Řešení závažných krizí pohledem Dr. Davida R. Hawkinse

Této otázce se Dr. Hawkins věnuje v knize Léčení a uzdravení, je to přímo Kapitola 8 Řešení závažných krizí.

Jedná se o amatérský překlad knihy Healing and Recovery (2009), za použití automatického překladače, který byl následně doupraven do srozumitelné a čtivé podoby. Profesionální překlad této knihy v českém jazyce zatím nebyl vydán.
Pro lepší pochopení souvislostí by bylo dobré si celou knihu přečíst nebo alespoň pročíst první čtyři kapitoly.
Celá kniha je prozatím zdarma ke čtení (po přihlášení) zde:
http://www.hawkins.support/studijni-knihy/d-r-hawkins/leceni-a-uzdraveni/

Kapitola 8 Řešení závažných krizí

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

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

Názor na Boha	Názor na život	Úroveň	Měřítko	Emoce	Proces
Já	Je	OSVÍCENÍ	700 až 1000	Nepopsa-telné	Čisté vědomí
Veškerenstvo	Dokonalý	MÍR	600	Blaženost	Jasnost
Jediný	Úplný	RADOST	540	Klid	Proměna
Milující	Prospěšný	LÁSKA	500	Úcta	Zjevení
Moudrý	Smysluplný	KOMBINAČNÍ ROZUM	400	Pochopení	Abstrakce
Milosrdný	Harmonický	PŘIJETÍ	350	Odpuštění	Transcendence
Inspirující	Nadějeplný	OCHOTA	310	Optimismus	Záměr
Umožňující	Uspokojivý	NEUTRALITA	250	Důvěra	Uvolnění
Dovolující	Přijatelný	ODVAHA	200	Potvrzení	Posílení
Lhostejný	Náročný	HRDÁ PÝCHA / PÝCHA	175	Pohrdání	Nadutost
Pomstychtivý	Nepřátelský	HNĚV	150	Nenávist	Agrese
Odepírající	Přinášející zklamání	TOUHA	125	Žádostivost	Zotročení
Trestající	Děsivý	STRACH	100	Úzkost	Ústup
Přezíravý	Tragický	SMUTEK	75	Lítost	Malomyslnost
Odsuzující	Beznadějný	APATIE	50	Zoufalství	Vzdání se
Mstivý	Zlý	VINA	30	Obviňování	Zničení
Pohrdající	Bídný	STUD	20	Pokoření	Odstranění

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

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

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

Všechny tyto hlavní životní zkušenosti mají něco společného v tom, že všechny představují akutní katastrofální ztrátu rozumného myšlení a hrozbu pro přežití. Ukazují významnou změnu a mají společný pocit bezmocnosti kvůli jejich konečnému a trvalému charakteru. Mysl vnímá, že je zastavena a nemůže s tím dělat nic. Je to fenomén trvalého přerušení, a že člověk je bezmocný a nemůže změnit událost, která přispívá k intenzitě akutního rozrušení. Jak to zvládne, bude záviset na orientaci člověka na předmětu události, a na znalosti celého pole vědomí.

Všechny tyto zkušenosti vyvolávají bouři negativních pocitů, jako je šok, nevíra, popírání, hněv, vina, strach, obviňování, nelibost, odcizení nebo opuštění, vztek

na Boha a na sebe sama, hněv na svět a zlost na rodinu. Všechny tyto negativní emoce se objevují najednou, někdy v pořadí a někdy i v kombinaci, ale obecně dochází k masivnímu zahlcení negativními emocemi z oddělenosti a ztrát, a všechny dohromady mají značnou intenzitu.

Nejprve je šok a pak odpor, nevíra a hněv. Sekvence těchto emocí se liší v různých zkušenostech a od člověka k člověku; přesné postupování je nevýznamné. Významné je, že tohle všechno rozpoutává spodní část Mapy vědomí.

Energetická pole v dolní části Mapy jsou v záporném směru, a když se jedno z těchto energetických polí stane silným, má tendenci stahovat zbytek pod úroveň 200 dolů. Smutek nad ztrátou pak se sebou přináší pocit viny, společně s pocity beznaděje, strach z budoucnosti, touhu změnit celou událost a hněv. Celé negativní energetické pole pak rozpoutá obrovský stav nouze. Problémem je skutečně to, že člověk je rozrušen masivním uvolněním energie.

Mysl se pokouší použít rozum pro zvládnutí těchto energií. Snaží se vymyslet, jak najít cestu ven z dilematu a hledá vysvětlení a důvody. Mysl v tom nemůže uspět, protože převládající energetická pole jsou tak masivní, že se myšlenky stávají odrazem negativity pole, proto se i myšlenky stanou negativními.

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

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

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

Protože prožívání probíhá uvnitř vědomí, můžeme lidské problémy řešit přímo v

oblasti vědomí, a tím účinně zkrátit a zmírnit množství bolesti a utrpení a přinést mnohem efektivnější výsledek. Výsledky této techniky a přístupu byly demonstrovány při zvládání fyzické bolesti, nemoci, utrpení, deprese, úzkosti a strachu. Stejná technika bude fungovat při řešení těchto akutních emočních katastrofických mimořádných událostí, protože člověk ve skutečnosti žije v prožívání vlastního prožitku.

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

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

Práce s tímto názorem odhalí něco překvapivého, což dělá tento druh práce přesnou. Vím to proto, že jsem s tím klinicky pracoval více než padesát let a proto, že jsem prodělal většinu životních krizí. Ve skutečnosti jsem jich před několika lety prodělal kolem půl tuctu a podělím se o své zkušenosti s pravdou o těchto věcech, protože je můžeme prožít všichni.

Je překvapivé, že jedinou věcí, kterou lze v těchto akutních katastrofických událostech zvládnout, je energie samotných emocí. Pokud se podíváme na tuto zkušenost, vidíme, že problémem není událost, k níž došlo, nebo to, o čem se domníváme, že se stalo ve světě, ale způsob, jakým se v ní cítíme. Kdo se stará o fakta? Nemají sama o sobě žádný význam. Jde o emoční reakci na tuto skutečnost. Fakt je jen fakt, je „nic“. Jak se *cítíme* ve vztahu k dané životní události, je tedy jediná věc, kterou se opravdu musíme zabývat.

Naše pocity přicházejí z našich postojů, přesvědčení, našeho způsobu, jak k nim přistupujeme, jak se díváme na svět, čímž dáváme emocím různorodost. Nicméně ve stavu zdrcení je problém jak zacházet se samotnou emocionální energií. Nemusíme se

ani vyrovnávat s emocí, jen s energií emocí. Ano, říká člověk: „Ale co se samotnou událostí tam venku? Co teď udělám bez peněz? Co budu dělat bez manžela?“ A tak dále. Překvapivě se události velmi snadno zvládají. Neexistuje žádná akutní katastrofa. Samotné události jsou ve skutečnosti zvládány mechanicky, jakmile jsou pocity odloženy.

Může se jednat o nějakou neochotu, odpor, nelibost nebo lítost, ale to jsou drobné věci. Zvládnutí skutečných problémů ve fenomenálním světě, v každodenním životě, je naopak mnohem jednodušší. Nejsou to skutečné problémy. Myšlenka, že to problémy jsou, vychází z energetického pole negativních emocí, kde se zdají katastrofální, beznadějné, nesnesitelné a nepřekonatelné. Jakmile člověk přejde na jinou stranu, život se sám přizpůsobí. Něco jiného přichází k vyplnění vakua a život pokračuje dál. Tyto problémy byly jednoduše vyřešeny, jakmile byly emoce odstraněny z cesty.

Život představuje řešení všech problémů. Nezbytnost je matkou vynálezu, takže jakékoli dilema, které se objeví v životě člověka, se vyřeší samo sebou a energie života se obnoví. Život pokračuje bez ohledu na to, jak velká je katastrofa v tuto chvíli. Problém tedy není s událostmi „tam venku“ nebo životními okolnostmi, protože ty se vypořádají samy. Obvykle příbuzní nebo blízcí přátelé zvládnou situaci za osobu, která je zdrcená. Problémem je zacházení s energiemi, které vznikají.

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

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

Problémy se neřeší na úrovni, na které se zdánlivě vyskytují, ale na další vyšší energetické úrovni. Vyšší energie znamená větší sílu. Když se vypořádají zde, vyřeší se automaticky, což není možné v nižších úrovních. Vše, co musíme zvládnout, jsou válcující emoční energie. Překvapuje vás, že to říká psychiatr? Většina lidí by očekávala, že psychiatr začne mluvit o psychologii složitého

vztahu mezi člověkem a událostmi a co znamenají symbolicky, tedy o psychologických složkách.

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

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

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

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

Bude užitečné, pokud člověk může akceptovat skutečnost, že s vnějšími událostmi nemusí dělat nic, nebo je dokonce vyřešit. Člověk nemůže dosáhnout pokroku tím, že se podívá na myšlenky, protože jsou nekonečné. Člověk se nebude snažit zvládnout problém tím, že se podívá na konkrétní emoce, ale bude mít velmi hluboký účinek, pokud si člověk dovolí soustředit se na energii pod rozrušením. Čím dříve člověk tento prožitek zachytne, tak si všimne, že energie je rozptýlená a téměř nepopsatelná. Je to jako kontejner s natlakovaným plynem, který hledá uvolnění. Jeho energie se hromadí po celý život a teď má cestu ven. Událost, která se stala v životě, otevřela hradby, brány, dveře a nyní tento zásobník stlačené, potlačené emoční energie využívá této příležitosti k úniku. Jakmile jsou otevřené dveře stodoly, vyběhnou všechna zvířata ven.

Jak se může člověk dostat z cesty běžících zvířat? Nemůže, prožitek však může být rychle překonán tím, že člověk přijme skutečnost, že nemůže uniknout. Chcete-li se pokusit uniknout, prodloužíte jej. Mysl se pokusí zjistit způsob, jak uniknout emoční energii, jak by snížila bolest; nicméně, bolest skutečně přichází z odporu k prožitku. Chcete-li to zvládnout, stačí se posadit a přestat mu odolávat, místo toho být s ním. Čím rychleji se tomu otevřete, tím rychleji je energie vypuštěna a tím rychleji zážitek skončí. Celá věc může být propuštěna namísto toho, aby se

mohla nekonečně mučivě, táhnout celé hodiny, dny, týdny, měsíce, roky nebo dokonce celý život.

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

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

Před několika lety jsem prožil takovou zkušenost a okamžitě jsem začal neodporovat prožitku. Neustále jsem rušil myšlenky. Například ztráta vypadala jako navždy, na celý život. Problém není životní ztráta, ale energie emocí, která se objevuje. Jakmile energie emocí kvůli ztrátě zmizí, stane se něco takového „Takže co?" Problémem je akutní katastrofální emocionalita, takže člověk prostě musí být s ní. Technikou je dovolit si ji prožít. Ve skutečnosti to rychle přejde, stačí požádat o další! Řekni sobě, že chceš víc; „Chci to víc."

Nakonec můžeme vidět, že to je velká příležitost. Příčinou veškeré bolesti a utrpení je nahromadění tohoto stlačeného energetického pole a životní události nám dávají omluvu. Otevírají bránu, abychom si je dovolili trochu procítit. Například někdo narazí na blatník našeho vozu. Veškerý potlačený hněv, který jsme nahromadili během našeho života, má nyní výmluvu, aby se projevil. Člověk se rozhněvá kvůli poškrábanému blatníku, je naštvaný, pak přejde do sebelítosti a viny. Události v životě jsou výmluvy za to, že se člověk zbavuje stlačené energie. Protože se stav stane nesnesitelným, mysl najde způsob, jak ji vypustit, aby to bylo pro nás přijatelné.

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

způsob, jak dekomprimovat tento energetický zásobník.

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

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

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

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

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

Léčba akutního popálení rukou trvá jen několik vteřin. Jak dlouho trvá krvácení,

než se zastaví, jestliže jsme si odřízli palec? Ve skutečnosti to trvá několik vteřin. Například, když jsem si neúmyslně odřízl palec, okamžitě jsem použil tuto techniku a palec krvácel přesně osm kapek. Okamžité uvolnění bolesti a uvolnění odporu ke katastrofální záplavě emocí umožnilo okamžité zastavení krvácení.

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

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

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

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

Najednou se zastaví veškerá agónie a místo toho je skoro ticho, nekonečná přítomnost, nekonečný stav míru, něco, co může být větší než jakékoliv zkušenosti, které člověk v životě měl dříve. Nejsou stejné, když vyjdou na druhé straně. Od této chvíle jsou lehčí, volnější a méně bolestivé v rámci své vlastní emocionální zkušenosti.

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

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

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

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

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

V tomto okamžiku může modlitba vypadat takto: „Prosím, buď se mnou, ukaž mi, jak se tomuto zážitku odevzdat a zvládnout ho“, a požádat o vědomé uvědomění si Přítomnosti Boha. Můžeme požádat Boha, aby převzal zkušenost místo nás. Je podivné, že když se stále odevzdáváme zážitku a prožívání zážitku, protože jsme se vzdali odporu a označování, postupně se tomu vzdáváme.

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

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

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

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

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

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

Jsou lidé, kteří po mnoho let působí v duchovní práci a v metafyzických kruzích a v jejich životě se nic nezmění. Mají stejné nemoci a problémy, jejich osobní život je stejný. Nemají žádné zkušenosti s vnitřní pravdou, o které slyší. Proč je to tak? Když jim život přináší zlatou příležitost, je čas, aby se duchovní znalosti staly skutečností. Je čas na transformaci, čas, aby se uskutečnil skok ve vědomí. To jsou zlaté okamžiky.

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

vyžaduje skok ve vědomí.

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

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

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

Existuje povědomí v akutní krizové situaci, že skutečně dokážeme prožitek zvládnout. Část paniky přichází z toho, že si myslíme, že to, co si myslíme, že jsme – bezmocné, omezené já – nemá žádnou shodu pro sílu této zkušenosti. To je přesně to, co se děje – omezené, individuální, osobní já nemůže zvládnout překonání. To je jeho přesná duchovní hodnota. Co vlastně chceme změnit na zkušenosti? Uvidíme, že to, co chceme udělat, je změnit, jak se v ní cítíme. To, co můžeme vědět je, že ten pocit přijde a odejde. Událost nás po pocitovém stavu nebude trápit. Vše, co musíme prožít, je akutní vzestup energie emocí. Události se o sebe postarají.

Touha změnit to, co se stalo a jak se v tom cítíme, musí být odevzdána. Konfrontace existuje a jediné, co můžeme udělat, je říct události ano a prožít to, bez ohledu na to, co to je, jako např. smrt milované osoby, rozvod, odloučení, akutní nouzová situace nebo katastrofální zranění. To všechno způsobuje šok, který je stejný, bez ohledu na to, jaká je nárazová událost. Šok je náhlé uvědomění si naší bezmocnosti, skutečnost, že vůle narazila do zdi, že jsme byli zastaveni a že osobní vůle nemůže mít svou cestu. Proto je šok a uvědomění si toho všeho stejný ve všech zkušenostech spolu s tím, že skutečnost je nezměnitelná a trvalá. To je šok. Je to, jako bychom narazili plnou rychlostí proti cihlové zdi, a pokaždé v životě, když to uděláme, se uvolní stejné energetické pole.

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

Když se podíváme na negativní pocity přesně a na některé prožitky, které jsme měli, uvědomujeme si, že jsme zažili toto všechno. Zažili jsme totalitu tohoto negativního energetického pole. Bude přítomné ráno a odpoledne bude stále

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

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

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

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

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

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

Při mnoha katastrofických situacích v běžném životě dochází k neúplnému vyřešení zkušeností, spolu s nedostatkem povědomí o diamantových kvalitách a příležitostech

v rámci těchto akcí. Jsme zahlceni tím, co se děje, a díváme se špatným směrem. Mysl také získává tajné odměny z negativních emocí (např. pozornost, sebelítost, drama) a status mučednictví atd.

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

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

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

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

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

Pokud katastrofický zážitek není úplně zpracován, existují určité zbytky. Je to, jako bychom zůstali viset uprostřed pádu z útesu. Někteří lidé si myslí, že odešli z útesu, ale ve skutečnosti zjistíme, že se tajně zachytili prsty a viseli na nějaké malé vyvýšenině nebo záchranném lanu. Odevzdání se Bohu nebylo opravdu úplné, takže zůstává pochybnost a z této pochybnosti je zbytkem například smutek nebo strach ze zkušenosti. Pokud při průchodu zkušeností neprožíváme něco většího, než je naše osobní já, můžeme skončit s omezením, jistým ochromením, neschopností překročit určitý bod a ochota účasti se stává omezená. Takový člověk říká: „Raději bych žil omezený život, než abych znovu čelil takové zkušenosti. Raději bych nikdy nemiloval, než znovu milovat a ztratit“. Říká se: „Je lepší milovat a ztratit, než vůbec nikdy nemilovat“. Prožívání lásky nás spojuje s naším vyšším Já, které je větší než naše omezené, malé já.

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

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

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

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

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

Historicky se jednalo o zvláštní příležitost, kdy nastalo uvědomění si pravdy, ale to vůbec není nutné, to je jen jeden typ zkušenosti. Ve skutečnosti je to povaha duchovní práce po celou dobu. Osoba, která se podílí na duchovní práci, se vždy dívá na to, co se děje v životě, a vidí to jako učitele, jako obilí pro mlýn. Co se děje, představuje to, na čem se pracuje, takže akutní katastrofa by byla jen pokračováním procesu, který se děje stejně. Výsledkem je, že osoba, která se intenzivně podílí na duchovní práci, by ji tentokrát viděla jako zlatou příležitost a velkou výhodu, možná bolestivou a lítostivou. Základním charakterem duchovní práce je zůstat soustředěn na to, co se objevuje od okamžiku k okamžiku a uvědomovat si „co“ se zažívá a kde se to prožívá.

Existuje meditativní a kontemplativní technika, která může být použita k dosažení stejného výsledku. Je to proces neustálého vzdávání se chtít ovládat prožitky i samotné prožívání. Objevuje se náhlé uvědomění si, že vědomí je řešeno nekonečným aspektem vědomí (Já); to mohl člověk již dříve tušit, ale ne si to skutečně uvědomovat. Po tomto uvědomění dochází k častějšímu uvědomování si Přítomnosti.

Z této zkušenosti přichází stále větší ochota spoléhat se na tuto vnitřní

Přítomnost a čím dál méně se spoléhat na malé já. Méně často se člověk spoléhá na malé já, aby se vyrovnal s životními problémy, neboť existuje progresivní ochota vzdát se vyššímu Já. Postupná ztráta identifikace s malým já a rostoucí identifikace s Přítomností, spolu s ochotou odevzdat život a všechny jeho aspekty Boží vůli, se stávají samotným jádrem duchovního cvičení a zkušeností člověka.

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

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

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

Jak duchovně rosteme a stáváme se duchovně vzdělanými, tak to stále méně a méně vyžaduje ochotu čelit této vnitřní zkušenosti. Dalo by se říci, že osoba „na dně“ se progresivně pozvedá. Člověk nemusí procházet bolestnou agónií dříve, dokud není ochotný pustit se a vzdát se. Stále více se stává ochotný dělat to na denní bázi tak, aby se to stalo součástí života, a přitom si neustále uvědomuje, jak se člověk snaží ovládat věci nebo se snaží změnit Boží vůli, nebo jak se člověk pokouší změnit a ovládat Boha. Čím častěji existuje ochota úplně se odevzdat ve velké hloubce, pak vidíme, že se odevzdání vyskytuje v různých hloubkách.

V běžném životě se vzdáváme jen trochu. Pod silnějším tlakem jsme ochotni odevzdat se více a uvědomit si, že se nemusíme dostat pod katastrofický tlak, abychom byli ochotni podrobit se ve velké hloubce. Transformace osobnosti, celá změna v duchovním postavení člověka, tradičně přichází z velkého hlubokého odevzdání. Co to znamená odevzdat se ve velké hloubce? Jak se můžeme odevzdat ve velké hloubce, aniž bychom se museli podrobit hrozné emocionální katastrofě, abychom dosáhli stejné duchovní práce? Budeme se vychovávat tím, že uvidíme podstatu procesu. Naše pozice se mění a my jsme jiní. Jsme ochotni být s životem ve všech jeho projevech. Ochota je pak prožívána jako vnitřní stav živosti. Z této ochoty vyvstává šance, protože teď víme, že nás doprovází něco větší než osobní já. Není to osobní já, které musí zvládnout to, co přichází v životě. Nekonečná Přítomnost, která je vždy s námi, je silnější než lidská vůle a ego. Malé já přináší bolest a utrpení, velké Já vyzařuje uzdravení a mír.

Celá kniha je k dispozici zde:
http://www.hawkins.support/studijni-knihy/d-r-hawkins/leceni-a-uzdraveni/