

Kapitola 4. Smutek (úroveň 75)

Předcházející část: Kapitola 3. Apatie (úroveň 50)

Vzestup po úrovních vědomí	<p>Práva na vydávání překladů knih Dr. Davida R. Hawkinse mají v ČR s SR dvě společnosti – Nakladatelství Pravda.je a Pragma. Nevytváříme vlastní e-shop, ale můžete náš web a naše společné neziskové akce a setkání podpořit zakoupením knihy na stránkách vydavatele. Námí vytvořené družstvo EVOLUCE, které je účetně pořadatelem neziskových akcí a setkání, získá z takto zakoupené knihy příspěvek na svoji činnost. Při objednávání stačí ve třetím kroku, kdy vyplňujete „Informace o vás“ rozkliknout „Zadat poznámku pro prodejce“ a napsat text „evoluce“.</p> <p>Doprava i platba je přizpůsobena pro Českou i Slovenskou republiku. Vyšlo nakladatelství PRAVDA.JE – 2017</p>
Přesměrovat a objednat knihu...	

Kapitola 4

Smutek

(Kalibrační úroveň 75)

Úvod

Toto je úroveň smutku, ztrát a malomyslnosti. Většina lidí to zažívá jen po omezenou dobu, ale ti, kteří na této úrovni setrvávají, žijí v neustálé lítosti a v depresi. Je to úroveň truchlení, zármutku a výčitek vztahujících se k minulosti. Je to také úroveň věčných ztracenců a chronických hráčů, kteří přijímají prohru jako součást svého života. To často vede ke ztrátě pracovních míst, přátel, rodiny a příležitostí, stejně jako peněz a zdraví.

Významné ztráty v raném věku způsobují, že je člověk později náchylný k pasivnímu přijímání žalu, jako by byl smutek cenou života. Ve stavu žalu vidí člověk smutek všude kolem sebe, v malých dětech, stavu světa, v samotném životě. Tato úroveň zabarvuje celkové vidění existence. Součástí syndromu ztráty je představa nenahraditelnosti toho, co bylo ztraceno nebo toho, co to symbolizovalo. Je to osobní zevšeobecnění toho, že ztráta milovaného je ztotožňována se ztrátou lásky samotné. Na této úrovni mohou citové ztráty vyvolat vážné deprese nebo dokonce smrt.

Ačkoli je smutek hřbitovem života, má stále více energie, než apatie. Když tedy traumatizovaný, apatický pacient začne plakat, víme, že jeho stav se zlepšuje, protože jakmile začne plakat, bude zase i jíst.

Klinický obraz

Žal je univerzální lidská zkušenost, kterou je obtížné projít, protože jeho emocionální sílu znají lidé až příliš dobře. V menších stupních, může být vyjádřen jako lítost, ale když je převládajícím pocitem, může být zneschopňující a ochromující.

Univerzálnost této zkušenosti je ve struktuře a povaze ega, které vidí zdroj štěstí ve vnějším světě, nebo v emocích a přikládá mu jedinečný význam. Ve skutečnosti je jediný zdroj štěstí uvnitř člověka a jeho mechanismus je intrapsychický a vnitřní. Když se získá požadovaný objekt, situace nebo vztah, vnitřní mechanismus začne pracovat s uspokojením této touhy, protože objekt, osoba, nebo stav byl prochnutý speciálními vlastnostmi. Hodnota je v očích pozorovatele nebo vnímajícího a není podstatou požadovaného objektu nebo člověka. Z tohoto důvodu je smutek spojen s touhou, stejně jako vlastnictví.

Společnost kolektivně předpokládá, že za určitých podmínek jsou objekty nebo vlastnosti cenné, a tato dohoda ovlivňuje osobní volby. Duchovně vyvinutý člověk, který chce jen málo, je relativně imunní vůči žalu, protože zkušenost zdroje štěstí pochází zevnitř a není závislá na vnějšku. V případě, že štěstí je získáno prostřednictvím mechanismů ega, je více založeno na představách, systémech víry, a předpokládaných hodnotách než na absolutní skutečnosti samé, která je nezranitelná ve vztahu ke ztrátě. Objekty, vlastnosti, nebo vztahy byly nadhodnoceny na základě mechanismu připoutanosti a následném promítání hodnoty. Čím větší jedinečnost je přikládána vztahu či požadovanému objektu či osobě, tím větší je potenciál pro žal a ztráty. Strach ze ztráty přispívá k závislosti na majetku, jakož i pocitu důležitosti či na společenských atributech úspěchu, jako jsou peníze a sláva.

Štěstí je vnitřní psychologická odměna za dosažení vnějších cílů a je chyba si myslet, že zdroj štěstí je „tam venku“ namísto uvnitř sebe. Prototyp tohoto procesu je v samotné evoluci. Nejstarší i následné formy zvířat neměly vlastní zdroje energie, ale závisely na vnějších zdrojích, které lze najít pomocí pokusů a omylů. To znamená, že biologický mechanismus byl zřízen jako odměna za uspokojenou potřebu v nouzi systémem pokus – omyl.

Stejný vzor přetrvává u lidí na úrovni vědomí pod 200 (viz graf funkce mozku v kapitole 9). Akvizice je v podstatě zvířecí instinkt přežití, který zajišťuje přežití pomocí jídla, území, přístřeší, dominance a kontroly. To znamená, že zdroj štěstí je naprogramován jako pocházející z „venku“ a v důsledku toho předpokládá ztráty. S pářením a stádovostí zvířat se toto vztahuje i na kamarády a členy skupiny. Žal může být pozorován na úrovni zvířat v reakcích vlčí smečky, sloního stáda, tlup opic a kolonií goril, které procházejí procesem truchlení.

Externalizace vnímaných zdrojů štěstí vede ke vzniku náklonnosti a kontroly jako hlavního mechanismu přežití, spolu s touhou získat status a jeho symboly bezpečnosti a materiální zajištění.

Duchovní orientace

Nezřídka vedou těžké ztráty k příklonu k náboženství a spiritualitě při hledání pomoci a odpovědi. Lidé nacházejí emocionální útěchu a podporu v modlitbách, a vracejí se k náboženské praxi. Ztráta proto poskytuje příležitost pro přehodnocení

duchovních principů a začít je používat ve skutečné praxi spíše než jen rozpoznávat intelektuálně.

Ztráta je první nepříjemná událost, protože je destruktivní a emocionálně obtěžující. Počáteční reakce může být šok a odpor, nebo dokonce popření. Emoční bouře vyžaduje energii a pozornost v době, kdy energie je nízká, což vede k hněvu. Zpracování krize pomáhá soustředit se na konkrétní vnitřní realitu a překonat svá přirozená omezení.

Dojde-li ke ztrátě náhle a nedobrovolně, přichází hněv a lítost a strach ze ztráty kontroly. Nečekané narušení života také nutí člověka přizpůsobit se novým podmínkám, což může vyžadovat radikální řešení. Je dobré vědět, že duchovní výzkum naznačuje, že všechno utrpení a emocionální bolest je výsledkem odporu. Přijetí situace zmírňuje bolest.

Během procesu si lze všimnout, že emocionální bolest ze ztráty není stálá nebo kontinuální, ale přichází ve vlnách, které mohou být sníženy důsledným neulpíváním a odevzdáním se Bohu. Je zdánlivou iluzí, že se člověk vzdává osob, objektů, zisků nebo kvalit. Ve skutečnosti člověk zpracovává bolest z narušení připoutanosti. To, čeho se člověk vzdává, je vlastně jen samotné připoutání. Základní pravdou v tomto procesu je, že není možné skutečný zdroj štěstí hledat mimo sebe sama. Ztráta opravdu vynáší dlouhodobou iluzi na povrch spolu s možností zmenšit její dominanci v psychice. Ego vidí velkou hodnotu v mnoha věcech: v přesvědčení, sloganech, předmětech, lidech, titulech, penězích, vymoženostech, zábavě, nábytku, sentimentálních žetonech a vzpomínkách na všechno výše uvedené. Ego – mysl si váží toho, co je dočasné a přechodné, protože je to ceněno jako „zvláštní“, a proto to je pro něho jako „zdroj“ štěstí.

Paradoxně ztráta je zároveň svoboda a otevření nových možností. Ztráta je vnitřní adaptace a usnadňuje vznik kvalit a vlastností, které představují příležitosti pro růst. Současně mysl lituje a chce zrušit změnu a vrátit se do pohodlí bývalých pořádků, ale evoluční vývojový růst je neústupný. Podstata problému je v odporu ke změně. Změna může být zdrojem předpokládaného potěšení v případě, že je dobrovolně zvolena a zdrojem odporu, je-li vynucena. Náklonnosti a touhy vedou do současnosti a předpokládané budoucnosti, stejně jako lpění na minulosti. Všechny tyto pozice jsou iluzorní, neboť každý žije v přítomné chvíli času, a nikdo nezažívá ani minulost ani budoucnost, s výjimkou svých představ a vzpomínek. Jediným realistickým zdrojem štěstí je to, co je založeno na přítomnosti a současnosti a nemůže být ztraceno.

Všechny formy ztráty jsou konfrontace ega s jeho mechanismy přežití. Všechny aspekty lidského života jsou přechodné; Proto lpění na jakémkoli aspektu nakonec přináší smutek a ztrátu. Každá událost je však příležitostí pro interní vyhledávání zdroje života, který je stále přítomný, neměnný, a nemůže být ztracen.

Smutek či ztráta, jako každá stresující situace v životě, může být viděna jako cenná příležitost k růstu a čas na přehodnocení hodnot a cílů. Pokud ji člověk nepromarní, je možné vzdát se všech připoutaností, včetně systémů víry, a zažít zdroj štěstí, které vyzařuje zevnitř.

Připoutanost (lpění)

Připoutanost je proces, při němž při ztrátě dochází k utrpení, a to bez ohledu na to, co je jejím obsahem, ať je už interní nebo externí, zda se jedná o objekt, vztah, sociální kvality nebo aspekty fyzického života. Ego chrání své propracované sítě hodnot, systémy víry a programy. Vznikají tudíž různé potřeby, které získávají na energii tím více, čím jsou propracovanější a vykrášenější, někdy až k bodu fixace. Zdrojem bolesti není víra v samotný systém, ale v důležitost jeho imaginární hodnoty. Vnitřní zpracování připoutanosti závisí na výkonu vůle, která jediná má moc překonat sílu připoutanosti. To může být subjektivně pociťováno jako oběť, i když se ve skutečnosti jedná o osvobození. Emocionální bolest ze ztráty vyplývá ze samotné připoutanosti, a nikoliv z „toho“, co bylo ztraceno.

Je těžké se na první pohled vzdát připoutání a systému víry, který byl posílen společenskou dohodou, jako jsou bohatství, úspěch, sláva, krása a další. Všechny představují stejný koncept, že nějaký druh toho, co je žádoucí, je tím, co přinese větší štěstí. Kromě závislosti (připoutanosti) je souběžná druhá víra ega ve „vlastnictví“. Výzkum vědomí ukazuje, že stupně štěstí jsou v souladu s kalibrovanými úrovněmi vědomí. Na úrovni vědomí 540 se úroveň štěstí blíží k jednomu-stu procent.

Iluze vlastnění: „mám“ a „moje“

Pocit žalu má co do činění se ztrátou, a ztráta znamená předchozí vlastnictví a zvláštní vztah. Myšlenka „mít“ nebo „moje“ odkazuje na jedinečné zasazení do kontextu a významu, který je produktem dualistického uvažování ega, které je magicky vázáno (ve fantazii) k určité věci, osobě či kvalitě. Například, hodinky jsou pouze objekt, ale s potvrzením vlastnictví jsou nyní prostoupeny jedinečnou, speciální kvalitou s názvem „moje“. Co bylo dříve jen hodinky, na které se lze dívat, se nyní stalo ‚mými‘ hodinkami a tím se i magicky transformují. Je-li to zdůrazněno, stávají se „mými *nejoblíbenějšími* hodinkami“. Tímto procesem, kterým se věci (kvalitě), dá význam jedinečnosti a zvláštnosti, vzniká připoutání a strach ze ztráty. Lze opravdu vidět, že situace se nyní může proměnit v tragédii, ke které dochází v případě, že si člověk myslí, že ztratil „svoje vlastnictví“ spíše než jen „ty“ hodinky. Je zřejmé, že z pocitu vlastnictví a z myšlenky „moje“ vzniká otroctví.

Emoční náboj můžeme zmírnit, když si uvědomíme, že všechno ve skutečnosti patří jen Bohu a že lidé vykonávají pouze správcovství. Ve světě je vlastnictví jen přechodná zvláštnost, a hodnota je jen v našem vnímání, chápání a zákonných ustanoveních.

Pocit majetnictví doprovází další příslušenství ega, jako je pýcha, pocity bezpečí a smyslové potěšení. Pocit štěstí je iniciován uspokojením vnitřní nouze, uvolňuje neurotransmitery v mozku, jako je serotonin a endorfiny. Je důsledkem současného stavu, ale není jeho zdrojem. Všechny sociologické / psychologické studie potvrzují, že nábožensky nebo duchovně orientovaní lidé jsou obecně šťastnější po celou dobu, bez ohledu na okolnosti. (Wellas, 2005)

Zpracování negativních pocitů

Při ztrátě je efektivní duchovní proces neodporování a odevzdání (to však není vhodný postup pro ty emocionální stavy, které mají úroveň vědomí nižší než 75, jako je například deprese, vina a apatie). Duchovně orientovaný člověk oceňuje všechny životní zkušenosti a vidí každou z nich jako příležitost k duchovnímu vývoji. Technika zpracování se týká velmi jednoduchých kroků, které závisí na ochotě a schopnosti se něčeho vzdát.

1. Soustředte se neochvějně na pocit ztráty a nevyhýbejte se mu. Uvědomte si, že všechny bolesti jsou způsobeny v důsledku odporu. Utrpení ze ztráty pochází z připoutanosti a pocitu jedinečnosti ztraceného.
2. Buďte ochoten se ponořit do pocitů a nevyhýbejte se jim. Všimněte si, že přicházejí ve vlnách a že odevzdání se té z nejintenzivnějších vln vede ke snížení jejich emocionální závažnosti.
3. Požádejte Boha o pomoc a odevzdejte se do Boží vůle. (Je užitečné si přečíst devadesátý první žalm nebo jiné oblíbené duchovní pasáže).
4. Buďte ochoten snášet a přetrpět tento proces. Pokud nebude odpor, bolest zeslábně, až zcela vymizí.

Ačkoli utrpení ze ztráty se odvíjí od konkrétní události, bolestivé emoce připoutanosti skutečně vznikly z různých zdrojů v průběhu času, a tak může být skryto více pod povrchem, než se zdálo na první pohled. Proto, každá ztráta vlastně reprezentuje všechny ztráty, protože reprezentuje zkušenost ztráty samotné a ne jen určitou událost, která ji vynesla do povědomí.

Užitečným zdrojem síly při zpracování bolestivých pocitů je identifikace s celým lidstvem a uvědomit si, že utrpení je univerzální a neodmyslitelně patří k fenoménu lidského bytí a vývoji ega.

Nepřipoutanost na rozdíl od připoutanosti

To je důležitý rozdíl, a neschopnost jej pochopit může vést k významné duchovní chybě. „Oddělení“ je průběžný proces, který bohužel může vést k apatii a emocionální depresi a lhostejnosti. To může také vést k pasivitě a ztrátě zájmu o život. Existuje nedorozumění spirituality, které učí, že i láska je připoutání, což je mylná představa. Láska je aspektem Boha, proti tomu je sobectví aspektem ega.

Nesprávné pochopení smyslu ztráty může mít za následek pocit marnosti a nicoty. Zatímco „Prázdnost“ je impozantní duchovní zkušenost (kal. 850), přesto to není to, co je konečný stav, ten je podmínkou plnosti.

To vyplývá z nepochopení Buddhova učení. „Prázdností“ se rozumí nelinearita a absence věcí čili linearity. Za „Prázdností“ je konečný, komplexní stav včetně nelineární reality Všeho.

Subjektivní zážitek Prázdnoty, i když velmi působivý, je značně odlišný od reality stavu přítomnosti Boha jako Všeho, včetně velmi významné kvality nekonečné lásky (viz kapitola 18).

Řešení

Bolestí zpracováváme naše osobní ztráty a snižuje ji emocionální / filozofické přijetí a povědomí o celkové realitě lidské existence, která je sdílena všemi:

1. Všechno v lidské sféře je dočasné, přechodné, a evoluční.
2. Nic nemůže být opravdu „vlastněno“ nebo být „moje“. Všechny vztahy jsou dočasné a pomíjivé. Zákon dovoluje pouze právo dispozice.
3. Vše, co je považováno za „moje“ a co patří ke mně, je dočasný stav, včetně lidského těla samotného. Všechno náleží Bohu. Panování je jen ovládnutí, vládne Božství.
4. Nahlížejte na všechno vlastnictví a vztahy jako na dočasné, jako na průvodce poutníka. Jsou to závazky a závazek je odpovědnost a ne náklonnost nebo závislost.
5. Držte se více principů než lidí, objektů, podmínek a přechodných situací. Hladiny vědomí orientačně označují principy a zásady, které jsou spojené s určitou úrovní a jejím celkovým atraktorovým polem vědomí, které vše ovlivňuje.
6. Řešte vše a žijte s odvahou a důstojně. Tento postoj vás posouvá dopředu a poskytuje neviditelnou moc a sílu k přežití. Připusťte, že smutek je normální proces, a nebraňte se mu.
7. Akceptujte, že všechny cítící bytosti žijí s vírou. Přes naivní a okázalá tvrzení o opaku, všichni lidé žijí výhradně z víry, je to jen otázka víry v „co“. Je možné věřit v iluzi, intelekt, rozum, vědu, pokrok, politickou a světskou moc, v uspokojení ega z potěšení, bohatství, nebo v naději (tj. „zítra“).

Všechny tyto víry jsou založeny na předpokladech, které mohou kdykoliv zmizet, protože jsou velmi zranitelné. Dokonce i hypotetický „nevěřící“ nebo skeptik žije skrze víru ve vlastní intelekt, který této osobě představuje „realitu“. V přítomnosti skutečné Reality, všechny tyto víry mizí, stejně jako všechny koncepty, že „toto“ (my sami) věří v „ono“ (v nějakou tezi). Realita potvrdí sama sebe tím, že je Totožností, ve které dualistický charakter všech věr zmizí.

Demontáž smutku (a také touhy)

Ocenění nebo hodnota touhy odráží to, co se představuje symbolicky, nebo jako třída. Pochopení jejich pravé podstaty usnadňuje odpoutání se od závislosti a snižuje napětí touhy a význam ztráty. Každé „to“, osoba nebo předmět, který je považován za důležitý se oceňuje pouze na základě svého zastoupení abstraktní kvality. Žal ze ztráty tedy není kvůli konkrétní věci, ale odráží gravitační pole vědomí, jež symbolicky reprezentuje. Každá „věc“ odráží abstraktní kvality, které mohou být klasifikovány do postupných úrovní abstrakce:

Specifikace	Zatřídění	Všeobecně
„Starý skaut“	Vztah	Společenství
Peníze	Aktivum	Přežití
Bohatství	Prostředek	Důležitost, prestiž, pohodlí
Milenec	Vztah	Sex, pýcha, bezpečnost, partnerství
Příbuzenstvo	Rodina, kmen	Skupinová identita
Auto	Majetek	Praktické doprava, pohodlí, postavení
Titul	Status	Pýcha, status
Dům	Majetek	Pohodlí, přežití, bezpečnost
Luxus	Majetek	Komfort, pýcha, status
Práce	Hospodářský	Přežití, stav, dovednosti
Mládí	Příležitosti, učení	Otevřená budoucnost, vitalita, atrakce
Partner	Osobní	Společník, pomocník, náklonnost, láska
Rodič	Vztah	Rodina / skupinová identita, minulost
Dítě	Vztah	Láska, budoucí potenciál, rodičovská role
Zdraví	Fyzické tělo	Přežití těla
Cennosti	Majetek	Sentiment, „moje“, známé věci
Potřeby	Majetek	Pohodlí

Vzdání se závislosti je usnadněno pochopením, že „hodnota“ je superpozice, která závisí na abstraktním významu a na tom, co věc nebo atribut symbolizuje. Tak bude zjištěno, že určitá ztráta nebo zisk může být kompenzován a nahrazen ekvivalentem ve stejné nebo vyšší třídě.

Některé formy smutku mají co do činění s reálnou nebo imaginární ztrátou osobních vlastností, jako je mládí, fyzická síla, zdraví nebo dokonce ztracené příležitosti a politování nad neúspěšnými podniky, minulými selháními, nebo nešťastnými rozhodnutími. Smutek z minulých chyb nebo špatného úsudku lze odstranit tak, že výše uvedené začneme chápat jako součást učebního procesu zvaného „lidské bytí“. Lítost je také důsledkem toho, že člověk dává realitu hypotetickým úvahám, například „Měl bych mít,“ „Mohl bych mít,“ nebo „Kéž bych zvolil jinak,“ atd. Patří sem také iluze, že hypoteticky „lepší“ rozhodnutí by přineslo větší prospěch nebo větší štěstí. Tyto předpoklady rovněž ignorují, že evoluce je v učení a že existují záporné i kladné neznámé karmické vlivy na rozhodování. K dispozici je vlastní klam v tvrzení, že „mohl jsem“ nebo „by měl mít“, protože ve skutečnosti, pokud opravdu „může mít,“ zřejmě „by měl“, pokud by byly všechny podmínky příznivé k lepšímu výběru.

Soucit pro sebe je v povaze lidského života a je příznivý pro proces hojení. Následný žal lpí na předchozím vnímání. Tam je hlavním přínosem rozhodnutí věnovat se současnosti a soustředit se na ni, a nepředjímat hodnotové soudy nebo

katastrofické domněnky o budoucnosti. Neporušená lidská mysl je kreativní a invenční. Každá úroveň vědomí má své vlastní problémy, ale také odpovídající řešení. Touha vrátit minulost je pochopitelná, ale marná. Omezení v jedné oblasti života je zároveň otevření příležitosti a možnosti v jiných oblastech. Ztráta často odvrací osobu od hledání toho, co štěstí nepřináší, a nutí ji k přehodnocení dřívějších voleb a hodnot. Proto ztráta může být ziskem jako pobídka pro duchovní růst a vývoj. Dozrát k objevu, že ztráta může být „štěstí v neštěstí“ vyžaduje určitý čas. Odmítnutí této příležitosti vede k hořkosti a znehodnocení života. Přijetí proměnlivosti lidského života vede k lepšímu porozumění a soucitu.

Láska je možnost vzdát se do neosobní Boží vůle a přehodnotit, co je celkovým účelem daru lidského života.

Dualita žalu

Zatímco některé stupně smutku jsou v průběhu života nevyhnutelné, chronický smutek vyžaduje vzdání se dualistických pozic, na nichž je založen jako dlouhodobý postoj nebo převažující stav vědomí.

Dualita žalu

Přitažlivost

Odpor

Lpět na něčem	Pustit
Žít v minulosti	Žít v přítomnosti
Rozepnout	Akceptovat
Smlouvat s Bohem	Akceptovat omezení – karmu
Doufat ve změnu, prosby	Kapitulace (přijetí)
Vnímat jako ztrátu	Vidět jako příležitost jít dál
Odmítnout, popírat	Propracovat
Hněv, vztek	Přijetí
Sebeobviňování	Akceptovat omezení
Cítit prázdnotu	Nahradit novými hodnotami
Zmenšit	Kompenzovat
Zdroj štěstí vidět vně	Zdroj štěstí vidět uvnitř
Závislosti na zevnějšnostech	Spolehněte se na sebe
Odporovat	Přesahovat
Malomyslnost	Naděje
Vrátit se zpět v čase	Pohyb vpřed k novým volbám
Emocionalita	Minimalizovat emoce
Usilovat o sympatie	Soběstačnost

Vyhnout se, kontrola	Akceptovat, poučit se
Vnímat ztrátu jako trvalou	Vnímat ztrátu jako dočasnou
Vidět zdroj štěstí „tam venku“	Viz zdroj štěstí jako „tady“
Nenahraditelný	Budoucnost má perspektivu
Život plný problémů	Život plný řešení
Hořký	Víra a naděje

Následující část: Kapitola 5. Strach (úroveň 100)