

The background of the entire cover is an abstract, textured painting in shades of yellow and white. The brushstrokes are visible, creating a sense of movement and depth. The colors range from bright, sunny yellow to soft, creamy white, with some darker, more muted tones interspersed.

PRAVDA JE

DAVID R. HAWKINS, M.D., PH.D.

NECHAT JÍT

OSVOBOZENÍ OD MINULOSTI
A OTEVŘENÍ SE NOVÝM ZAČÁTKŮM

PRAVDA.JE

DAVID R. HAWKINS, M.D., PH.D.

NECHAT JÍT

OSVOBOZENÍ OD MINULOSTI
A OTEVŘENÍ SE NOVÝM ZAČÁTKŮM

BOHEMICA BOOKS

David R. Hawkins
LETTING GO: THE PATHWAY OF SURRENDER

Copyright © 2012 David R. Hawkins
Original English language publication 2012 Veritas Publishing, USA

Translation © 2024 Petr Sumcov
Cover design © 2024 Pavla Šebková
Czech edition © 2024 BOHEMICA BOOKS s.r.o.
ISBN 978-80-53019-05-7

Věnováno práci na odstraňování překážek
k Vyššímu „Já“ na cestě k Osvícení

Poznámka překladatele k názvu knihy

Anglický název, který pro svou knihu zvolil dr. David Hawkins (*Letting Go: The Pathway of Surrender*), se pro svou abstraktní povahu nepřekládá snadno a jednoznačně. Ani rodilí Američané neměli při přednáškách dr. Hawkinse ihned jasno, co si mají pod pojmy „letting go“ a „surrender“ vlastně představovat, a bylo zapotřebí dalšího vysvětlování.

Aby zůstal v češtině titul knihy krátký a jednoduchý, byla zvolena varianta „Nechat jít“.

V samotném textu jsou pak pro práci s negativními pocity podle situace používány termíny jako „nechat se dít“, „nechat jít“, „nechat probíhat“, „podvolit se“, „neulpívat“, „odevzdávat“, „propouštět“ a podobně.

Možností překladu je jistě více a pravděpodobně si každý čtenář či příznivec práce tohoto autora najde další, podle vlastního vnitřního citění a prožívání.

OBSAH

Úvodní slovo Fran Graceové.....	9
Předmluva dr. D. Hawkinse.....	17
Kapitola 1: Úvodní informace.....	21
Kapitola 2: Mechanismus propouštění negativních pocitů.....	27
Kapitola 3: Anatomie emocí.....	43
Kapitola 4: Apatie a deprese.....	63
Kapitola 5: Smutek.....	81
Kapitola 6: Strach.....	93
Kapitola 7: Touha.....	109
Kapitola 8: Hněv.....	121
Kapitola 9: Pýcha.....	133
Kapitola 10: Odvaha.....	145
Kapitola 11: Přijetí.....	155
Kapitola 12: Láska.....	161
Kapitola 13: Mír.....	173
Kapitola 14: Úleva od stresu a fyzických nemocí.....	181
Kapitola 15: Vztah mezi tělem a myslí.....	193
Kapitola 16: Přínosy propouštění negativních pocitů.....	203
Kapitola 17: Transformace.....	215
Kapitola 18: Vztahy.....	229
Kapitola 19: Dosahování profesních cílů.....	251
Kapitola 20: Lékaři, uzdrav sám sebe!.....	259
Kapitola 21: Otázky a odpovědi.....	273
Přílohy.....	291

| ÚVODNÍ SLOVO FRAN GRACEOVÉ

Tato kniha se věnuje mechanismu, kterým můžeme osvobodit svou vrozenou, ale potlačenou schopnost prožívat štěstí, úspěch, zdraví, pohodu, intuici, bezpodmínečnou lásku, krásu, vnitřní mír a tvořivost. Všichni v sobě tyto vznešené vnitřní stavy máme – nemusíme je v nitru budovat pomocí náboženství. Vnitřní mír není výsadou vybrané skupiny lidí ani určitého náboženského systému, neboť patří všem, díky společnému původu všeho lidstva. Všichni velcí učitelé, mudrci a svatí učí: „Království nebeské je ve vás.“ Dr. Hawkins často prohlašuje: „To, co hledáte, není nic jiného než vaše vlastní ‚Já‘.“

Jak to, že je tak těžké získat to, co je ve skutečnosti naší nedílnou a přirozenou součástí? Proč prožíváme všechno to neštěstí, když jsme z podstaty obdařeni štěstím? Je-li „království nebeské“ skutečně v nás, proč zažíváme peklo? Jak se můžeme osvobodit z toho bláta neklidu, kvůli němuž se při namáhavé cestě k vnitřnímu míru cítíme jako hlemýžď plazící se za mrazivého jitra po silnici do kopce? Je krásné slyšet o tom, že radost, mír, štěstí, láska a úspěch patří k našemu přirozenému dědictví, jenomže co všechno ten hněv, smutek, všechna ta beznaděj, marnost, závist, úzkost a každodenní souzení, které ten křišťálový klid v našem nitru zastírají? Skutečně existuje způsob, jak ze sebe všechno to bláto setřást a být svobodní? Lze tančit s nijak neomezovanou radostí? Je možné prožívat svou velikost a naplnit svůj nejvyšší potenciál? Stát se ve světě prostředníkem lásky a krásy?

V této knize dr. Hawkins nabízí cestu k vytoužené svobodě, které je tak těžké dosáhnout. Člověku se zdá nepřirozené, že by měl něčeho dosahovat tím, že se „podvolí“, „nechá věci se dít“, „propustí je“. Dr. Hawkins však z klinické praxe dosvědčuje, že osobní prožitek otevření se negativnímu pocitu je nejjistější cestou k plnosti.

Většina z nás byla ve světě vychovávána k „pilné a tvrdé práci“, k tomu, abychom „zatnuli zuby a vydrželi“ a „v potu tváře“ se probíjávali k úspěchu. Tyto a podobné představy jsme zdělili po rodičích a ze své kultury. Úspěch prý vyžaduje utrpení, těžkosti a snahu. „Bez práce nejsou koláče.“ Jenomže kam nás všechno to snažení dovádí? Prožíváme skutečně hluboký mír? Ne! Pořád v nitru cítíme vinu, zranitelnost vůči kritice od druhých, toužíme po jejich přijetí a uvnitř nás šírá hněv.

Pokud čtete tuto knihu, nejspíše jste vyčerpali všechny možnosti snažení. Nejspíš jste zaregistrovali, že čím víc „taháte za provaz“, tím je roztřepenější. Asi si kladete otázku: „Nešlo by to nějak snáz?“ Inu, šlo, avšak jste ochotni ten „provaz“ úplně pustit? Jak by to vypadalo, kdybyste se přestali snažit a místo toho použili mechanismus odevzdávání a propouštění negativních pocitů a přesvědčení?

Mohu se s vámi podělit o to, jaké to bylo pro mne jako vysoce vzdělanou ženu, která vyzkoušela spoustu různých metod sebezdokonalování. Navzdory profesnímu úspěchu se u mne objevily fyzické a emocionální problémy, které se nezlepšovaly a nakonec dosáhly takového stupně, že jsem se zhroutila. Setkání s dr. Davidem R. Hawkinsem a jeho knihami znamenalo začátek nečekaného a dramatického uzdravení.

Nejdřív jsem byla skeptická. Vždyť jsem prozkoumala četné duchovní, filosofické a náboženské cesty, aniž to přineslo uspokojujivé a trvalé výsledky. Začala jsem dr. Hawkinse studovat a říkala jsem si: „Ono to asi dopadne jako vždycky.“ Vědomý hledající v mém nitru se ale ozval: „Zkusím to, co mohu ztratit?“ A tak jsem přečetla knihu *Moc versus síla*. Po přečtení jsem si uvědomila: „Jsem jiný člověk než ten, který tuto knihu bral před nedávnem do ruky.“ To bylo v roce 2003. Nyní, o mnoho let později, cítím, jak její katalytický účinek stále působí v mnoha oblastech mého života.

O pravdivosti Hawkinsovy práce mne nakonec přesvědčily proměny v mém vědomí i těle. Bylo to na „vlastní kůži“ a nemohla jsem to popřít. Uzdravila jsem se ze závislostí, jež jsem předtím nedokázala překonat, i když jsem se upřímně snažila. Přišla svoboda od alergií (na srst domácích mazlíčků, na jedovatý břečtan, plísň, senná rýma). Opustila jsem

dlouholetou nahněvanost a začala v životních traumatech spatřovat skryté dary, ulevilo se mi od několika celoživotních strachů a zbavila jsem se úzkostné poruchy, která těžce omezovala mou práci i osobní život. Vyřešila jsem několik vnitřních konfliktů týkajících se sebezpřijetí a smyslu života. Zásadních průlomů na tělesné i netělesné rovině jsem si nevšimla pouze já, nýbrž i mé okolí. Lidé se mne ptali: „Jak to, že ses tak změnila?“ Když se mne někdo zeptá dnes, doporučuji mu knihu, kterou držíte v ruce. V ní je předložen praktický vnitřní proces transformace, který jsem sama zažila při čtení předchozích knih dr. Hawkinse.

Poslouží vám jako mapa s trasou ke svobodnějšímu životu. Pokud se na tuto cestu vydáte, váš život se změní k lepšímu. Principy zde uvedené nejsou náročné na pochopení a snadno se aplikují v praxi. A nic nestojí. Nemusíte si kupovat speciální oděv ani cestovat do exotických zemí. Hlavním požadavkem je ochota vzdát se lpění na tom, jak v současnosti prožíváte svůj život.

Dr. Hawkins vysvětluje, jak část nás samých, která propadla „malosti“, lpí na tom, co zná, i když to nefunguje, ať to bolí sebevíc. Možná to zní podivně, ale naše malé „já“ si užívá slabosti a negativity, která ji provází. Užívá si pocitu nehodnosti, ponížení, posuzování druhých i sebe, nafukuje se, chce vždy vyhrát a „mít pravdu“. Oplakává minulost, bojí se budoucnosti, roční se v našich zraněních, touží po přijetí a hledá lásku namísto toho, aby ji dávalo.

Jsmo ochotni představit si jiný život, jehož charakteristikami budou úspěch bez úsilí, svoboda od hněvu, vděčnost za vše, co se nám přihodilo, inspirace, láska, radost, řešení ve stylu win-win, štěstí a tvořivý projev? Jednou z největších překážek štěstí je podle dr. Hawkinse přesvědčení, že „to není možné, musí to mít nějaký háček“, že „je to příliš dobré na to, aby to mohla být pravda“ nebo že „tohle se může stát jiným, ale mně ne“.

Setkáte-li se s člověkem, jako je dr. Hawkins, je to dar – protože vidíte bytost, která JE tímto štěstím, která JE bezmeznou radostí a JE neporušitelným mírem. Kniha byla napsána, protože sám zakusil moc mechanismu, který popisuje. Číst o takové bytosti a být v její přítomnosti

na vás zapůsobí jako katalyzátor, dá vám to naději a vyšle vás to na vlastní vnitřní cestu. A tak i přes cynismus malého „já“ existuje velké „Já“, které nás volá. Nejprve jeho volání slyšíme tak, jako by přicházelo od pokročilých bytostí, které toto „Já“ realizovaly, učitelů a průvodců, jakým je i dr. Hawkins. Pak nám přibudou zkušenosti s pravdou, uzdravením a rozšiřováním vědomí, takže volání „Já“ zaslechneme z vlastního vnitřního prostoru. „Učitelovo ‚Já‘ a žákovo ‚Já‘ je jedno a totéž,“ jak praví dr. Hawkins.

Coby odhodlaný hledající, který moderní duchovní knihy chápe jako příliš mělké, jsem si chtěla pravdivost tohoto učení ověřit. Chtěla jsem vědět, zda autor hovoří ze skutečné vnitřní Realizace. Odpověď zní: „Ano!“ Vedla jsem s ním rozhovory několik let a viděla zblízka, že se nachází v pokročilém stavu vědomí. V této knize nám připomíná zákon vědomí, který praví: Na energetické úrovni jsme všichni propojeni, takže vyšší vibrace (například láska) mocně působí na vibrace nižší (například strach). Pravdivost tohoto zákona pociťuji, kdykoli jsem s ním. Jeho energetické pole vyzařuje léčivou lásku a hluboký mír. A jak vysvětluje v této knize, tyto vyšší stavy jsou nám všem k dispozici neustále.

Bez ohledu na to, kde se v životě nacházíme, tato kniha nám osvětlí „další krok“. Mechanismus odevzdání a propouštění, který dr. Hawkins popisuje, je aplikovatelný na celý vnitřní svět, na celou vnitřní cestu. Lze se zbavit zášti z dětství a dojít až ke konečnému vzdání se samotného ega. Tato kniha je tedy stejně užitečná pro podnikatele, kteří se zajímají o světský úspěch, pro klienty v terapii, kteří si chtějí uzdravit emocionální problémy, pro pacienty s diagnostikovanou chorobou i pro duchovně hledajícího, který usiluje o osvícení.

Důležitým krokem pro nás všechny, radí autor, je přiznat si, že máme negativní pocity, které jsou důsledkem našeho lidství, a být ochotni podívat se na ně bez odsuzování. Naším cílem může být vysoký stav neduálního vědomí. Jak ale zvládneme to neúnavné „malé já“, které chce, abychom viděli sebe sama jako „lepšího“ nebo „horšího“, než je někdo druhý?

V předchozích knihách dr. Hawkins popisoval neduální stav Osvícení. Jak vtipně poznamenal při zahajování mnoha přednášek: „Začneme od konce.“ A skutečně, ve svých knihách a přednáškách podrobně osvětloval nejvyšší stavy vědomí, které jsou vyvrcholením vnitřního lidského vývoje.

Tato kniha byla vydána v pozdější době jeho života. Bere nás ke společnému začátku – k uznání, že máme malé „já“. Abychom se mohli dostat tam, kam chceme, musíme začít tam, kde jsme! Pokud se někam chceme dostat, nedostaneme se tam rychleji tím, že si budeme nalhávat, že můžeme začít z prostředku. Budeme-li se domnívat, že jsme k cíli blíže, než jsme, bude nám cesta nakonec trvat déle. Jak je v knize vysvětleno, k poctivosti je zapotřebí odvaha. Potřebujeme být odvážní, abychom byli schopni uznat negativitu, kterou jsme zdělili coby lidé. Pak nalezneme i možnost se jí vzdát a být od ní svobodni. Potřebujeme prostě ochotu uznat a přijmout, že negativita je součástí našeho lidství. Když ji přijmeme, můžeme ji překročit – a dr. Hawkins nám zde ukazuje cestu.

Vysvětluje techniku, pomocí níž lze transcendovat malé „já“ a projít do svobody, po níž toužíme. Tento stav vnitřní svobody a nefalšovaného štěstí je naším „vrozeným právem“. Během čtení této knihy budete čerpat posilu a inspiraci ze skutečných příběhů a příkladů lidí, se kterými se dr. Hawkins setkal během desítek let klinické praxe. Vidíme na nich, jak moc mechanismu nechávání jít – kdy necháváme negativní pocity, aby se děly – působí v téměř všech oblastech života: ve vztazích, fyzickém zdraví, v práci, sexualitě, uzdravení emocí a vysvobození ze závislosti

Zjišťujeme, že odpověď na problémy, kterým čelíme, leží v našem nitru, v nás. Když odevzdáváme a propouštíme vnitřní bloky, září pravda našeho vnitřního „Já“ a stezka je odhalena. Také jiní duchovní učitelé zdůrazňovali pěstování vnitřního klidu jako jediné řešení osobních problémů i kolektivních konfliktů. „Nejprve vnitřní odzbrojení, pak odzbrojení vnější.“ (Dalajláma.) „Budte sami změnou, kterou chcete ve světě vyvolat.“ (Gándhí.) Co z toho plyne, je jasné. Vzhledem k tomu, že jsme všichni součástí jednoho, pak pokud cokoli uzdravíme v sobě,

uzdravíme i pro svět. Každé individuální vědomí je na energetické rovině propojené s vědomím kolektivním. Proto individuální uzdravení podporuje uzdravení kolektivní. Dr. Hawkins je možná prvním, kdo se tento fakt pokusil vysvětlit vědecky na základě klinické praxe. Zásadní je toto: Změníme-li sebe, měníme svět. Jak se stáváme láskyplnějšími uvnitř, děje se uzdravení venku. Podobně jako příliv zdvihá hladinu moře a tím všechny lodě v přístavu, záření 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 oddílu „O autorovi“ v závěrečné části této knihy. Jeho jedinečná práce vychází ze soucítění se vším životem a je věnována zmírňování utrpení ve všech jeho sférách. Práce, kterou dr. Hawkins vykonal pro lidský vývoj, přesahuje možnosti popisu.

Stav Osvícení je ve své blaženosti absolutně úplný, takže ho bytost nikdy neopustí, leda z naprostého odevzdání se lásce Boží a lásce k ostatním bytostem, aby s nimi sdílela dar, který jí byl dán. Z takového odevzdání vznikla práce dr. Hawkinse ve světě i tato kniha. Jak se dočtete v jedné z kapitol, došlo k velmi hlubokému sebeodevzdání, které umožnilo obnovení osobního vědomí, takže mohl splnit určité závazky ve světě. Stav jednoty se při tom neztratil ani nedošlo k jeho opuštění. Mimořádná láska tohoto stavu byla nasměrována do snahy popsat slovy to, co je vlastně nevyjádřitelné. Všimněte si, že někdy hovoří neobvykle. Hovoří například v případech vysokých stavů o „nás“, ačkoli posluchači takových stavů neosobní jednoty nedosáhli. To, že dr. Hawkins znovu sestoupil do světa logiky a slovního vyjadřování, aby nám mohl představit mapu úrovní vědomí, abychom i my mohli naplnit svůj osud, vypovídá o jeho nezištné lásce k lidstvu. Ukazuje nám cestu k vysvobození a tak nám dává možnost ho i dosáhnout.

Děkuji Vám, doktore Hawkinsi, za dar naprostého sebeodevzdání.

Fran Graceová, Ph.D., editorka knihy

*Profesorka studia náboženství a poradce v meditační místnosti
na University of Redlands, Kalifornie*

Zakládající ředitelka Institutu kontemplativního života

Sedona, Arizona

Červen 2012

| PŘEDMLUVA DR. D. HAWKINSE

Během dlouholeté psychiatrické praxe bylo autorovým primárním cílem hledat co nejúčinnější způsoby, jak zmírňovat lidské utrpení ve všech jeho rozmanitých podobách. Za tímto účelem zkoumal řadu oborů – medicínu, psychologii a psychoterapii, psychiatrii, psychoanalýzu, behaviorální techniky, biofeedback, akupunkturu, výživu a chemické procesy v mozku.

Kromě toho se věnoval celé řadě klinických přístupů, filozofických systémů, metafyzice a mnoha dalším vědeckým oborům, jako je celostní medicína, dále kurzům sebezdokonalování, duchovním cestám, meditačním technikám i jiným způsobům, jak rozšiřovat vědomí.

Při všem tomto zkoumání se setkával s mechanismem neodporování, podvolení se tomu, co se děje, odevzdávání. Mechanismus nechat jít byl shledán jako velmi přínosný pro praxi. Proto autor sepsal tuto knihu, která má za cíl podělit se s ostatními o to, co v klinické praxi pozoroval a osobně zažil.

Předešlé knihy se zaměřovaly na pokročilé stavy vědomí a Osvícení. V průběhu let přicházely na přednášky a satsang tisíce žáků a kladly otázky, z nichž byly patrné běžné překážky na cestě k Osvícení, s nimiž se setkávají v každodenním životě. Z tohoto důvodu je užitečné podělit se o techniku, která žáky v překonávání takovýchto překážek podpoří. Jak zvládat obtížné nároky všedního života s jeho ztrátami, zklamáními, stresem a krizemi? Jak nabýt svobodu od negativních emocí a jejich dopadu na zdraví, vztahy a práci? Jak zvládat pocity, které nechceme? Tato kniha popisuje jednoduchou a účinnou metodu, pomocí níž se můžeme negativních pocitů pustit a stát se svobodnými.

Jedná se o techniku propouštění, „nechání se dít“. Jde o systém, pomocí něhož lze eliminovat překážky a připoutanosti (lpění). Dal by se rovněž

nazvat mechanismem podvolení se. Tato technika byla podrobena vědeckému zkoumání, které poskytlo důkazy o její účinnosti – věnuje se jí jedna z kapitol knihy. Výzkum ukázal, že tato technika je účinnější než mnohé jiné v současné době dostupné prostředky zmírňování fyziologické reakce na stres.

Po prozkoumání většiny metod snižování stresu a práce s vědomím autor zjistil, že tento přístup vyniká svou jednoduchostí, účinností a klinickou efektivitou, neobsahuje pochybné koncepty a pozorovatelné výsledky se dostávají rychle. Zdá se až příliš jednoduchý, takže jeho skutečný přínos může být podceňován. Jednoduše řečeno, osvobozuje nás od citových vazeb. Potvrzuje, co konstatovali všichni mudrci, totiž že hlavní příčinou utrpení je připoutanost (lpění).

Mysl s myšlenkami podléhá pocitům. Každý pocit je důsledkem kumulativního vlivu mnoha tisíců myšlenek. Vzhledem k tomu, že většina lidí v průběhu života své pocity potlačuje a pokouší se jim uniknout, energie těchto pocitů se v nich hromadí a hledá, jak by se projevila, například skrze psychosomatické potíže, tělesné neduhy, emocionální poruchy a poruchy chování v meziosobních vztazích. Nahromaděné pocity představují blok pro duchovní růst a uvědomování a brání rovněž dosažení úspěchu v mnoha oblastech života.

Přínosy této techniky lze tudíž rozdělit do několika úrovní:

Fyzické přínosy této techniky

Eliminace potlačených emocí má pozitivní vliv na zdravotní stav. Snižuje přetlak energie v autonomním nervovém systému a odblokovává akupunkturní energetický systém (dá se prokázat svalovým testem). Když se člověk dále a dále podvoluje a propouští negativní pocity, dochází k ústupu fyzických a psychických potíží a často zmizí úplně. V těle nastává celkový zvrat, patologické procesy se otáčejí a organismus se navrácí k optimálnímu fungování.

Přínosy na úrovni chování

Vzhledem k tomu, že se postupně snižuje úzkostnost a negativní emoce ubývají, klesá potřeba unikat pomocí drog, alkoholu, zábavy a nadměrného spánku. Současně dochází k růstu vitality, energie, k prožívání přítomnosti a k pocitu duševní pohody, spolu s účinnějším a snadnějším fungováním ve všech oblastech života.

Přínosy v mezilidských vztazích

Jak necháváme plynout negativní pocity a propouštíme je, dochází k postupnému nárůstu pocitů pozitivních, což vede k rychle pozorovatelnému zlepšení všech vztahů. Zvyšuje se schopnost milovat. Konfliktů s druhými lidmi ubývá, takže se postupně zvyšuje pracovní výkonnost. Odstranění negativních bloků umožňuje snadněji dosahovat profesních cílů a může odpadat chování, kterým sami sebe sabotujeme kvůli pocitům viny. Stále méně a méně závisíme na tom, aby vše držel intelekt, a využíváme více schopnost intuitivního vědění. Obnovuje se růst a rozvoj osobnosti a člověk odhaluje dříve netušené tvůrčí schopnosti a schopnosti paranormální, které jsou u všech lidí blokovány tím, že potlačují negativní emoce. Velký význam má postupné snižování závislosti na druhých lidech, která je prokletím všech lidských vztahů. Závislost na lidech je podkladem spousty bolestí a trápení. Jejím nejkrajnějším projevem je násilí či sebevražda. Když závislost na lidech poklesne, klesá zároveň i agresivita a nepřátelské chování. Tyto negativní pocity jsou nahrazeny pocity přijetí a vstřícnosti k druhým.

Přínosy v oblasti vědomí, uvědomování a duchovnosti

Tato oblast se otevírá neustálým používáním mechanismu propouštění. Pouštění negativních emocí znamená, že člověk zažívá stále větší a větší

šťěstí, spokojenost, mír a radost. Dochází k rozšiřování vědomí, k postupné realizaci a prožívání skutečného vnitřního „Já“. Z nitra se rozvíjí učení Velkých mistrů v podobě vlastního osobního prožitku. Postupné opouštění omezení umožňuje konečně si uvědomit svou pravou totožnost. Odpoutání se je jedním z nejúčinnějších nástrojů k dosažení duchovních cílů. Každý může všech těchto cílů dosáhnout jemně a v klidu, jestliže se v tichosti podvoluje v průběhu každodenního života. Negativita postupně zmizí a je nahrazena pozitivními pocity a prožitky. Je příjemné prožívat to sám i pozorovat tento proces na druhých. Účelem těchto informací je napomoci čtenáři k tomu, aby tyto obohacující zážitky sám zakusil.

David R. Hawkins, M.D., Ph.D.

Zakládající prezident Institutu duchovního výzkumu

Sedona, Arizona

Červen 2012

KAPITOLA 16: PŘÍNOSY PROPOUŠTĚNÍ NEGATIVNÍCH POCITŮ

Emocionální rozvoj

Nejzřetelnějším a nejviditelnějším důsledkem odevzdávání a propouštění negativních pocitů je obnovení emocionálního a psychického života a vyřešení problémů, jež se předtím často dlouhodobě vlekly. Přichází potěšení a uspokojení, protože začínáme prožívat mocné účinky odstraňování bloků bránících dosažení úspěchu a spokojenosti v životě. Záhy zjistíme, že omezující myšlenky a negativní přesvědčení, které jsme naivně považovali za pravdivé, byly všechny pouze důsledkem nahromaděných negativních pocitů. Když pocity necháme projít a odejít, myšlenkový vzorec se změní z „nemůžu“ na „mohu“ a na „s chutí to udělám“. Mohou se otevřít celé nové oblasti života. Co se dříve zdálo trapné nebo zůstávalo neprojevené, se může dít bez námahy a s radostí.

Příkladem je příběh inteligentního, v práci úspěšného muže ve středním věku, který celý život neuměl tančit. Velice tančit chtěl a několikrát již navštívil taneční kurzy. Pokaždé se však pouze utvrdil v tom, že je prkenný, neohrabaný a nejistý. Tu a tam se mu s vypětím vší síly vůle podařilo na tanečním parketu provést potřebné pohyby, avšak nikdy z toho neměl potěšení a vždy se cítil nesvůj. Věděl, že jeho pohyby jsou nemotorné, příliš vykalkulované a celkově mu chyběl dojem radosti a lehkosti, což mu zrovna nepřidávalo na sebevědomí.

Přibližně po roce práce s mechanismem odevzdávání byl na večírku se ženou, která neustále naléhala, aby vstal a tančil. „Ale vždyť víš, že

tancovat neumím," řekl. „Ale no tak, zkus to," vybízela ho. Naléhala a řekla: „Zapomeň na nohy. Jen mne pozoruj a dělej, co dělá mé tělo.“ Neochotně souhlasil a neustále propouštěl své pocity odporu a úzkosti.

Na tanečním parketu se úplně odevzdal. Náhle jeho vnitřní pocity vystoupaly na stupnici od apatie k lásce a ke svému úžasu najednou začal tančit tak, jak o tom vždycky snil a jak to vždy záviděl druhým. Zasáhlo ho vědomí: „Já to dokážu!" a z lásky přešel do stavu radosti, a dokonce až do extáze. Jeho radost zářila na všechny kolem. Přátelé přestávali tančit a hleděli na něj. Ze stavu velké radosti náhle přešel do prožitku jednoty se svou taneční partnerkou. Vtom spatřil své vlastní „Já", kterak se dívá z jejích očí, a uvědomil si, že ve skutečnosti za všemi individuálními „já" existuje jen pouze jediné „Já". Mezi ním a ní vzniklo telepatické propojení. O každém jejím kroku věděl o zlomek vteřiny dříve, než ho udělala. Byli v dokonalé harmonii a tančili, jako by to měli secvičené a tančili spolu již celé roky. Stěží dokázal ovládat svou radost. Tanec začal plynout bez námahy a probíhal sám od sebe, bez jakéhokoli vědomého přemýšlení. Čím déle tančili, tím více energie cítil.

Šlo o vrcholný zážitek, který tomuto muži změnil život. Toho večera se po návratu domů hned pustil do dalšího tancování. Vždycky jej nejvíce děsil disco tanec, poněvadž neobsahoval žádnou předem danou formu. Byla k němu zapotřebí spontánnost a svoboda, a nic z toho v sobě dosud nikdy necítil. Doma si tedy zapnul disco a tančil u něj celé hodiny. Sledoval se v zrcadle, fascinován tím, jak se tělo zcela poddává vnitřním pocitům svobody.

Najednou si živě vybavil předchozí život (inkarnaci, pozn. překl.). V něm byl skvělým tanečníkem – a nyní si začal vzpomínat na konkrétní pokyny, které mu v onom životě dávali jeho učitelé. Řídil se tedy jejich pokyny a výsledky byly úžasné! Objevil, že jeho tělo má vertikální gravitační centrum rovnováhy, a začal se kolem něj otáčet v dokonalé vyváženosti. Pohyb byl bez námahy a on se stal pouhým svědkem tance. Už zde nebyl žádný pocit „já". Byla tu jen radost a samotný tanec. Okamžitě pochopil samotný základ súfijského tance vířících dervišů.

Jejich schopnost vířit a točit se bez závratí a únavy – jde o určitý stav vědomí, který vychází ze vzdání se individuálního „já“.

Průlom, který tento muž zažil na tanečním parketu, se pak přenesl i do mnoha dalších dříve zablokovaných oblastí jeho života. Tam, kde se dříve nacházela omezení, nyní došlo k rychlému uvolnění. Tyto změny byly velmi zřejmé pro jeho přátele a rodinu. Jejich pozitivní zpětná vazba zvýšila jeho sebevědomí a touhu nadále propouštět negativní pocity a myšlenky, které dosud bránily prožívání radosti ze života.

O tomto zážitku zde hovoříme z několik důvodů. Předně, ilustruje stupnici vědomí, kterou jsme představili v předchozí kapitole. Po padesát let se muž v této oblasti života nacházel na nejnižším konci stupnice. Panovalo v něm přesvědčení: „Nemohu.“ Bloky snižovaly jeho sebevědomí, a tak se tanci vyhýbal. Po léta se mu dařilo vyhýbat se společenským událostem, kde by se tančilo. Kvůli těmto zábránám se na sebe zlobil, a když se ho snažil přimět k tanci někdo jiný, rozzlobil se i na něj. Pak v rozmezí několika sekund prožil všechny emoce na celé škále a došel až na samý její vrchol. V tu chvíli nastalo vyšší vědomí s náhlým duchovním uvědomováním velmi vysokého stupně. S vyšším vědomím přišlo porozumění a uvolnění paranormálních schopností (telepatická komunikace, synchronicita a vybavení si minulého života). V důsledku toho se změnilo jeho chování v celém následném životě a byl odstraněn bezpočet různých bloků a omezení. Dostavila se pozitivní odezva od druhých a posílila motivaci k růstu, který již započal.

Rychlost emočního růstu, kterou popisují ti, kdo používají mechanismus odevzdání a propouštění negativních pocitů, souvisí s tím, jak důsledně lidé své negativní emoce propouštějí. Nijak nesouvisí s věkem člověka. Stejný přínos zmiňují teenageři i osmdesátníci.

Když potlačujeme pocity, potřebujeme k jejich potlačení určitou energii. Jejich udržení pod povrchem stojí jistou silou. Když tyto pocity odevzdáme a propustíme, energie dříve spotřebovávaná na jejich potlačení se nyní uvolní a je k dispozici pro konstruktivní účely. Výsledkem propouštění negativních pocitů tedy je, že máme více energie na tvořivost, růst, práci

a mezilidské vztahy. Rovněž se zvyšuje kvalita těchto činností a radost z nich. Většina lidí je příliš vyčerpaná, a tak do svého prožívání nemůže vnést skutečně vysokou kvalitu – dokud nevyřeší negativní programy, které tomu brání.

Řešení problémů

Účinnost mechanismu odevzdávání a propouštění negativních pocitů je mnohdy až zarážející. Je velmi užitečné tomuto procesu porozumět, neboť jde o metodu zcela odlišnou od obvyklých metod světa. Postup přináší rychlé a snadné výsledky a je následující: *Nehledejte odpovědi! Místo toho odkládejte pocity, které leží pod otázkou.* Když se podvolíme pocitům, které se pod otázkou skrývají, můžeme odevzdat a propustit i kterýkoli další pocit, který ohledně problému máme, respektive, který máme ohledně toho, co se problémem být zdá. Když jsme konečně a plně odevzdali všechny složky, odpověď se dostaví. Nebudeme ji muset hledat, čeká na nás. Uvažte, jak je to jednoduché a snadné ve srovnání s tím, jak se o vyřešení obvykle dlouho, zdlouhavě a neefektivně pokouší mysl. Mysl se většinou vrhá na první možnou odpověď, donekonečna ji přemílá a rozebírá a pak se vrhne na další. Nedokáže se rozhodnout a důvodem je, že hledá na špatném místě.

Jak to funguje, si můžeme ukázat na běžném každodenním příkladu. Řekněme, že nesouhlasíme s přítelkyní ohledně toho, na který film zajít do kina. Podíváme se tedy, zda se pod tímto problémem skrývá nějaký pocit. V tomto případě řekněme, že najdeme pocit hněvu a odporu,

konkrétně že cítíme nelibost kvůli nedostatku společně stráveného romantického času. Ve skutečnosti nám jde o láskyplně strávený dnešní večer. Jak si tak v nitru ujasňujeme, že to, co skutečně chceme, je láskyplná jednota, náhle nám svitne, že vlastně do kina nechceme jít vůbec. Chceme jen být spolu. Nebo může nastat opak. Můžeme objevit, že pod přáním jít do kina leží pocit – strach –, protože je pro nás lepší dívat se

na film než hovořit s přítelkyní příliš intimně. Uvědomujeme si, že pocity, které se v nás nahromadily, jsou nepříjemné. Cítíme rozhněvání, a tak zanecháváme chtění tento pocit měnit a pouze mu dovolujeme, aby zde byl. Je v pořádku toto rozhněvání cítit. Když se vzdáme odporu k pocitu rozhněvání, cítíme se méně provinilí. Přiznáme své přítelkyni, že jsme cítili hněv. Začne rozhovor a vyjde najevo, co cítila i druhá osoba. Oba cítíme úlevu, jsme si bližší a pak řekneme: „K čertu s filmem. Zůstaňme doma, pomilujme se a pak spolu můžeme jít na procházku při měsíčku.“

Tento přístup se vyplácí při veškerém rozhodování. Jestliže nejprve vyčistíme pocity v pozadí, rozhodnutí budou realističtější a moudřejší. Jen uvažme, jak často jsme změnilí názor a litovali minulých rozhodnutí. Zůstal totiž pod nimi nerozpoznaný a nepropuštěný pocit. Když je čin, pro který se rozhodneme, učiněn, pocit v pozadí se změní. Z pohledu tohoto nového pocitového prostoru se pak naše rozhodnutí ukáže být špatné. To se stává tak často, že si většina lidí vypěstuje strach z rozhodování – vždyť již v minulosti tolikrát viděli, že se rozhodli chybně.

Pokud řešíme problémy s využitím mechanismu odevzdávání a propouštění negativních pocitů, může být proces bleskový, a to i u problémů, které se dlouho „nehýbaly“. Pokud chcete zažít, jak rychle to může jít, zkuste to. Vezměte si několik dlouho se nehýbajících problémů a přestaňte na ně hledat odpovědi. Snažte se pouze rozpoznat pocit, který vzbuzují, tedy pocit, který vás vede k tomu, že si kladete otázku, jak problém řešit. Jde o tento pocit. Ten odevzdejte, propusťte a nechte být – a odpověď se dostaví automaticky.

Životní styl

Mnoho našich aktivit a mnoho našeho lpění je založeno na strachu a hněvu, vině a pýše. Když se těchto negativních pocitů v určité oblasti zříkáme, posouváme se vzhůru k odvaze. Na této úrovni se začínají v životě projevat změny. Anebo, i když se rozhodneme v dané činnosti pokračovat,

naše motivace bude již jiná a v důsledku toho zažijeme jiné výsledky než v minulosti. Přinejmenším bude jiný emocionální zisk. Namísto temného uspokojení můžeme zažít radost. Možná zjistíme, že děláme stejnou činnost jako předtím, avšak nyní z radosti, a nikoli z povinnosti. Děláme to, protože chceme, ne protože musíme. Spotřebujeme na to určitě méně energie.

Jedním z potěšujících objevů, které učiníme, je, že naše schopnost milovat je mnohem větší, než jsme si kdy mysleli. Čím více se odpoutáváme, tím více milujeme. Stále větší část života trávíme tím, že děláme věci, které děláme rádi, s lidmi, ke kterým cítíme stále větší lásku. Během toho se náš život proměňuje. Vypadáme jinak. Lidé na nás jinak reagují. Jsme uvolnění, šťastní a bezstarostní. Lidé jsou k nám přitahováni, protože se s námi cítí dobře a spokojeně. Servírky a taxikáři jsou náhle podivuhodně pozorní a zdvořilí a my se divíme: „Co se to s tím světem děje?“

Odpověď na tuto otázku zní: „Změnili jste se vy!“

Jak propouštíme negativitu, dostáváme se do vlastní moci. Děje se to samo. Štěstí s námi bylo celou tu dobu, jen nebylo vidět. Nyní září, neboť byly odstraněny překážky. Vzdali jsme se jich. Nyní pozitivně ovlivňujeme každého, s kým se dostaneme do kontaktu. Láska je nejmocnější energetickou vibrací. Kvůli lásce půjdou lidé „světa kraj“ a jsou schopni dělat věci, které by nedělali za žádné peníze.

Když jsou odstraněny negativní bloky a všechna naše „nemohu“, otevrou se nám nové oblasti života. Úspěch vychází z toho, že děláme to, co nás nejvíce baví, jenže většina lidí je svázána představou, že to, co dělají, musejí dělat. Když se omezení vzdáme, objeví se zcela nové možnosti kreativity a projevu.

Jako příklad uveďme mladou ženu, která měla veliký přirozený hudební talent, ovšem většinu života trávila v nudném zaměstnání, u kterého měla pocit, že musí zůstat z finančních důvodů. Co ji opravdu bavilo, byla hra na hudební nástroje, když byla doma o samotě. Dělala to výhradně pro vlastní potěšení. Kvůli nedostatku sebedůvěry málokdy

hrála pro jiné lidi, nehrála dokonce ani pro blízké přátele. Poté, co se začala zbavovat svých vnitřních omezení – všech pocitů s nízkou energií, které jí bránily v projevu –, vzrostly její schopnosti a sebedůvěra tak rychle, že začala hrát i před lidmi. Její talent byl dobře přijat, a tak se jí rozjela rušná hudební kariéra. Natočila profesionální nahrávku, jež byla natolik úspěšná, že mohla začít pracovat jen na částečný úvazek a energii vkládala do své rozkvétající kariéry, která jí přinášela velikou radost a hluboké uspokojení. Přestože o podnikání nic nevěděla, založila vlastní hudební firmu a během jednoho roku začala distribuovat nahrávky po celé zemi a poté i v Evropě. Ke svému potěšení zjistila, že je velice úspěšná v tom, co dělá nejradyji. Její rostoucí vitalita a štěstí byly všem zřejmé a úspěch se rozšířil i do dalších oblastí jejího života.

Dalším příkladem může být technik středního věku, bez tvůrčích uměleckých schopností, který vždy nenáviděl poezii. Poté, co se naučil opouštět své negativní pocity, náhle zjistil, že píše haiku (druh japonské poezie). Začal psát bez námahy spousty básní a později rozvinul i schopnost automatického psaní.

Jiným příkladem je šedesátiletá žena, která se rozhodla vrátit ke studiím na vysoké škole, ačkoli už měla práci na plný úvazek. Nakonec se jí to podařilo, dosáhla bakalářského titulu, pak magisterského titulu a nakonec udělala i doktorát, čímž se stala ve svém oboru významnou osobností s velkou zodpovědností.

Šlo by zde popisovat doslova tisíce příkladů toho, jak rychlá expanze může nastat u lidí, kteří odevzdali a propustili své „nemohu“. Náhle se mohou vyřešit životní situace, které přetrvávaly po celá léta.

Paradoxní je, že tyto průlomové a expanzivní okamžiky mohou být nepříjemné pro přátele a rodinné příslušníky, protože dochází k posunu rovnováhy. Věci, které jsme dělali ze stísněnosti, strachu, pocitu viny nebo z pocitu povinnosti, náhle házíme přes palubu. Nové úrovně vědomí mění vnímání a otevírají se nám nové obzory. Mnohé z motivů, které člověka dosud vedly, mohou náhle ztratit smysl. Slábnou takové motivace jako peníze, sláva, úcta, postavení, prestiž, moc, ambice, soutěživost a potřeba zabezpečení.

Jsou nahrazeny motivací lásky, spolupráce, naplnění, svobody, tvůrčího vyjádření, rozšiřování vědomí, porozumění a duchovního uvědomění. Člověk se obvykle začíná více spoléhat na intuici a pocity než na myšlení, rozum a logiku. Lidé, kteří jsou velmi „jangoví“, mohou objevit svou „jinovou“ stránku a naopak. Strnulé vzorce ustupují flexibilitě. Bezpečnost a zabezpečení se stávají méně důležitými než objevování a zkoumání. Osobní život nabírá na obrátkách, a co bylo celé roky „zaseklé“, se náhle rozproudí.

Na mechanismu odevzdávání a propouštění negativních pocitů je pozoruhodné, že k velkým změnám může dojít velmi rychle. Náhle mohou zmizet celoživotní vzorce a člověk může během minut, hodin nebo dnů propustit dlouholeté zábrany. Rychlé změny jsou doprovázeny zvýšenou živostí. Životní energie uvolněná odevzdáním negativity nyní proudí do pozitivních postojů, myšlenek a pocitů, přičemž postupně stoupá osobní moc. Myšlenky jsou nyní účinnější. Je možné dosáhnout více s menším úsilím. Odstraněním pochybností, strachu a zábran se posiluje záměr. Odstraněním negativity se uvolní dynamické síly, takže to, co se v minulosti jevilo jako nemožný sen, se nyní stane uskutečněným cílem.

Vyřešení psychických problémů v porovnání s psychoterapií

Celkově lze říci, že odevzdávání bývá obvykle rychlejší než psychoterapie. Často přináší větší osvobození a podporu růstu vědomí a uvědomování. Na druhou stranu, psychoterapie je praktičtější pro osvětlení podvědomých vzorců. Obě disciplíny mohou velice dobře fungovat společně. Mechanismus odevzdávání a opouštění usnadňuje a urychluje psychoterapii a také zvyšuje její cíle. Psychoterapie může přinášet větší uspokojení intelektu, neboť se více zabývá slovy a soustřeďuje se na důvody chování („proč se tak chovám“). To ji však zároveň omezuje. Mnohdy se dosáhne pouze rozumového pochopení a zpracovávání emocí je pomalé, často bolestivé, a člověk se mu tedy vyhne úplně.

Mechanismus propouštění negativních pocitů se zabývá okamžik za okamžikem pouze tím, „co“ se děje v emocích (nikoli „proč“). Intelekt není zapojen. „Proč“ se ukáže samo, jakmile je odevzdáno „co“. Něco jiného je analyzovat příčiny deprese a něco jiného je plně vstoupit do hlubin beznaděje tím, že se vzdáme odporu proti tomuto pocitu. Jestliže dovolíme plné prožívání pocitu a propustíme každý vjem, každou myšlenku a každý drobný zisk, který z pocitu máme, jsme vysvobozeni. K tomu, abychom se osvobodili od deprese (od toho „co“ tu je), není důležité rozebírat, „proč“ zde deprese je.

Cíle odevzdávání značně převyšují cíle psychoterapie. Konečným cílem podvolení se a propouštění negativních pocitů je naprosté osvobození. Cílem psychoterapie je nastavení ega do zdravější rovnováhy. Každý z obou systémů vychází z jiných paradigmat reality. Psychoterapie chce nevyhovující mentální programy nahradit programy vhodnějšími. Cílem podvolení se a propouštění je tyto omezující mentální a emocionální programy odstranit úplně. Je to snaha o dosažení ničím nepodmíněné mysli a nakonec o překročení mysli samotné a vstup do vyšších stavů vědomí, do lásky a míru.

V průběhu psychoterapie vzniká závislost na terapeutovi, na jeho výcviku a technikách, rozvíjí se závislost i na psychologické teorii, kterou se terapeut a pacient řídí. Vědecké výzkumy ukazují, že výsledky terapie vlastně nesouvisejí s konkrétní psychoterapeutickou školou, s kvalifikací terapeuta či použitou technikou – záleží na interakci mezi pacientem a terapeutem, na míře pacientovy touhy po uzdravení, na jeho víře a důvěře k terapeutovi. Ve hře jsou tedy faktory, kterých si psychoterapie není vědoma.

U mechanismu odevzdávání a propouštění neexistuje žádná role pacienta a žádná závislost na jiné osobě nebo teorii. Nechávací se automaticky dít a odehrávat samotné prameny neurotických vzorců, jsou uznány, propuštěny a mizí. Jejich základ leží často v hloubce, do níž psychoterapie nedosáhne. S výjimkou několika málo celostních disciplín (např. jungovská analýza, transpersonální psychologie), bývá

psychoterapie založena na omezeném porozumění celkové mysli. Běžně se zabývá pouze částí ega. Ignoruje a nechápe veliké síly, které mysl určují, pohánějí a ovládají. Vzhledem k tomu, že cílem většiny psycho-terapií je dobře nastavené ego, neexistuje v nich žádná představa, co se vlastně nachází za jeho hranicemi.

Účelem techniky podvolení se, odevzdání a propuštění pocitů je naopak eliminace ega. Ego se bojí a je omezené. Když je propuštěno, vystupuje vnitřní „Já“ a odhalí se to, co bylo odjakživa mocnější. Mnoho psychoterapií o tomto „Já“ neví, a jsou tudíž slepé vůči samotné Skutečnosti. Co se týče účinnosti, psychoterapie připomíná kočár tažený koňmi, zatímco mechanismus odevzdání a propouštění je jako kosmická loď. Během času, který psychoterapie potřebuje k překlopýtání omezeného území, se podvolení se a propouštění již přemístilo daleko za jeho hranice do zcela nové dimenze.

Technika propouštění má zvláštní výhodu, totiž že propuštěním jednoho negativního pocitu zároveň poklesne energie i pod mnoha dalšími negativními pocity, a tak dochází k neustálému plošnému účinku. Příkladem je úspěšný a vzdělaný muž, který měl celý život hrozný strach z výšek. Když se naučil využívat mechanismus podvolení se pocitu a jeho propuštění, měl v životě mnoho naléhavých problémů, a tak je řešil – na strach z výšek neměl čas. Jednoho dne však bylo zapotřebí něco upravit na střeše a tam s úžasem zjistil, že se jeho strach výrazně zmírnil. Potěšilo ho to a schválně došel až na okraj střechy, kde se posadil s nohama visícíma přes okraj. Pak klidně lezl po žebříku nahoru a dolů a hodinu prováděl, co bylo třeba, aniž cítil jakékoli potíže. Zde vidíme, že když se člověk vzdá jednoho strachu, zmenší se hladina jeho strachu celkově.

Psychoterapie si klade za cíl zlepšení neurotických vzorců. Technika propouštění však odstraňuje hluboké příčiny všech neuróz. Odstraňuje základní strukturu pocitu nevyrovnanosti a nevyváženého chování. Psychoterapie se snaží o zlepšení rovnováhy. Propouštění pocitů však neurózu odstraňuje zcela.

Ve většině psychoterapeutických přístupů je terapeut omezen na to, co svět nazývá zdravé, fungující ego, se všemi jeho limitacemi. V tomto paradigmatu je za zdravého pacienta považován např. ten, kdo sdílí stejné iluze a omezení jako většinová společnost i terapeut sám. Naproti tomu, účelem mechanismu odevzdání je překonat iluze světa a dosáhnout konečné pravdy, která leží za iluzí. To je seberealizace. Objevíme samotný základ mysli, zdroj všeho myšlení a cítění.

Cílem propouštění negativních pocitů je eliminace samotného zdroje všeho utrpení a bolesti. Snad to zní nadneseně, ale je to tak! V posledku všechny negativní pocity pramení ze stejného zdroje. Když je propuštěno dostatečné množství negativních pocitů, zdroj vyjde na povrch, a když propustíme i tento zdroj samotný a přestaneme se s ním ztotožňovat, ego se rozpustí. Zdroj utrpení tedy ztrácí základ své moci.

Každý z nás má určité konečné množství negativních pocitů, které v sobě má uloženy. Když se tlak za určitou emocií uvolní, již se tato emoce nedostavuje. Kupříkladu, pokud se po určitou dobu neustále vzdáváme strachu, nakonec se vyčerpá. Pak je již obtížné nebo téměř nemožné cítit další strach. K jeho vyvolání by již bylo třeba více a více podnětů. Člověk, který se strachu hodně vzdával, ho nakonec skoro nemůže najít a musí bedlivě hledat. Energie strachu už tam prostě není. Také hněv se postupně zmenšuje, takže jej nedokáže vyvolat ani velká provokace. Člověk s malým strachem nebo hněvem pociťuje po celou dobu především láskyplné přijímání událostí, lidí i všech proměnlivostí života.

Cílem odevzdávání a propouštění je transcendence. Pro psychotherapii je zdravé takové chování, které je z pohledu naprosté svobody nepřijatelné. Psychotherapie například považuje jistou hladinu strachu, hněvu a pýchy za nezbytnou či akceptovatelnou, ba dokonce za „zdravou“. Jak jsme si však ukázali, tyto stavy jsou přirozeně vnitřně destruktivní, a proto nejsou přijatelné vůbec. Vždyť máme k dispozici moc odevzdání a propouštění – můžeme je transcendovat dokonale. Za hranicí toho, co je psychotherapií považováno za „přijatelnou míru pro běžné fungování“, na nás čeká náš vznešenější osud – naprostá svoboda.

| AUTORŮV POPIS VLASTNÍHO ŽIVOTA

Pravdy popisované v této knize byly získány vědeckými metodami a nestranně uspořádány, avšak – jak už to bývá u každé pravdy – nejprve byly prožity jako vlastní zkušenost. V průběhu života u mne opakovaně docházelo k intenzivním stavům vysokého vědomí, které začaly již v útlém věku. Nejprve fungovaly jako inspirace, později vedly k procesu subjektivní realizace, která je popsána v řadě knih.

Ve věku tří let se náhle objevilo plné vědomí existence, porozumění, jež se nedalo vyjádřit slovy, a přesto šlo o úplné pochopení významu „Já Jsem“. Po něm okamžitě následovalo děsivé uvědomění, že „já“ by také vůbec existovat nemuselo. V tomto okamžiku náhlého probuzení ze zapomnění do vědomého uvědomování si vlastní existence se zrodilo osobní „já“ a do subjektivního vědomí vstoupila dualita, protiklad „bytí“ a „nebytí“.

Paradox existence a otázka reality zůstávaly ve středu zájmu po celé dětství a dospívání. Občas se stávalo, že osobní „já“ sklouzlo zpátky do většícího, neosobního „Já“, přičemž se vrátil onen prvotní strach z neexistence, prazákladní strach z nicoty.

V roce 1939 jsem pracoval jako novinový poslíček na venkově ve Wisconsinu. Jezdil jsem denně trasu dlouhou 27 kilometrů. Jednoho temného zimního večera mě spoustu kilometrů od domova zastihla zimní bouře. Teplota klesla na 20 stupňů pod nulou a na zledovatěném, sněhem pokrytém poli daleko od domova mi podklouzlo kolo. Divoký vítr rval noviny, které jsem vezl v košíku na řídítkách, a rozhazoval je po okolí. Rozplakal jsem se vyčerpáním a smutkem nad zbytečnou snahou.

Šaty mi ztuhly mrazem. Abych se aspoň trochu skryl před větrem, rozbil jsem tvrdou ledovou krustu na vysoké závěži a vyhrabal si díru, do níž jsem si vlezl. Zakrátko jsem se přestal třást a namísto toho se dostavil příjemný pocit tepla a potom stav nepopsatelného klidu. Doprovázela ho záplava světla a přítomnost nekonečné lásky. Nijak se nelišila od mé vlastní podstaty. Fyzické tělo i neutěšené prostředí zcela vybledly, protože mé vědomí splynulo se všudypřítomným osvětleným stavem. Mysl byla v naprostém klidu, veškeré myšlení se zastavilo. Zůstala pouze nekonečná Přítomnost jako to jediné, co je nebo co může být. Byla mimo čas a nedala se nijak popsat.

Po tomto zážitku bezčasovosti náhle přišlo uvědomění, že kdosi třese mým kolenem. Uviděl jsem znepokojenou tvář svého otce. Do těla a ke všemu, co s ním souvisí, jsem se velmi zdráhal vrátit, avšak kvůli otcově lásce a úzkosti bylo mé tělo Duchem posíleno a reaktivováno. Soucítil jsem s jeho strachem ze smrti, ale zároveň zde bylo vědomí, že celý koncept smrti je naprosto absurdní.

O tomto zážitku jsem s nikým nemluvil, protože nebylo, jak jej vystihnout, a nebyla ani vhodná příležitost. O duchovních prožitcích se dalo dozvědět pouze málo, snad jen o těch, o nichž se píše v životech světců. Po této zkušenosti mi běžně přijímaná realita světa připadala jenom přechodná. Tradiční náboženská učení pro mě ztratila význam, paradoxně jsem se stal nevěřícím. Ve srovnání s Božským světlem, které, jak jsem cítil, zaplavuje celou existenci, bůh tradičních náboženství zářil vskutku uboze. Náboženství v mém životě nahradila duchovnost.

Za druhé světové války jsem vykonával velmi nebezpečnou službu na minolovce. Často jsem unikl smrti jen o vlasek, ale vůbec jsem z ní neměl strach. Připadalo mi, jako by smrt ztratila svou skutečnost. Protože mě fascinovala složitost mysli a chtěl jsem studovat psychiatrii, vystudoval jsem lékařskou fakultu. Můj učitel, profesor psychoanalýzy na Kolumbijské univerzitě, byl také nevěřící, oba jsme měli k náboženství neujasněný vztah. Psychoanalýzu jsem zvládal a stejně dobře se vyvíjela i moje kariéra a úspěchy.

Nicméně poklidný profesorský život nepřišel. Postihla mě progresivní, smrtelná nemoc, která nereagovala na žádnou dostupnou léčbu. Když mi bylo třicet osm let, dostoupila vrcholu a já věděl, že umírám. O tělo jsem se nestaral, avšak můj duch propadl stavu extrémní bolesti a zoufalství. Když se přiblížil můj poslední okamžik, probleskla mi hlavou myšlenka: „Co když Bůh existuje?“ Zvolal jsem tedy v modlitbě: „Jestliže Bůh existuje, tak jej teď prosím o pomoc.“ Podvolil jsem se jakémukoli existujícímu Bohu a upadl do bezvědomí. Když jsem opět procitl, zjistil jsem, že došlo k tak obrovské změně, až jsem oněměl úžasem.

Osobnost, kterou jsem býval, již neexistovala. Nezůstalo žádné osobní „já“ – jen nekonečná Přítomnost tak neomezené síly a rozsahu, že nic kromě ní neexistovalo. Tichá Přítomnost nahradila vše, co jsem býval „já“. Tělo a jeho úkony byly řízeny výhradně nekonečnou Vůlí této Přítomnosti. Svět ozařovala jasnost nekonečné Jednoty, která se vyjevila v nesmírné kráse a dokonalosti všeho.

Život šel dále a toto Ticho pokračovalo. Neexistovala osobní vůle, tělo vykonávalo vše pod vedením nekonečně mocné, ale mimořádně jemné Vůle Přítomnosti. V tomto stavu nebylo nutné o čemkoli přemýšlet. Veškerá pravda dosvědčovala samu sebe, takže ani nebylo třeba vytvářet v mysli koncepty. Stejně to ani nebylo možné. Zároveň se zdálo, že nervový systém je extrémně přetížený, jako by jím procházelo mnohem více energie, než na kolik byly jeho obvody navrženy.

Nebylo možné fungovat efektivně v tomto světě. Spolu se strachem a úzkostí zmizela všechna běžná motivace. Nebylo oč usilovat, protože všechno bylo dokonalé. Sláva a úspěch ztratily význam. Přátelé naléhali, abych byl pragmatický a vrátil se ke své praxi, ale neexistovala pro to žádná motivace. Byla zde však nyní schopnost vnímat skutečnost, která tvoří jádro osobností lidí, totiž že původ emocionální nemoci lidí spočívá v jejich víře, že *jsou* totéž, co jejich osobnost, že jsou tedy touto osobností. A tak se bývalá praxe vlastně sama od sebe znovu otevřela a nakonec se značně rozrostla.

Přicházeli lidé z celých Spojených států. Praxe obnášela 2000 ambulancí pacientů, což vyžadovalo více než 50 terapeutů a dalších zaměstnanců, 25 kanceláří a výzkumné a encefalografické laboratoře. Konala se vystoupení i v rozhlasu a v televizních pořadech, jak již bylo zmíněno výše. V roce 1973 byl klinický výzkum zdokumentován navíc v knize *Ortomolekulární psychiatrie*. Kniha předběhla svou dobu o deset let a způsobila značný rozruch.

Celkový stav nervového systému se pomalu zlepšoval a pak se objevil další jev – krásný a jemný proud energie začal nepřetržitě téci vzhůru páteří do mozku, kde vytvářel silný pocit nepřetržité radosti. Vše v životě probíhalo na základě synchronicity, odvíjelo se v dokonalé harmonii a běžně docházelo k zázrakům. Původcem toho, čemu lidé říkají zázraky, byla Přítomnost, nikoli osobní „já“. To, co zůstalo z osobního „já“, bylo pouze svědkem těchto jevů. Vše řídilo větší „Já“, hlubší než mé někdejší „já“ či mé myšlení.

O stejných stavech hovořili v dějinách i jiní lidé. To vedlo ke zkoumání duchovních učení, včetně učení Buddhy, Huang Poa i novodobějších mudrců a učitelů, jakými byli Ramana Maharši a Nisargadatta Maharádž. Tak přišlo potvrzení, že tyto zkušenosti nejsou ojedinělé. *Bhagavadgíta* najednou dávala dokonale smysl. Občas se dostavovaly stejné duchovní extáze, o nichž mluvil Šrí Rámakršna a rovněž křesťanští světci.

Vše a všichni ve světě byli zářící a mimořádně krásní. Všechny živé věci začaly svítit a vydávaly tichou a nádhernou Záři. Bylo zřejmé, že všechno lidstvo je ve skutečnosti motivováno vnitřní láskou, ale jednoduše si to neuvědomuje. Většina lidí prožívá svůj život jako spáček neprobuzený k vnímání toho, kým opravdu je. Všichni kolem mne jako by spali, ale všichni byli neuvěřitelně krásní. Jako bych byl do každého zamilovaný.

Bylo nutné změnit zvyk meditovat hodinu denně ráno a pak znovu před večerí, protože by to zesílilo pocity blaženosti do takové míry, že by se nedalo normálně fungovat. Zkušenost podobná té, která byla zažita v dětství ve sněhové závěji, se dostavovala opakovaně znovu,

ale bylo stále obtížnější tento stav opustit a vrátit se do normálního života. Neuvěřitelná krása všech věcí zářila v celé své dokonalosti. Tam, kde svět viděl ošklivost, byla jen nadčasová krása. Tato duchovní Láska pronikala veškerým vnímáním. Všechny hranice mezi „zde“ a „tam“, „nyní“ a „potom“ zmizely a s nimi i veškerá oddělenost.

Během roků strávených ve vnitřním tichu se moc Přítomnosti zvyšovala. Život již nebyl osobní a neexistovala ani osobní vůle. Osobní „já“ se stalo nástrojem Nekonečné Přítomnosti a konalo zcela v Ní. Lidé v auře této Přítomnosti pociťovali mimořádný klid. Hledači žádali o odpovědi, ale protože už neexistoval žádný „David“, vlastně přicházeli slyšet odpovědi od svých vlastních „Já“, jež byla i mým „Já“. Z očí všech zářilo totéž „Já“.

Děly se zázraky, které byly nad lidské chápání. Zmizelo mnoho chronických nemocí, jimiž tělo trpělo celá léta. Zrak se spontánně normalizoval a už nebylo zapotřebí brýlí, které jsem předtím nosil celý život. Občas začala ze srdeční oblasti vyzařovat intenzivně příjemná energie, nekonečná Láska, směrem k místu nějaké nehody. Například jednou při jízdě po dálnici začala tato úžasná energie vyzařovat z prsou. Jakmile auto vjelo za zatáčku, ukázalo se, že tam právě došlo k dopravní nehodě. Kola převráceného automobilu se ještě točila. Tato energie velké síly přešla k cestujícím ve voze a po chvíli její proud ustal. Jindy jsem se procházel po ulicích cizího města, když tatáž energie začala proudit do oblasti asi o jeden blok přede mnou do místa, kde právě začal boj gangů. Vtom zápasící padli na zem a začali se smát. Potom proud energie ustal.

Bez varování a v nečekaných situacích docházelo k hlubokým změnám vnímání. Jednou při večeři v restauraci na Long Islandu Přítomnost náhle zesílila tak, že všichni lidé i věci, jevící se při běžném vnímání jako oddělené entity, splynuli v nadčasové univerzálnosti a jednotě. V nehybném Tichu bylo zřejmé, že neexistují žádné „události“ ani „věci“ a že se ve skutečnosti nic „neděje“, protože minulost, přítomnost a budoucnost jsou pouze výtvořem vnímání, stejně jako je iluzí i samostatné „já“

podléhající narození a smrti. Když se omezené, falešné „já“ rozplynulo ve vesmírném „Já“, které je jeho pravým zdrojem, dostavil se neklamný pocit návratu domů, stav naprostého klidu a úlevy od utrpení. Příčinou veškerého utrpení je pouze iluze oddělenosti, a proto jakmile si člověk uvědomí, že je vesmírem, zcela spojený se Vším, co Je, navždy a bez konce, už pro něj žádné utrpení není možné.

Přicházeli se léčit pacienti ze všech zemí světa a někteří z nich byli ti nejbeznadějnější z beznadějných, groteskní, kroutící se ve vlhkých prostěradlech, do nichž je zabalili na cestu ze vzdálených nemocnic. Přicházeli s nadějí na vyléčení z pokročilých psychóz a vážných, nevyléčitelných duševních poruch. Někteří byli katatoničtí, mnozí z nich léta nepromluvili. V každém pacientovi však byla pod zmrzačenou skořápkou jasně vidět zářící esence lásky a krásy, tak skrytá obyčejnému zraku, že sobě ani ostatním nepřipadal hoden lásky.

Jednoho dne přivezli do nemocnice nemluvící katatonickou pacientku ve svěrací kazajce. Měla vážnou neurologickou poruchu a nemohla stát. Kroutila se v křečích na podlaze a koulela očima. Vlasy měla rozčuchané, strhávala ze sebe šaty a vydávala jen hrdelní zvuky. Její rodina byla dost bohatá, takže ji v průběhu let prohlédlo mnoho lékařů včetně známých specialistů z celého světa. Vyzkoušeli na ní každý lék, až se nakonec vzdali a prohlásili její případ za „beznadějný“.

Při sezení s touto ženou povstala otázka beze slov: „Co chceš, Bože, aby s ní bylo vykonáno?“ Pak přišlo uvědomění, že potřebuje pouze být milována, toť vše. Její vnitřní podstata vyzařovala jejím očima a „Já“ se s touto milující podstatou spojilo. V tu chvíli ji vyléčilo její vlastní poznání toho, kým vlastně je. Stav jejího těla a mysli už ji netrápil.

V podstatě totéž se dělo u nespočetného množství pacientů. Někteří se podle kritérií ostatního světa vyléčili, někteří ne, ale to, zda ke klinickému vyléčení došlo, nebo nedošlo, už pro ně nebylo důležité. Jejich vnitřní utrpení skončilo. Jakmile se cítili milováni a v nitru se jim rozhostil mír, jejich bolest ustala. Tento jev lze vysvětlit tím, že Soucit Přítomnosti zasadil realitu každého pacienta do nových souvislostí,

takže prožíval léčení na úrovni, na které překročil dosavadní podobu světa. Vnitřní mír „Já“ nás oba obklopil mimo čas a totožnost.

Bylo očividné, že *všechna bolest* a utrpení vznikají výlučně z ega, a nikoli z Boha. Pravda byla tiše sdílena s myslí pacientů. Jeden němý katatonik měl mentální blok. Léta nepromluvil. „Já“ mu skrze mysl řeklo: „Obviňujete Boha z toho, co vám ale udělalo vaše ego.“ V tu chvíli vyskočil z podlahy a začal mluvit, což vyděsilo přítomnou zdravotní sestru.

Práce se stávala čím dál náročnější a nakonec jí už bylo přespříliš. Pacienti museli čekat, až se uvolní lůžko, přestože pro ně nemocnice přistavěla zvláštní pavilon. Přišel pocit nesmírné frustrace, že je možné věnovat se vždy pouze jedinému pacientovi. Jako kdyby mělo být moře přeléváno pomocí malé sklenky. Zdálo se, že musí existovat nějaký účinnější způsob, jak vyřešit příčiny běžných nemocí a nekonečného proudu duševního stresu a lidského utrpení.

To vedlo ke studiu fyziologických reakcí (ke svalovému testu), který odhalil úžasné možnosti. Jako by šlo o „červí díru“ mezi dvěma vesmíry, fyzickým světem a světem mysli a ducha, rozhraní mezi dimenzemi. Ve světě plném spáčů, kteří ztratili vlastní zdroj, byl náhle nástroj k pomoci, který může ukázat toto ztracené spojení s vyšší realitou. To tedy vedlo ke zkoumání (pomocí svalového testu) každé látky, myšlenky a konceptu, který si lze představit. Úsilí podpořili i mí studenti a asistenti ve výzkumu. Došlo k zásadnímu objevu. Zatímco svaly všech testovaných osob (subjektů) při zkoumání negativního stimulu zeslábly (například při zkoumání pesticidů, umělých sladidel či fluorescenčního světla), u studentů duchovních disciplín, kteří zvýšili své vědomí, k témuž nedocházelo. Došlo k tomu evidentně proto, že se cosi změnilo v jejich vědomí. Poznali totiž, že nejsou odkázáni na milost světa, ale že je ovlivňuje pouze to, v co jejich mysl věří. Možná že i samotný proces postupu na cestě k osvícení zvyšuje schopnost člověka odolávat trampotám existence, včetně nemocí.

„Já“ mělo schopnost měnit věci ve světě na základě pouhé představy. Láska změnila svět pokaždé, když nahradila „nelásku“. Celé fungování civilizace by bylo možné hluboce změnit, kdyby tato síla lásky byla

soustředěna na konkrétní bod. Kdykoli se to stalo, historie se rozvinula novými cestami.

Ukazovalo se, že je možné tyto velmi důležité vhledy světu nejen sdělovat, ale že je možné je taktéž viditelně a nevyvratitelně předvést. Vyplývalo na povrch, že velká tragédie lidského života spočívá v tom, že lidskou mysl lze snadno oklamat. Nesvár a spory jsou nevyhnutelnými důsledky neschopnosti lidstva rozlišit mezi pravdou a klamem. Teď zde však bylo řešení tohoto základního problému, způsob, jak podstatu vědomí samého uvést do nových souvislostí a učinit zřetelným to, co by se jinak muselo pouze odvozovat.

Přišel čas opustit život v New Yorku i s bytem na Páté avenue a domem na Long Islandu, a to kvůli něčemu důležitějšímu. Bylo nutné zdokonalit „sebe“ jako nástroj. Bylo třeba opustit svět a vše v něm, stáhnout se do ústraní do malého městečka a sedm let tam strávit studiem a meditacemi.

Přemáhající stavy blaženosti se bez vyhledávání vracely. Nakonec vyvstala potřeba naučit se žít v Božské Přítomnosti, a přitom fungovat ve světě. Kvůli výzkumu a psaní bylo nutné zastavit veškerou duchovní praxi a soustředit se na svět forem. Čtení novin a sledování televize pomáhalo zůstat v obraze, kdo je kdo, jaké hlavní události se dějí a o čem se aktuálně ve společnosti vedou spory.

Výjimečné, subjektivní zážitky pravdy, které potkávají mystika, jenž ovlivňuje veškeré lidstvo vysíláním duchovní energie do jeho kolektivního vědomí, nejsou většinou lidských bytostí jednoduše srozumitelné, a proto pro ně nemají valný význam. Výjimku tvoří další duchovní hledající. Tato skutečnost vedla ke snaze stát se obyčejným, protože již obyčejné bytí je výrazem Božství. Pravda o pravém „Já“ člověka může být objevena pomocí cesty každodenním životem. Žít s láskou a laskavostí postačuje. Ostatní se odhalí v pravý čas. Všední život a Bůh nejsou protiklady.

A tak se po dlouhé duchovní cestě kruh uzavřel návratem k nejdůležitější činnosti, kterou bylo přinášet Přítomnost alespoň o něco blíže pochopení co největšímu počtu ostatních lidských bytostí.

Přítomnost je tichá a nese v sobě stav míru, jenž je prostorem, ve kterém a skrze který má vše svou existenci i své prožívání. Tento mír je nekonečně jemný, a přesto jako skála. S ním mizí všechny obavy a objevuje se duchovní radost, tichá a nepopsatelně extatická. Protože prožitek času mizí, neexistuje žádná obava, lítost, bolest nebo očekávání. Zdroj radosti je nekonečný a stále přítomný, bez začátku a bez konce, neexistuje žádná ztráta, žal ani touha. Nic není třeba učinit, protože vše je již dokonalé a úplné.

Když se zastaví čas, zmizí všechny problémy, protože jsou to pouze produkty lidského vnímání. Jakmile převládne Přítomnost, ztotožňování s tělem nebo myslí končí. Po ztišení myslí zmizí i myšlenka „já jsem“, zazáří Čisté Vědomí a osvětluje vše, co člověk je, byl a vždy bude, napříč všemi vesmíry, mimo čas, a tudíž i bez začátku a konce.

Lidé se ptají: „Jak je možné dosáhnout tohoto stavu vědomí?“ Nicméně jen málokdo podnikne potřebné kroky, jelikož jsou tak jednoduché. Předně tu byla silná touha tohoto stavu dosáhnout. Potom přišla ukázněnost neustále odpouštět a chovat se láskyplně bez výjimky. Člověk musí pociťovat soucit ke všemu, včetně vlastního „já“ a svých myšlenek. Dále přišla ochota pozastavit touhy a vzdávat se v každém okamžiku své osobní vůle. Jak byly každá myšlenka, pocit, touha nebo skutek odevzdávány Bohu, mysl se stávala stále tišší. Nejprve z ní odpadly příběhy a části příběhů, pak i myšlenky a koncepty. Když se člověk vzdá touhy tyto myšlenky vlastnit, už nikdy nedosahují takové propracovanosti a začínají se již v polovině rozpadat. Nakonec bylo možné vzdát se samotné energie vznikající myšlenky ještě dřív, než se stala myšlenkou.

I při vykonávání běžných činností pokračovala snaha o trvalé a nepřetržité soustředění, nedovolující odchýlit se ani na okamžik od meditace. Nejprve se to zdálo velice obtížné, ale s postupujícím časem se to stalo automatickým návykem, který vyžadoval stále méně úsilí, až byl nakonec bez úsilí úplně. Tento proces lze přirovnat k odpoutání rakety od Země. Nejprve je zapotřebí obrovské síly, pak s opouštěním

gravitačního pole Země je již potřeba energie menší a menší a nakonec se raketa pohybuje vesmírem díky své vlastní setrvačnosti.

Bez předchozího varování došlo najednou ve vědomí k posunu a osídlila je Přítomnost, nezaměnitelná a všeobjímající. Na několik okamžiků přišly obavy, to když umíralo „já“, a pak zavládlo Absolutno přítomnosti a vyvolalo záplavu posvátného úžasu. Tato změna byla ohromující, intenzivnější než cokoli předtím. V běžném životě se nedá s ničím srovnat. Hluboký šok se změnou spojený byl ukonejšěn láskou Přítomnosti. Bez podpory a ochrany této lásky by byl člověk zničen.

Následoval okamžik hrůzy, protože ego lpělo na své existenci a dělalo se, že se stane ničím. Když se však pustilo a zemřelo, nahradilo je „Já“ jako Vše zahrnující Jsoucno, v němž je všechno jasné a zřejmé a je dokonalým vyjádřením vlastní podstaty. Zmizelo existování na určitém místě a dostavilo se vědomí, že „Já“ je vším, co kdy bylo a může být, co Jest. Je úplné a kompletní mimo všechny identity, mimo jakékoli pohlaví, a dokonce mimo samo lidství. Už nikdy se nemusí bát utrpení a smrti.

Co se děje s tělem od této chvíle, není důležité. Na určitých úrovních duchovního vědomí se nemoci vyléčí nebo spontánně zmizí. V absolutním stavu jsou však takové úvahy bezvýznamné. Tělo se ubírá svou předurčenou cestou a pak se vrátí tam, odkud přišlo. Nemá to žádnou důležitost a na vědomí to nemá žádný vliv. Jako by tělo bylo spíše „to“ nežli „já“, jako další předmět, jako nábytek v místnosti. Chvillemi je komické, že lidé tělo dosud oslovují, jako by to byla individuální osoba, ale neexistuje způsob, jak tento stav vědomí vysvětlit nevědomému. Nejlepší je starat se o sebe a ponechat na Prozřetelnosti, aby společenské záležitosti řídila sama. Jakmile však člověk dosáhne blaženosti, začne pro něj být velmi obtížné tento stav silné extáze skrývat. Svět jím může být oslněn a lidé přicházejí zdaleka široka, aby se uchýlili do aury, která jej obklopuje. Mohou být přitahováni duchovní hledající, ale i duchovní zvědavci a také velice nemocní lidé hledající zázraky. Člověk se pro tyto lidi může stát magnetem a zdrojem radosti. Obvykle v tomto stavu pociťuje touhu sdílet jej a použít pro dobro všech.

Extáze, která tento stav doprovází, není zcela trvalá. Nastávají i okamžiky velkého trápení. Nejintenzivnější jsou, když stav kolísá a náhle bez jakékoli zjevné příčiny ustane. Potom přicházejí období intenzivního zoufalství a strachu, že Přítomnost člověka opustila. Tyto pády činí cestu svízelnou a překonat tyto zkoušky vyžaduje pevnou vůli. Nakonec začne být zřejmé, že tuto úroveň bude nutné překročit, jinak bude neustále docházet k bolestivým „sestupům z milosti“. Nádhery extáze je pak nutné se vzdát, protože přichází náročný úkol překročení duality, dokud se nevystoupí nad všechny protiklady a jejich navzájem soupeřící vlivy. Zbavit se železných okovů ego je jedna věc, a docela veselá, něco zcela jiného je ovšem zřít se i okovů zlatých, okovů extatické radosti. Jako by se duše vzdávala Boha a objevuje se nová úroveň strachu, nikdy dosud nepociťovaná. Toto je poslední hrůza naprosté osamělosti.

V mém případě byl pro ego strach z neexistence obrovský, a tak se od něj opakovaně odtahovalo, jakmile se přiblížil. Účel agónií a temných nocí duše pak začal být zjevný – jsou tak nesnesitelné, že intenzivní utrpení probudí extrémní snahu potřebnou k jejich překonání. Když váhání mezi nebem a peklem začne být neúnosné, je nutné se vzdát touhy po samotné existenci. Teprve když se toto stane, je možné se konečně posunout nad dualitu Všeho nebo Ničeho, nad existenci a neexistenci. Tento vrchol práce na vlastním nitru je nejobtížnější fází, vrcholným předělem, kde dochází k plnému uvědomění, že iluze existence, která je zde překračována, je již neobnovitelná. Od tohoto kroku již není návratu a jeho nezvratnost způsobuje, že se tato poslední bariéra zdá nejstrašlivější volbou ze všech.

Ve skutečnosti však je tato závěrečná apokalypsa „já“ rozpuštěním poslední zbývající duality protikladů existence a neexistence. Totožnost se rozplyne v Univerzálním Božství a nezůstane žádné individuální vědomí, které by si mohlo vybírat. Poslední krok potom učiní Bůh sám.

David R. Hawkins

David R. Hawkins, M.D., Ph.D.
Nechat jít: Osvobození od minulosti a otevření se novým začátkům

Z anglického originálu
Letting Go: The Pathway of Surrender (Veritas Publishing, USA 2012)

Překlad © 2024 Petr Sumcov
Obálka © 2024 Pavla Šebková
Sazba a grafická úprava Jindřich Hoch, www.sandstudios.cz
Jazyková korektura Václav Trajer
Odpovědný redaktor Roman Stříbrný
Redakční spolupráce Karel Svoboda, Světla Šandová

České vydání © BOHEMICA BOOKS s.r.o., Praha 6, v edici PRAVDAJE
Vydání první
Počet stran: 336
Tisk: Graspo CZ, a.s., Zlín

ISBN: 978-80-53019-05-7

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí
být rozšiřována bez písemného souhlasu nakladatele.

www.bohemicabooks.com

BOHEMICA BOOKS

**Nainstalujte si naši aplikaci
do mobilního telefonu nebo tabletu**



Získejte přístup k novinkám jako první, sledujte naše videa bez reklam, užívejte si AUDIO KNIHY i během jízdy v autě a nakupujte snadno a rychle na jedno kliknutí.



