

# Kapitola 9 Obavy, strach a úzkost (rev 7.8.2023)

Předcházející část: Kapitola 8 Řešení závažných krizí

Jak již bylo řečeno, holistická medicína často používá frázi „tělo, mysl a duch“, takže bude užitečné pochopit o tom více. Co to vlastně znamená? Je to jen chytlivá fráze nebo slogan? Je „duch“ metafyzickou abstrakcí nebo náboženským pojmem? Je to fantazie lidí, kteří nejsou příliš dobře spojeni se skutečným světem? Definování tohoto vztahu znovu nám pomůže urychlit naši práci díky většímu porozumění.

Opět chceme přezkoumat, jak lidská zkušenost vzniká a také se podívat dovnitř sebe, abychom zjistili, kde se tento jev skutečně vyskytuje. Při pohledu na vztah těla, mysli a ducha z pohledu prožitků mohou některé věci znít poněkud překvapivě, jako je skutečnost, že se tělo nemůže samo zažít. To může být překvapující myšlenka, protože každý z nás má tendenci myslet na sebe jako na tělo a myslet si: „Já jsem tělo.“ To ovšem není pravda, protože tělo není schopné zažít samo sebe. Například levá ruka nemůže zažít vlastní levou paži. Jsou to pocity, které přicházejí z těla, ale necítíme tělo. Místo toho zažíváme pocity těla, ale ty se také kupodivu nemohou zažít. Pocity, které přicházejí z ruky, musí být někde zažity, což je v mysli.

Pokud máme v mozku řez, který odstraní část operující mysli, nebo alespoň to, jak funguje na fyzické rovině, neprojevíme se na opačné straně těla. To je velmi časté po mozkové příhodě, kdy pacient nemá schopnost zažít dokonce i existenci části těla. Tělo nemůže být prožíváno bez pocitů a pocit může být jen v mysli. Je zajímavé, že i mysl se nemůže zažít. Myšlenka nemůže zažít svou vlastní myšlenku, paměť nemůže zažít svou vlastní vzpomínku a fantazie nemůže zažít svou vlastní fantazii. To, co je zapotřebí, musí být skutečně v energetickém poli, které je větší než samotná mysl, a nazývá se „vědomí“.

Vědomí umožňuje vědět, co se děje v mysli a je základním důvodem anestézie. Při anestezii je vědomí zrušeno, což vede k tomu, že není vnímáno co se děje v mysli. Bez vědomí neexistuje uvědomování si mysli ani těla; bez mysli nemáme žádné pocity a nevíme nic o těle. Když se budeme během dne pozorovat, všimneme si, že všechny naše zkušenosti jsou prožívány obecnějším způsobem, než si uvědomujeme a v obecnější oblasti zkušeností, která je téměř rozptýlená. Je to skoro jako všude ve vesmíru, a to je uvnitř samotného vědomí.

Je zajímavým pokusem zjistit, kde si myslíme, že skutečně zažijeme myšlenku. Většina lidí si myslí, že je to v jejich hlavách, ale to je myšlenka o myšlence. Pokud je požádáme, aby se nyní vzdali jakékoliv víry o tom, kde si myslí, že prožívají myšlenku a místo toho ukázali přesně tam, kde se prožívá myšlenka – na radikální pravdu o tom, kde se fenomén vyskytuje – zjistí, že neexistuje žádné zvláštní místo, kde se tato myšlenka vyskytuje. Jediné, co mohou říci, je, že se objevuje myšlenka a uvědomují si myšlenku, ale nemohou dát prst tam, kde by mohla být prožívána – žádné určité konkrétní místo.

Je velmi důležité, abychom toto věděli, protože některé z metod, které používáme, zruší mnoho systémů víry, které jsou základem lidského utrpení. Samotné vědomí je jako filmové plátno, na které se promítá to, co prožíváme. Pokud se na to podíváme, uvidíme, že všechny zkušenosti jsou proměnlivé. Prožitky, které zažíváme, přicházejí a odcházejí, ustupují a mění se. Důvodem, proč můžeme zažít to, co se mění, je, že je to zakoušeno z pozadí, které se nemění. Je to kvůli tomu, že filmové plátno stojí, že vidíme pohyb filmu. Proto, jaké změny jsou to, co se zažívá, a to je prožíváno v samotném vědomí, které nemá přesné umístění.

## **Funkční hypoglykemie**

Než vysvětlíme strach a úzkost jako emocionální úroveň vědomí (hlavní zdroj), je důležité identifikovat častý zdroj těchto emocí, který má fyzický základ. Častým zdrojem hněvu a dalších negativních emocí je fyziologický problém „funkční hypoglykemie“ (nízká hladina cukru v krvi), který je spojen s přehnanou reakcí na vstup do cukrovky. To je také nazýváno „hyperinsulinismem“, což je přehnaná reakce na glukózu a sacharózu. Náhlý pokles hladiny krevního cukru může vyvolat emoční reakce vzteku, strachu, otřesů, paniky nebo dokonce násilí.

Diagnózu lze provést klinicky jednoduchým zastavením veškerého příjmu cukru a zjištěním zmizení negativních příznaků. Může být ověřena pětihodinovým testem tolerance glukózy. U normální osoby hladina glukózy nejprve rychle roste a pak pomalu ustupuje. Hypoglykemický vzorec však vykazuje rychlý pokles hladiny glukózy v krvi a náhlý pokles může pak vyvolat mírné až docela těžké negativní emoce nebo fyzický třes, slabost nebo dokonce mdloby. Může také vést k touze po alkoholu nebo sedativním lékům. Porucha je dobře známa v léčebných programech, jako jsou Anonymní Alkoholici. Slavná kniha o poruše je *Sugar Blues* od Williama Duffy (1986).

Když potenciální pacienti volali mou kancelář, řekl jsem jim, aby přestali užívat veškerý cukr (a alkohol), dokud je sám nevidím na schůzce. V průběhu let bylo 25 procent pacientů „vyléčeno“ (bez symptomů), poté, co jsem je viděl. Kvůli vysokému výskytu této klinické poruchy a jejích různých forem projevu je důležité vyšetření, neboť přispívá ke všem emočním poruchám. Může to být také spouštěč pro psychotické epizody a fyzického násilí. Některé nediagnostikované osoby dokonce skončí ve vězení za útok a další násilné činy. Je častou příčinou manželských nebo jiných sociálních sporů, rodinných třenic a poruch chování.

Na klinice jsme měli diagnostickou laboratoř a často jsme provedli pětihodinové testy tolerance glukózy. Ve třetí nebo čtvrté hodině se u mnoha pacientů projeví negativní emoční reakce. Jedna žena se náhle svlékla a rozběhla se po chodníku nahá, ředitel laboratoře v dlouhém bílém plášti běžel za ní, křičel „Stůj!“ Oběhla divoce několik bloků. (Doprava se zastavila kvůli divoké, zuřivé scéně.)

Strach je úroveň vědomí, a musí být řešen zde, a ne jak se projevuje a rozšiřuje ve světě – jako strach z toho, či onoho – a nesnažit se zvládnout konkrétní projev, ale zvládnout ho na úrovni vědomí. To se děje tím, že si uvědomíme, čím

jsme, což je větší než strach a učíme se neztotožňovat se s emocií, kterou nejsme. Jsme celkové pole, ve kterém se zažívá strach. Je to malá věc, která se objevuje ve větším kontextu, v němž si uvědomujeme sebe sama jako to, čím jsme skutečně.

Jednou z největších překážek při zacházení se strachem a jeho propouštění je strach ze samotného strachu. Budeme popisovat techniku, kterou zmizí strach ze strachu. Jakmile už strach ze strachu nemáme, je to velmi jednoduchá záležitost. Není snad problémem strach ze strachu? Člověk se bojí strachu, stejně jako osoba, která jde k zubaři, se bojí bolesti, to je ten počáteční strach. Když se začneme zabývat povahou strachu, můžeme vidět, že počet obav je nekonečný, proto se lidé stanou oběťmi přesvědčení, že zdroj strachu je venku mimo ně.

Pokud si lidé myslí, že původ nebo zdroj strachu je mimo ně, pak s tím udělají jen málo. Ve skutečnosti s tím nemůžeme udělat nic. Dokud lidé věří, že zdroj je mimo ně, budou vždy oběťmi strachu, dokud si neuvědomí, že je to jejich vnitřní stav a že sami jsou zdrojem strachu, který promítají na svět. Samozřejmě, že ho určitě vidí „tam venku“, protože si ho tam právě promítli.

Když se podíváme na strach, vidíme, jak může být všudypřítomný a pronikavý. Pokud si uvědomíme, že strach je úroveň vědomí, pak si uvědomujeme, že z této úrovně vědomí se strach může připojit ke všemu. Snaha o překonání určitých strachů může mít určitou omezenou hodnotu, ale nezmění člověka jako ustrašenou osobu, osobnost nebo lidskou bytost. Strach ze specifického strachu může být klinicky cenný a může být prakticky využitý v životě člověka, ale nezmění bytost člověka. Stavby strachu mohou být změněny tak, že se člověk již necítí jako malé já, které je bezmocné a je obětí samotného strachu.

Strach může být jako předpona, která se připojí k čemukoliv. Z mapy vědomí můžeme vidět, že Strach je na úrovni 100, což naznačuje, že je to negativní emoce, jak ukazuje směr šipky. Vidíme jeho relativní sílu v tomto matematickém modelu, který ukazuje kalibrované energie různých polí. Když vystupujeme z negativních emocí 30, 50 a 75 do pozitivních emocí začínajících na 200, vidíme, že jejich moc se z fyzického hlediska skutečně zvyšuje.

Když se budeme zabývat energetickým polem Strachu, začneme si uvědomovat, že strach může být spojen s čímkoli v našem životě. V naší celkové zkušenosti jako lidské bytosti neexistuje nic, s čím strach nemůže být spojen. Milujeme naši matku a přijde strach z „Co když ji ztratím?“ Milujeme naše tělo a přichází strach ze smrti nebo nemoci. Milujeme peníze a přichází strach ze ztráty nebo z obvinění z chamtivosti. Strach může být spojen se vším, bez ohledu co si o tom myslíme. Máme rádi náš automobil a přichází strach z nehody. Bojácny člověk přivádí strach ke všemu; proto vše, co přichází do mysli, přichází do energetického pole strachu, a tak se zbarví strachem. Existuje dokonce strach ze samotného života, jak ukazuje píseň: „Mám strach žít a mám strach z umírání“. Jinými slovy, toto energetické pole nyní všechno kontaminovalo.

Pokud jsme zdrojem tohoto energetického pole, pak všechny naše zkušenosti přicházejí do oblasti strachu a všechno v našem životě se může stát strachem. Strach z budoucnosti, ze stárání, stárnutí, co se stane s tělem, co se stane s mými

financemi, co se stane s mými vztahy, co se stane s rodinou, co se stane mému bankovnímu účtu, co se stane s mojí zemí a co se stane se světem?

Lidé, kteří rozvíjejí globální strach, vám budou vyprávět o strachu z jaderného vyhlazování nebo mezigalaktických válek, nebo z meteorů nebo z kataklyzmatických „konců času“. Rozšíření strachu nezmění skutečnost, že je to stále jen strach. Přikrášlovat ho a dramatizovat nezmění fakt, že to je jen strach. Obavy z mezigalaktické války, ze zničení lidstva a zániku lidské rasy se nijak neliší od strachu dítěte z temnoty nebo jeho strachu, že by ho mohl kousnout pes. Je prožívána vždycky stejná emoce.

Charakteristickým znakem tohoto všeho je energetické pole nazvané Strach. „Čeho“ se bojíme, je skutečně nevýznamné. Musíme se naučit odhlížet od myšlenek a podívat se na pocit. Musíme se skutečně podívat pod pocit na energetické pole, z něhož vzniká pocit, a pak se naučit zvládnout toto energetické pole. Když to uděláme, ztratíme strach ze strachu, a jak se to stane, začneme se učit, jak přímo zvládnout strach. Je to velmi jednoduchá věc, jakmile budeme obeznámeni s některými poměrně snadnými technikami.

Svět skoro řídí lidi pomocí strachu, protože jejich osobní životy jsou také převážně řízené strachem. Ale jakmile jsme se naučili způsob, jak se vyhnout tomu, abychom byli zahrnutí do kouta strachem, začínáme překonávat svět i překonávat postoj oběti, protože svět nás může ohrozit jen strachem. Pokud odříznou náš bankovní účet, provedou audit, vyhodí z práce, opustí nás, nebo na nás míří, zbraň u naší hlavy je vždy stejná – zbraň strachu. Může existovat strach ze ztráty části těla – počet obav je nekonečný, ale existuje konec strachu a postoje oběti strachu.

Naučíme se, jak ztratit strach ze strachu, jak se těšit na proces a jak se skutečně začneme cítit dobře v sobě, když si uvědomíme, že už nejsme oběť a červ v důsledku tohoto všudypřítomného strachu. Problémem není samotný strach, ale energetické pole strachu. Můžeme začít vidět, že jsme jím ovládnuti, protože jsme jeho zdrojem. Začínáme tím, že přiznáváme pravdu, že **„já jsem zdrojem mého strachu.“** Víme, že v jiné náladě už děsivá věc nevyvolává strach. Mohli bychom o věci, které se obáváme, říkat, „obávám se toho,“ ale když nás doprovází někdo jiný nebo máme jinou náladu, třeba humornou, a my jsme v pohodě, věc už nevyvolává strach, takže zdroj strachu není vně ve světě.

Neexistuje žádný způsob, jak překonat něčí strach ze světa, protože neexistuje způsob, jakým může být svět řízen tak, aby přestal vyvolávat obavy, ani strach nemůže být překonán změnou společnosti, změnou zákona nebo změnou pravidel. Zdroj strachu je uvnitř sebe.

Představte si velkou událost. Existují dva aspekty – jedním je samotná událost a druhým je, jak se v ní cítíme. Kdyby bylo více policistů při akci, mohli bychom se cítit lépe, ale ve skutečnosti, kde bude policie, zatímco bude náš byt vykraden? Na druhém konci města, přirozeně. Proto je naše zacházení se strachem opravdu na nás. Vychází z naší ochoty přijmout, že jsme zdrojem tohoto strachu, který se vyskytuje uvnitř našeho vědomí. Proto se chceme zabývat tím, kde se skutečně

prožívá.

Většina lidí zažívá strach poněkud fyzickým způsobem, takže první věc, co dělat při děsivém zážitku, je eliminovat věnování pozornosti myšlení. Bolestný pocit vyvolá doslova miliony myšlenek. Neexistuje konec děsivých myšlenek, protože vycházejí z energetického pole samotného strachu, které vytváří nekonečnou sérii myšlenek. Klinicky řečeno, manipulace s konkrétními myšlenkami sama o sobě má omezenou hodnotu a strach jen vytváří další myšlenky, takže chceme použít techniku, která zvládne samotný strach.

Člověk by si mohl představit něco strašného ve svém životě, nebo že očekává něco strašného, co nastane nebo k čemu dojde, nebo si může představit strašlivý zážitek, že je na železniční trati a že se na něj řítí lokomotiva. Když se podívá zpět na to, co zažívá, uvidí, když se podívá na myšlenky, že jde nejprve o tělo. Může zaznamenat napětí v žaludečních svalech, pocit sevřeného žaludku, třes v rukou a nohou nebo sucho v ústech. Někteří lidé mají střevní křeče nebo potíže s dechem. Ať je to cokoliv, dívají se dovnitř sebe, aby viděli, co vlastně prožívají. Radikální pravda znamená to, co se prožívá, nikoliv to, o čem člověk přemýšlí, nebo koncepty, které promítá do prožívání, není to označování, ale to, co člověk doslova prožívá v sobě.

Technikou je zbavit se odporování zážitku, tomu, co člověk doslova zažívá. Přestaňte vzdorovat suchosti v ústech. Nechte to být a uvítejte to. Přestaňte vzdorovat nepříjemnému pocitu (flip-flopu) v žaludku a třesu v pažích a nohou. Když to uděláme, přesunujeme zaměření od myšlenek na to, co prožíváme. Plně jsme se pustili a odevzdali se těmto pocitům. Odevzdat se jim znamená být jako vrba ve větru.

Starověká moudrost taoismu říká, že dub, který odolává větru, se snadno zlomí a vrba, která se větrem ohýbá, přežívá. Stejně jako vrba, ohýbáme se s příchozím pocitem. Necháme to být, splyneme s ním a vítáme ho. Říkáme: „Chceme to víc.“ Když to uděláme, zjistíme, velmi překvapivě, že existuje jen omezené množství tohoto pocitu. Je to, jako by naše množství strachu bylo omezené. Jak to může být? Jako by byl tento strach jako tlaková nádoba, která obsahuje veškerý potlačený strach, který jsme měli během našeho života, začínající v našem dětství. Existuje všechen strach, kterému jsme nemohli umožnit ho prožít nebo vyjádřit, nebo jsme neměli dovoleno ho vyjadřovat. Neměli jsme dovoleno mít takové emoce. Například člověk ve vojenské službě neměl možnost projevovat strach, neboť byl považován za nemůžného nebo za zbabělce, takže strach potlačil a vytěsnil z vědomí.

Strachů, kterých jsme si nebyli vědomi, bylo tisíce v našem životě. Nastane strach a my nevědomky podepíráme záda. Strach je prostě vytlačen z uvědomování, nebo bubnujeme prsty na stole. Strach je tak rychle potlačen, že si ho neuvědomíme. Jak plynou roky, nahromadili jsme energii tohoto strachu. Energie za tímto strachem zvyšuje tlak, a když dosáhne určitého bodu, je to, jako by jehla dosáhla červené čáry na číselníku a nyní se začíná projevovat tlak tohoto strachu. Rozšiřuje se do našich zkušeností a začíná je zbarvovat. Pokud to neprošetříme, myslíme si, že tento strach přichází ze světa a my za to obviňujeme svět. Myslíme si, že je to děsivá zkušenost, která se děje tam venku. Málo si uvědomujeme, že je to jen náš

vlastní strach, který se promítá do světa.

Pak vlastníme tento zdroj strachu, což je náš vlastní nahromaděný strach. Začneme ho vítat a těšíme se na příležitost, abychom tento strach vyčerpali. Základním uvolněním od strachu je odevzdat se ve velké hloubce. Pocity a vnitřní zkušenost samotného strachu zůstávají stejné, bez ohledu na to, čeho, jak si myslíme, se bojíme. Pokud nám někdo přiloží pušku k našemu srdci a říká: „Dej mi všechny své peníze“, co máme zažít? Zažijeme sucho v ústech, slabost v kolenou a starý, známý pocit v žaludku. Pokud nepřátelský tank přijede k našemu domu, otočí hlaveň zbraně a nasměruje to přímo na naše čelo, co máme zažít? Totéž se stane, když někdo drží nad našimi hlavami myš. Zažijeme sucho v ústech, sevřený žaludek, křeče ve střevech a třes ve svalech.

Jediné, co musíme zvládnout, jsou tyto pocity a při prožívání této techniky se naučíme, že vše, co budeme muset zvládnout, je to, co zažíváme uvnitř vědomí samotného, ať už je to lokalizováno uvnitř těla nebo jinde. Po meditaci a práci s touto technikou zjistíme, že tato zkušenost se skutečně děje v obecné a rozptýlené všudypřítomnosti. Fenomény nepříjemných pocitů ve svalech, flip-flop v žaludku a sucho v ústech jsou prožívané v nejasné, rozptýlené všudypřítomnosti. Prostě necháme tuto zkušenost být přítomnou, aniž bychom jí odolávali. Protože se na to soustředíme, strach se začíná zmenšovat, protože my jsme už nevěnovali pozornost myšlenkám. Samotné myšlenky vyvolávají další strach.

Pokud jsme s touto technikou velmi zaneprázdněni, abychom se vzdali strachu, nyní se soustředujeme na samotné energetické pole. Za tímto strachem je energie, a my jí přestáváme vzdorovat, postupně ji uvolňujeme a vypouštíme. Tímto způsobem ztrácíme strach ze strachu. Už není hrozný strach, který nás probouzí uprostřed noci. Není to nic jiného než vnitřní emoční zkušenost, jejíž pocity lze snadno ovládat. Můžeme si položit otázku: „Opravdu, mohu zvládnout sucho v ústech? Samozřejmě, mohu.“

Další technikou k vyloučení negativních emocí je uvolnit jejich související mentální obrazy, které přitahují a zesilují související emoce. Stačí odmítnout obraz a zrušit pokušení si ho dopřát.

Během výzkumu a experimentování s touto konkrétní technikou jsem měl zkušenost, která demonstruje jeden z popsaných principů. Měl jsem neustálý strach z výšek, který byl tak hrozný, že když jsem poprvé navštívil Grand Canyon, doslova jsem nemohl přijít do vzdálenosti 100 stop od okraje. Měl jsem panický pocit, i když jsem viděl, že se někdo blíží k okraji. Používal jsem tuto techniku kdykoli jsem mohl a užíval si pokroku, který jsem s ní udělal, ale nikdy jsem se nedostal k práci na mém strachu z výšek. Během svých zkušeností jsem pracoval na strachu ze všech ostatních původů. Příště jsem se vrátil do Grand Canyonu asi o dva roky později, a k mému úžasu jsem dokázal se vydat do vzdálenosti asi dvaceti stop od okraje, než se znovu objevil sevřený pocit v žaludku. Pokračoval jsem v používání této techniky během příštího roku nebo dvou let a znovu jsem se vrátil k návštěvě kaňonu. K mému překvapení mohu chodit až na samém okraji. Následně jsem později vstoupil do horkovzdušného balónu bez obav. Byl jsem velmi potěšen touto ukázkou principu, neboť to, co jsem uvolňoval, byl nahromaděný tlak a energie všech těch

strachů z celého života. Podobně jako se uvolňuje tlak v tlakové nádobě, tak se to stále více a více přenáší do životních zkušeností.

Odcházení odporu je tak účinné, protože odpor nás zachycuje do určitého stavu vědomí; odpor je uvnitř. Strach je negativní energie, která kalibruje na úrovni 100 a nás zachycuje v poli. Stáváme se oběťmi našich vlastních obav a nemůžeme to překonat, dokud nepřijmeme za své, že jsme zdrojem těchto obav. Dokud budeme racionalizovat a říkat, že zdroj strachu je „tam venku“, nemůžeme to překonat. Jakmile přijmeme za své, že jsme prožívači, že my jsme ti, kdo nastavuje způsob, jakým zažíváme věci, pak se staneme pánem situace. Ovlivní to naši sebeúctu. Už nejsme ten, kdo je obětí nebo podléhá strachu. Jsme něco jiného než strach. Strach není nic jiného než prožitek ve vědomí a my už mu nemusíme dávat realitu označením jako strach z něčeho, což může být nekonečný proces.

Pro bázlivé lidi je strach spojen se vším ve světě. Změna světa to nezmění. Osoba se může strašně bát ve velmi bezpečné situaci a vůbec se nemusí bát v situaci, která je hypoteticky velmi nebezpečná. Například, člověk je přepaden, což je jedna věc, a pak je strach z toho, že ho někdo přepadne, což je něco jiného. Strach z přepadení není stejný, jako je skutečné přepadení. Je docela možné, že se v životě vyskytnou velmi nešťastné okolnosti a člověk vůbec necítí strach. Ve skutečnosti by to člověk dokonce mohl zažít tak, že je pouze svědkem tohoto jevu.

Taková věc se mi stala, když jsem se setkal tváří v tvář s velkým chřestýšem na vrcholu nedaleké hory. Když jsem se chystal vstoupit do chaty, ležel svinutý obrovský chřestýš přímo před dveřmi, a když jsem zvedl nohu, abych na něj šlápl, jeho hlava zacvakla, jazyk se mu zamrskal a on byl připraven na mě zaútočit. V tom okamžiku se objevil záblesk děsivé myšlenky a pak myšlenka, že bych mohl vzít klacek a zasáhnout ho, nebo bych mohl utéci, nebo bych mohl křičet o pomoc. Neměl jsem zbraň, ale někdo by mohl střílet. Byly přítomné veškeré sebeobránné myšlenky, které byly naprogramované společenským vědomím.

Naštěstí pro mě, jsem je nechal být a použil jsem tuto techniku. Okamžitě jsem si uvědomil, že můj život zcela závisí na tom, jak ji využiji, a tak jsem se automaticky dostal do této přesné techniky. Automaticky jsem nechal jít představy, abych chtěl dělat něco ze strachu, že to chci zvládnout nebo změnit. Místo toho jsem šel do svého vnitřního Já a jen dovolil, aby se vnitřní prožitek uvolnil bez jakéhokoli odporu. Přivítal jsem to a chtěl ještě víc, protože když se skutečně dostaneme do zkušenosti našeho vnitřního vědomí, vidíme, že naše přežití závisí na tom po celou dobu. Viděl jsem, že mé přežití opravdu záviselo na dokonalosti, s níž jsem se pustil, vzdal se Bohu a uvolnil se a odevzdal se této zkušenosti. Když jsem to udělal, děsivé myšlenky okamžitě zmizely a cítil jsem, jak ve mně i v hadovi nastal hluboký stav míru.

Bylo to, jako bych se stal svědkem – nikoliv svědkem omezeným na toto tělo, ale svědkem ve vědomí, které, jak se zdálo, nemá žádný rozměr. Tato beztvářá dimenze byla pak zkušeností přítomnosti stavu míru. Tento hluboký stav byl tak silný, že zvítězil nad vědomím jak hada, tak i osobností tohoto člověka, který o tom vypráví. Had se na mě podíval se zájmem, pravděpodobně neviděl člověka v celém svém životě, a už vůbec ne nohu. Podíval jsem se na chřestýše s velkou zvědavostí

a myslel na něj jako na bratra. Oba dva jsme byli součástí jednoty tohoto prostoru našeho bytí spolu ve stavu extrémní intimity. Z toho přišla jakási vnitřní radost a cítil jsem, že láska k hadovi vyrůstala z pole, ze kterého byl strach odstraněn.

Při pohledu na mapu vědomí můžeme sledovat, co se stalo. Had by okamžitě ucítil strach, který má negativní energetické pole, spolu s mým hněvem a touhou ho udeřit. Jeho reakce prostřednictvím energetického systému by však byla tak rychlá, že by jeho útok byl rychlejší, než jsem mohl stáhnout svou nohu z cesty. Místo toho, kvůli vážné hrozbě okolností, jsem se opravdu pustil. Úplně! Přesunul jsem se přes ochotu vzdát se, přes přijetí, lásku a radost přímo do stavu hlubokého míru. Když kalibrujeme energetické pole této zkušenosti, začalo to na 100, ale téměř okamžitě se posunulo na úroveň 600. Pak převládala Přítomnost – nekonečná, hluboká tichá Přítomnost, jejíž základní povahou je mír a moc je nekonečná – a která řídila celý zážitek. Tak jsme i s hadem překonali strach a přesunuli jsme se do nadčasového ticha. Had byl jako očarovaný. Dívali jsme se na sebe minuty a já jsem se zdráhal přerušit kouzlo odchodem. Had pak odtáhl pryč a už nezachrastil ocasem.

To je cenné, protože ilustruje falešnost dalšího systému víry v mysl, který se musíme naučit uvolnit, což je myšlenka, že strach je zdrojem naší bezpečnosti. Všimneme si, že mysl uctívá strach, jako by to byl nějaký polobůh. Mysl má program, který říká: „Důvod, proč jsem naživu, je kvůli mým obavám. Jsem naživu, protože dovolím strachu rozhodnout se, co budu dělat.“ Trochu introspekce ukáže, že takto to tento systém víry dělá. Člověk říká: „No, kdybych se nebál, že budu ve stáří chudák, neměl bych pojištění. Kdybych se nebál automobilové nehody, neřídil bych bezpečně.“ Takže člověk začíná připisovat zdroj své živosti, pramen svého života, strachu, který je bohem jeho života. Opravdu začíná uctívat strach.

Z výše uvedeného příkladu můžeme vidět, že pravý opak je pravdou. To, co nám zajišťuje naše přežití je absence strachu, který nahradíme opatrností a realistickým zdravým rozumem. Podařilo se nám přežít i přes naše obavy, ne kvůli nim. Můžeme přijímat rozhodnutí založená na racionální volbě, na našich znalostech a na hodnotě plynoucí z podstaty toho, co skutečně jsme, aniž by se strach vůbec objevil. Celý den se rozhodujeme pouze na základě našeho uvědomění si reality, aniž bychom zapojovali strach. Strach není nutný. Existuje představa, že strach je pro nás dobrý, že je prospěšný a že má všechny druhy skrytých, tajemných hodnot. Lidé se budou ohlížet zpět a racionalizovat, jak jim strach pomohl udělat to či ono, a můžu říct jenom: „škoda.“ Škoda, že to neudělali z lásky k sobě samým a k ostatním lidským bytostem. Škoda, že to neudělali z lásky k životu samotnému, z lásky k vlastní živosti a z lásky k tělu. Proč neudělat věci pro naše tělo z lásky k němu namísto ze strachu z následků? Proč ho neudržíme zdravé a šťastné, protože ho milujeme a oceňujeme, a ne proto, že se bojíme infarktu nebo něčeho jiného?

Existuje jiná technika, jak se zbavit tohoto strachu, a kterou nazývám „nejhorším scénářem“. Pokud budeme pod vlivem strachu a zeptáme se: „Proč se toho bojím?“ Uvidíme, že to vede k dalšímu strachu. Proč se bojíme řídit auto? Mohli bychom mít nehodu. Proč se bojíme nehody? Protože bychom se mohli zranit. Co když se zraníme? Pak bychom mohli trpět bolestí a tak dále. Zjistíme, že každý strach nakonec vede

ke strachu ze smrti, strachu z umírání těla.

Bude následovat strach z toho, zda se lidem líbíme nebo zda s námi souhlasí. Pokud se podíváme na strach a stále se ptáme na to, co vyvolává strach a co je základem strachu, dostaneme se konečně k nejhoršímu scénáři.

Řekněme například, že naše finanční obavy spočívají v úplném vyčerpání peněz, nemáme bydliště, peníze na jídlo nebo oblečení a že skončíme polonazí někde v zimě na rohu ulice, nemáme kam jít a jsme bez lékařské pomoci. To, co děláme, je neustálé odmítání toho pocitu a obrazu nejhorší možné věci, která se nám může stát, jako je skončit na chudé farmě nebo sedět na rohu ulice jako bezdomovec. Pak si dovolíme představit si ten nejhorší možný scénář – sedíme v chladném pouličním rohu o půlnoci s igelitkou, bez přítele.

Představujeme si, co je nejhorší možný strach, a pokračujeme v praxi. Pokud půjdeme do sebe a přestaneme odporovat vnitřnímu zážitku toho, co přichází, brzy se strach z nejhoršího scénáře vyčerpá. Pokud budeme pokračovat v této praxi dostatečně dlouho, nakonec se posadíme a zvládneme „největší strach“, což je představa nás v rakvi se vším, co je k tomu patří. To je nejhorší scénář, který většina lidí dokáže vizualizovat – fyzickou smrt.

Existuje přesvědčení, že my jsme hmotné tělo, a to je vše, co máme. Dříve nebo později přijdeme k tomuto strachu, a když to uděláme, je to s ním stejné, jako s jakýmkoli jiným strachem. Necháme jít smrt, což je označení, myšlenka a koncept. Nemáme o ní pravdivé zkušenosti, jen naše fantazie, představy a přesvědčení; proto ji musíme označit za pouhou fantazii v naší mysli. To, co lidé skutečně zažívají, když si to představují a přestávají vzdorovat těmto pocitům, je velmi překvapující věc. Když prošli procesem a stali se tím, co je větší než celá zkušenost, uvědomují si, že přežili nejhorší možný scénář.

Nejprve jsem si představoval, že jsem bezdomovec. V době, kdy se strach vyčerpal, jsem si to užíval. Myslel jsem si, že by bylo skutečně zábavné dělat to, co jsem chtěl udělat – vyjít si s lidmi a povídat si s nimi, nemusíte chodit do práce ani platit žádné účty a nemusíte platit žádné zdravotní nebo automobilové pojištění. Bylo by to v pořádku, protože by to bylo z vlastní volby, a člověk by nebyl obětí. Byl by to jen jiný zážitek, který je ve značném rozporu se zbytkem mého života.

Při vlastní volbě neexistuje žádný strach, strach zmizí. Nejhorší, co se může stát, je skončit v ulici a žít takový život, ale strach z toho je pryč. Nemusím si vybrat takový druh života, ale pokud se to stane, není to plné strachu. Už z toho nemám strach, takže v noci, když ležím v posteli, už si nedělám starosti, co se stane, když jednoho dne vyčerpám peníze. Tento strach je přítomný bez ohledu na to, kolik peněz člověk má. Představa, že můžeme vydělat více a více peněz a hromadit je v bance, je marná. Zním někoho, kdo měl šedesát milionů dolarů, skončil bankrotem a musel prodat svůj osobní majetek, aby zaplatil své účty.

Mohlo by nás šedesát milionů dolarů chránit před tím, čeho se bojíme? Samozřejmě že ne. Peníze nás vůbec neochrání, ani barikády, ani šest zámků na dveřích ani více policistů. Jedinou ochranou je přijmout, že jsme zdrojem vlastní zkušenosti, že jsme jejím pánem, že se s ní dokážeme vypořádat a že jsme větší než ona.

Mysl se vždy snaží ospravedlnit náš strach, samozřejmě. Říká: „No, je tu spousta přepadení, proto je můj strach oprávněný.“ Proč existuje taková věc jako ospravedlnitelný strach? Kdo to potřebuje? Proč nechodit domů dobrovolně způsobem, o kterém víme, že nepovede k takovému útoku? Proč se nemilujeme dost? Proč si jen neužíváme život a neoceňujeme ho tak, že ho nechceme riskovat z vlastní volby?

Přežití není závislé na strachu z toho, že byste byli přepadeni nebo okradeni. Záleží na předvolbě, která je vytvořena myslí, která není ze strachu. Ne kvůli strachu jsem dnes naživu. Nebyl to můj strach, co zadrželo zpět chřestýše, aby mě nezasáhl, byl jen pár centimetrů daleko ode mě. Bylo to kvůli ztrátě strachu, protože jsem se přestal bát. Člověk může být ve velmi vážných, nebezpečných situacích (jako je druhá světová válka atd.) a může zažít jen radost, štěstí a důvěru v tyto okolnosti. Prošel jsem davem hrdlořezů, kteří by snadno napadli člověka, který se bojí a udělali by to s radostnými, veselými úsměvy na tvářích. Chystali se na bitku, když chlapík, jako jsem já, prošel přes ně, zatímco drželi zstrašující zbraně, řetězy a nože. Kdybych přišel se strachem, napadli by mě za tu drzost, zaútočili by. Bezpečí přišlo z opuštění strachu. Bez strachu to pro ně nemělo to správné emocionální vyvrcholení.

Odevzdat se se nejhoršímu scénáři je mimořádně přínosné. Když to uděláme, uvědomíme si, že něco v nás vyvolávalo strach. Teď, když jsme ztratili strach ze strachu, když to vyvstane, my s tím prostě půjdeme. Jednou jsem se obával dvou důležitých týdnů. S chvějícím se elektrickým pocitem, který procházel tělem, jsem se pustil do mé práce a prostě jsem nechal strach běžet, protože jsem si uvědomil, že se vyčerpá. Nicméně když to děláme, můžeme si uvědomit, že existuje jiný základní zdroj, z něhož vychází původní strach, a to je vina.

Teď začneme vidět hodnotu práce, kterou svět nazývá duchovní vědomí nebo něco podobného. Můžeme vidět výhodu technik, jako je soustředění se na hodnotu odpuštění. Tím, že odpouštíme sobě a ostatním lidským bytostem a přenecháváme jakékoli soudy Bohu, začneme zjišťovat – tím, že přestáváme odsuzovat sebe a ostatní, že nevědomá vina začíná zmírňovat strach, který byl v mysli, protože jsme nevědomky očekávali odvetnou odplatu za naše útoky. Očekáváme pomstu a protiútok. Každá negativní nebo nepřátelská myšlenka vůči ostatním vyvolává náš vlastní strach, protože na psychické nebo duševní rovině, která je okem neviditelná, je to, jako bychom si to budovali pro sebe, a co nám hrozí, že se k nám vrátí. Učíme se, že strach začíná klesat, když se zbavíme našeho hněvu, nepřátelství, kritiky a myšlenek, které odsuzují druhé. Učíme se, že je třeba nechat jít myšlenky, které činí ostatní lidi špatnými. Začínáme si jich vážit a milovat je kvůli jejich bytosti, pro to, čím jsou. Začínáme sami sebe vidět jinak, a proto začínáme vidět jinak i druhé lidi. Budeme ochotni odpustit, zapomenout a přehlédnout.

V důsledku toho začínáme vidět, že všechny věci, které jsme odsuzovali u druhých lidí, jsou ve skutečnosti jen výrazem jejich lidskosti. To, co jsme odsoudili v sobě a ve všech ostatních, je lidská bytost, nevinnost malého dítěte, které věří všemu, co slyší při svém vyrůstání. Vědomí dítěte je nevinné, ne? Miluje své rodiče a důvěřuje jim. Miluje svou matku. Proto je nevinnost dítěte naprogramována. Je to nevinné dítě, které věří všemu, co mu říkají rodiče, učitelé, politické a sociální programování, které se odehrává prostřednictvím

televize a systémů víry v zemi.

Kdo nebo co přijal všechny systémy víry v naší mysli? Kdo přijal to, čemu věříme? Byla to nevinná mysl, mysl nevinného dítěte, povaha samotného vědomí, která se od narození nezměnila. Ten, kdo právě teď toto čte, je nevinné vědomí dítěte, které říká: „Věřím tomu. Vezmu si to dovnitř sebe“. Nevinné dítě nikdy neumře, nevinnost je stále přítomná. Vidíme v dnešním světě činy nevědomých, vnímavých mladých lidí, kteří jsou programováni nenávidět (paradoxně náboženstvím). Pak věří, že nenávidět a zabít nevinné lidi je „dobré“ nebo dokonce „svaté“.

Začínáme vidět tu skutečnou nevinnost a uvědomujeme si, že všechny věci, které jsme se kdy naučili a které skončily jako špatné, byly přijaty za své z vnitřního stavu neznalosti pravdy a také z učení toho, co nebyla pravda. Proto jsme ochotni propustit naše odsuzování druhých a sebe samých. Začínáme vlastnit svou vlastní nevinnost a nevinnost ostatních. Je nešťastné a možná i politováníhodné, že dezinformace přišla do nevinné mysli.

Mohli bychom vidět mysl jako hardware počítače a jeho systémy víry jako software. Může pětileté dítě zpochybnit politický systém, o kterém slyší v mateřské škole od spolužáků, rodičů nebo prarodičů? Vidíme, že je to z jeho „nevědomosti“. Z nevinnosti a nevědomosti věří tomu, čemu věří. V důsledku toho jsme ochotni odpustit druhým a místo toho, abychom je odsoudili, rozumíme jim.

Z tohoto porozumění se vyvine určitý soucit. Soucitná osoba nemá žádný strach. Čeho se máme bát v soucitném světě, protože jsme zdrojem našich vlastních zkušeností a soucitu, když je vlastníme zpět v sobě? Vidíme svou vlastní nevinnost a nevinnost ostatních bytostí a máme zkušenost soucitného, milujícího světa. Nemusíme se už bát, protože už strach nevytváříme uvnitř sebe. Vidíme, že jsme zdrojem našich strachů. Svět nikdy nebyl zdrojem našeho strachu, byli jsme to my sami. Tím, že jsme se zbavili strachu šířícího se přes nekonečnou vinu, která se projevuje nekonečnými odsudky, do kterých nás nasměrovaly společenské okolnosti, podvědomá vina se zmenšuje. Opouštění nevědomé viny postupuje mimo naše vědomí.

Pokaždé, když se rozhodneme přestat odsuzovat člověka a místo toho se ho pokusíme pochopit, dojde k poklesu naší vlastní nevědomé viny. V nevědomí je to oko za oko a zub za zub. Pokud bychom si přáli, aby někdo padl mrtvý, co si myslíte, že je vyrovnáním v naší nevědomé mysli? Že bychom my sami měli zemřít. Nemyslíme si, že naše myšlenky o tom, že by někdo měl zemřít, mají co do činění s našimi obavami ze srdečního záchvatu, ale samozřejmě to tak je. Když jsme se zbavili přání, aby ostatní lidé padli mrtví, shledáme, k nepodivu, že náš strach a posedlost, že bychom mohli dostat koronární záchvat, a veškerá dietní opatření, která s tím souvisí, zmizí. Místo toho jsme v této věci velmi klidní. Pokud půjdeme, tak půjdeme. Pokud zůstaneme, zůstaneme. No a co!

To, co oceňujeme, je život a my se už nezajímáme o potenciální konec tohoto života, proto se dostáváme k jiné zkušenosti s prožíváním života a k tomu, kým jsme. Jsme tím, v němž se toto prožívání děje. Tak, jak to znázorňují klasické obrázky zkroceného býka, místo toho, abychom byli vlečeni s krvácejícími koleny a zmuchlanými šaty proti naší vůli býkem strachu, můžeme ho nyní uvázat ke stromu,

protože jsme našli viníka. Když jsme se zbavili našeho strachu z býka, stali jsme se mistrem. Dostaneme se nad býka a býk je zkrocený, jsme páni. Identifikovali jsme s tím, co jsme skutečně a už nejsme oběťmi.

Oběť pochází z nevědomí. Znamená to, že nevíme, že se toto nastavení hry odehrálo v našich myslích. Pouze to, že jsme si toho vědomi, znamená, že už jsme mimo hru. V době, kdy jste dokončili toto čtení, už jste se dostali z toho, být obětí, už jste přivázali býka ke stromu. Když praktikujeme tyto techniky, které jsou zde popsány, brzy budeme sedět na hřbetu býka.

Když přijde strach, vítáme to a řekneme: „Skvělé! Jaká příležitost se toho víc zbavit“, protože teď už máme pocit, že máme prospěch z poklesu obav, které jsme měli po celý náš život. Jen málo si lidé uvědomují rozsah strachů, které v sobě mají, dokud nezmizí, a pak je mysl překvapená. Říkají: „Nikdy jsem si neuvědomil, že jsem taková ustrašená lidská bytost.“. To snad snadněji pochopíme odkazem na Mapu vědomí, abychom mohli vidět, jak se energetická pole vztahují ke způsobu, jakým zažíváme svět.

Mysl je tak mocná, že způsob, jakým se k našim zkušenostem staví, doslova naše zkušenosti určuje. Strach vytváří určitý pohled na svět a inklinuje k tomu, aby se stal naplňujícím proroctvím. Nedávný výzkum na univerzitě, stejně jako náš vlastní výzkum, ukazuje, že to, co má člověk v mysli, se projevuje skrze jeho vlastní zkušenosti ve světě. Svět našich vlastních zkušeností se pak stává vnější prezentací toho, co máme v mysli, takže náš život je opravdu svět zrcadel. To, co vlastně vidíme a prožíváme, je projekce naší vlastní úrovně vědomí. Tomu je těžké uvěřit a plně uchopit, ale ukazuje nám to, že je to celá oblast ke studiu. Mudrc Ramana Maharshi učil, že svět, který vidíte (vnímání), vůbec neexistuje a je iluzorní (Buddhova „mája“).

Na Mapě vědomí porovnáme úroveň vědomí s jeho emocí, s pohledem na svět a jaký by nám to dalo pohled na Boha. V dolní části Mapy je negativní energetické pole s názvem Vina, která kalibruje na síle 30. Je to svět sebevraždy, sebezničení a člověk zde je vinou posedlý. Vidí svět hříchu a utrpení, což ukazuje, jaký druh Boha v tomto kontextu by vládl nad světem nekonečného utrpení a hříchu. Důsledkem hříchu v oblasti kolektivního vědomí by bylo, že Bůh je naším konečným ničitelem. Trestá zemětřesením, sopečnými výbuchy, záplavami, smrtí a dalším neštěstím. Bůh stvořil svět hříchu a utrpení, ve kterém jsme zničeni, a naše duše je uvržena do pekla navždy. To je nejhorší možný scénář.

Když lidské vědomí postoupí do energetické oblasti Apatie v úrovni 50, což je úroveň beznaděje a ztráty energie, svět a život v něm jsou považované za relativně beznadějně. V důsledku toho existují někteří slavní filozofové, kteří říkali, že člověk není nic, Bůh je mrtvý a svět je beznadějný. Pohled na Boha z této úrovně spočívá v tom, že Bůh je mrtvý nebo alespoň krutě lhostejný k utrpení.

Pokud budeme zvyšovat naši úroveň vědomí, pak se dostaneme na úroveň Smutku, která nabízí negativní pohled na svět i na nás. Emocemi zde jsou lítost, ztráta, pocity zoufalství a člověk je deprimovaný. Člověk v energetickém poli Smutku vidí smutný svět, když kráčí po ulici. Když se tato osoba dívá na starší lidi, tak je smutná,

že jsou staří. Když se dívá na děti, myslí si, jak je smutné, co mají tyto chudé, nevinné děti v životě zažít. Když otevře noviny, vidí jako smutné všechno, co se děje ve světě. Bůh, který by zapadl do tohoto smutku, by byl Bůh, který ho ignoruje. Z toho je člověk bezcenný, a tak říká: „Já jsem jen červ, a Bůh o mně nemůže mít žádný zájem. Pokud vůbec existuje, je to prostě Bůh, který mě ignoruje.“

A co člověk v energetickém poli Strachu? Vidíme, že je jeho tvůrcem, vlastníkem a zdrojem. Emocemi jsou zde starosti, úzkosti, panika a deflace sebevědomí, které ho vedou k tomu, že vidí děsivý svět. Když chodí po ulici, vidí nebezpečí všude. Otevírá noviny se znepokojením a čte o bankrotu a vraždě. Chodí po ulici a uvidí dopravní nehody a možnost hladu. Bůh děsivého pole vědomí by byl velmi represivní, který lidi opravdu nenávidí je a uvrhne je do světa nekonečné noční můry. Tvůrcem takové noční můry je velice represivní, trestající Bůh pomsty a odvety.

Když se dostaneme nahoru do Touhy na úrovni 125, oblasti solárního plexu, zde existuje touha, chtění a to, co dělá Sammy (*What make Sammy run – novela Budda Schulberga*) touha člověka pohání a nic není uspokojující. Nezáleží na tom, kolik čeho člověk dostane, stále mu to nestačí. Milionář má padesát milionů dolarů a bude mít šedesát milionů. Má šedesát a chce sedmdesát. Nikdy se nedostane na konec cesty, protože není konec. Když je starý, jeho nehty jsou dlouhé, žije na jachtě, je paranoidní a myslí si, že svět je proti němu a nechápe, proč nemůže najít štěstí. Ale štěstí je na úrovni 500, ne na úrovni 125.

Osoba je v pasti, protože chce stále víc a víc, a proto vidí svět jako frustrující. Pokud člověk stále něco chce, pak mu svět stále něco zadržuje. Když se člověk podívá do vitríny v klenotnictví, ta touha přichází – a člověk chce, chce, chce ty šperky. Vyvolávají chtění. Pokud ty šperky dostane, bude cítit uspokojení, ale ne štěstí. Existuje dočasné uspokojení, ale jaký druh Boha by nedal člověku to, co chce? Pak se člověk cítí oddělený od Boha, pokud vůbec Bůh existuje. Je tu osoba, a pak je Bůh, ale tito dva nemají žádný vztah.

Rozčarování z tohoto frustrujícího světa touhy vede k hněvu, nelibosti, nenávisti, stížnostem, válce a vraždě. Nastane nadměrná expanze rozhněvaného člověka, která se projevuje v zakončení krevních cév, a rozzlobené zvíře vzplane vztekem. Rozhněvaný člověk vidí konkurenční svět. Když někdo otevírá další autobazar s ojetými vozidly vedle něj, je naštvaný a myslí si, že ten člověk by měl svůj podnik dát pryč. Neposunul se do světa spolupráce, ve kterém se ví, že čím víc se používají automobily v okolí, tím větší je podnikání, protože přitahuje lidi ze všech stran. Ale ani by nepomyslel na spolupráci; místo toho myslí na konkurenci a stane se polarizovaným. Je to proti němu. Vidí proto konkurenční svět a odvetného Boha, který z hněvu velmi trestá a snaží se pomstít. „Jsem žárlivý, pomstychtivý Bůh, který vás dostane. Dostanu vás,“ a tak je Bůh jeho nepřítel, který ho chce dostat. Jak se může uvolnit a dosáhnout jakéhokoli uvědomování v takovém hněvivém energetickém poli?

Od Hněvu se dostáváme k pýše. Pýcha na úrovni 175 má stinnou stránku popření, arogance a pohrdání. Proces ve vědomí je nafouknutí, inflace. Tato osoba žije ve světě postavení, statusu. Když prochází stejnou městskou ulicí, vidí nejen váš

Cadillac, ale i rok výroby a model. Ani jsem neuvědomil, že přišli do modelů. Myslel jsem, že Caddy je Caddy. Ne, pane, zjistil jsem, že existují různé modely Cadillacu – zapomínám jejich jména, ale bez ohledu na to, co je, má člověk větší status než druhý – takže zájem této osoby o jiné lidské bytosti se týká jejich postavení. „Ach, je prezidentem, takže tak-a-tak,“ nebo „Je to jen dělník.“ Nejsou to peníze, ale status, který člověku peníze dávají.

Jaký druh Boha může tento člověk vidět z úrovně Pýchy? Jsou pravděpodobné dvě možnosti. Kvůli odmítnutí a intelektuální aroganci může říkat, že levý mozek popírá, že je Bůh, nebo může říci, že jeho pozice je správná, a proto se všichni ostatní mýlí; a tak skončí se skepsí nebo je bigotní. To je zdroj všech náboženských válek. „Můj pohled na náboženství je správný; proto musí být váš nesprávný.“ Pýcha vede k polarizované pozici „správně, špatně.“ Úzkost, která to doprovází, staví člověka do obranné pozice, protože žije ve světě výhry – ztráty.

Když se vydáme k Odvaze na úrovni 200, je to poprvé přiměřený postoj. Člověk je schopný čelit, vyrovnat se a zvládnout situace, protože začal říkat pravdu o sobě. Člověk z úrovně Odvahy prochází stejnou ulicí a vidí náročný a vzrušující svět příležitostí. Je to vzrušující svět růstu, učení, rozšiřování a pozorování dalších lidí. Existuje vnitřní radost, která pochází z rozšíření vlastního prostoru. Odvaha osídlila Spojené státy americké a Západ. Vytvořila všechna průmyslová odvětví a vědecké podniky. Přivedla nás na Měsíc. Je to svět růstu a expanze.

Jaký je Bůh této úrovně vědomí? Člověk na této úrovni vědomí má poprvé otevřenou mysl. Nepředpokládá pyšně, že zná na všechno odpověď. Není v souladu s pomstychtivou negativitou. Poprvé říká: „Zajímalo by mě, jestli existuje taková bytost. Zajímalo by mě, jestli je něco většího než osobní já. Jsem otevřen, abych se o tom dozvěděl.“ On pak zachází s otázkou Boha stejně jako se světovou otázkou, jako se vzrušující příležitostí pro zkoumání, a zjistí, že duchovní výzkum je vzrušující a objevené věci jsou zajímavé a prospěšné.

Další energetické pole, Neutralita na úrovni 250, má za následek, že člověk není připoután. Takový člověk říká, že je v pořádku, jestli dostane práci, a je i v pořádku, pokud ji nedostane. Je nepřipoutaný a neřídí se podle světa. Jeho síla se značně zvyšuje, protože už není obětí. Svět ho už neovládá. Říká: „Pokud tato osoba zůstane v mém životě, bude to skvělé; pokud ne, najdu někoho jiného, s kým budu.“ Už nežije ve strachu, posunul se do světa, kde jsou věci v pořádku a jeho pohled na svět je OK. Bůh takového světa by byl Bohem svobody expandovat a zkoumat. „Pokud je Bůh, je to pro mě v pořádku a pokud není, je to také OK“. Existuje vnitřní spravedlnost ohledně Boha. Pokud je Bůh, bude spravedlivý, a dozvím se o něm, až přijde čas; pokud není, je to také pro mě v pořádku.“

Na úrovni „Ochoty 310 osoba nyní deklaruje záměr a říká životu „ano“. Připojuji se, jsem s ním v souladu, souhlasím s věcmi.“ Člověk začíná prožívat ochotu sloužit spolu s určitým štěstím a považuje svět za přátelský. Když je člověk ochotný, svět je přátelský. Nyní člověk chodí po ulici a vidí potenciálně přátelské lidi. Jediné, co musí udělat, je jít nahoru ke staré paní a říkat: „Ahoj, jaký krásný den.“ Ona říká: „Hej, nikdo se mnou nemluvil celé ráno. Není to hezké?“ Svět je přátelské místo a Bůh se možná stává slibný a nadějný. Bůh

přátelského světa se stane přátelským Bohem. Dokonce, i když člověk v Něj nevěří, začíná mu důvěřovat. Pokud člověk nemá víru v Boha, přinejmenším přátelský člověk říká: „No, pokud existuje, bude alespoň tak laskavý jako moje babička. Bude chápat lidskou přirozenost a nebude mě házet do pekelného ohně, protože jsem člověk. Vytvořil mě jako člověka; Jsem jeho práce. Co bude dělat? Odsoudí své vlastní stvoření? “ Proto existuje určitá důvěra v Boha.

Jak se dostáváme k úrovni Přijetí na 350, začali jsme vlastnit sebe jako zdroj vlastní moci. Jsme nyní tvůrcem štěstí v našem vlastním životě a transformace vědomí přináší pocit přiměřenosti a důvěry; pohled na svět je nyní harmonický. Když kráčíme po ulici, vidíme jemnou, krásnou přirozenost toho, jak se vše vzájemně ovlivňuje, jak je všechno v pořádku, jak by mělo být, a že každý chce být tím, čím je. Bezdomovkyně je tam, protože chce být bezdomovkyní (bag lady); nikdo ji nenutí tak být. Rozhodla se být tím, co je. Přestáváme obviňovat věci a začneme zažívat, že svět vyjadřuje harmonii do té míry, do jaké jsme ochotni vlastnit pravdu o sobě a vyjádřit ji. Celý film je harmonický a Bůh začíná vypadat jako milosrdný a odpouštějící Bůh harmonického světa.

S tlumením emocionality, která je důsledkem přijetí, je nyní jasné, jak usnadnit používání rozumu, rozlišování a intelektu bez stresujících pocitů, jako je strach z přežití, hněv atd. Mysl osvobozená od zkreslení a rozptylování se stává dostatečně jasnou, aby využila logiku a výhody vzdělávání a vyššího učení, včetně akademického studia a abstraktního myšlení, což je úroveň mysli, která zahrnuje kalibrační rozsah úrovně 400. To je také říše vědy, která je založena na Newtonově paradigmatu důkazů a zákonech příčiny a následku. Úroveň 400 zahrnuje Velké knihy západního světa, stejně jako slavné génie, jako jsou Newton, Einstein a Freud.

V úrovni 400 se osobní moc výrazně zvětšuje maximálním využitím přední mozkové kůry, s níž člověk může řešit strach, strach a úzkost pomocí logiky a rozumu, a ne jen hrubými emocemi. Svět proto vypadá méně děsivě, protože jeho rizika jsou chápána spíše z vyšší, více zralé úrovně než ze syrové emocionality dítěte. Mysl tedy objevuje ochrany a limity, aby dosáhla rovnováhy a schopnosti racionálního úsudku a testování reality.

Prostřednictvím dobré vůle a racionálního názoru na svět se vnitřní úzkost zmenšuje a posun ve fyziologii mozku a záměr umožňují vznik lásky jako dominantního principu života na úrovni vědomí 500. Na této úrovni udržování vztahů a blahobytu ostatních lidí převažuje, na rozdíl od nižších úrovní vědomí, které jsou důsledkem dominance narcistického jádra ega.

S dalším vývojem se úroveň Lásky stává bezpodmínečnou na úrovni 540 a cesta je dlážděna k tomu, aby se vědomí vyvinulo na vyšší duchovní úrovně, které se kalibrují přibližně na úrovni 600, což je úroveň duchovního Míru a Blaženosti.

Když se posuneme v naší ochotě ke službě tomuto světu, naše laskavost se projevuje jako Bezpodmínečná láska k podpoře života. Jsme ochotni odpustit a začíná se objevovat zjevení. Kvůli uvolnění endorfinů začínáme vidět milost (lovingness), která je všude. Vidíme ji v přírodě a ve zvířecím světě. Vidíme přirozenou milost dítěte uvnitř každého. Láskyplné srdce dítěte je stále naživu v každém člověku.

Pokud to člověk nezažije, je to proto, že neví, jak se k němu naladit, ale nevinné, milující srdce dítěte je v každém. Lze na ně apelovat a to je důvod, proč nemilosrdný vrah v přítomnosti milující osoby může být neškodný. Naproti tomu v přítomnosti ustrašeného člověka se pro něj vytváří prostor k útoku a on útočí. Milující člověk pak prožívá bezpečný svět a Bůh musí být nutně alespoň na stejné úrovni vědomí, na jaké je on sám, a proto je i Bůh bezpodmínečně milující.

Zkušenosti pravdy přenášejí člověka do radosti. Radost přináší transformaci ve vědomí. Přivádí člověka do soucitu. Vnitřní vyrovnanost soucitného člověka začíná vidět dokonalost stvoření. Bezpodmínečná láska Stvořitele vytváří jednotu. Člověk začíná zažívat jednotu všech bytostí. Proto je veškerý život ve všech jeho projevech posvátný. Existuje počáteční uvědomování si posvátnosti života a splynutí do osvětleného a posvátného stavu blaženosti a nekonečného míru, ve kterém celková jednota stvoření přináší vědomí Boha jako podstaty samotné bytosti.

Když jsem stál na vrcholu hory v přítomnosti chřestýše, co nás to oba zaujalo a fixovalo do stavu nekonečného míru a jednoty? V tomto stavu živosti jsem nedokázal odlišit dva životy, můj a život hada, protože se zdálo, že jsou jeden. Oba byly ovládané jednotnou povahou – tím, co přineslo to, co se zdálo, že jsme oba dva spolu jako jedna zkušenost. Byla to skutečně jen jedna zkušenost. Dalo by se říci, že jsme jednu zkušenost prožili oba, nebo oba prožili jednotu. Proto žádná myšlenka na útok nevznikla, protože energetické pole této zkušenosti již vzniklo. Pocit nekonečného míru se často nazývá Boží Mír.

Existují jistá učení, která říkají, že ve skutečnosti existují jen dvě emoce – láska a strach – a všechny negativní pocity pod Láskou nejsou nic jiného než variace strachu. Vidíme všechny tyto výrazy strachu – strach z morálně špatného, strach z neschopnosti přežít a existovat, strach ze ztráty zdroje štěstí a hněv nad vnitřním strachem, že člověk „nedostává“, přináší člověk. Mohli bychom tedy říci, že to jsou formy strachu.

Ve skutečnosti existují jen dva výrazy emocí – láska, která začíná na úrovni 500 a stává se nekonečnou ve svém projevu, a strach, který začíná na úrovni 100 a ve svém vyjádření klesá. Zvládnutí všech negativních pocitů proto vyplývá z ochoty přijmout, že máme moc uvnitř nás zvládnout tento vnitřní strach, rozpoznat, že jsme jeho zdrojem, a přestat ho promítat na svět nebo na Boha. Nikdo nevytvořil svět strachu, taková věc neexistuje. Děsivý svět je uvnitř nás. Nosíme to s námi a můžeme to nechat jít. Můžeme opustit strach ze strachu, stejně jako strach sám, a posunout se do přítomnosti Lásky.

Následující část: [Kapitola 10 Bolest a utrpení](#)