

# Úvodní slovo

<http://www.hawkins.support/wp-content/uploads/2019/10/Neulpívat-úvodní-slovo.mp3>

\*\*\*

Tato kniha nabízí mechanismus, jehož pomocí odhalíme svou vrozenou schopnost žít ve vnitřním klidu, být spokojeni, úspěšní, zdraví, pozitivní, intuitivní, tvořiví, žít v duševní pohodě a milovat bez podmínek. Tyto stavy a schopnosti jsou v každém z nás. Nezávisejí na žádných vnějších okolnostech nebo osobních charakteristikách; nevyžadují víru v žádný náboženský systém. Žádná skupina nebo systém nevlastní vnitřní mír, protože ten náleží lidskému duchu díky našemu původu. Univerzálním poselstvím každého velkého učitele, mudrce a světce je: „Nebeské království je ve vás.“ Dr. Hawkins často říká: „To, co hledáte, se neliší od vašeho skutečného Já.“

Proč může být tak obtížné dosáhnout něčeho, co je nám vlastní, co je součástí našeho skutečného bytí? Proč se v nás objevuje všechna ta nešťastnost, když jsme byli vybaveni spokojeností? Pokud je 'království nebeské' v nás samých, proč tak často 'zažíváme peklo'? Jak se můžeme zbavit nánosů neklidu, který dělá naši cestu k vnitřnímu míru náročnou jako cestu šneka, plazícího se do kopce v mrazivém chladném dnu? Je příjemné slyšet, že mír, spokojenost, radost, láska a úspěšnost jsou lidskému duchu vrozené. Ale co všechen ten hněv, smutek, zoufalství, marnivost, žárlivost, úzkostnost a každodenní bezvýznamné posuzování, které překrývá naši vnitřní ničím nedotčenou tichost? Existuje opravdu způsob, jak odstranit tyto nánosy a být svobodný? Tančit s bezmeznou radostí? Milovat život? Žít v naší velkoleposti, naplnění naším nejvyšším potenciálem? Stát se prostředníkem milosti a krásy ve světě?

V této knize Dr. Hawkins nabízí cestu ke svobodě, po které toužíme, které je ale tak těžké dosáhnout. Dostávat se někam pomocí 'neulpívání' může vypadat jako opak intuice; klinickými i osobními zkušenostmi došlo ale ke zjištění, že odevzdávání je tou nejjistější cestou k úplnému naplnění.

Mnozí z nás byli různými poučkami vedeni k propojování světské a dokonce i duchovní úspěšnosti s 'tvrdou prací' – doporučováním, že je třeba 'držet nos na brusce', konstatováním, že 'bez práce nejsou koláče', přesvědčováním, že je třeba 'žít s potem na tváři' a s dalšími kulturou a náboženstvím předávanými axiomy. Máme-li být úspěšní, je podle tohoto přesvědčení nutné utrpení, námaha a úsilí: 'Žádná bolest, žádný zisk'. Kam nás ale všechno to úsilí a utrpení dostalo? Jsme opravdu uvnitř klidní? Ne. Stále v nás existují pocity provinilosti, zranitelnost něčí kritikou, potřeba být sebejistí a odpor, který nás šírá.

Pokud čtete tuto knihu, pravděpodobně jste již dosáhli konce své cesty pomocí 'šplhání po laně'. Možná jste si všimli, že čím víc šplháte po laně, abyste se dostali tam, kde chcete být, tím víc vás to vyčerpává a opotřebovává. Pravděpodobně by vás zajímalo: „Neexistuje nějaká jednodušší, lepší cesta?“

Jste ochotni pustit se lana? Jaké by to bylo, kdyby se místo mechanismu usilování

vyžíval mechanismus odevzdávání?

Mohu se podělit o to, jaké to bylo pro vysoce vzdělanou osobu, která už vyzkoušela mnoho různých metod seberealizace. Navzdory profesionální úspěšnosti existovaly fyzické i emocionální problémy, které se nikdy nezlepšily a nakonec dosáhly zlomového bodu. Setkání s Dr. Davidem R. Hawkinsem a s jeho spisy spustilo léčivý efekt, který byl neočekávaný a dramatický.

Zpočátku jsem byla skeptická. Po prozkoumání různých duchovních, filozofických a náboženských cest s nevyhovujícími nebo jen dočasnými výsledky jsem přistoupila ke svému studiu Hawkinse s myšlenkou: „Pravděpodobně to bude zase jako všechno ostatní.“ Ale svědomitý hledající ve mně řekl: „Prověřím si to. Co můžu ztratit?“. Přečetla jsem si tedy *Moc vs. Síla: Skrytí určující činitelé lidského chování (Power vs. Force)*. Když jsem knihu dočetla, došlo k vnitřnímu poznání: „Jsem jiný člověk než ten, který si tuto knihu vybral.“ To bylo v roce 2003. Nyní o mnoho let později katalytický efekt stále působí ve všech oblastech života.

Co mě v konečném důsledku přesvědčilo o pravdivosti díla Dr. Hawkinse, byla transformace mého fyzického i nefyzického uvědomování. Byly to empirické skutečnosti, které jsem nemohla popřít: uzdravení ze závislostí, které navzdory mnoha upřímným pokusům nebylo možné předtím překonat. Osvobození od několika alergií (na srst zvířat, na břečťan, na plísň, od senné rýmy). Zbavení se dlouhotrvajícího odporu současně s možností uvidět skryté dary v různých životních traumatech, kterými jsem prošla; úleva od několika celoživotních obav a od úzkostné poruchy, která vážně omezovala mou kariéru i osobní život; vyřešení několika vnitřních konfliktů, souvisejících se sebezřetím a se smyslem života. Tyto hlavní objevy na fyzické i nefyzické úrovni byly konkrétně pozorovatelné nejen mnou, ale i těmi kolem mě. Mohli by se mě zeptat: „Jak si vysvětluješ tuhle transformaci?“ Pokud bych měla odpovědět na jejich otázku teď, navrhla bych jim, aby si přečetli tuto novou knihu *Neulpívat: cesta odevzdávání (Letting Go: The Pathway of Surrender)*. Vysvětluje praktičnost vnitřního procesu transformace, který jsem zažívala při čtení jeho předchozích knih.

Kniha *Neulpívat: cesta odevzdávání* nabízí cestu ke svobodnějšímu životu každému, kdo je ochotný se na tuto cestu vydat. Váš život se změní k lepšímu, pokud začnete aplikovat principy, popsané v této knize. Není těžké je pochopit nebo realizovat. Nic vás to nestojí. Nevyžaduje to speciální oděv ani cestování do exotických zemí. Hlavním požadavkem této cesty je ochota zbavit se připoutanosti k současnému pocíťování svého života.

Jak vysvětluje Dr. Hawkins, 'malá' část nás samých se drží toho, co důvěrně zná, bez ohledu na to, jak bolestivé nebo neefektivní to je. Může se to zdát bizarní, ale naše já s malým 'j' si skutečně vychutnává ochuzený život a veškerou negativitu, která s tím souvisí: cítit se nehodný a neschopný, posuzovat ostatní i sebe sama, být domýšlivý, pokaždé 'vyhrát' a mít 'pravdu', rmoutit se nad minulostí a mít strach z budoucnosti, hojit a foukat si svoje rány, toužit po jistotě a hledat lásku, místo abychom ji dávali.

Jsme ochotni si představit svůj vlastní nový život, který je charakterizován

snadnou úspěšností, svobodou od odporu, vděčností za všechno, co se nám stalo, inspirací, láskou, radostí, výsledky uspokojivými pro všechny zúčastněné, pohodou a tvořivým způsobem jednání? Dr. Hawkins říká, že jednou z největších překážek znemožňujících prožívání spokojenosti je přesvědčení, že to není možné: „V tom musí být háček“; „Je to příliš dobré, než aby to byla pravda“; „To se může stát ostatním, ale ne mně.“

Darem takové osobnosti a učitele jako je Dr. Hawkins je, že vidíme a zažíváme bytost, která JE tou spokojeností; která JE tou neomezenou radostí; která JE tím neochvějným mírem. K napsání této knihy došlo, protože on sám zažíval sílu principu, který popisuje. Číst o takovéto osvobozené bytosti a být v její přítomnosti nás inspiruje, dává nám to naději a podněcuje nás k naší vlastní vnitřní cestě. A tak navzdory cynismu malého já je tu Já, které nás láká. Poprvé můžeme slyšet jeho volání jako přicházející z pokročilého vědomí, takového jako u doktora Hawkinse, učitele, průvodce nebo mudrce, který realizoval Já. Později, když se naše vědomí rozšiřuje a máme už vlastní zkušenosti s pravdou a s uzdravováním, slyšíme, že volání přichází zevnitř. „Já učitele a žáka jsou jedno a totéž“, říká Dr. Hawkins.

On sám vyzařuje pravdy této knihy. Jako vážný hledající, který viděl mnoho současných duchovních spisů jako povrchní, jsem potřebovala ověřit si pravost tohoto díla. Bylo důležité vědět: říká to tento autor ze skutečné vnitřní Realizace? Odpověď zní „Ano!“ Jeho pokročilý stav potvrdilo pečlivé pozorování, ke kterému docházelo během několika let při rozhovorech a návštěvách. V této knize nám připomíná zákonitost vědomí, která říká: Všichni jsme spojení na energetické úrovni a vyšší vibrace (jako je láska) mají silný vliv na nižší vibrace (jako je strach). Kdykoliv jsem s ním, cítím, jak pravdivá je tato zákonitost; jeho energetické pole vyzařuje léčivou lásku a hluboký klid. Jak vysvětluje v této knize, tyto vyšší stavy jsou nám všem kdykoliv k dispozici.

Bez ohledu na to, kde v životě jsme, tato kniha osvětlí náš 'další krok'. Mechanismus odevzdávání, který popsal Dr. Hawkins, je použitelný na celou vnitřní cestu: počínaje upouštěním od vzdoru z dětství až po konečné odevzdání samotného ega. Kniha je tedy stejně užitečná pro profesionální zájemce o světský úspěch, klienty, kteří se snaží terapií vyléčit své emocionální problémy, pacienty s diagnózou různých nemocí i pro ty, kteří hledají duchovní Osvícení. Jak nám radí, důležitým krokem pro nás všechny je přijmout fakt, že máme negativní pocity, které jsou důsledkem naší lidské podmíněnosti, a že jsme ochotni se na ně podívat bez posuzování. Naším cílem může být dosažení vysokého stavu neduálního uvědomování. Ale jak zvládneme naše přetrvávající dualistické 'malé já', které chce, abychom sebe sama považovali za 'lepší' nebo 'horší' než ti druzí?

V předchozích deseti knihách Dr. Hawkins popsal neduální stav Osvícení se vzácným, neposkvrněným čistým vědomím. Jak říká humorně na začátku mnoha přednášek: „Začínáme od konce.“ Ve svých přednáškách a knihách zcela objasnil nejvyšší stavy vědomí, které jsou vyvrcholením vnitřní lidské evoluce.

Nyní, v této knize uveřejněné v pozdější části jeho života nás vede zpátky do našeho společného výchozího bodu: k přijetí existence malého já. Musíme započít

tam, kde jsme, abychom se mohli dostat tam, kam chceme jít! Pokud chceme jít odtud tam, nedostaneme se tam rychleji, budeme-li klamat sama sebe a říkat, že začínáme někde blízko. Pokud si myslíme, že jsme blíž k cíli, ve skutečnosti si prodlužujeme cestu. Jak Dr. Hawkins vysvětluje v této knize, uvidět negativitu a malichernost v sobě vyžaduje odvahu a ochotu nic si nenalhávat. Jen když si dokážeme přiznat negativitu, kterou jsme coby lidskou povahovou stránku zdědili, budeme mít možnost ji odevzdávat a osvobodit se od ní. Prostě potřebujeme být ochotní připouštět a přijímat tuto část naší lidské zkušenosti. Pokud ji přijímáme, jsme schopni ji překračovat – a Dr. Hawkins nám ukazuje cestu.

V této velmi praktické knize objasňuje techniku, kterou můžeme překročit malé já a proniknout do svobody, po níž tak dlouho toužíme. Říká, že tento stav vnitřní svobody a ničím nezkalené spokojenosti je naším přirozeným právem. Při četbě této knihy čerpáme povzbuzení a inspiraci ze skutečných klinických příkladů, které autor sdílí ze své dlouholeté psychiatrické praxe. Příklad od případu pozorujeme sílu odevzdávání, používaného v téměř každé životní oblasti: ve vztazích, na fyzické zdraví, v pracovním prostředí, při rekreačních aktivitách, v duchovních procesech, v rodinném životě, v sexualitě, při emocionálním uzdravování i při léčbě závislostí.

Dozvídáme se, že řešení všech problémů, kterým čelíme, je v *nás samých*. Odevzdáváním našich vnitřních bloků začíná vyzařovat pravda našeho vnitřního Já a odhaluje se cesta k míru. I jiní duchovní učitelé zdůrazňovali kultivaci vnitřního míru jako jediné skutečné řešení osobních potíží i kolektivních konfliktů: „Nejprve vnitřní odzbrojení, pak odzbrojení vnější “ (Dalajláma); „Buďte změnou, kterou chcete vidět ve světě“ (Gándhí). Co z toho vyplývá je zřejmé. Protože všichni jsme součástí jednoho celku, pak uzdravíme-li něco v sobě, uzdravíme to i pro svět. Každé individuální vědomí je propojené s kolektivním vědomím na energetické úrovni, proto se osobní hojení projevuje i jako kolektivní hojení. Dr. Hawkins je možná první, kdo se pokouší pochopit tento princip z hlediska vědeckých a klinických aplikací. Klíčovou myšlenkou je: změnou sebe samých měníme i svět. Když ve svém vlastním nitru víc milujeme, hojivé působení se projevuje i směrem navenek. Tak jako zvyšování hladiny moře pozvedá všechny lodě, stejně i vyzařování bezpodmínečné lásky v lidském srdci pozvedá veškerý život.

Dr. David R. Hawkins je světoznámý autor, psychiatr, lékař, duchovní učitel a badatel v oblasti vědomí. Podrobnosti o jeho mimořádném životě jsou uvedeny v části 'O autorovi'. Jeho unikátní práce vyzařuje ze zdroje univerzálního soucítění a je věnována zmírňování utrpení ve všech sférách života. Dar práce Dr. Hawkinse pro lidský vývoj je nad rámec čehokoliv, co se o něm dá říct

Stav Osvícení je absolutně úplný v jeho blaženosti, takže dotyčný ho nikdy neopustí, kromě úplného odevzdání lásky Bohu a svým spolubytostem, aby s nimi sdílel dar, který mu byl dán. Důsledkem tohoto odevzdání je tato kniha o odevzdávání i veškerá jeho práce ve světě. Jak se dočtete v jedné z kapitol, došlo k velmi hlubokému sebeodevzdání, které umožnilo obnovení jeho osobního vědomí, aby mohl splnit určité závazky ve světě. Stav jednoty se neztratil, ani nedošlo k jeho opuštění, ale mimořádná láska byla nasměrována k výzvě popsat slovně to, co je nevyjádřitelné. Můžete si všimnout, že některé jeho výrazy nejsou gramaticky

konvenční – na příklad „náš život“, – přesto pravdivě vyjadřují zažitou zkušenost duchovního stavu, v němž je poznávána neosobní jednota všeho života. To, že Dr. Hawkins znovu vstoupil do světa logiky a slovního vyjadřování s cílem sdílet s námi 'Mapu vědomí', abychom i my mohli dokončit svůj úděl, vypovídá o jeho nezištné lásce k lidstvu. Tím, že nám ukazuje cestu k osvobození, dává Dr. Hawkins i nám možnost toho dosáhnout.

Děkuji Vám, Dr. Hawkinsi, za dar úplného odevzdávání.

Fran Grace, Ph.D., editorka. *Profesorka Náboženských Studií*  
*Správkyně meditačního oddělení*  
*University of Redlands, Kalifornie*  
*Zakládající ředitelka Institutu kontemplativního života*  
*Sedona, Arizona*  
*Červen 2012*

Následující část: Úvod