ji mysl mohla zpracovávat. Propadá se do dezorganizace, je zahlcena adrenalinem a biologickými stresovými hormony, a akutní stres uvrhne člověka do stavu akutní nouze v samotném vědomí.

Problémy se neřeší na úrovni, na které se zdánlivě vyskytují, ale na další vyšší energetické úrovni. Vyšší energie znamená větší moc. Když se vypořádají zde, vyřeší se automaticky, což není možné v nižších úrovních. Vše, co musíme zvládnout, jsou převládající emoční energie. Překvapuje vás, že to píše psychiatr? Většina lidí by očekávala, že psychiatr začne psát o psychologii složitého vztahu mezi člověkem a událostmi a co znamenají symbolicky, tedy o psychologických složkách.

V tomto případě to všechno vynecháme a místo toho řešíme energii, kterou uvolňují emoce, i když psychologie nemusí dělat rozdíl. Když nastane masivní uvolnění negativních emocí, je vhodné se vyrovnat s energií těchto emocí. Velmi účinnou technikou je ignorovat myšlenky, protože mysl nemá schopnost to vyřešit. Je ve stavu naprostého zdrcení. Problémy jsou mimořádně složité a trvalo by celý život, kdyby člověk opravdu chtěl znát plný význam každého příspěvku z každé úrovně psychického já pro celkový význam zkušenosti. Není nutné to dělat a je to velmi dobře, když to neuděláte. Člověk musí pouze vstoupit do pocitu samotného.

Nejprve si všimněte, že pocit se cítí obecně a že pod ním je energie. Je to tak, jako by vědomí fungovalo tímto způsobem, jakoby zde bylo rozptýlené množství energie, které opravdu nemá jméno. Člověk by jí mohl nazývat energií emocionality, energií za pocity. Po určitém okamžiku začíná tato rozptýlená, nepojmenovaná energie nabývat formu například žalu, hněvu, vzteku, rozhořčení, sebelítosti nebo žárlivosti. Toto emocionální pole bylo zpočátku rozptýlené a beztvaré, ale nyní nabývá podoby žalu, ale je v něm také strach a hněv. Je to všeobecná energie emocionality.

Po další sekundě bude mít například větší podobu specifického strachu. „Jak budu žít bez peněz, nebo něčeho?“ Strach začíná mít formu a pak začínají vyvstávat myšlenky ze specifických emocí strachu. Je to jako sled událostí a oceán potlačené energie.

Budeme se učit, jak to přeměnit. Pokud člověk může odpojit pojistku a vytáhnout zástrčku, pak je odpojen od všech zakoušených prožitků a zanechán vnitřnímu klidovému stavu.

Bude užitečné, pokud přijmete fakt, **že nemusíte dělat nic s událostmi tam venku, nemusíte se v nich vyznat.** Nemůžete udělat žádný pokrok tím, že se budete {obracet a} dívat na myšlenky, protože jsou nekonečné. Zkoumáním té které konkrétní emoce se moc pokroku při jejím zvládnutí nedosáhne, ale velmi hlubokého účinku dosáhnete, pokud si umožníte **zaostřit se na energii pod {tou} rozladěností.** Až budete tento zážitek stále dříve a rychleji podchycovat, přijdete na to, že tato energie je rozptýlená. Je téměř beze jména. Je jako by nádoba se stlačeným plynem, který hledá uvolnění. A tahle natlakovaná emoce, její energie, se hromadila {u každého} po celý život. Bylo to všechno k potlačení emocí, které se hromadily do tohoto bodu v čase a teď mají výchozí {ventil}. Takže událost, která se v životě stala, otevřela stavidla, otevřela vrata, otevřela portál, a celá tato nádoba stlačené podtlakové emocionální energie nyní využívá tuto příležitost k úniku. Když se

otevřou vrata na stodole, všechna zvířata vyběhnou ven.

Jak se {vyhnout a} dostat se z cesty těmto utíkajícím zvířatům? To se nedá. Jedním ze způsobů, jak to {celé} rychle překlenout, je přijmout fakt, že této zkušenosti nemůžete uniknout. Pokoušet se jí uniknout ji jen prodlužuje. Zdá se, že mysl se bude snažit přijít na způsob, jak jí uniknout, jako kdyby {jakékoliv její řešení vedlo} ke snížení bolesti. {Nevede}. Bolest vlastně pochází ze vzdorování prožívání. Bolest pochází z jeho vzdorování. A tak použijeme zhruba stejný postup jako při fyzické bolesti, když se vzdáme, když upustíme od vzdorování tomuto energetickému poli. Jednoduše si sedneme a upustíme od kladení odporu, a volíme být s ním. Čím rychleji se tomu otevřeme, čím rychleji tuto energii vypustíme, tím rychleji ta zkušenost skončí. Místo abychom to nekonečně, mučivě protahovali hodiny a týdny, dny a měsíce a roky; {dokonce běžně} vlastně celý život.

Pamatujte si, že když někdo má akutní zranění, jako je spálenina na ruce, tak stopne všechno a použije stejnou metodu, jak se vzdát odporu tím, že „otevře dveře“ a přivítá zakoušený prožitek a říká: „Opravdu chci víc,“ více energie z této zkušenosti, a bude ignorovat to, co se děje v mysli – a bude ignorovat myšlenky, ale nechá zakoušený prožitek energetického pole. Mysl řekne: „No, zakouším smutek“. To je označení, takže budeme říkat, že všechny myšlenky jsou označení a nemají žádnou skutečnost – opravdu žádná z těchto věcí neexistuje. Pokud zemře milovaný člověk, mysl automaticky říká „smutek“; což je označení. Protože má mysl moc nad emocemi a schopnost dát jim podobu, víra, že někoho ztrácí, způsobuje, že zármutek dostává emocionální podobu. Energetické pole emocí je fakticky beztvaré, ale když člověk trvá na tom, že je to smutek, pak se projeví smutek. Pokud někdo drží zbraň u vaší hlavy, jsme přirozeně přesvědčeni, že to vyžaduje strach, proto stejná energie nyní dostává poněkud jinou formu označenou jako „strach.“

Je výhodné redukovat formu energetického pole a přestat cokoli označovat. Neříkáme lidem: „Víš, procházím smutkem; mám strach; zakouším rozčilení“. Termín „rozrušení“ je blíže pravdě. Je to obecný termín, protože je velmi těžké říci, jaká emoce je v akutním rozrušení. Zpočátku člověk obvykle zakouší pocit šoku, necitlivosti a nedůvěry, že se to mohlo stát. To je okamžik, kdy začít tuto praxi. Člověk je připraven, pokud předem zná tuto techniku.

Před několika lety jsem zakusil takovou zkušenost a okamžitě jsem začal neodporovat prožitku. Neustále jsem rušil myšlenky. Například ztráta vypadala jako navždy, na celý život. Problém není životní ztráta, ale energie emocí, která se objevuje. Jakmile energie emocí kvůli ztrátě zmizí, stane se něco takového „No a co?“ Problémem je akutní katastrofální emocionalita, takže člověk prostě musí být s ní. Technikou je dovolit si ji prožít. Skutečně to rychle přejde, stačí požádat o další! Řekni sobě, že chceš víc; „Chci to víc.“

Nakonec můžeme vidět, že to je velká příležitost. Příčinou veškeré bolesti a utrpení je nahromadění tohoto stlačeného energetického pole a životní události nám dávají možnosti k uvolňování. Otevírají bránu, abychom si je dovolili trochu procítit. Například někdo narazí na blatník našeho vozu. Veškerý potlačený hněv, který jsme nahromadili během našeho života, má nyní výmluvnou příležitost, aby se

projevil. Člověk se rozhněvá kvůli poškrábanému blatníku, je naštvaný, pak přejde do sebelítosti a viny. Události v životě jsou viděny jako výmluvy na to, že se člověk zbavuje stlačené energie. Protože se stav stane nesnesitelným, mysl najde způsob, jak energii vypustit, aby to bylo pro nás přijatelné.

Osoba, která je s touto věcí obeznámena, pocítí stlačenou energii a začne ji uvolňovat, aniž by čekala na to, až mysl vytvoří výmluvu, která ospravedlňuje její vypuštění. Sofistikovanější mysl nepotřebuje vnější událost, aby uvolnila svou zlobu. Prostě ví, že je to nějaká potlačená hněvivost, a tak si sedne a říká: „Raději se na to podívám.“ Potom se začne zbavovat energie dříve, než se toho zmocní mysl a vytvoří něco „tam venku“, aby si ulevila. Je to, jako by události v našem životě byly téměř jako bezpečnostní nebo uvolňovací ventily, což poskytuje způsob, jak postupně vypustit tento energetický zásobník.

Technika uvolňuje přetlak. Dívá se na energii tak, jak se prožívá. Nemusíme se zabývat myšlenkami nebo problémy, které mysl vytváří kolem této konkrétní události. Když se člověk podívá na nějakou životní zkušenost, uvidí, že žije uvnitř svých pocitů. Samotná životní událost je opravdu „nic“. Ráno to může vypadat katastrofálně, ale v poledne by to mohlo být zábavné. Událost se vůbec nezměnila. Naražený blatník může být v okamžiku, kdy se to stane, zdrojem pobouření a rozhořčení. O chvíli později, když o tom přemýšlíme, začneme se cítit provinile. Velmi dobře víme, že jsme to trochu přehnali. Možná o hodinu později se omlouváme tomu druhému, protože teď má problém s pojištěním. Uvědomujeme si, že to nebyla jeho vina a toužíme, abychom se s ním vyrovnali. Teď se cítíme vinni a znovu se obviňujeme. Pak se nad tím znovu zamyslíme a dostaneme znovu vztek. Vidíme, s čím žijeme. Žijeme s naraženým blatníkem? Faktem je, že nikdy jsme opravdu nežili s naraženým blatníkem; my jsme žili pouze se svou vlastní vnitřní zkušeností. Jak se k tomu stavíme, je to, co zakoušíme. Lidé nikdy v životě nezakusí naražené blatníky, ale jen své emoce o nich.

Když se na to podíváte z této perspektivy, není to tak špatné překlenout. Jediná věc, se kterou se budete muset vypořádat, je pořád stejná energie, jemný, vnitřní pocit, a pak jí přestaňte vzdorovat, odevzdejte se jí a uvítejte ji. Řekněte ano, že uvolňujete svou energii. Po tom, co to děláte několik minut, nebo dokonce i hodinu (záleží na tom, o jakého člověka jde – někteří lidé to dokážou udělat okamžitě a někteří potřebují trochu praxe), se člověk dostane tam, kde to je, a už ani nemusí zakoušet samotné emoce. Strach zmizel a už dál není pociťován jako strach. Hněv se necítí jako hněv; vina není pociťována jako vina sama o sobě. Emoce jsou pociťovány jako ochromující přicházející proud negativní energie, která je ve skutečnosti všeobecná a bez označení.

Když tyto energie přestaneme pojmenovávat a označovat, už se s nimi nemusíme vyrovnávat. Když přestaneme v mysli vytvářet konstrukce a jejich interpretace, když je necháme jít, když přestaneme chtít, aby byly správné nebo špatné, nebo že událost je pro nás špatná, když to všechno obejdeme, pak dostaneme pocit z toho a uvidíme, že nemusíme nic dělat, aby se to zvládlo. Nemusíme se vypořádat s myšlenkami nebo dokonce s emocemi. Jediné, co musíme udělat, je zvládnout nadcházející energii.

Můžeme to udělat? Ano, můžeme, protože to stejně stále děláme. Je to efektivnější technika, než divoké dostihy v naší mysli, která se to snaží vyřešit, nebo pobíhat uvnitř našich pocitů a snažit se zvládnout katastrofické emoce, protože tím zároveň dochází k uvolnění energetického pole.

Je užitečné si to uvědomit, překonat zmatek a dostat se k základnímu bodu toho, co je účinné. Zabývat se myšlenkami a událostmi se všemi důvody, logikou, zjišťováním, a zabývat se veškerým zkoumáním psychologických významů je zábavné, ale naprosto neúčinné. Je to ztráta času a energie a opravdu to zpomaluje zotavení.

Léčba akutního popálení rukou trvá jen několik vteřin. Jak dlouho trvá krvácení, než se zastaví, jestliže jsme si odřízli palec? Opravdu to může trvat několik vteřin. Například, když jsem si neúmyslně odřízl palec, okamžitě jsem použil tuto techniku a z palce vykrvácelo přesně osm kapek. Okamžité uvolnění bolesti a uvolnění odporu ke katastrofální záplavě emocí umožnilo okamžité zastavení krvácení.

Ti lidé, kteří zkoušeli tuto techniku, měli na fyzické úrovni stejnou zkušenost, což dokazuje pravdu. To může být provedeno s jakoukoliv emocí. Člověk jde do emocí, pak prochází emocí a přestane cokoli vyvolávat. Dostane se do kontaktu se všeobecnou energií toho, co vzchází. Zdá se, že jde přímo přes solar plexus, nebo se energie zdá být všude. Člověk jde přímo k místu, kde je zkušenost zakoušena. Musí použít pro mysl trochu disciplíny a odmítnout, aby mysl blábolila. Člověk říká: „No, zakouším smrt tohoto člověka tam venku.“ Nikdo to nezakouší „tam venku“; zakouší to „tady“. Kde to je? Je to stejné místo, kde člověk vždycky zakouší zkušenost – v prožívání „já“.

Jediným problémem je vlastní cítění. Opravdovým problémem není vlastně smrt někoho „tam venku“. Člověk čelí energii vlastních pocitů, jejich obrovské energii. Pokud člověk nasměruje pozornost a soustředí se tam s přesností, přeruší to, co by mohla být dlouhotrvající a velmi bolestivá zkušenost; je přivedena k náhlému konci.

Co se stane, když budeme pokračovat v uvolňování této energie? Co se stane, když to uvítáme? Co když budeme říkat: „Je to báječná příležitost všechno odtlakovat“?

Jaká bude tedy zkušenost? Bude to relativně krátké ve srovnání s tím, co by se dělo s obyčejným stavem vědomí. Najednou se energetické pole zastaví. Je to, jako kdyby tlak v kompresní komoře dosáhl určitého bodu, záplava se zastaví a pak se setkáme se stavem míru. Přímo z hluboké katastrofy přicházejí hluboké stavy míru. Pokud tímto někdo prošel, rozumí tomu, co se tím míní. **Jádro úlevy je odevzdat energii (vzdát se vlastních stanovisek a jejich obhajob) ve velké hloubce.**

Najednou se zastaví veškerá agónie a místo toho je skoro ticho, Nekonečná Přítomnost, nekonečný stav Míru, něco, co může být větší než jakákoliv zakoušení, které člověk v životě měl dříve. Zakoušení nejsou stejná, když vyjdou na druhé straně. Od této chvíle jsou lehčí, volnější a méně bolestivá v rámci své vlastní emocionální zkušenosti.

Klinicky se obvykle jedná o to, že osoba teď s úlevou oddechne. Uvědomuje si, že

život bude pokračovat a že i s novými situacemi bude moci žít. Jakkoli se situace zdála špatná, nyní může přežít. Mír pokračuje po různou dobu a pak se objeví vlna emocionality. To má tendenci se vracet ve vlnách, s obdobími úlevy mezi tím. Když se vlna vrátí, člověk ji znovu uvítá a snaží se uvolnit co nejvíce tlaku, jak jen může, než se ventil znovu zavře. Vítá to jako velmi cennou příležitost, a protože se to nemusí stát v životě mnohokrát, je to něco, co má být ceněno. Hodnota přichází pouze tehdy, když je člověk opravdu na druhé straně zakoušení a může se na něj podívat zpětně s moudrostí, která byla získána a pochopí, že mysl nebude dávat v této zkušenosti žádnou skutečnou pomoc. Je to proto, že mysl se dívá špatným směrem a říká: „Kdybych mohla změnit okolnosti události, pak bych se cítila v pořádku“. Jsou tu některé dobré klinické příklady.

Byl případ ženy, která obdržela telegram, ve kterém stálo, že její syn byl zabit ve Vietnamu. V důsledku toho přestala mluvit, seděla v houpací židli poblíž okna a jen se houpala sem a tam, a civěla do okna. Byla ve stavu zvaném apatie, s úplnou ztrátou energie. Svět vypadal beznadějně a pro ni byl Bůh mrtvý. V tom beznadějném stavu se kývala sem a tam a nemluvila se svou rodinou. Odmítla jíst, sotva spala, možná v noci podřimovala a prostě jen zírala z okna v naprosté apatii. Zjistili jsme, že v důsledku toho došlo k určitým změnám v chemii mozku, přičemž neuropřenašeče byly vyčerpány.

Mezitím rodina nevěděla, co má dělat, a byla velmi znepokojena. Asi o deset dní později dostala rodina další zprávu z oddělení amerického ministerstva obrany, že je to všechno omyl, že syn nebyl zabit v akci, že byl zaměněn s jiným vojákem se stejným jménem a identifikačním číslem, které se lišilo jen jednou číslicí, a že došlo k chybě v počítači. Rodina řekla ženě: „Matko, matko, není mrtvý!“ Dál se houpala a zírala s prázdným pohledem do okna, jako by je ani neslyšela.

Takže změna okolností ve vnějším světě nemusí nutně změnit rozrušení, protože se zahájil proces. Je to proces, který musí být zpracován. Nejsou to vnější události, které se staly, které musí být přijaty, protože to je právě to, co nemůžeme udělat. Nemůžeme přijmout okolnosti, které se staly v našem životě. Co můžeme udělat, je přijmout a odevzdat fakt, že člověk musí utéct. Je potřebné zatnout zuby a být se situací právě teď. Například, pokud je naše noha zachycena v pastí na medvědy a není žádný způsob, jak se z ní dostat, budeme se odevzdávat samotnému zakoušení – je nutné to vydržet, čelit, zvládnout a odevzdat se zkušenosti s využitím již prezentované techniky.

Aby byla účinná, člověk věnuje malou pozornost mysli, protože mysl opravdu nemá řešení problému. Mysl říká: „Kdybychom jen mohli tyto vnější okolnosti změnit“. To je místo, kde lidé často získávají osobní zkušenost s modlitbou. Nevědí, za co se modlit, mohou vycházet z hořkosti, protože se modlili špatným způsobem. Velmi často se modlitba vede takto: „Prosím, vraťte to zpět, prosím, přiveďte radost zpět k životu. Vraťte mi palec zpátky, prosím, změňte to, co se děje.“ Je velice pravděpodobné, že taková modlitba nebude účinná, protože je to forma modlitby jako: „Drahý Bože, dej mi, prosím, nohu o jedno číslo větší.“ Je to problém Boha, nebo je problém v nedostatku pochopení, jak se modlit?

V tomto okamžiku může modlitba vypadat takto: „Prosím, buď se mnou, ukaž mi, jak

se tomuto zakoušení odevzdat a zvládnout ho“, a požádat o vědomé uvědomování si Přítomnosti Boha. Můžeme požádat Boha, aby převzal zkušenost místo nás. Kupodivu, když se zážitku zakoušení stále vzdáváme, a vzdali jsme se odporu vůči němu a nijak ho nepojmenováváme, postupně se daří ho odevzdávat.

Musíme odmítnout věnovat pozornost myšlenkám a „dělat něco“ tam venku, abychom se pokusili změnit situaci. Pak vzniká ochota vzdát se označení a nedat emoční energii formu. Celkové odevzdání se energii nás přivede do vnitřního stavu, a jak se stále více dostáváme do odevzdanosti, že něco je zakoušeno, a že se jedná o zakoušení zkušenosti pro zkušenost samotnou. Je to, jako kdyby se osobní všední já nyní stáhlo, a vše, co můžeme říci, je, že energie probíhá.

Ti, kdo se modlí tímto způsobem, si uvědomují, o co se jedná v tomto zakoušení, protože když se člověk hluboce odevzdá této zkušenosti, uvědomuje si, že ji zpracovává. Je to, jako by ji řešilo a ovládalo nějaké energetické pole, nějaký nekonečný způsob existence, nějaký aspekt bytí. Pak přichází překvapivé uvědomění, že ji člověk vůbec neřídí a neovládá, že je to nějaká mylná představa, která se do ní projevuje, dává jí formu a identifikuje se s něčím, co způsobuje bolest. Bolest vychází z odporu a z naléhání, že se osobní všední já a všechny jeho aspekty musí s danou situací vypořádat, že musí se zkušeností tam venku něco udělat – někoho žalovat, změnit dům nebo se přestěhovat na jiné místo – až to člověk (nakonec) odevzdá spolu s myšlením. Odevzdá chtění ovládat a měnit to. Oddává se vnitřnímu zážitku a nakonec jej vidí jako skvělý dar, ale pouze když projde skrze něj na druhou stranu.

K těm, kteří jsou vědomě propojeni ve svém životě s duchovní prací, jak pro vás vypadá duchovní práce? Co si myslíte o duchovní práci? Jaká je povaha toho, co nazýváte duchovním, nebo vědomím, nebo co znamená zabývat se svým nevědomím nebo nadvědomím? Jak to podle vás vypadá?

Někteří lidé, kteří tím strávili mnoho let, řekli, že vidí osobu, která klečí a modlí se, nebo vidí osobu v kostele. Vidí lidi na setkání, kdy se všichni drží za ruce a říkají „Oom“ a vidí světlo ve středu kruhu. Představují si, že sedí s knihou a studují pozdě do půlnoci nebo do 1:00. Vidí sami sebe, že poslouchají audionahrávky známých duchovních učitelů, nebo se vidí na shromážděních pro „tělo, mysl a ducha“ nebo v duchovně léčebných službách. Toto je celé panorama toho, co mysl zahrnuje pod pojmem „duchovní práce“.

Když však čelí životní krizi, nezdá se to jako „duchovní“ práce. Duchovní práce je zobrazována jako studium učebnic, prohlížení obrázků guru a zpěv písní. Pak nastane akutní katastrofa a duchovní práce je vynechána. Obnoví se až poté, co byly vyřešeny všechny mimořádné události a úkoly v životě.

Je to, jako bychom opravdu neviděli podstatu duchovní práce. Nevidíme, že právě duchovní práce vyvolává tyto akutní krize, přivádí nás do nich a že jsou to příležitosti. Právě zde se děje duchovní práce. To ostatní byla příprava, shromažďování informací a zkušeností, rozhodování o směru a shromažďování duchovních poznatků. Pak najednou přijde okamžik pravdy, čas to udělat.

Jsou lidé, kteří po mnoho let se věnují duchovní práci nebo jsou součástí

metafyzických kruhů, ale v jejich životě se nic nezmění. Mají stejné nemoci a problémy, jejich osobní život je stejný. Nemají žádné zkušenosti s vnitřní pravdou, o které slyší. Proč je to tak? Když jim život přináší zlatou příležitost, je čas, aby se duchovní znalosti dostaly do praxe. Je čas na proměnu, čas, aby se uskutečnil skok ve vědomí. To jsou zlaté okamžiky.

Akutní katastrofy jsou dobou, kdy děláme velké skoky, když jim čelíme přímo a pevně říkáme: „Nezměním kurz v této duchovní práci.“ Teď jsme vskutku konfrontováni s opravdovou duchovní prací. Není to čtení nějakých příjemně znějících afirmací v knize nebo pohled na nějaký štěstí přinášející obrázek. Místo toho jsme přímo v tom, drží nás to v zubech. Pravá duchovní práce nastává, když jsme konfrontováni s tím, čemu se nemůžeme vyhnout. Je to přímá konfrontace, která vyžaduje skok ve vědomí.

Jsou to zlaté příležitosti, které jsou k nezaplacení, pokud bychom je viděli takhle, pokud jsme ochotni být s nimi a říci: „Tak OK“. Ochota je přijmout, bez ohledu na to, jak bolestivé to může být, umožňuje obrovský skok ve vědomí, skutečný pokrok v moudrosti, v poznání a v uvědomování. To, o čem v knihách čteme, se pak stává naší vlastní vnitřní zkušeností.

Existuje něco pod emocionalitou, co zakouší tuto energii pro člověka. Je to doslova ovládáno něčím mnohem větším, než je osobní, všední já člověka. Kdyby byl přítomen pouze malý osobní člověk, byl by úplně zaplaven a zničen energií propuštěnou během těchto zakoušení. Člověk přežije zážitky, protože je něco většího než osobní, všední já, co je více než schopné to zvládnout.

Trikem myslí je, že to nevidí. Snaží se změnit to, co se děje „tam venku“, snaží se na to přijít, a pak spadne zpátky do intelektu a zjistí, že intelekt nevyřeší tento druh problému. Když nám spadne na nohy velká dubová kláda a zláme všechny kosti v nohách, potřebujeme v tom okamžiku naši připravenost a ochotu zvládnout to, co život přináší. Když máme nástroje a ochotu, může to přinést velmi rychlé uzdravení.

Je tu uvědomování při akutní krizové situaci, že skutečně dokážeme zakoušený děj zvládnout. Část paniky přichází z toho, že zjišťujeme, že to, co si myslíme, že jsme – bezmocné, omezené já – se nemůže s intenzitou této zkušenosti vůbec měřit. To je přesně to, co se děje – omezené, individuální, osobní já nemůže zvládnout přehlčení. To je jeho přesná duchovní hodnota. Co vlastně chceme změnit na zkušenosti? Uvidíme, že to, co chceme udělat, je změnit, jak se v ní cítíme. To, co můžeme vědět je, že ten pocit přijde a odejde. Událost nás po pocitovém stavu nebude trápit. Vše, co musíme zakusit, je akutní vzestup energie emocí. Události se o sebe postarají.

Touha změnit to, co se stalo a jak se v tom cítíme, musí být odevzdána. Konfrontace (stále) existuje a jediné, co můžeme udělat, je říct události ano a prožít to, bez ohledu na to, co to je, jako např. smrt milované osoby, rozvod, odloučení, akutní nouzová situace nebo katastrofální zranění. To všechno způsobuje šok, který je stejný, bez ohledu na to, jaká je nárazová událost. Šok je náhlé uvědomění si naší bezmocnosti, fakt, že vůle narazila do zdi, že jsme byli

zastavení a že osobní vůle nemůže jít svou cestou. Proto je šok a uvědomění si toho všeho stejný, ve všech zkušenostech spolu s tím, že je nezměnitelný a trvalý. To je šok. Je to, jako bychom narazili plnou rychlostí proti zdi, a pokaždé v životě, když to uděláme, se uvolní stejné energetické pole.

Pokud jste prožili více než jednu z těchto zkušeností ve svém životě, můžete se podívat zpět a uvědomit si, že je to tak, a že pokaždé byl šok stejný. Zakoušení a posloupnosti byly stejné. Byly zde zkušenosti s pocity náhlého znecitlivění, stavu nevíry a následného rozpoutání všech negativních pocitů.

Když se podíváme na negativní pocity přesně a na některé prožitky, které jsme měli, uvědomujeme si, že jsme zažili toto všechno. Zažili jsme úplnost tohoto negativního energetického pole. Bude přítomné ráno a odpoledne bude stále přítomné. Fakticky jsme se během jedné minuty pohybovali sem a tam. Je to jako mihotající se energetické pole, v němž forma emocionality bliká od hněvu k rozhořčení, od sebelítosti k žárlivosti, od vyrovnání k pomstě, od nenávisti k nenávisti k Bohu, od nenávisti vůči sobě k obviňování rodiny a společnosti, vlády a zákonů. Mysl divoce pobíhá v tomto negativním energetickém poli. Vidíme jeho rozptýlenost a beztvarost. Je to jako koš negativní energie a my musíme zvládnout koš, ne všechny malé věci, které v něm blikají. Musíme to zvládnout „všechno“. Když vidíme, že to „všechno“ snižuje tlak, rychle nás to přesune na druhou stranu. Vidíme, že je to nevyhnutelná zkušenost a musíme mít ochotu odevzdat se práci, kterou je třeba udělat nyní. Kdy můžeme říct, že je tato práce dokončena? Když najednou vyjdeme do vnitřního stavu míru.

Víme, že i o několik let později mají lidé v sobě nadále zlobu a hněv, a jsou zachyceni v nějaké stránce tohoto negativního energetického pole, protože události nebyly zpracovány na prvním místě. Takový člověk nebyl ochotný se posadit a úplně je zpracovat. Lidé to nechtějí kvůli bolesti, které to s sebou nese, a protože nevědí, jakou techniku používat. Pokaždé, když se na to podívají, začnou se znovu snažit změnit události ve světě a zvládnout myšlenky. Intelkt a mysl se to snaží vyřešit, a člověk se dostane do stejné slepé uličky. Tím, že nemáme účinný nástroj, s nímž bychom zvládli události, práce zůstává neúplná.

Co se stane s neúplnou prací a emocemi, které nebyly uvolněny? To, co je nezpracováno, se začne projevovat v emocionálních postojích a v těle ve formě onemocnění. Nevědomá vina, která se neztratila, kvůli katastrofě, která se stala před mnoha lety, se projevuje prostřednictvím autonomního nervového systému a akupunkturního energetického systému a spojuje se s něčím v mysli.

Energetické pole intelektu myšlení je na úrovni 400. Energetické pole viny, strachu nebo hněvu se pak spojuje s nějakým systémem víry v mysli o určité nemoci, která vede k fyzické nemoci. V psychoanalýze se nazývá psychosomatická a v tomto případě je psychologický příspěvek na povrchu a docela viditelný. Konečným výsledkem nevyřešeného emočního zacházení s katastrofickým zážitkem je často onemocnění, které se může objevit mnoho let později. Smutek, který byl v době úmrtí některého člena rodiny, který byl před dvaceti lety nezpracovaný, se nyní může projevit jako srdeční záchvat.

Věc se vyřešila, když jsme se cítili v míru a dokončili to. Už se neobjeví, ani nepřináší bolesti, když o tom přemýšlíme; jsme spokojeni. Můžeme cítit lítost, že jsme to museli tak prožít, ale nějak se vydáme na druhou stranu jako jiný druh člověka a díky tomuto poznání existuje určitý pocit míru, který nám dovoluje vědět, že to bylo zpracované.

Katastrofické zážitky jsou semena, jsou samotnou podstatou nejvyššího duchovního zážitku. V něm a následováním jeho středového jádra, v totálním vykročení z útesu, v úplném odevzdání se zkušenosti, je semeno a jádro toho, co duchovní hledající hledal po celou dobu.

Při mnoha katastrofických situacích v běžném životě dochází k neúplnému vyřešení zkušeností, spolu s nedostatkem uvědomění si diamantových kvalit a příležitostí v rámci těchto akcí. Jsme zahlceni tím, co se děje, a díváme se špatným směrem. Mysl také získává tajné odměny z negativních emocí (např. pozornost, sebelítost, drama) a status mučednictví atd.

Mnohokrát dochází ke změně stavů vědomí a osoba je odvezena na pohotovost a jsou použity léky. To, co může být zásadní duchovní objev, je zakryto „náplastí“ a rodina se snaží odvést osobu od duchovní práce.

Základní stránka duchovního prospěchu spočívá v tom, že se dostanete přímo do tohoto zakoušení. V Zenu se říká „Jděte přímo, bez ohledu na to, co se děje“, takže když přijde tato katastrofická zkušenost, je prospěšné se zaměřit přímo do jádra, říci „ano“ a zakusit to.

V mém životě byly katastrofické situace, ale i když byly k dispozici „náplasti“, tak jsem je odmítl přijmout, protože jsem se tehdy naučil, jakou hodnotu taková zakoušení mají. „Náplasti“ opravdu zabraňují zakoušení toho, co by se mohlo nazvat „pád na dno“. Koncepce pádu na dno, která je dobře známá při řešení mnoha závažných problémů, jako je alkoholismus, znamená pustit, uvolnit, nechat úplně jít.

Při akutní katastrofální situaci se mysl snaží přilnout k tomu, co zná. Pokusí se o únik, hledá rozptýlení, uklidnění, drogy a alkohol a různé jiné způsoby, jak zlepšit situaci, než jí přímo čelit a projít ji.

Podstatou katastrofické situace je úplně se vzdát pro objev toho, co je větší než osobní, všední já. Úplné zakoušení katastrofy nás přivedlo do souvislosti a k uvědomění si, že v sobě máme něco, co má sílu vydržet, bez ohledu na to, jak katastrofická se zkušenost zdá být. Výsledkem je, že na druhou stranu vycházíme jako větší člověk s uvědoměním, že v nás je něco uvnitř, že je to Přítomnost, kvalita nebo stránka života, co má moc provést nás i co zdánlivě nejvíce nemožnou situaci.

Pokud katastrofický zážitek není úplně zpracován, existují určité zbytky. Je to, jako bychom zůstali viset uprostřed pádu z útesu. Někteří lidé si myslí, že odešli z útesu, ale fakticky zjistíme, že se tajně zachytili prsty a viseli na nějaké malé vyvýšenině nebo záchranném lanu. Odevzdání se Bohu nebylo opravdu úplné, takže zůstává pochybnost a z této pochybnosti je zbytkem například smutek nebo

strach ze zkušenosti. Pokud při průchodu zkušeností neprožíváme něco většího, než je naše osobní, všední já, můžeme skončit s omezením, jistým ochromením, neschopností překročit určitý bod a ochota účasti se stává omezená. Takový člověk říká: „Raději bych žil omezený život, než abych znovu čelil takové zkušenosti. Raději bych nikdy nemiloval, než znovu milovat a ztratit“. Říká se: „Je lepší milovat a ztratit, než vůbec nikdy nemilovat“. Prožívání lásky nás spojuje s naším vyšším, Věčným JÁ, které je větší než naše omezené, malé, všední já.

Úplné vyřešení nás přivede do vědomého kontaktu s něčím, co je větší než osobní, všední já. Mnoho lidí, kteří to zakusili, dosvědčí, že když se vzdali malého já pro něco většího, přišli do styku s tím, co považovali za „skutečné“. Tato osobní vnitřní zkušenost duchovní skutečnosti přesune člověka od studia knih k hlubokému vnitřnímu přesvědčení. Z tohoto vnitřního přesvědčení přichází ochota opětovně vstoupit do života, účastnit se ho a přijmout rizika a šance.

Jaký je vnitřní zážitek pádu na dno? Vychází z pocitů beznaděje a zoufalství, malé já člověka říká: „Já sám to nemůžu zvládnout“. Osoba podléhá beznaději a z toho přijde ochota pustit se, vzdát se něčemu většímu než je všední já. Na samém dně si člověk uvědomuje a přijímá pravdu, že „já, já sám, mé vlastní osobní já, mé vlastní ego-já, nejsem schopen to zvládnout. Já to nedokážu vyřešit.“ Z této porážky vyvstává vítězství a úspěch. Fénix vystupuje z popelu zoufalství a beznaděje. Cenu nemá zoufalství a beznaděj, ale opuštění malého, všedního já a uvědomění si jeho limitů. Uprostřed katastrofy člověk říká: „Vzdávám se. Nemohu to zvládnout,“ a pak může vědomě nebo nevědomě požádat Boha o pomoc.

Vzhledem k zákonu o svobodné vůli a k povaze vědomí se říká, že velké bytosti nad námi, které jsou ochotné pomoci všem z nás, čekají, až řekneme „ano“. Je to náhlý obrat ode dna k ochotě přijmout, že existuje něco, co je větší než my, k čemu bychom se mohli obrátit. Když člověk říká: „Pokud je Bůh, požádám ho, aby mi pomohl,“ pak se objevují velká proměňující zakoušení, které byly zaznamenány v celé historii od samého počátku.

Začátek velké celosvětové organizace Anonymních alkoholiků (AA) vyšel z takové zkušenosti. Bill W, slavný zakladatel AA, dosáhl dna. Byl ve stavu úplného zoufalství a beznaděje a vzdal se osobního já. V té době byl nevěřící, ale řekl: „Pokud je Bůh, požádám ho, aby mi pomohl.“ V té chvíli přišla velká proměňující zakoušení, jejíž duchovní moc dokládají miliony životů, které byly ovlivněny energií, která vytekla do světa jako důsledek toho, že tento člověk sdílí své duchovní zkušenosti.

Je zřejmé, že vzdání se a pád na dno jsou zásadní. Vychází to z pochopení, že nemůžeme změnit věci a jsme omezení a bezmocní, abychom zjistili, co má moc ve vesmíru. Tato moc přichází a zachází s touto zkušeností a my víme, kdy k ní dojde kvůli hlubokému stavu míru. Tam, kde bylo utrpení, nyní existuje stav nekonečného míru a nevýslovné uvědomění si Nekonečné Přítomnosti (Boha).

Autor knihy píše, že historicky se u něj jednalo o zvláštní okolnosti, kdy nastalo uvědomění si pravdy, ale to vůbec není nutné, to je jen jeden typ zkušenosti. Vlastně je to povaha duchovní práce probíhající po celou dobu. Osoba, která se

podílí na duchovní práci, se vždy dívá na to, co se děje v životě, a vidí to jako učitele, jako obilí pro mlýn. Co se děje, představuje to, na čem se pracuje, takže akutní katastrofa by byla jen pokračováním procesu, který se právě děje. Výsledkem je, že osoba, která se intenzivně podílí na duchovní práci, by ji tentokrát viděla jako zlatou příležitost a velkou výhodu, možná bolestivou a lítostivou. Základním charakterem duchovní práce je zůstat soustředěn na to, co se objevuje od okamžiku k okamžiku a uvědomovat si „co“ se zakouší a kde se to zakouší.

Je to i meditativní a kontemplativní technika, která může být použita k dosažení stejného výsledku. Je to proces neustálého vzdávání se chtít ovládat zakoušení i samotné zakoušení. Objevuje se náhlé uvědomění si, že uvědomování si je řešeno nekonečným rysem vědomí (Věčné JÁ); to mohl člověk již dříve tušit, ale ne si to opravdu uvědomovat. Po tomto uvědomění dochází k častějšímu uvědomování si Přítomnosti (Boha v nás i mimo nás).

Z této zkušenosti přichází stále větší ochota spoléhat se na tuto vnitřní Přítomnost a čím dál méně se spoléhat na malé, všední já. Méně často se člověk spoléhá na všední já, aby se vyrovnal s životními problémy, neboť je tu rostoucí ochota vzdát se Věčnému JÁ. Postupná ztráta ztotožnění se s malým já a rostoucí ztotožnění se s Přítomností (Boha), spolu s ochotou odevzdat život a všechny jeho stránky Boží vůli, se stávají samotným jádrem duchovního cvičení a zkušeností člověka.

Akutní katastrofická zkušenost je klíčová příležitost k učení, která nás učí jít do samotného jádra, do samotné podstaty této zkušenosti, vidět co to je a zvládat to na úrovni zakoušení, čili prožívání, uvnitř energetického pole samotného vědomí. Je to ochota vzdát se a opustit chtění změnit to, co se stalo „tam venku“. Znamená to přestat to chtít ovládat tím, že člověk o tom přemýšlí a snaží se to řešit intelektem a emocemi. Má ochotu odevzdat se podstatě této zkušenosti, aniž by ji jakkoli nazýval, označoval nebo dával pojmenování. Má ochotu zvládnout její energetické pole a jít přímo do vnitřního zážitku. Odevzdání se vnitřnímu prožitku je otevřeným vchodem k zážitku něčeho většího, než je malé osobní já.

Každá katastrofa je tedy opakováním a projevem další příležitosti pro tuto velkou duchovní zkušenost; proto lidé, kteří prožili velké katastrofické zážitky, vyjadřují svou vděčnost. Často lidé říkají: „Ačkoli bych to nechtěl zakoušet znovu, jsem velmi vděčný za tuto zkušenost.“

Jak může být člověk vděčný za něco, co svět považuje za hroznou katastrofu nebo strašnou nemoc? To, co se tito lidé naučili z katastrofy, bylo tak velkého rozměru, že cena stojí za to, protože díky uvědomění pravdy objevili spojení se základním a nezbytným jádrem svého bytí.

Jak duchovně rosteme a stáváme se duchovně vzdělanými, tak to stále méně a méně vyžaduje ochotu čelit této vnitřní zkušenosti. Dalo by se říci, že osoba „na dně“ se postupně pozvedá. Člověk nemusí procházet bolestnou agónií dříve, dokud není ochotný pustit se a vzdát se. Stále více se stává ochotný dělat to na denní bázi tak, aby se to stalo součástí života, a přitom si neustále uvědomuje, jak se člověk snaží ovládat věci nebo se snaží změnit Boží vůli, nebo jak se člověk

pokouší změnit a ovládat Boha. Čím častěji existuje ochota úplně se odevzdat ve velké hloubce, pak vidíme, že odevzdání se může odehrávat v různých hloubkách.

V běžném životě se vzdáváme jen trochu. Pod silnějším tlakem jsme ochotni vzdát se více a uvědomit si, že se nemusíme dostat pod katastrofický tlak, abychom byli ochotni podrobit se ve velké hloubce. Přeměna osobnosti, celá změna v duchovním postavení člověka, tradičně přichází z velkého, hlubokého vzdání se. Co to znamená vzdát se ve velké hloubce? Jak se můžeme vzdát ve velké hloubce, aniž bychom se museli podrobit hrozně emocionální katastrofě, abychom dosáhli stejné duchovní práce? Stáváme se zkušenějšími tím, když vidíme nezbytnost tohoto vývoje. Naše stanoviska se mění a my jsme jiní. Jsme ochotni být s životem ve všech jeho projevech. Ochota je pak prožívána jako vnitřní stav živosti. Z této ochoty vyvstává šance, protože teď víme, že nás doprovází něco větší než všední já. Není to všední já, které musí zvládnout to, co přichází v životě. Nekonečná Přítomnost (Boha), která je vždy s námi, je mocnější než lidská vůle a ego. Všední já přináší bolest a utrpení, Věčné JÁ vyzařuje uzdravení a mír.

Pozn: Podtržené a zvýrazněné věty jsou použité fragmenty z Julova překladu krátkého videa na toto téma.

FRANTIŠEK:

823 slov od Františka revidovaných Julem

Přátelé, děkujeme, že máme opět příležitost být ve skupině stejně zaměřených a osmózou obdarovávat naše kamarádská těla.

To nám usnadňuje si uvědomovat, že podléháme jenom tomu, co uchováváme v mysli. A tedy jak jsme si jindy řekli, na co vrháme pohledy a komentáře, tedy na to, co chceme, ale i nechceme, to potom intenzivněji chytáme. Je na nás, kolik pozornosti věnujeme vzcházejícímu obsahu. A zde je nutno říci, že my usilujeme jít směrem, kde nemáme komentáře.

Pokročilý ví, že nic není dobré ani zlé, jsou to jenom pohledy všedního já na svět, které ho dělají takým, a tyto pohledy pocházejí z nevědomosti, čili z nedostatku duchovního vývoje nebo uvědomování. Tedy, když jsme se všemi myšlenkami v pokoji a v tichu, tak věci ve světě jsou také v pokoji a v tichu. Záleží na tom, kde libovolně uděláme čáru rozdělující dobro od zla, která definuje naši dualitu. Zde je nutné si odkrýt, že všechny názory či stanoviska jsme nakúpili od svých rodičů, sourozenců, učitelů a jiných, kteří nás vychovali, jak nejlépe uměli v této a také v předcházejících epizodách života. Upouštíme od stanovisek, co nás vede směrem k pokoji a tichu. Důvodem, proč všední já dělá věci, je zadostiučinění a zisk, ze kterých získává čili džůsuje energii. Každá emoce a pocit jsou sami o sobě jejich vlastní odměnou. Naše ego, naše všední já, náš macík, chce soustavně zakoušet, a v žádném případě nechce mít pokoj a ticho.

Jak na to?

Musí v nás existovat neotřesitelné rozhodnutí ten pokoj mít. Pak musíme vidět nevinnost ve všech a ve všem, a ta nám umožní být láskyplnými, být soucitnými, být nehodnocujícími odpouštějícími. Jediným účinným způsobem vymotání se z cirkusu světa je pokorné uznání si vlastních nedostatků a nevědomostí, které nám umožní mít ochotu vzdát se své tvrdohlavosti, čímž v sobě otevíráme prostor Duchovní Vůli Já-Bytí, tedy nekonečné, neohraničené VěčnéJá, jakkoliv to nazveme. Každý, tedy i já, dělá vždy to nejlepší, co umí a čeho je schopný. Jinak řečeno, tímto vlastně uznáváme neohraničené, nekonečné VěčnéJá, v nás i ve všech kolem nás, čili Boha, kterého pomoc se projeví tehdy, když si přiznám, že s problémy se já sám neumím vypořádat, jsem v koncích a jednoduše je vzdávám Bohu.

Nekonečné VěčnéJá nacházíme skrze jednoduchost. Vhodné je opakovat si jakoukoliv jednu opravdovou duchovní pomůcku, kterou si týdny, měsíce či i roky oddaně říkám a používám na všechno, co mne každý den potkává. Na všechno brblání myslí si preventivně říkám něco jako:

„Nuž vypočujme si, co na to ego-macík. Nech ti dobře padně, ty vykonáváš svou práci dobře, protože si tak naprogramován.“ Nakolik přirozeností ega je se do všeho štúrat. Čili když ještě sleduji světové zprávy, vnímám je jako pohádky vytvořeny pro ty, kteří chtějí ještě zakusovat svět.

Nebo si řeknu:

„0000m“

Nebo si řeknu:

„No a čo?“ „Věci sú, jako sú.“

Nebo si řeknu:

„Vykonávám potřeby přítomnosti, aniž bych si přál, aby věci byly jinak.“

Nebo si řeknu:

„Budu vědět...vidět...slyšet...poznat

Co je třeba vědět, až to bude třeba vědět“

Nebo si řeknu:

„Jsem zodpovědný za úsilí, a ne za výsledek, který pochází z tvoření a karmy, tedy je na Bohu.“

Nebo si řeknu:

„Všechn strach je mylnou představou, a já to bezpodmínečně vím, jdu skrze něj, stůj, co stůj. V absolutním, radikálním okamžiku soustavně přítomného momentu jsem vždy v bezpečí.“

Nebo si řeknu:

„Je to pravda? Je to naozaj pravda? Co mi ten pocit dělá? Jak bych se cítil bez toho pocitu? Jak bych se cítil, kdybych to viděl jináč? Mohl bych to vidět jináč? Jsem ochotný to vidět jináč? Haló, no a tedy kdy?“

Nebo si řeknu, když mi někdo něco vysvětluje:

„Je to pravda? Je to pozitivní a bezúhonné? Pozvedne mně to, když to nakoupím?“ Přece na každou myšlenku, moji i jiných, mám právo si říct: „Děkuji za pozvání, nepřijímám!“, protože neustále dávám pozor, abych v každodenním životě soustavně jednal oddaně bezúhonně.

Nebo si řeknu, když jsem něco zvorál:

„Omlouvám se, prosím odpust' mi, děkuji, mám tě v lásce.“

Opakováním výše uvedeného sami v sobě uvolňujeme prostor k zanechávání redakčních úprav a komentářů na to, co se děje kolem nás, čímž se otevíráme k možnému projevu Boží Přízně a zpřístupňujeme si postupné poznání nekonečného neohraničeného Věčné(ho)Já. Jedná se o soustavnou duchovní zamyšlenost, což vlastně může být nazváno modlitbou o Boží Přízeň, čili o přeměnu vyvolávající duchovní energii, která jakoby nabuzovala možnosti, které by nám snad jinak nepřišli na mysl v tom čase. Například o Přízeň na vzdávání našich nakúpených stanovisek, aby se situace ve vzájemném pokoji a klidu nějak rozuzlila, vykrystalizovala, či snad udrncala. Přitom dovolujeme jiným, aby byli jiní, a zároveň nedovolujeme jiným, aby měnili naše zaměření. A dospějeme k poznání, že: „Moje skutečnost je dokonalá vyrovnanost a souladná souhra.“ Tedy, karmicky se mi předkládají přesně ty životní situace, které po mém zpracování vedou ke klidu.

Závěrem ti děkujeme, Ó Pane, za tvoji Boží Přítomnost, která se projevuje jako naše existence, pokoj a ticho.

A jak Dr. Hawkins říká – Gloria in Excelsis Deo – čili Nejvyšší Sláva Bohu.

KONEC – po vyčerpání témat neoficiální části.

Bezplatné připojování se zůstává zachováno, pokud příspěvky postačují na krytí výdajů.

Družstvo Evoluce, které tyto aktivity zastřešuje, je financováno jen z darů.

Minulý týden bylo darováno opět 1250 Kč

Děkujeme za finanční podporu.

Nabízíme záznam celého on-line setkání:

Zvukový záznam v MP3:

https://drive.google.com/file/d/14n1_tQCrk0fsShoVV1kyuNJwy1y8FWLU/view?usp=sharing