

# Kapitola 10 Bolest a utrpení

Předcházející část: Kapitola 9 Obavy, strach a úzkost

Tato kapitola se zabývá problematikou bolesti a utrpení. Svět si myslí, že jsou totéž, ale ukážeme, že se utrpení a bolest skutečně od sebe liší. Podíváme se na vztah mezi tělesným, duševním a duchovním aspektem zkušenosti těla.

Říká se, že všechny nemoci, poruchy a lidské problémy jsou fyzické, duševní a duchovní, ale co to opravdu znamená? Jako lékař po dobu více než padesát let jsem se dozvídal o fyzických aspektech, jako psychiatr, jsem se dozvěděl o psychických složkách, a ve vědomí a ze zkušeností v duchovním výzkumu jsem se dozvěděl o duchovní dimenzi.

Co znamená duch? Je to fantazie, nebo je to něco skutečného, s čím můžeme pracovat? Je to něco, co je užitečné pouze pro nábožensky založené lidi? Co potřebujeme vědět o „duchu“, abychom zažili jeho pravdu pro sebe, a jak můžeme využít těchto znalostí pro zmírnění našich osobních problémů a také u lidí, které milujeme?

Dozvíme se, jak zvládnout akutní a chronickou bolest, a co je ještě důležitější, jak s touto bolestí být. Existují dva problémy, které je třeba řešit: První je, jak zvládnout příznaky konkrétně a zjistit, jak hypnóza, akupunktura a další metody mohou pomoci při zmírnění bolesti. Druhým je podívat se na úroveň vědomí a na to, jak se vztahují k prožívání bolesti. Opět budeme odkazovat na Mapu vědomí, která ukazuje kalibrované úrovně energie, jejich relativní sílu a směr, emoční složku každé úrovně, proces probíhající ve vědomí na každé úrovni a jak to ovlivňuje náš názor na svět a na Boha a jak problém vyřešit, pokud nemáme víru v Boha.

Ukážeme klinické příklady problémů, které jsem osobně zažil a pracoval s nimi pomocí těchto technik, spolu s příklady, které zpracovali jiní. S těmito klinickými zkušenostmi můžeme prokázat určité principy vědomí, které nabízejí celkový přínos pro naše životy. To, co se naučíme při studiu jednoho konkrétního příkladu, lze dále aplikovat, a proto budeme přeměňovat citrony na limonádu. Dozvíme se, jak přeměnit něco, co svět považuje za hrozné, jako je bolest, a jak z toho získat užitek, a jak prosperovat v našem životě v důsledku znalostí získaných z jedné konkrétní zkušenosti. Abychom to mohli udělat, musíme vědět něco o povaze samotného vědomí a o tom, jak nám to pomůže v životě.

Jaká je povaha lidské zkušenosti? Kde je zkušenost prožívána? Znovu se podíváme na vztah mezi tělem, myslí a duchem. Každý používá tuto frázi „tělo, mysl a duch“, ale co to prakticky znamená? Stal jsem se vědcem se skeptickou, pragmatickou myslí. Velmi mě zajímá to, co funguje a nezajímá mě to, co je hypotetické a teoretické. Mám velký zájem o to, co přináší výsledky a co může člověk replikovat prostřednictvím své osobní zkušenosti.

Jak již bylo řečeno, první věc, kterou si uvědomujeme, je, že tělo nemá schopnost

zažít samo sebe. Je to překvapivá myšlenka, protože si myslíme, že zažíváme naše tělo – my všichni si myslíme, že jsme naše tělo. Jak je tělo zažíváno? Například, paže nemá žádný způsob, jak prožít svou paži; noha nemůže zažít svou nohu. Tyto části si uvědomujeme prostřednictvím pocitů, stejně jako celé tělo. Nezažíváme tělo, ale zažíváme pocity těla. A kde jsou prožitky těla? Jsou prožívané v mysli. Bez mysli nemůžeme zažít to, co se děje v těle, a nemůžeme zažít pocity, které nám o těle říkají. Prožitky z těla se nevyskytují v těle, objevují se v mysli. To je první překvapivá myšlenka, na kterou je třeba si zvyknout.

Další překvapivou myšlenkou je, že ani mysl se nemůže zažít. Myšlenka nemůže zažít svou myšlenku, pocit nemůže zažít svůj pocit a paměť nemůže zažít svou vlastní paměť. Mysl musí být v něčem větším než sama, aby věděla, co se děje v mysli. A co je to? Člověk ví, co se děje v mysli kvůli samotnému vědomí.

Obsah mysli a to, co se v mysli děje, je znám prostřednictvím vědomí, proto se všechny zkušenosti vyskytují ve vědomí. Povědomí člověka o tom, co se děje, se objevuje uvnitř vědomí. Například, pokud je část mozku operací odstraněná, pak tato část mysli již nefunguje ve fyzické oblasti. Pokud je vyříznutá část se smyslovou oblastí, pak se neprojeví opačná strana těla. Proto je tělo prožíváno myslí prostřednictvím mozku.

Víme, že pokud je vědomí vyloučeno, člověk neví, co se děje v mysli. To je účel anestézie. Zajímavé je, že samotné vědomí je prožíváno v ještě větší oblasti. Jak postupujeme, člověk si uvědomuje, že menší je vždycky prožíváno z toho, co je větší. Větší zahrnuje a dovoluje zkušenosti menšího. Vědomí je pak prožíváno v největší oblasti, která je bez omezení, včetně vědomí. Je povahou vědomí, že samo o sobě ví, co se děje ve vědomí. Je přirozeností vědomí vědět, co se děje v mysli. Je to přirozenost mysli, že ví, co se děje s pocity, a je to povaha pocitů vědět, co se děje s tělem.

Je důležité vědět, že všechny běžné zkušenosti probíhají pouze ve vědomí. Kde je toto vědomí, když něco zažíváme? Kde to zažíváme? Existuje místo, kde se nachází vědomí? Má specifický prostor nebo místo?

Je důležité vědět, že vědomí nemá žádný zvláštní prostor, žádnou fyzickou oblast a žádné omezení. Běžná fantazie je: „Zažívám věci v mé hlavě.“ Vlastně je nemáme v hlavě. Kde zažíváme myšlenku? Neprožíváme myšlenku nikde, neexistuje žádná specifická poloha nebo prostor, v němž zažíváme myšlenku. Povaha vědomí spočívá v tom, že nemá žádnou formu, je bez formy. Jeho obsah má formu, ale samotné pole vědomí je jako vesmír, nemá žádnou lokalitu. To bude důležité později, když budeme probírat jednu techniku jak zvládnout bolesti, která je může zvládnout jak lokálně, tak obecně.

Existuje několik způsobů, jak zvládnout bolest a specifické pocity a zkušenosti s ní spojené. Kde jsme jako bytost se zkušeností bolesti a jak se vyvíjíme v našem vědomí, určuje, zda bolest zahrnuje utrpení nebo ne. Bolest je jedna věc a utrpení je jiná.

První věcí, kterou je třeba odstranit, je systém víry, že bolest se rovná utrpení, protože to vytváří celou řadu programů, které je třeba zrušit. Bolest je jedna

věc, a je naprosto možné být s bolestí, ale být k ní naprosto lhostejný. Je možné, že v těle existuje bolest a přesto má člověk relativně malý nebo žádný prožitek této bolesti nebo utrpení v důsledku analgetického nebo pozměněného (např. hypnotického) stavu mysli. Je to, jako by bolest byla stále přítomna, ale člověk není s bolestí spojen. Bolest existuje sama o sobě, ale bez toho, aby člověk vnímal její účinek. Jinými slovy, není nutné být obětí bolesti. Člověk může žít s bolestí takovým způsobem, že neprožívá utrpení ani jakoukoli agonii. Uvědomit si, že je to možné, je prvním krokem, který z ní člověka vyvádí. Je to opuštění víry, že bolest a utrpení jsou totéž.

Příkladem je přesvědčení, že jít k zubaři nutně znamená bolest. Kdysi v mém životě, před mnoha lety, chodit k zubaři bylo trýznivé. Vzpomínám si, že jsem to vždy odkládal, protože práh bolesti byl velmi nízký. Doslova jsem musel mít analgezií, aby mi doktor zuby ošetřil, byl jsem citlivý na bolest.

Co je to, co stanovuje náš práh bolesti nebo naši připravenost zažít bolest? Během několika let jsem se naučil různé duchovní a s vědomím pracující techniky a začal je aplikovat na bolest. Prožitek bolesti se začal snižovat a k mému překvapení mohu jít k zubnímu lékaři a zažít jen mírnou bolest místo agonie. Postupně se bolest stala mírnou a pak jen nepohodlnou. Když dnes jdu k zubnímu lékaři, nezaznamenávám ani nepohodlí. Vypadá to, že jsem na křesle jen minutu, a pak jsem venku a říkám: „Už jste hotov? Sotva mohu uvěřit, že jste to již udělal! „

Na konci této kapitoly budeme probírat některé techniky autohypnózy a autosugesce, které posílí to, co jsme se naučili, jako například využití poněkud pozměněného stavu vědomí pro nás, o tom, jak vycházet ze sugesce a učit se rychleji, jak zmírnit bolesti a že je to médium pro rychlé vzdělání sebe sama. Až příště půjdete k zubnímu lékaři, nemusíte mít příliš mnoho času na to, abyste se naučili tyto techniky, a proto sdílíme některé způsoby, jak je urychlit.

První věcí, kterou je třeba řešit, je zvládnout akutní bolesti. Člověk jde a najednou si vyvrtné kotník, což vede k bolestivému stavu, nebo si zlomí nohu, nebo najednou dostane záchvat žlučníku, ledvinovou koliku nebo koronární atak; nebo má jen obyčejnou nehodu, jako praštit se do holeně nebo do hlavy, a je tu okamžik ochromující bolesti. Jak zvládnout touto akutní situací? Ukážeme vám techniku, která se používá při řešení různých onemocnění, jakož i při léčbě akutní i chronické bolesti.

Nastává šok, když náhle čelíme nehodě, jako je opaření horkou vodou nebo se spálíme o kamna. Technikou, která nás z toho dostane, je koncepce propouštění odporu. Chceme se podívat na její výhody a porovnáme ji s tím, co obvykle mysl dělá. Mysl normálně odporuje prožitku, protože očekává utrpení. Má už připravený program: „Bolest znamená utrpení a já se mu postavím.“ Fantazií je, že pokud tomu budeme odporovat, odstraníme to.

První věc, kterou musíme vědět, je, že úleva od bolesti a utrpení rychle přichází z přesně opačného směru – tím, že kapitulujeme a přestaneme se bránit bolesti. Jak to funguje v každodenním životě? Poskytneme několik klinických příkladů rychlého uzdravení, které jsou výsledkem technik, které jsou zcela odlišné od těch, které

obvykle používá mysl v běžné situaci.

Vzdát se odporu znamená úplně být s událostí a naprosto se odevzdat pocitu. To znamená ignorovat myšlenky, které bychom o tom měli mít. Místo toho, abychom o tom přemýšleli, jdeme přímo do přímého prožívání pocitu a naprosto se mu oddáme. Například, pokud se náhodou spálíme a přestaneme odporovat pocitu, zpočátku nás to převálcuje. Otevřeme dveře, bolest spěchá dovnitř a my se jí zcela odevzdáváme a neodporujeme jí. Způsob, jak to udělat, je říci: „Více, více, více“ Způsob, jak to mít v mysli, aby to bylo přijatelné, je vědět, že existuje jen určité množství bolesti v jakékoliv zkušenosti. Otevřeme dveře a necháme to rychle utéct. „Odevzдал jsem se této zkušenosti. Přestal jsem tomu vzdorovat, jsem s tím. Ignoruji myšlenky, protože myšlenky nebudou užitečné. Místo toho se zcela vzdávám a dovolím si to úplně zažít.“ Je to jako kdyby se dveře otevřely, a bolest velmi rychle proběhne v několika minutách.

Vzpomínám si, jak jsem si v San Francisku vyvrtl kotník. Byl to vážný zákrok, který by obvykle vyžadoval prohlídku na ortopedii, fixaci kotníku nebo možná dokonce ortézu (sádru) po dobu šesti týdnů. Místo toho jsem se posadil na lavičku v parku, jen jsem zavřel oči a odevzдал jsem se. Přišly ve vlnách nesnesitelné bolesti. Kdybych tomu odporoval, skončil bych s ortézou. Jinými slovy, pokud člověk odolává bolesti, přemění akutní bolest na chronický stav. Proto jsem se posadil na lavici v parku a dovolil, aby mě zaplavila. Poddával jsem se jí a vlny bolesti procházely. Přesto, kupodivu, byly bez utrpení, protože jsem se rozhodl prožít zkušenost. Během toho jsem byl pánem této zkušenosti a již nebyl obětí. Byl jsem ten, který říkal: „Rozhodl jsem se to zažít; dej mi toho víc.“ V důsledku toho byla míra utrpení skutečně minimální. Zmírnění bolesti bylo velmi rychlé a za tři až čtyři minuty jsem vstal a znovu pokračoval v chůzi. Bolest se snížila na minimální úroveň, a jak jsem pokračoval v chůzi, neustále jsem přestával bránit bolesti.

Později, když jsem si zlámal levou nohu, udělal jsem totéž. Když jsem sekal dřevo, na levou nohu mi spadl obrovský dubový špalek a rozdrtil všechny kosti napříč nohy. Krátce nato jsem na Vánoce opět tancoval v tanečním sále. Moje noha nebyla nikdy fixovaná; nic jsem s tím neudělal, kromě toho, že jsem se vědomě rozhodl, že nebudu odporovat tomuto zážitku. Po tom jsem měl zranění, které vedlo k amputaci. Znovu se objevil ten stejný šok ze zkušenosti, ale věděl jsem, jak se s ní vypořádat, že přestanu odolávat tomuto zážitku a přestanu odporovat pocitům. Jak jsem to udělal, to, co svět nazývá zázrakem, se stalo těsně před očima. První věc, kterou jsem udělal poté, co jsem si neúmyslně odřízl palec okružní pilou, bylo okamžitě přestat odolávat zážitku. Jen jsem stál a dovolil si, aby prožitek mnou probíhal, a jak jsem to udělal, během několika vteřin se krvácení zastavilo. Mám kousek desky, kterou jsem řezal, a na něm je jen osm kapek krve. Tím, že jsem se odevzдал tomuto zážitku, digitální tepna, která byla přerušena, by měla pulsovat, ale taková věc se nestala.

Přítel, který se v kuchyni těžce popálil, jenom klidně stál a vědomě se rozhodl, že nebude odolávat tomuto spálení; bolest z popáleniny zmizela za minutu nebo dvě. Později nevznikl vůbec žádný puchýř. Běžně by se objevil velký puchýř a trvalo by několik měsíců, než by se uzdravil, ale jediná věc, která se stala, byla změna

barvy.

Jednou se truhlář v jedné z mých tříd popálil na rukou. Použil stejnou techniku a okamžitě se zbavil odporu. Jeho ruce by byly normálně pokryty puchýřky a týdny by byly v obvazech; namísto toho řekl, že za tři až čtyři minuty byla bolest pryč a nikdy nevznikla žádná forma puchýřů. Jedná se pouze o několik příkladů okamžitého uzdravení, které dokazují, že tělo ví, jak se uzdravit v okamžiku, kdy jsme pustili odpor.

Proč by to mělo být tak? Není to žádné kouzlo, každý může zažít pravdu o tom. To je známé učení po tisíce let. Ti, kteří zkoušeli znovu meditaci, vědí, že první věcí je manipulace s nepohodlím fyzického těla, že přestáváme odporovat této zkušenosti, zrušíme myšlenky a sjednotíme se s ní, čímž zmizí.

Ve vědomé práci se proces nazývá „mizení, rozplynutí“. Tím, že zcela zrušíme k něčemu odpor, tak to zmizí z našich zkušeností. Je vidět, že zkušenost je prodloužena odporem. Dokud budeme věcem odporovat a držet je, potud bude pokračovat jejich existence. Odpor jim dává moc nad námi a my se pak staneme jejich obětí. Jsme pod vlivem toho, proti čemu máme odpor. V okamžiku, kdy jsme propustili náš odpor a stali se jedním z nich, zmizí. To také znamená zbavit se všech souvisejících obrazů a jejich nahromaděné energie.

Důvody k tomu lze pochopit z odkazu na Mapu vědomí. Jak bylo uvedeno výše, každá úroveň vědomí byla kalibrována matematicky, aby ukázala svou sílu ve vztahu k ostatním úrovním. Šipky ukazují, zda je energie v negativním nebo pozitivním směru, což je velmi důležité při určování způsobu, jakým zažíváme věci. Ty věci, které jsou v negativním směru, zažíváme jako bolest a utrpení a jako škodlivé a destruktivní pro naše životy.

Různá energetická pole ovlivňují naše emoce a jsou ukazatelem procesu, který probíhá ve vědomí. Ovlivňují to, jak vidíme a zažíváme práci, a jak zažíváme náš vztah k něčemu, co je větší než osobní já, které svět nazývá božstvem. Je to vztah k větší oblasti vědomí a silným polím, která se vyskytují na vyšších úrovních.

Jediným důvodem k tomu, abychom se na to znovu podívali, je pochopit, co se děje při technice zvládnání akutní bolesti. Odpor vůči bolesti je negativní energetické pole, které kalibruje kolem 150. Pokud se člověk pokouší ovládat bolest nebo použije sílu vůle proti ní a odporuje jí, objevuje se negativní energetické pole, které se kalibruje kolem 150. To by byla asi stejná úroveň, jako emoce nelibosti nebo smutku, kdy nesnášíme bolest a hněváme se na ni. Pokud se pozdvihneme nahoru k tomu, abychom se vzdali odporu, pokud máme odvahu používat tuto techniku a jsme bezvýhradně ochotni ji vyzkoušet, pak se dostaneme na vyšší pole 250 nazvané Neutralita. Posun do Neutrality znamená být v pozitivním, odděleném energetickém poli, kde „je to se mnou v pořádku a já jsem ochoten tuto záležitost zažít.“ Ochota nás přivádí k energetickému poli 310, kde říkáme ano životu a jeho zkušenostem, kde s ním souhlasíme a jsme s ním v souladu, a kde se život projevuje jako pozitivní záměr.

Namísto toho, abychom odporovali životu, jdeme s životem a odevzdáme to Bohu. To je moudrost Tao, která učí, že vrba se ohýbá větrem, ale dub, který se mu brání,

se zlomí. Namísto toho, abychom odporovali tomu, co se stalo, když jsme se udeřili do holeně, zachováme se jako vrba a jdeme s tím; přestali jsme bolesti odporovat. Umožňujeme, aby tato zkušenost proudila sama. Tímto způsobem se vyhneme negativnímu, bolestivému energetickému poli plnému odporu, hněvu a strachu. Strach má negativní úroveň 100, což je nízké energetické pole daleko od radosti. Čím vyšší číslo, tím větší pocit štěstí. Pak si můžeme skutečně zvolit být ochotni a dokonce přijmout, že to je něco, co je nutné zvládnout, což nás přesunuje až na úroveň 380, velmi vysokého energetického pole.

Když se rozhodneme jít se životem, ať jde o chřestýše nebo nějakou jinou náročnou událost a odevzdat se této zkušenosti, my pozveme a vynášíme ze sebe větší sílu, vyšší energii. Ti lidé, kteří využili tuto techniku, ji nakonec nazývají vyšší mocí a my slyšíme, že říkají: „Zavolal jsem svou Vyšší moc.“ Ti, kteří tento výraz neslyšeli, mohou říkat: „Pro nás to není reálné, jak můžeme tyto zkušenosti reálnými udělat?“

Můžeme je udělat tím, že je uděláme. Právě jejich děláním se tyto věci stávají skutečnými. Tímto cvičením pak začínáme zažívat, že se touto zkušeností zabývá něco jiného, než je osobní já, a to, co bylo bolestné, je nyní velmi snesitelné. Už nemáme odpor a strach z utrpení. Chceme se vyhnout nebo vynechat negativní energetické pole nižší energetické síly a namísto toho se posunout na vyšší úroveň, protože když se dostáváme k vyšším energiím, jako je láska, jsme v energetickém poli úrovně 500.

Když se dostaneme do bezpodmínečné lásky na úrovni 540, pole má schopnost léčit, to je úroveň léčitelů. Oblast, kterou skuteční léčitelé generují, kalibruje na úrovni 540 a výše. Je to nesmírně láskyplné pole a emoce jsou prožívány jako láska – touha být s životem, říkat mu ano, a vzdát se odporu.

Léčení akutní bolesti, které vyplývá automaticky z používání této techniky, může být pro každého. Používal jsem to znovu a znovu, stejně jako lidé, kteří to zkoušeli. Mnoho lidí mělo příležitost. Vzpomínám si, jak jsem popsal tuto techniku v Nedělní noční třídě, a během týdne několik členů mělo akutní zranění, a tato informace jim zachraňovala život. Doslova jim umožnila projít strašlivými zážitky. Nedlouho poté mě navštívil velký, statný kamarád, který mi při objetí zlomil tři žebra. Cítil jsem prasknutí, ale nic jsem o tom neřekl, protože by se cítil provinile. Žebra se uzdravila, ale později v té zimě mi přítel při dalším objetí zlomil tři žebra na druhé straně těla. Netřeba říkat, že jsem se o tom ani tentokrát nezmínil (tolik k mé „žebrové karmě“).

Jak lze tuto techniku využít při léčbě chronické bolesti, která se liší od akutní bolesti? Zvládáme ji stejně jako při akutní bolesti; nicméně děláme to poněkud jiným způsobem. Jak již bylo řečeno, všechny zkušenosti jsou prožívány ve vědomí. Vidíme, kde je bolest zažívána, například v palci, který byl odříznut. Za prvé, můžeme říkat, že bolest je v palci. Ale, kde je skutečně bolest? Dejme naši pozornost pryč od palce. Pokud někdo říká: „Přesouvám pozornost na vrchol mé hlavy,“ pak z místa vrcholu hlavy se podíváme na oblast palce a zažíváme jeho bolestivost, ale kde se objevuje bolestivost palce? Když to uděláme, začínáme si všimnout, že bolestivost je všudypřítomná – všude kolem těla a v energetických

polích těla – objevuje se opravdu jaksi všude.

Většina lidí zažila bolest, která způsobuje nevolnost v žaludku, cítí se flip-floppy a slabí v kolenou. Prožíváme to všude. Pokud půjdeme do vrcholu hlavy, stejně jako cvičení, které děláme, od tohoto okamžiku začneme zažívat bolest. Všimneme si, že bolest je všude a pak používáme stejnou techniku, kterou jsme použili při léčbě akutní bolesti. Přestali jsme vzdorovat všemu, co zažíváme; to se nekoná na žádném konkrétním místě.

Je žádoucí jasně odlišit pocity, nebo prožitky od myšlenek. Budeme pokračovat se všemi životními problémy, zejména s fyzickými nemocemi, s absolutními pocity z toho, co skutečně prožíváme. Mysl prožitek rozpracovává, označuje ho a dává do konceptu. Například člověk nemůže zažít vřed nebo podvrtnutí. Jsou to názvy, pojmy nebo diagnózy. „Bolest“ je koncept stejně jako slovo „pocit“. Prožívaný jev je mimo slova, pojmy nebo označení.

Co skutečně člověk zažívá? Prožitek, který svět nazývá „vřed“, je pocit v břišní oblasti, „tady“. Pak mysl říká: „No, jestli to nebudu nazývat vředem, tak budu říkat, že to pálí.“ To je opět koncept. Učili jsme se, co to znamená, že je to myšlenková forma. Ve skutečnosti necítíme pálení; místo toho jdeme dovnitř k prožití zkušenosti, pro kterou nemáme žádné slovo. Jdeme nad rámec těch slov k prožití zkušenosti.

Když to zažije zvíře, nemá pro to žádné slovo, je to něco, co se děje. Proč nevyzýváme naši živočišnou povahu a prostě jsme s tím, co prožíváme, aniž bychom o tom něco říkali? Je to proto, že všechny tyto myšlenky přinášejí komplikované programy a systémy víry a my jsme pak podřízeni těmto myšlenkám. Pokud si říkám, „mám vřed,“ pak se objeví skupina programů o „vředu“. Vzhledem k povaze myslí začínáme zažívat všechny programy kvůli síle myslí. Nejtěžší pro lidi je pochopit a uvědomit si, když vstupují do výzkumné práce v oblasti vědomí, moc myslí a její vliv. Nemůžeme být bezstarostní ohledně našich myšlenek.

Jakmile pochopíme moc myslí a povahu myšlení, začneme si uvědomovat, že jedním z principů vědomí je, že jsme podřízeni pouze tomu, co máme v myslí. Tato jediná věta je klíčem k léčení všech nemocí, bolesti a utrpení. **Podléháme pouze tomu, co máme v myslí.** Mysl je mimořádně silná. Lidem dělá velkou potíž pochopit, jak je mysl mocná. Proto při řešení bolesti nebo utrpení jakéhokoli druhu je nejprve nutné přerušit, opustit a zrušit všechny naše systémy víry o tom. Výzkum ukázal, že samotný systém víry doslova vytváří zkušenost. Událost je projevem tohoto systému víry. Je to, jako by mysl ospravedlňovala to, co považuje za pravdu.

Můžeme poznat, zda je to pravda tím, že začneme rušit víru, že bolest a utrpení jsou totéž. Při léčbě bolesti, ať už akutní nebo chronické, musíme všechny myšlenky zrušit, protože to jsou skutečně systémy víry. Místo toho musíme jít na radikální pravdu, radikální v tom, že propouštíme všechno, kromě toho, co beze slov prožíváme, co doslova prožíváme, a nebráníme se tomu. Když to uděláme, prožijeme úlevu od utrpení a kupodivu se dostaneme do stavu, kdy je nám jedno, jestli je „bolest“ přítomna nebo ne.

To může být na začátku obtížné přijmout, protože mysl se chce zbavit bolesti.

Tento terapeutický přístup znamená naopak pocity přijmout, aby mohly být přítomné, ale pak se od nich vzdálit. Jinými slovy, je to, jako by bolest byla omezená, a nyní se začínáme odpojovat od lokalizované bolesti. Je to totéž, jako když používáme morfin na bolestivý zlomený kotník. Bolest je přítomna a pak začneme cítit, jak se od této bolesti odpojujeme. Už dál není naše. V tomto příkladu narkotikum dělá totéž, co můžeme udělat svým vědomím. Narkotikum to vlastně nedělá, ale umožňuje, aby to udělalo naše vědomí. Můžeme se to však naučit, aniž by se použilo narkotikum.

V minulosti jsem to musel dělat. Byl jsem po mnoho let těžce alergický na jakýkoli druh analgetik, omamných látek nebo anestetik a během těch let jsem měl všechny druhy těžkých onemocnění a nehod, plus operaci bez anestezie. Místo toho, abych se uchýlil k obvyklým metodám léčby bolesti, jsem z nutnosti musel hledat a objevovat schopnost a moc samotného vědomí. Zjistil jsem, že všechna analgetika umožňují, aby vědomí využilo svou vlastní moc. Proto můžeme přijmout, že máme moc v našem vlastním vědomí, abychom dosáhli stejných výsledků bez analgetik.

Začínáme se zbavovat bolesti tím, že jí přestáváme vzdorovat a nechceme ji změnit. Jenom jsme nechali působit pocity a pak posunuli způsob, jak se s nimi setkáváme, až do té míry, kdy je nám jedno, že existují. Může znít úžasně, že nás ani nezajímá, jestli jsou přítomné. Je to velmi jednoduché. V životě jsme byli rozrušeni mnoha věcmi. Cítili jsme, že s nimi musíme něco udělat, ale najednou jsme je nechali jít a byli k nim lhostejní. Například máte problém na zadním dvoře (back yard), který vás přivádí k šílenství, a jednoho dne si řeknete: „Ach, sakra s tím.“ Najednou jsme se přesunuli od pokusů něco s tím udělat, ovládat, měnit to a vyvíjet naši vůli, k tomu, že to necháme být. (Když se snažíme změnit lidi, místa nebo okolnosti, vidíme, že jsme proti nemožnému a jediná věc, kterou vytváříme, je utrpení). V okamžiku, kdy jsme to prostě nechali být, naše prožitky zmizely. Docházíme ke stavu bezbolestnosti za přítomnosti bolesti.

Pocity z bolestivého zranění přicházejí a odcházejí a kdo se o to stará? Pocity z amputace se dějí, ale o to se nestarám. Není to žádný rozdíl. Pokud tam jsou, jsou tam, a pokud tam nejsou, nejsou. To vše přichází skrze velmi jednoduchou praxi, kdy jsme k tomu naprosto lhostejní. Většina bolesti, kterou jsem zažil ve svém vlastním životě, nakonec zmizela sama o sobě. Může trvat několik minut v případě akutního zranění, nebo chronická bolest může trvat měsíce. Jiní lidé udávají stejné zkušenosti s použitím této techniky.

Měl jsem jednu nemoc, která trvala déle než rok, kdy jsem ji neustále nechával být, neustále uvolňoval a neustále jsem se odevzdával, až nakonec zmizela, takže vím, že pocity nakonec zmizí, ale nedělám to proto, abych toho dosáhl. To by byl pokus to změnit a zbavit se toho. Víam, a je to klinicky pozorováno, že když člověk přestane odporovat bolesti, přichází bod, kde je jedno, jestli existuje nebo ne, a pak se jednou ráno se probudí a je to pryč. Neodporujeme, abychom se zbavili bolesti – to je radostný vedlejší účinek. Když dojdeme k bodu, kdy se nestaráme, zda je bolest přítomna nebo ne, pak v tom není rozdíl, protože v tomto okamžiku jsme imunní vůči bolesti.

Je velmi dobré vědět, že naše mysl má tuto moc a schopnost a že vše, co



potřebujeme, je aby nám to někdo ukázal a povzbudil nás, abychom to zkusili, abychom viděli, že to funguje. Není potřeba být ve stavu utrpení kvůli bolesti jakéhokoliv druhu. Bolest je jedna věc, utrpení je jiná. Musíme si to říkat znovu a znovu a začít používat tyto techniky. Pak uvidíme, že existuje „já“, které je oddělené od bolesti. Je to, jako bychom už s tím už nebyli spojeni a my jsme něco ještě většího než to, co je bolestné.

Jaký je význam životních zkušeností? Význam určuje, jak je zažíváme, jak se v nich cítíme. Není to tak? Pokud přistupujeme k jevům určitým způsobem, je jedno, co se děje ve světě. Není důležité to, co se tam děje, ale jaký k tomu máme vztah. Lidé, kteří jsou více vyvinutí, mohou zažít situace, které vypadají dramaticky a tragicky, a přesto jimi nejsou ovlivněni.

Jednou z věcí, kterou můžeme dělat s bolestí, je vědomě pokročit ve vzestupu a růstu našeho vlastního vědomí. Bolestivost vzniká a projevuje se jako důsledek toho, že v sobě držíme spoustu negativních myšlenek a pocitů. Duchovní práce a evoluce mají vše zahrnující hodnotu. O procesu odpuštění nebylo moc slyšet, kromě náboženství, a nyní se stal téměř společenským fenoménem. Když dnes v našem společenském životě někdo vnáší nelibost a rozmrzelost, ostatní lidé se na tu osobu dívají, protože vědí, že dalším krokem je, aby se naučili, jak to odpustit, nebo z toho pocítí bolestný účinek.

Všechna bolest a utrpení přicházejí jako důsledek toho, co máme v mysli. Proč jsou někteří lidé tak náchylní k bolesti a utrpení, a pro druhé lidi je to pouze přechodné? Bolest a utrpení prochází jejich povrchem, ale nejde do jádra. Mohou se nad něčím extrémně rozčítit, ale ten, kdo je skutečně uvnitř, zůstává nerozčilený. Nějak rozlišuje mezi tím, kdo je a zkušeností. Skutečné Já je naprosto nerozbitné a umožňuje, aby zkušenost proběhla skrz já. Rozrušení, jako je emoční konflikt nebo cokoliv, co se stane, může trvat celé hodiny, ale skutečné vnitřní Já se ho neúčastní. To je rozdíl mezi tím, co je skutečné Já člověka a co se prožívá. Jde o to, opustit zvyk se identifikovat se zážitkem. Člověk je ten, v němž dochází k prožívání, ale nikdo není samotný zážitek.

Jak v sobě můžeme přivodit tento vývoj a růst? To nás přivádí zpátky k Mapě vědomí, abychom zjistili, v jakém vztahu jsme k chronické bolesti, abychom ji překročili a už kvůli ní netrpěli.

V dolní části grafu je energetické pole Viny na kalibrační úrovni 30. Například dlouhodobá a nadměrná vina nám způsobuje náchylnost k nemoci, úrazu, bolesti a utrpení. Pohled na svět, který vychází z této viny, má za následek stálý zvyk hříchu a utrpení a přináší sebevraždu. Proces ve vědomí je sebe-zničení vyplývající ze sebe-nenávisti. Výsledkem toho je, že jeden ze systémů víry, kterého je třeba se vzdát, je, že vina a utrpení mají nějakou zvláštní hodnotu. Když postupujeme po energetických polích, můžeme vidět, že ti, kteří se blíží k polím svatých a velkých bytostí, se blíží Bohu, a vzdalují se od viny, bolesti a utrpení. Když se setkáváme s Konečnou Realitou, procházíme dveřmi progresivní lásky, protože láska se zvětšuje a rozšiřuje, když člověk vystupuje z radosti a extáze do stavu míru.

Musíme se vzdát uctívání boha utrpení. Křesťané musí přestat uctívat pouze Boha na kříži, ukřižovaného Krista, a musí přejít ke Kristu vzkříšení. Poselství nebylo o smrti, hříchu a utrpení. Lidé, kteří se identifikují s tělem – přísní materialisté – se dívají na Krista na kříži jako na tělo a vycházejí z bolesti, hříchu, viny a utrpení. Byla ta zpráva o tomto? Zemřel Kristus proto, aby nás učil, že jsme fyzické tělo? Nebo jeho zpráva byla přímým opakem? Jeho poselství bylo, že nejsme omezeni. Musíme nahradit naše zmatené myšlenky a začít se dívat na to, že směřujeme k lásce a k vyššímu vědomí, abychom se naučili, že poselstvím je Kristus Vzkříšení.

Teď se musíme vzdát víry, že pokání, vina, hřích a utrpení jsou nějakým nesmírným duchovním přínosem. Upřímně řečeno, všechny ty tisíce lidí, které jsem klinicky léčil více než padesát let, a kteří měli chronickou bolest, vinu, hřích a utrpení, byli nejvíce sobecké a sebestředné osoby, které jsem kdy potkal. Chronická bolest a utrpení nedělá z lidí osvícené, milující bytosti. Obvykle jsou mrzutí, hrozní, sobečtí a sebestřední, což je přivádí na další úroveň – kterou je sebelítost. Většina lidí s chronickou bolestí se lituje, jací jsou „chudáci“, mají smutek a nekonečný strach z pokračování svého stavu, přemýšlejí, jestli se ještě zhorší. Stále mu vzdorují a mají neustálou touhu se dostat z něj pryč.

Spodní část Mapy vědomí odráží negativní energetická pole. Lidé zde se velmi, velmi zlobí. Hněv lidí s chronickou bolestí je obrovský. Zůstávají v něm uvíznutí. Někteří jsou dokonce pyšní na skutečnost, že jim nikdo nemohl pomoci. Chmurně vyprávějí o všech lékařích, kteří je viděli, o všech způsobech léčby, které podstoupili, a o tom, jak to všechno nefungovalo.

Je třeba se přesunout k Odvaze, která obsahuje schopnost podívat se na to, že je možné něco s tím udělat, jak můžeme být s tou bolestí. Cesta k tomu je pomocí jednoduchého „odmítání odporu“ a ochota to dělat. Jsme ochotni něco vyzkoušet? Máme odvahu pokoušet se přestat odporovat bolesti a alespoň se od ní oddělit, abychom se vyhnuli stavu utrpení? Nižší energetická pole jsou všechny negativní stavy utrpení.

Šipky energetických polí nad 200 ukazují nahoru. To znamená, že stále méně a méně trpíme, až se dostaneme nahoru do Radosti. Jak můžeme existovat s takovým chronickým stavem? Můžeme být ochotni ho přijmout a přestat mu odporovat? Můžeme začít rozlišovat a přijímat, že jsme to, co je s bolestí? Můžeme přijmout naši schopnost být s ním ve stavu bez utrpení?

Když se díváme na emoce, které jdou s energetickými poli pod 200, vidíme ty, které jdou s chronickou bolestí. Je zde sebe-nenávist a pocit, že jste oběť. Proces probíhající ve vědomí je destruktivní z beznaděje. Myslíme si, že se s naším stavem nedá nic dělat. Je třeba připomenout povahu síly mysli – to, co si myslíme, doslova vytváří naše zkušenosti. Osoba, která říká: „Můj stav je beznadějný“, pak vytváří podmínky beznaděje a odpor k léčbě.

Pokud se člověk ve Smutku přesune na Apatii, je v neustálém stavu lítosti, s pocity ztráty a zoufalství. To jsou pocity, které jsou pouze lidské. Nejsou to pocity, že se někdo chce cítit provinile; jsou to pocity, které lidé chtějí

pochopit. Prostřednictvím pochopení se stávají vyřešenými.

Když jsem si oddělil palec, prošel jsem všemi těmito pocity. Nejdřív jsem cítil, že jsem byl nějakým způsobem potrestán nebo napaden silou odplaty nebo něčím podobným. Bolest byla akutní, a podíval jsem se na ni a cítil beznaděj. Cítil jsem zoufalství, že palec nikdy nemůže být nahrazen a tak dále. Přešel jsem do žalu a smutku, jako bych ztratil něco milovaného. Pak jsem měl strach z následků a strach, že bolest a utrpení budou pokračovat. Cítil jsem se, jak se bráním, toužím se zbavit zranění, postižení, bolesti, utrpení, operaci a všeho s tím spojeného. Cítil jsem se naštvane – byl jsem naštvaný na život, na osud a na sebe. Tyto pocity jsou pochopitelné – jsou jen velmi lidské. Pak došlo k přesunu do pýchy, že s tím něco udělám, a pak do Odvahy, abych se podíval na techniky, které jsem používal za takových okolností. Dále vznikla ochota začít je používat a přestat vzdorovat, a pak se pomocí této techniky nakonec posunout nahoru k přijetí situace, takže pokud to existuje, je to v pořádku, a pokud to není, je to také v pořádku.

Neutralita je zajímavé energetické pole, v němž říkáme, že věci jsou v pořádku. Když zcela propustíme svůj odpor vůči bolesti, je nám jedno, zda je přítomna nebo ne. Je to ochota odpustit a touha se nakonec přemístit do soucitu. Je to přijetí lidského stavu a lidské protoplazmatické zkušenosti, aniž by byl člověk kvůli tomu naštvaný, bez sebelítosti, hněvu, pýchy, bez pocitu, že to „udělal špatně“ a bez toho, abychom útočili na sebe. Pokud to uděláme, můžeme se dostat na energetické pole nazvané Lásky, nebo dokonce do Radosti. Můžu se jen vrátit k mé osobní zkušenosti o tom, co je možné. Když se s námi někdo podělí o své zkušenosti, dozvídáme se, co je možné v lidském vědomí.

Když jsem prošel touto zkušeností, začal jsem volat Vyšší moc, která je větší než já. Stále jsem se odevzdával bolesti a předával ji Vyšší moci. Vzpomínám si, že jsem šel na pohotovost a informoval jsem je, že nemůžu použít anestezii ani žádná analgetika. Chirurg byl poněkud zmatený, jak to bude řešit, a já řekl: „Mám svůj vlastní způsob.“ Uvolnil se a cítil, že se bolest zvládne. Já šel dovnitř sebe, oddělil se a přestal jsem vzdorovat. Zavola jsem Boha svého vlastního porozumění, aspekt mého většího Já. Můžeme věřit, že existuje nějaké energetické pole větší než osobní já, které má neomezenou moc. Tak jsem se neustále odevzdával Bohu během celého procesu. Když se ocitáme v takové situaci, vyčerpání nesnesitelnou bolestí a utrpením, když si uvědomíme, v co opravdu věříme, je to skvělá příležitost pro růst.

Když jsem se vzdal a přestal odporovat této zkušenosti, najednou to bylo, jako kdybych byl z mého těla vytažen, a já jsem vstoupil do stavu hlubokého vnitřního míru, neuvěřitelného stavu ticha, nádherného vnitřního klidu a radosti. Uvědomil jsem si, že je to něco jiného než mé osobní já, co zvládlo prožitek a bolest.

To, co jsme se naučili dělat s chronickou bolestí, je odevzdat se Bohu, nebo tomu, komu člověk věří (např. andělské bytosti), aby s ním zvládla bolest. Když se to stane, nastane zkušenost s něčím větším, co zvládne bolest, než s osobním já. Moje osobní zkušenost byla, že do ní vstoupila nějaká velká energie a pro mě to zvládla. Říkáme tomu velká energie, protože můžeme ověřit její existenci. Jak jsem

řekl: „Bože, nemůžu to udělat; udělej to pro mě,“ vzdal jsem se mého břemena a dovolil tomu, co je ve vesmíru, aby mi to zvládlo.

Pro ty z vás, kterým se to může zdát jako zvláštní zkušenost, se na to můžeme podívat z úrovně, která by byla srozumitelná. Na úrovni kolem 540 začíná hojení a dochází k uvolnění endorfinů v mozku. Jsou to neurochemické látky, které jsou také uvolňovány z omamných látek.

Po této zkušenosti jsem si uvědomoval, že se ve mně něco automaticky zabývá bolestí, co vůbec nezahrnovalo mé osobní já. Když se intenzita bolesti zvýšila, uvnitř mě bylo energetické pole, které se projevuje na fyzické úrovni uvolněním endorfinů. Moc tohoto pole automaticky zvládla bolest. Bolest a utrpení byly zcela a úplně propuštěny a na jejich místě byl nekonečný vnitřní klid a mír.

Jak můžeme rozšiřovat naše úsilí v těchto směrech? Samozřejmě můžeme dělat duchovní práci, ale všechny tyto procesy, jako je odpuštění, trvají určitou dobu. Co můžeme mezitím dělat? Existují doplňkové postupy, jako je akupunktura a hypnóza, které hrají roli při zmírnění bolesti.

Víme, že akupunktura může být mimořádně účinná. Řekli jsme, že všechny formy onemocnění, bolesti a utrpení jsou fyzické, duševní a duchovní. Právě jsme popsali, jak se s nimi zachází na duchovní úrovni. Dříve jsme popsali, jak se s nimi zachází na úrovni vědomí prostřednictvím mysli. Jistě, zároveň chceme dělat to, co můžeme, na fyzické úrovni. V mé osobní zkušenosti byla akupunktura mimořádně účinná. Měl jsem žaludeční vředy po dobu asi pětadvaceti let, které byly nesnesitelné a nevléčitelné. Podstoupil jsem každou léčbu známou lékařské vědě a bylo jen otázkou času, než bude nutná gastrektomie a opravná gastrointestinální operace jako hlavní postup. Pak jsem se pokusil o akupunkturu a po třetím ošetření bolest a utrpení ustoupily a rentgenové záření odhalilo, že se zahojily chronické žaludeční vředy. (Nikdy se znovu neobjevily.) V důsledku toho bych ze své osobní zkušenosti doporučoval akupunkturu na chronické, nesnesitelné stavy.

Víme, že spoléhání se na analgetika má dva negativní účinky. Za prvé, protože je to tak kouzelné a rychlé řešení, člověk nikdy neroste ve vědomí. Člověk dává svou moc pilulce, sílu, která je ve skutečnosti ve vědomí člověka. Když člověk dá moc pilulkám, osobní růst se zastaví. Druhým negativním účinkem je progresivní závislost na analgetických nebo narkotických látkách, které vytvářejí a spojují celý problém s výzvou, která může být závažnější než původní situace.

Další užitečnou technikou je hypnóza. Alternativní medicína se nyní velmi zajímá o hypnózu i akupunkturu. Nejužitečnější formou hypnózy je autohypnóza. Doporučujeme se ji naučit, dříve než je třeba hypnózu hledat u druhého člověka, z důvodů, které souvisejí s rozvojem vědomí. Je to velmi jednoduchý proces. Člověk může použít hypnotický stav, který je opravdu jen stav s vysokou sugestibilitou, aby se naučil věci popsané dříve. Pokud se člověk dostane do extrémně uvolněného stavu a začne experimentovat a prožívat pravdu toho, co bylo uvedeno výše, učení je mnohem rychlejší. Podle mých zkušeností se sebou a ostatními, hodnotou autohypnózy je to, že umožňuje dosáhnout úrovně koncentrace, která není jinak dostupná. V tomto sugestibilním stavu je člověk schopen stupňů koncentrace, které nejsou dostupné v

běžném duševním stavu.

Existuje jednoduchá technika, kterou se mohou naučit používat lidé, kteří mají chronické fyzické stavy. Místo slova „hypnóza“, se kterým jsou spojené všechny druhy sdružených přesvědčení a významů, budeme mluvit o extrémní relaxaci ve stavu zvýšené sugestibility a schopnosti soustředit se. Prostě si sedněte nebo si lehněte ve velmi pohodlné pozici a začněte postupně relaxovat. Představte si, že postupujete sérií deseti kroků a pak řekněte: „Úroveň 1.“ To oznamuje, že se chystáme provést tento postup. Pak řekněte: „úroveň 2“ a jděte hlouběji do uvolnění.

První krok zahajuje tento zážitek a další krok vám umožní uvolnit všechny svaly v hlavě. Jak to uděláte, zjistíte, že bolesti tváře a svaly čelistí odrážejí napětí dne. Vaše tváře jsou opravdu bolestivé – prostě do nich strčte a zjistíte, že je to pravda. Proč jsou bolestivé? Je to z chronického napětí pocitů odporu.

Nechte několik minut uvolňovat hlavu. Pak řekněte: „úroveň 3.“ Teď uvolněte krk. Uvolněte veškeré napětí v krku a horních ramenech. Pak si řekněte: „úroveň 4“; a pohybujte a uvolněte záda a hrudní svaly. Jak říkáte „úroveň 5“, pokračujte v postupném uvolňování, začínáte s největšími svaly a pak se přesouváte do nejmenších – ramen, horních paží, dolních paží, rukou a pak prstů. Řekněte „úroveň 6“ a uvolněte hrudník a trup. Se stupněm 7 se přesuňte do spodního břicha a uvolněte veškeré napětí, které jste tam drželi. Řekněte „úroveň 8“, přesuňte se do oblasti boků a hýždí a dovolte si hlubokou relaxaci. Na úrovni 9, umožněte, aby relaxace proudila dolů po nohách. Nyní řekněte „úroveň 10“ a nechte nohy uvolnit. Dále řekněte: „Jsem na úrovni 10.“ Použitím toho, že se zbavujete odporu, zřekněte se veškerého odporu v tomto hlubokém stavu uvolnění.

Překvapivě bude zjištěno, že bez ohledu na to, jak zdánlivě hluboký celkový stav uvolnění je, existuje ještě další, ještě hlubší úroveň. Tím, že člověk prochází postupně hlubší úrovně, zjistí, že ve skutečnosti nikdy nebyl zcela uvolněn v celém svém životě, když byl vzhůru.

V tomto hlubokém stavu relaxace si nyní řekněte věci, které chcete vědět, a vzdejte se odporu k nim. Přestaňte odporovat myšlence, že bolest je jedna věc a utrpení je něco jiného. Neexistuje žádná taková věc jako utrpení z bolesti, když se této bolesti neodporuje. V tomto hluboce uklidněném stavu se nyní vraťte k předchozím informacím o chronické bolesti. Všimněte si, že bolest je všude a všimněte si, že se můžete zbavit svého odporu k bolesti. Můžete otevřít dveře a nechat ji působit, aniž by to ovlivnilo to, čím jste opravdu. Teď se můžete začít přesouvat k lásce a soucitu k sobě pro vaši vnitřní krásu jako lidské bytosti.

Na energetickém poli kolem úrovně 500 až 540 pokračuje láskyplnost. Víme, že se tak stalo, když jsme se v situaci stali bezstarostnými a mohli se sobě zasmát. Existuje energetické pole humoru, které je vyšší. Skutečnost, že humor léčí, byla zaznamenána v knihách osobností, které se uzdravily z fyzické nemoci prostřednictvím neustálého smíchu. Volba smíchu a humoru a uvedení sebe do láskyplného, veselého energetického pole, které je nad úrovní 500, má z vlastní povahy schopnost léčit. Je tu schopnost smát se v neštěstí, což znamená, že

zkušenost je jedna věc a to, co jsme v pravdě, je něco jiného. Nejsme ani zkušenost, ani její účinek. Už nejsme oběťmi a přestali jsme s tím bojovat a odolávat tomu.

Při procházení Neutralitou a Ochotou na úroveň Přijetí zaznamenáme uvolnění z utrpení, a co to znamená? Když se bráníme a snažíme se z něj dostat pryč, nacházíme se v nízkém energetickém poli a vidíme proces jako zachycení v pasti. Dokud budeme odporovat utrpení a bolesti, dokud budeme naštvaní, zatínáme zuby, budeme bojovat proti němu a budeme prosazovat naši vůli, budeme nadále v něm zachyceni. Je to jako bažina – čím více s ní bojujeme, tím víc se do ní boříme. Přesunout se na vyšší energetické pole svobody znamená být propuštěn ze zachytného systému a posílen. Odvaha čelit problému a něco s tím dělat přináší posílení.

Ochota nás přivádí k transformaci vědomí a k ochotě být odpouštějící, milující a soucitnou bytostí. Můžeme to překročit a doslova se přesunout od ztotožňování se s tělem a tím, co se s ním děje, do vědomého uvědomění, že jsme něco jiného než tělo.

V další kapitole budeme hovořit o tom, že se vzdáme odporu tak úplně, že si budeme jen málo uvědomovat přítomnost těla. To se také děje s bolestí, kdy myšlenka, vzpomínka a vědomí toho, že se vyskytuje nějaká bolest, probíhá jen několik letmých okamžiků během dne. Použil jsem svůj palec pouze jako příklad reálnosti toho, co předkládám. Bolest se objevila jen na pár vteřin během celého dne, kdy byla ještě přítomná. Asi po hodině jsem si najednou všiml palce a řekl si: „Ach, jako bych si ani neuvědomoval jeho přítomnost.“ Možná se ještě ozvala párkrát během dne. Během čtyřadvaceti hodin, celková doba utrpení, kterou jsem zažil, a které by svět nazval bolestivou zkušeností, činila asi pět nebo deset vteřin ráno a možná i několik vteřin odpoledne. Celkové trvání utrpení, které vyplynulo z této zkušenosti, které by trvalo několik měsíců, činilo pravděpodobně méně než třicet vteřin. Je to pro nás velmi užitečné, protože tím, že to děláme, si uvědomujeme pravdu o tom, kým jsme opravdu.

Další pomoc při léčbě bolesti nebo jakékoli jiné úzkosti je poslouchat skvělou, krásnou hudbu, která sama uvolňuje endorfiny v mozku. Tato krása má léčivý účinek, který byl znám od dob Hippokrata.

Následující část: [Kapitola 11 Ztráta hmotnosti](#)