Kapitola 3 Stres (rev 7.8.2023)

Předcházející část: Kapitola 2 Pomoc při léčení

Byl jsem lékařem a psychiatrem více než padesát let, pracoval jsem v oblasti psychoanalýzy, psychoterapie, skupinové terapie a psychodynamiky různých škol. Kromě toho jsem se několik let zabýval výzkumem v oblasti výživy a jejích vztahů k chemii mozku, duševním chorobám a emocím, což vedlo k učebnici Orthomolecular Psychiatry (spoluautorem je nositel Nobelovy ceny Linus Pauling). Také jsem rozsáhle prozkoumal a použil alternativní léčebné postupy, které byly prospěšné.

Za posledních třicet pět let jsem zkoumal samotnou povahu vědomí a uplatňování těchto poznatků pro pochopení duchovnosti. Inherentně existuje vztah mezi tělem, myslí a duchem a tím, co to skutečně znamená. Je to něco vědeckého a můžeme to klinicky ověřit, nebo je to nějaká fantazie?

Dnes je kladen velký důraz na téma stresu a jeho prevenci, spolu s jeho důsledky pro fyzické, emocionální a psychické zdraví, a jak to ovlivňuje průmysl a podnikatelský svět. V naší kultuře existuje větší uvědomování si stresu a o tom, co tato porucha znamená. Budeme se podrobněji zabývat vztahy mezi tělem a jeho reakcí na stres, a myslí a jejím vztahem k duchu.

Stres vychází z úhlu pohledu – z toho, co máme v mysli – a z našich postojů a přesvědčení. Emocionální stres vychází především ze sebe a nikoli ze světa. Neexistuje žádná taková věc, jak uniknout stresu, protože jeho zdroj je uvnitř nás a není umístěn ve světě, jak se běžně domníváme. Takto převrátíme obvyklý způsob, jakým se mysl dívá na příčinu a následky. Při pozorování lze vidět, že „příčina“ není ve světě, ani „účinek“ v mysli, ale naopak. Úroveň moci, úroveň „příčiny“, je v mysli a přináší zkušenosti z toho, co se děje ve světě. Náš folklór to intuitivně ví, protože říká: „To, co je pro jednoho člověka jídlem, je pro jiného jedem.“ Tato citace obsahuje tajemství toho, o čem mluvíme. Moc není v události, nebo v něčem tam „venku“. Síla vytváření našich zkušeností ze všech událostí v životě spočívá v každém z nás. Takže tím, že znovu vlastníme svou moc, můžeme se naučit, jak předcházet stresu.

Existují metody zabraňující stresu namísto léčení jeho následků. Takzvané programy na snížení stresu, které jsou v dnešní společnosti běžně dostupné, jsou opravdu způsoby, jak zvládnout účinky stresu, jakmile k němu již došlo, například v relaxačních programech určených k uvolnění napětí v těle. Dalo by se říci, že kůň už není ve stáji. Existují způsoby, jak to udělat, aby napětí v těle nikdy nevznikalo, a tak vyloučit nutnost různých způsobů zvládání stresu na základě lékařského modelu.

Před nějakou dobou jsem dostal brožuru s názvem „Stres a srdeční onemocnění“, která představila celý program víry. Článek podpořil myšlenku, že stres je něco „tam venku“, že je to opravdu něco, co patří k životu, a že výsledek stresu ovlivní srdce se všemi symbolickými významy pro nás. Různé kapitoly v brožuře se zabývaly srdečními chorobami a důsledky stresu, které přicházejí do naší

fyziologie a projevují se v těle. Vzhledem k tomu, že všechny věci jsou prozkoumány v rámci vědomí, je nezbytné znovu se podívat na vztah mezi tělem, myslí a duchem.

Budeme diskutovat o věcech, které můžeme ověřit prostřednictvím našich vlastních zkušeností, spolu s ověřitelnou klinickou zkušeností odvozenou z pohledu klinického vědce, který věří jen tomu, co může být klinicky opakováno a ověřeno vnitřními zkušenostmi.

Charakteristickým rysem těla je to, že je nevědomé, to znamená, že tělo nemá schopnost samo se zažít. To znamená, že rameno samo o sobě nemůže zažít svou vlastní existenci. Nemůže ani zažít, že je, ani kde je, jak velké, nebo co dělá. Jak víme, co se děje s tělem? Víme to pouze kvůli smyslům. Nezažíváme samotné tělo, ale místo toho smyslovou zprávu o těle. Zaznamenáváme také, že samotné smysly nemají žádnou schopnost prožitku. Například v uchu vibrace procházející sluchovým nervem a stimulace tympanické membrány a ucho nemůže žádným způsobem prožívat zvuk.

Kde se odehrává prožívání těla? Zaznamenává se v mozku, ale uvědomování se objevuje v něčem větším, než je samotný mozek, v tom, co nazýváme „myslí“. Je to kvůli energetickému poli mysli, že zažíváme mozek a tělo. Samotná mysl, kupodivu, ale postrádá také schopnost se prožívat. Je to úžasná myšlenka, když se na ni podíváme. Vidíme, že myšlenka sama o sobě nemá schopnost prožívat své vlastní „myšlení“. Paměť nemá sama o sobě schopnost zažít svou vlastní „paměť“. Podobně ani fantazie o budoucnosti nemá takovou schopnost. Fantazie, emoce – to vše, co se děje v mysli – jsou jen zkušenosti kvůli tomu mnohem většímu energetickému poli, jež mysl nazývá vědomí. Toto energetické pole je více difúzní, beztvaré a je schopné prožívat změny stejně jako všechny jevy. Právě kvůli tomuto vědomí jsme si vědomi toho, co se děje v mysli, a je to proto, že jsme si vědomi toho, co se děje s pocity. Vzhledem k pocitům jsme si vědomi toho, co se děje s fyzickým tělem.

Kupodivu však ani samotné vědomí nemůže hlásit, co se děje v něm, s výjimkou většího pole, které je nekonečné a bez dimenze nazvané zkušenostní poznání subjektivního vědomí. Kvůli této kvalitě uvědomování, která doprovází existenci a bytost, jsme schopni vědomí. Z vědomí přichází znalost toho, co se děje uvnitř vědomí. Vědomí o tom, co se děje v mysli, a mysl hlásí, co se děje s pocity o těle. Vidíme tedy, že to, co jsme ve svém nejvyšším a největším smyslu, se týká schopnosti subjektivního vědomí.

Je to pouze v samotném vědomí, že všechny zkušenosti jsou prožívány. Proto, aby se přímo zabývaly zdrojem a místem prožívání, vedly k možnosti vyloučit zdroje stresu.

Jak je popsáno v kapitole 1, Mapa vědomí je numerický model založený na energetických polích a úrovních vědomí. Energetická pole jsou kalibrována s ohledem na jejich relativní výkon, označená podle běžných zkušeností lidí, a tak jsou snadno srozumitelná. Na samém konci grafu je například „vina“, která je ve formě sebe-nenávisti destruktivní, negativní emoce. Z úhlu pohledu viny je svět považován za místo utrpení. Vina má energetické pole 30. Dolní stavy jsou blízké

smrti, která kalibruje na nule. Od smrti na nule stoupá vědomí natolik vysoko, aby se člověk stal osvíceným na úrovni 600 a více.

Vina, apatie, smutek, strach, touha, hněv a pýcha jsou všechna negativní energetická pole, která mají nepříznivé nebo destruktivní účinky, a proto mají nízké kalibrační číslo. Například Apatie na 50 má mnohem méně energie než strach, který kalibruje na 100. Strach na 100 má mnohem méně energie než Odvaha, která kalibruje na 200. Touha na 125 má méně energie než stav nazvaný Neutralita (na 250), která je objektivní.

Kalibrace energetických polí může být replikována pomocí velmi běžných technik, jako je jednoduché testování svalů, které ověřuje relativní energii a směry polí. Tato pole kalibrují dole, když si uvědomíme myšlenku, která je rozčilená, myšlenku sebelítosti nebo smutku, nebo myslí na něco, čeho se bojí. Když je zkoušená osoba, která má takovou myšlenku, okamžitě se stane slabou. Mozkové hemisféry se stanou desynchronizované, akupunkturní energetická soustava vypadne z rovnováhy a osoba okamžitě ztratí energii a moc.

Na úrovni Odvaha, kde je pravda, se energetické pole pohybuje směrem vzhůru k tomu, co je pozitivní a podporuje a posiluje život. Je to energie živosti a je v souladu s integritou a poctivostí.

Když kalibrujeme velké učitele moudrosti, kteří kráčeli po této zemi, zjistíme, že jsou na úrovni 600 a výše. Velcí avataři, velcí spasitelé lidstva, velcí mystici a svatí jsou v energetických polích 700 až 1000. Mohlo se říci, že pravda začíná na energetickém poli 200 a expanduje směrem vzhůru do stále se rozšiřující lásky a souladu s Pravdou. Zajímavé je, že zdraví následuje stejný vzor.

Čím výše stoupáme v našich energetických polích, tím jsou automaticky naše těla zdravější, až nakonec má člověk radost ze života a vynikající potěšení z těla. Na úrovni 540 – energetické pole Bezpodmínečné lásky a uzdravení tělo začne léčit své vlastní nemoci, v závislosti na inherentních sklonech a omezení (např. na karmě, individuální i lidské).

Ve vztahu ke stresu je nezbytné se podívat na existující stav uvnitř vědomí dané osoby, který je nastavený tak, aby člověk prožíval život stresujícím způsobem. Je zřejmé, že osoba, která se identifikovala s postoji nižšího energetického pole, zažívá svět, který vnímá jako negativní. Osoba, která se identifikuje s nižším energetickým polem beznaděje a zoufalství, zažije svět jako beznadějný a všechny životní zkušenosti budou tímto očekáváním zabarveny.

Na úrovni Smutku jsou lidé plní lítosti, zabývají se ztrátami v minulosti a vidí smutný svět. Kdyby existoval Bůh, byl by to Bůh, který nás nemá rád, nezáleží mu na nás a ignoruje nás.

V energetickém poli Strachu se objevuje potlačená energie, která byla po celý život držená jako strach. Člověk je znepokojován úzkostí a má neustálé starosti o budoucnost. Svět vypadá jako děsivé místo a člověk na této úrovni zažije všechno ve formě strachu. Bůh takového světa je považován za strašlivého (represivní).

Osoba, která má prožitky stálého chtění a tužeb, prožívá frustrující svět. Rozzlobená osoba má sklon ke konfliktu a válce. Pyšná osoba je zranitelná, vše vnímá jako výzvu a proto zaujímá obrannou pozici. Budeme diskutovat o Mapě vědomí podrobněji, abychom zjistili, jak se automaticky nastavíme na stres.

Člověk začne tušit z výroku „Pro jednoho člověka je to jídlo, pro druhého jed“, že nastavení na stres pochází z vlastních vnitřních hodnot, systémů víry a postojů k životu. Ty pocházejí z programů, které pracují ve vědomí. Člověk začne hledat zdroj stresu ne ve světě, ale v tom, co má ve vědomí, které přiřazuje stres k prožitku určité události. Následuje několik příkladů, které jsou k dispozici všem, a které ukazují, jak některé postoje a způsoby bytí v životě nastavují zážitek stresu.

Existovala například jedna starší paní, která navštěvovala svou vdanou dceru, která žila uprostřed lesa o sto akrech na venkově, třicet mil od New Yorku. Bylo tam jen klid, ve skutečnosti jediné zvuky, které bylo možné slyšet, bylo šustění listů a zpěv ptáků.

Starší žena žila celý svůj život v New Yorku, v Lower East Side. Nenáviděla návštěvy na venkově, a když to udělala, zůstala co nejkratší možnou dobu. Dva nebo tři dny byly všechno, co mohla vydržet. Mír a ticho ji přivádělo k šílenství a ona se nemohla dočkat, až se vrátí do města, kde si s úlevou oddychne. Její byt směřoval na ulici a z otevřených oken mohla mluvit s kýmkoli, slyšet shon města a cítit se bezpečně – zcela uprostřed Lower East Side (její „domovina“), navzdory všemu hluku a výtržnictví. Byla v situaci, kterou by někdo jiný mohl považovat za stresující.

Mnoho lidí by mohlo považovat tuto část města za opravdu hroznou. To, co zažívala jako bezpečí, uprostřed davů lidí, se zvuky odpadkových nádob a popelnic, které v pět hodin ráno dělají rámus, ji uklidňovalo. Naopak, klid a ticho uprostřed sto akrového lesa byly stresující.

Můžeme se podívat na srovnatelný příklad s Devil’s Island (Ďáblův ostrov), kde bývala francouzská trestanecká kolonie. Francouzská vláda kvůli společenským protestům uzavřela většinu vězení a dovolila vězňům běhat volně po ostrově. Pustili je ze zvířecích mučících klecí a dovolili jim se svobodně na ostrově procházet podle své vůle. Co vězni udělali? K překvapení úřadů se vrátili do svých klecí, aby tam spali v noci. Cítili se vyděšeně, osaměle a nejistě, přestože poprvé za všechny roky měli svobodu, kterou tak hlasitě požadovali, a během doby zemřeli. Pocit bezpečí pocházel z toho, že byli v kleci.

Pro většinu lidí by byla největší hrozbou vězeňská cela. Neumějí si představit větší hrůzu. Ale co dělali jiní lidé ve vězeňské cele? Napsali romány, za které dostali ceny, a značnou část literárních děl. Věci napsané ve věznicích změnily průběh dějin lidstva, lepším nebo horším způsobem. Adolf Hitler napsal ve vězení *Mein Kampf*.

Další zajímavý příklad, na rozdíl od Ďáblova ostrova, je ilustrován slavným filmem *Lost Horizon (Ztracený horizont)*. Jak si vzpomenete, v tom filmu Ronald Coleman a ostatní cestující z letadla nouzově přistáli v Himálajích. Prošli průchodem a

přišli do Shangri-La, což představuje téměř nebeský stav. Jeho energetické pole (540-600) je velmi vysoké a je místem bezpodmínečné lásky a nekonečného míru. Ačkoli Coleman byl svým charakterem připravený na tuto zkušenost a jeho vědomí se rychle rozvíjelo, jiní cestující na to reagovali jinak. Bylo zajímavé sledovat šest různých lidí se šesti různými reakcemi. Pár lidí nebylo dost připraveno na tuto zkušenost a reagovali na ni jako na stres kvůli novosti a podivnosti situace. Jiní cítili chvíli stres, ale pak se přizpůsobili a přijali nový druh nebeských podmínek ve svém životě. Naopak, jiní tím byli akutně narušeni.

Bratr Ronalda Colemana ve filmu začal být rozrušený a téměř paranoidní. Požádal, aby se mohl vrátit do „skutečného světa“. Všichni tito lidé vykazovali reakci nejen na to, kde byli, ale na své individuální pozice. Jejich prožívání nebylo o životním prostředí, ale o jejich vlastní úrovni vědomí.

Jednou jsem odjížděl z Ekvádoru a v té době tam odlétala z Quita jen dvě letadla týdně. Přišel jsem na čtvrteční let, který jsem si rezervoval mnoho měsíců předem, ale když jsem se přihlásil, první věc, která mi byla řečená, bylo, že mé jméno není na seznamu. Potom mi bylo řečeno, že letadlo ve čtvrtek toho týdne neodlétá, až prý v sobotu. Z nějakého důvodu se mi to zdálo být humorné a dokonce veselé. Nacházel jsem se v kultuře Ekvádoru v nadmořské výšce 10.000 stop a více, a skutečnost, že letadlo bude zpožděno o tři dny, jsem nepovažoval za opravdu důležitou. Nikdo z toho nebyl rozčilený a je zajímavé, že letištní hodiny, které visely uprostřed stropu, přestaly jít před mnoha lety a nikdo se neobtěžoval je opravit.

Nebyla tu žádná frustrace, protože lidé situaci přijali, takže nebyl žádný stres. Byl zde uvolněný sociální postoj, ve kterém přesnost v hmotném světě nebyla považována za důležitou. Lidské hodnoty měly větší význam. V tomto případě bylo díky lidské hodnotě důležitější i pohodlí posádky než den odjezdu, a zdálo se, že na tom nikomu nezáleží. Uspořádání, očekávání a kulturní přístup v Quitu nebyly vůbec vnímané jako stresující. Pokud by se to stalo v jiném společenském prostředí, například na letišti La Guardia, a čtvrteční let by byl odložen až do soboty, bylo by to považované za stresující.

Ve skutečnosti, když jsem přišel na sobotní odjezd plánovaný na 11:45 ráno, došlo k dalšímu zpoždění. Na přistávací dráze bylo jedno letadlo, které tam jen stálo. Najednou bylo poledne, v době, kdy se všechno zastavilo na siestu, takže nejen že čtvrteční letadlo bylo přesunuté až do soboty, ale ani neodlétalo v 11:45, místo toho odlétalo v 15 hodin. Letadlo jen stálo na přistávací dráze, zatímco si každý udělal siestu. Když to skončilo, všichni shromáždili věci, nastoupili do letadla a odletěli. Nikdo nebyl rozčilený, každý byl naprosto uvolněný a spokojený. Takže je opravdu možné, abyste byli v klidu při třídenním zpožděním v letovém plánu.

Tyto zkušenosti jsou klíčem k pochopení stresu, protože když mluvíme o stresu, mluvíme skutečně o zkušenosti toho, co je stresující v našem vlastním vědomí. Považovat tělo za součást stresové reakce znamená, že tělo reaguje jen na to, co je v mysli. Změnou toho, co máme v mysli – našich očekávání, našeho způsobu života – můžeme zabránit vzniku stresu. Nemuseli jsme navštěvovat relaxační program, podle kterého bychom zvládli stres z letadla zpožděného o tři dny. Nemuseli jsme

absolvovat nějaký druh cvičení proti infarktu – program, který ochrání naše srdce před stresem – nebyl žádný stres. Proto je skutečnou ochranou a prevencí stresu zabránit, aby vůbec vznikl – tedy pochopit, jak a kde vzniká.

Naše první pochopení spočívá v tom, že zdroj toho, co zažíváme jako stres, je uvnitř nás, neexistuje tam „venku“ ve světě. Není v letovém řádu nebo ve vězeňských celách, existuje pouze v rámci našeho vlastního vědomí.

Když budeme podrobněji zkoumat Mapu vědomí, naše uvědomování tohoto tématu bude poměrně rychle postupovat, protože je snadné to pochopit. Je to něco, co už víme, je prostě nezbytné, abychom to uvedli do našeho uvědomování.

Energetická pole v dolní části mapy jsou nepříznivá nebo destruktivní pro život a mohou být nazývána stresem kvůli jejich vnitřní povaze, a která označují stresující směr. Když se přesuneme do Neutrality, postupujeme pozitivně směrem k tomu, co není stresující. Na úrovni vědomí 540 jsou všechny věci zažívány ve své kráse a dokonalosti, v jednotě života a s bezpodmínečnou láskou a laskavostí.

Na Mapě, vpravo od těchto energetických polí, která jsou kalibrována ve smyslu jejich relativní síly, vidíme emoce, které vznikají z těchto postojů nebo způsobů života. Například můžeme vidět, že lidé, kteří jsou na úrovni viny, zažívají emoce viny a sebe-nenávisti. Oni prožívají destruktivní život a vidí svět utrpení. Člověk na úrovni Apatie prožívá v životě emoce beznaděje. Vidí svůj život a svět jako beznadějný. Je zoufalý a dochází ke ztrátě energie. Bůh takového světa je mrtvý.

Pokud se do stavu apatie vnese dostatek energie, může se člověk posunout k zármutku, což je fáze, ve které může vyjadřovat emoce. Má to určitý biologický účel a výrazem zármutku je pláč dítěte, který vyvolává emoce. Ti, kteří jsou v této energetické oblasti, se dívají do minulosti a vidí svůj život plný žalu a ztrát. Jsou deprimovaní a prožívají smutný svět, mají pocit, že je Bůh tohoto světa ignoruje. Naproti tomu člověk, který je sevřený v energetickém poli Strachu, se dívá na život s intenzivní starostí a úzkostí a prožívá život jako děsivý. Lítost pochází z lpění na minulosti a strach vyplývá z toho, že žijeme v budoucnu.

Co je život? Zahrnuje pohled na svět a pohled na sebe a na ostatní, a na to, co se očekává od Božství. Co je život sám o sobě? Vyplývá z události? Pak vidíme, že tato pole energie jsou opravdu okénky. Jsou to způsoby, kterými vidíme svět. Je to barva brýlí, které jsme si nasadili. Pokud budeme mít šedé brýle pocházející ze Smutku, pak všechno vypadá smutně. Osoba, v níž dominuje toto energetické pole, jde po ulici a vidí všechno jako beznadějné. Podívá se na životní podmínky člověka, nebo otevírá noviny, a vidí beznaděj; stav člověka je beznadějný. Když jde po ulici, dívá se na starší lidi nebo na děti a vidí, jak beznadějný je jejich stav; budou muset vyrůstat ve světě beznaděje.

Osoba, která je smutná, chodí po ulici a doslova zažije jejich vnímání smutku. Když otevře noviny, vidí, že vše, co je na světě, je smutné a vidí smutek lidského stavu. Vidí odpadky na ulici. Podívá se na starší lidi a přemýšlí, jak je stárnutí smutné. Je jí líto dětí a myslí si, jak smutný je svět, v němž budou muset vyrůstat. Zná bolest života. Uvažuje, kolik bolesti budou muset vydržet – jak

smutné pro tyto děti.

Ti, kteří jsou v energetickém poli Strachu, vidí, prožívají a vytvářejí ve svém světě podmínky pro to, čeho se bojí. Čtou noviny a vidí, jak strašný je tento svět – zabíjení, vraždy, přepadení, války a bombové útoky. Jdou po ulici a vidí všechno děsivé. Vidí možné nehody, a jak si lidé mohou zvrtnout kotníky na obrubníku. Myslí si, že všude by měly být varovné signály. Lidé, kteří vidí děsivý svět, dávají na všechno dvojité zámky. Mají dvojitý zámek u svého vozu, dvojitý zámek na garážích a dvakrát zabezpečený dvůr v oblasti, kde nikdy nebyla loupež.

Strach pochází zevnitř a promítá děsivý vzhled na svět. Pokud máme brýle zabarvené strachem, všechno vypadá děsivě, a pokud hledáme Boha, vidíme strašného Boha. Bůh děsivého světa je jedním ze strachů.

Člověk se může posunout do vyšší energetické oblasti tužeb a chtění, která se objevuje prostřednictvím sociální výchovy. Lidé na dně Mapy, kteří jsou v souladu s beznadějností, jako jsou lidé v zemích třetího světa nebo v segmentech nižších sociálně-ekonomických skupin naší společnosti, začali vidět, co mají jiní lidé, když se televize stala dostupnou. To vyvolalo touhu, která je pociťována v emocionální oblasti jako touha a chtění, a je také plně vyjádřena v závislostech. Proces, který se vyskytuje ve vědomí, je proces zachycení. Protože někdo něco chce nebo po něčem začne toužit, pak zažívá tento svět jako frustrující. Stres, který zažívá, je nekonečná frustrace.

Touha může mít za následek, že člověk nikdy není spokojený, bez ohledu na to, co dostane a vždycky chce něco víc. Splnění jeho přání přinese další přání a výsledkem je nekonečná touha ovládat. Svět vidí jako velmi frustrující a když chodí po ulici, vidí vše, po čem touží – auta, příslušenství a adresy. Při otevření novin vidí další věci, které chce. Chce změnit svět; chce „dostávat“. Tato nekonečná závislost na „získávání“ vytváří nekonečný stres, který pochází ze sebe. Problémem je nekonečná touha po něčem.

Když se lidé kvůli své frustraci posunou až k hněvu, začnou zažívat svět zloby. Jsou plní nelibosti a vře v nich nenávist, obviňují a stěžují si. V takových lidech je potlačená energie hněvu nyní připravená při každé příležitosti vybuchnout. Ti lidé vidí svět jako konkurenční. Vzhledem k hněvivým brýlím, které nosí, při otevření novin se jim žaludek obrátí hněvem a rozhořčením nad událostmi, o kterých se tam píše.

Pokud chodí po ulici, vidí mnoho věcí, které je musí rozhněvat – stav označení ulic a ulice obecně, včetně novin, které se všude povalují. Podívají-li se na děti a na staré lidi a přemýšlejí o jejich situaci a zlobí se. Žijí ve světě nespravedlnosti, rozhořčení a konkurence. Jsou-li vlastníkem ojetého vozu a někdo v ulici si ho také pořídí, dívají se na něj jako na konkurenci a myslí si, že v důsledku toho ztratili. Protože tito lidé žijí ve světě vyhrát-ztratit, jejich žaludky jsou vždy napjaté. Nejsou posunuti na vyšší úroveň harmonie a spolupráce; v důsledku toho si neuvědomují, že více ojetých vozů na ulici znamená lepší byznys pro každého.

Pro člověka na úrovni hněvu se svět stává hrozivým místem. Bohem tohoto druhu

vesmíru by byl Bůh války. Kvůli svému hněvu vyvolávají tito lidé války a jsou připraveni bojovat. Jejich hněv je připraven kdykoli vybuchnout. Svět je kvůli potlačenému hněvu velmi stresující. Pokud by někdo na parkovišti narazil do blatníku auta takového člověka, tak hned reaguje hněvem, nadává a hrozí soudním sporem. Zaobírá se pomstou a tím, jak „dostat“ své nepřátele.

Pokud se člověk posune až na úroveň Pýchy, má k dispozici více energie spolu s negativními, destruktivními emocemi. Přestože pýcha je často považována za konstruktivní, v podstatě je skutečně destruktivní, protože pýcha je popřením. Jejím výraz je arogance a pohrdání, protože proces, který probíhá ve vědomí, je inflace.

Pyšní lidi jsou pak velmi polarizovaní, brání své postoje a snadno se rozhněvají. Jejich postoj je, že „mají pravdu“ a žijí ve světě správného a špatného, vyhrát nebo ztratit. Takový člověk žije ve stresu, protože vnímá všechny vztahy, interakce a transakce z hlediska výhry a ztráty, je pro něj důležité postavení a s tím související vlastnictví. Když tito lidé čtou noviny, vidí status všeho, čeho se obsah týká, postavení lidí, o kterých se píše. Chodí po ulici a především vidí symboly statusu – značkové oblečení a adresy. Všechny tyto věci v životě se stávají statusem a tito lidé se zajímají o to, kdo jsou ostatní lidé z hlediska statusu.

Všechny tyto zjevně zranitelné mentální postoje jsou pod úrovní pravdy, protože umísťují zdroj štěstí vně mimo sebe. Držet se v těchto pozicích vede k tomu, že se člověk vzdává své moci. Tímto způsobem člověk říká, že zdroje smyslu, štěstí a hodnoty jsou něco mimo něj, jsou někde „tam venku“. Tyto postoje pocházejí z pocitu nedostatku. „Pokud je to tam venku, je to něco, co musím dostat. Pokud je to něco, co musím dostat, znamená to, že mi to chybí, nebo že něco může stát v cestě, jak se k tomu dostat.“

Žít v tomto světě znamená stále žít v nebezpečí a cítit se ohrožen, protože něco mimo člověka může zablokovat dosažení něčeho nebo mu to vzít. Je to svět obětí, protože lidé předávají svou moc světu.

Často se říká, že zdroje štěstí a stresu jsou „tam venku“, a proto naděje na uvolnění stresu znamená „změnit svět“. Stres neexistuje ve světě. Místo toho je to vnitřní prožitek uvnitř samotného vědomí. Ve skutečnosti neexistuje žádný způsob, jak by člověk mohl změnit svět, aby zmírnil stres. Co tedy lze udělat?

Můžeme začít vlastnit pravdu o tom a mít odvahu podívat se na fakta. V okamžiku, kdy to uděláme, změníme energetická pole. Když se přesouváme do Neutrality, přesouváme se do pozitivnějšího prostoru. Nyní máme ochotu čelit situaci a vypořádat se s ní, a tím si přinést znovu posílení. To znamená získat zpět naši moc a žít blíž k pravdě.

Člověk na úrovni Odvahy vidí svět výzev, růstu a příležitostí. Je to vzrušující, zábavný svět, místo, kde je člověk rád, že je naživu. Tento člověk otevírá noviny a vidí všechny obrovské příležitosti lidstva k tomu, aby se posunulo a řešilo a vyřešilo problémy. Vidí všechny druhy způsobů řešení problémů ve své vlastní mysli a přeje si je vyzkoušet. Svět se pak stává vzrušujícím a je příležitostí k růstu,

v němž se člověk začne ptát: „Kam se mohu přidat? Kde se mohu projevit a zažít některé z těchto příležitostí?“ Druh Boha, který člověk zažívá v tomto světě příležitostí, je Bůh otevřené mysli. Otevřená mysl nyní začíná měnit to, co je stresující. To co je stresující na úrovni Pýchy se stává předmětem zvědavosti a příležitostí pro růst člověka na úrovni Odvahy.

Když se přesune na další úroveň nazvanou Neutralita, energetické pole kalibruje na úrovni 250 a má mnohem větší moc než níže uvedené úrovně a moc nyní používá v konstruktivním směru. Je to, jako by byla anténa na nižších úrovních nejprve naladěna na negativitu, pak se přesune do neutrální polohy a nakonec k pozitivním věcem. Člověk pak začíná prožívat život v pozitivním směru. Prožitek není venku, je ve vlastním vědomí. Pokud je člověk ochoten opustit mnohé své postoje, už se nemusí bránit, což je důsledek pýchy, pocitu důležitosti a nutnosti vždy „mít pravdu“.

Postoje ateisty, bigotnost nebo fanatismus vedou ke konfliktu. Jsou založené na pyšném přesvědčení, že „můj postoj je správný“, proto je váš postoj „špatný“. S ochotou se toho vzdát se člověk stává poněkud nezávislý. Lidé začínají překonávat svou zranitelnost vůči světu a proces, který nastává ve vědomí, ho osvobozuje. Svět začíná vypadat dobře a Bůh takového světa je nyní Bůh svobody.

Jak se to projevuje? Člověk na této úrovni cestou k pracovnímu pohovoru si myslí: „Pokud dostanu tuto práci, bude to skvělé a pokud ne, je to také v pořádku, protože existují další pracovní příležitosti, rád se podívám.“ Výsledkem je, že tato osoba nelpí na té možnosti, protože své přežití nepostavila na žádné konkrétní věci.

Jak se dostáváme do Ochoty, přidáváme k procesu ve vědomí záměr. To znamená přitakání „ano“, spojení, sladění a dohodu se životem a takový člověk začíná vidět svět jako přátelský. Když tito lidé na úrovni Ochoty chodí po ulici, Bůh tohoto druhu světa se zdá slibný a nadějný. Nyní je jejich zkušenost s novinami otevřená a vidí všechny důkazy o spolupráci a boji člověka při řešení svých vlastních problémů. Co jiný vnímá jako destrukci, považují za pouhý proces, nebo vyvíjení rovnováhy sil. Když chodí po ulici, začínají vidět přívětivější svět a nyní vidí lidi jako přátelské. Jejich vnímání se změnilo a nyní „staří“ lidé, kteří už na světě nemají co „dělat“, jsou často považováni za otevřenější k přátelství. Nyní je snadné chodit mezi většinu starších lidí a okamžitě navázat rozhovor.

Lidé na úrovni ochoty se už nedívají na ostatní lidi s paranoidní nedůvěrou a neposuzují je podle postavení ve světě pýchy. Začínají vidět, že cizinci a starší lidé jsou přátelští, stejně jako malé děti, a zjistí, že je snadné s nimi navázat vztah.

Když se dostaneme nahoru do úrovně Přijetí, začneme přijímat, že jsme zdrojem naší vlastní životní zkušenosti. Člověk, který dosáhl této úrovně uvědomění, převzal zpět svoji moc nad svým vlastním životem a uvědomil si, že bez ohledu na to, kde se bude nacházet, bude něco dělat. Kdyby ho vysadili na pustém ostrově, postavil by si dům ze stromů a vyřezával by kokosové ořechy.

Kdyby ho dali do vězení, napsal by román nebo možná i seděl se zkříženýma nohama a

meditoval by. Jiní se často ve vězení stanou právníky a dokonce získají právnický titul. Moc vytvářet životní zkušenost je uvnitř. Tito lidé získali vlastní moc. Proto je Bůh tohoto druhu světa a vesmíru vnímán jako slibný, nadějný a milosrdný a jako Bůh, kterého se již nemusejí bát. Tito lidé se nyní cítí přiměřeně a sebejistě.

Firmy takové lidi chtějí zaměstnávat, aby uzavírali velké zakázky. Tito lidé jsou schopni přijmout vzestupy a sestupy v životě, stejně jako svá vlastní omezení. Osoba ovládaná pýchou není schopna přijmout omezení. Když společnost říká: „Chtěli bychom, abyste šel do Venezuely a uzavřel dohodu“, osoba na úrovni Přijetí se cítí přiměřená a sebejistá a může říci: „Víte, opravdu s touto společností neumím moc dobře jednat a s tímto konkrétním mužem už vůbec. V Belgii bych uspěl mnohem lépe. Mohu prodat dvakrát tolik. Proč nenecháte jít do Venezuely Jima?“

Takový člověk má ochotu přijmout, jak svět funguje, a vyhýbá se rozhořčení. I IRS (Daňová správa USA) má svůj vlastní způsob, jak být ve světě. Vyhýbá se postoji „správný a špatný“ a jen akceptuje, že to tak je v tomto světě a jde s ním. (Přijetí se liší od pasivity.) Začátek transformace vědomí je uvědomění, že jsme zdrojem našich prožitků, a proto svět začíná vypadat více pozitivně, harmonicky, nadějně a příznivě.

Posílení posune člověka na další energetické pole Lásky. Co tím myslíme, láska? Není to sentimentální emocionalita, která vychází z připoutanosti nebo toho, co Hollywood líčí jako lásku. To je pouze emocionální stav, který vychází z majetnického vlastnictví druhé osoby, z ovládání a mocenských bojů, které vyjadřují slova písně: „Když mě opustíš, zabiju se“, který není Láskou. To všechno jsou jen důsledky připoutanosti, a ne skutečné lásky.

Bezpodmínečná láska je způsob života, který vše živé podporuje, vyživuje a ze své vlastní povahy odpouští. Je to začátek odhalení některých životních pravd, protože uvnitř mozku dochází k uvolnění endorfinů. (Viz graf funkce mozku a fyziologie v 1. kapitole). Endorfiny umožňují vznik určitého vnitřního stavu, způsobu, jak být sám se sebou a se svým tělem ve světě. V důsledku toho svět začíná vypadat jako laskavý. Takový člověk teď chodí po ulici poněkud mírně. Vidí lásku, která skutečně existuje za zjevnými trivialitami života a drží celé lidstvo pohromadě. Člověk se pohybuje ve vyšším energetickém poli.

Vidět život jako harmonický a milující snižuje stres, což činí tuto osobu méně zranitelnou, protože je sladěná s odpuštěním. Záměr tohoto pole, které si člověk zvolí, se nazývá milost, a která je prožívána jako láska ke všem věcem ve všech dobách, jako láska k lidstvu a péče o sebe.

Je to rozdílný pohled, jak se lidé dívají na sebe, v kontrastu s tvrdostí a přísností perfekcionisty, který je vždy na úrovni stresu kvůli lidské přirozenosti. Osoba, která neodpouští, má sklon soudit a odsuzovat, má nenávist k sobě a obviňuje se, sotva dýchá, a způsobuje si stav stresu. Pokud vstane pozdě, už se nenávidí, že pozdě vstala. Stres vychází z perfekcionismu, nepružnosti a sklonu k obvinovat sebe, a je vnitřně generován. Lidé s otevřenou myslí, kteří začínají vycházet snáze sami se sebou, začínají přijímat svou vlastní lidskost.

Odpuštění podporuje duševní postoj připravenosti přijmout lidskost v ostatních bytostech, což také dovoluje přijmout lidství vlastní bytosti.

S progresivní vnitřní duchovní prací se člověk posune k ještě většímu energetickému poli radosti, které se blíží k počátku uvědomování si skutečnosti, že člověk je prožívajícím, ne prožitkem. Člověk si uvědomí, že to není účinek světa, ale že člověk určuje způsob, jakým vše prožívá.

Z vnitřní vyrovnanosti vzniká soucit ke všemu živému. Roste uvědomění si jeho neuvěřitelné krásy a dokonalosti spolu s prožíváním jednoty s ním. Pak pokročilejší člověk otevírá noviny a vidí a prožívá celistvost lidské milosti. Navzdory omezením lidstva všechny články v novinách jen ukazují na další posun a evoluci vědomí člověka. Když se pokročilý člověk prochází stejnou ulicí, prožívá neuvěřitelnou krásu života ve všech jeho velkolepých projevech. Pak může vidět růži uprostřed dokonalého rozvinutí. Méně pokročilý člověk by se podíval na napůl rozvinutou růži a řekl by: „Nechci ji, to je nedokonalá růže“. Pokročilý člověk vidí dokonalost evoluce samotného života a vidí napůl rozvinutou růži stejným způsobem. Pak si ji prostě promítne dopředu v čase a vidí rozvinutí, neuvěřitelnou krásu a preciznost a uvědomuje si vnitřní posvátnost veškerého života.

Když hovoříme o těchto energetických polích jako o úrovních vědomí, je zřejmé, že určují, jakým způsobem prožíváme život. Určují, jaký je Bůh, o kterém si myslíme, že existuje ve vesmíru, stejně jako druhy emocí, které prožíváme. Všechny tyto projevy jsou procesy probíhající uvnitř samotného vědomí. Nyní je jasné, že neexistuje nic „tam venku“, co by mělo moc vytvářet stres a že my sami jsme tvůrci stresu kvůli našim postojům.

Je zřejmé, že otevřená, tolerantní a lehce jdoucí osoba necítí vážný stres, když někdo vrazí do blatníku jejího vozu na parkovišti. Co se stane (jak jste se sami zažili) závisí na tom, zda máte „dobrou náladu“. Co je stresující v jedné náladě, není stresující v jiné. Často je člověk, jehož blatník byl právě rozbit, velmi rozrušený. Pokojný člověk se o rozrušeného člověka zajímá a řekne mu: „Víte, není proč se rozčilovat, je to jen blatník. Oba máme pojištění. Není to velký problém. Je to jen trochu obtěžování, protože musíte dát své auto opravit do servisu, ale to opravdu není velký problém“. Pokročilý člověk se snaží uklidnit rozruch, který vznikl v oblasti vědomí.

Nejsou to události, které vyvolávají sebelítost nebo hněv na nespravedlivý svět, kde lidé vrážejí do blatníku. Touha dát někomu do nosu pochází z hněvu uvnitř člověka. Nezaujatá osoba by tuto událost zvládla bez zvláštního pocitu. Starost o pocity druhých a touha podporovat život tím, že zmírní úzkost a strach jiného člověka, vychází z toho, čím se daný člověk stal. Není to událost ve světě. Naražený blatník proto nemá nad životem takového člověka žádnou moc. Neexistuje žádná „příčina“ emocí, s výjimkou té uvnitř. Vidět tuto skutečnost vede k posílení, autonomii a uvolnění z iluze oběti.

Vnitřní mír automaticky vyvstává z naší ochoty vzdát se určitých postojů, jako je soudit ostatní a považovat je za „špatné“. Ochota pochází z odpouštění a porozumění. Odsuzování opravdu nic neřeší, ale naopak zveličuje problém. Stavět

druhé lidi do role „špatných“ jen vede do světa ztrát. To je svět, kde my i společnost ztrácíme. Je to stresující kvůli celému kontextu. Je to naprosto stresující, protože i když vyhráváme, stále prožíváme strach z případné ztráty, takže ani vítězství vlastně výhra není.

Známe například lidi, kteří říkají, že chtějí mít spoustu peněz. Co se s nimi stane, když náhle vyhrají hodně peněz? Několik zajímavých výzkumů se uskutečnilo u lidí, kteří získali miliony dolarů ve velkých loteriích. V následných studiích vítězů loterie bylo zjištěno, že za pět let byl stupeň štěstí lidí v této skupině neutěšený. Sebevraždy, rozvody, nemoci a drogové závislosti se výrazně zvýšily mezi těmito lidmi, kteří údajně získali to, co chtěli. Důvodem, proč hráli v loterii, byla touha vyhrát.

Ve hře výhra-ztráta vyhrát znamená porazit ostatní, kteří prohrají. Porazit ostatní přináší vinu. V důsledku toho nemůže být člověk ani šťastný při vítězství, protože v kontextu výhra-ztráta, jeden vyhrál a jiní jsou poraženi, což vede k pocitu viny. Při soutěži existují nevědomé obavy, například strach z oponenta. Člověk má strach, že náhlé získání peněz může znamenat, že přátelé budou chtít peníze. To může vést k reakcím, jež vedou k depresivnímu paranoidnímu postoji. Na nejnižší úrovni vědomí ztrácí každý, protože je tu beznadějný a bezútěšný svět. Stres automaticky vychází z pozice vyhrát-ztratit.

Pozice velkého úspěchu a moci ve světě automaticky přicházejí k těm, kteří uvažují v termínech výhra – výhra, protože ve své vlastní mysli vytvářejí způsob, jakým existují ve světě a jednají s ostatními způsobem, který je vzájemně prospěšný. Jaký druh stresu prožívá člověk, který všechno staví na postoji výhra – výhra? Ten člověk vyhraje, pokud přichází přítel k jeho domu, a také vyhraje, pokud k němu přítel nezajde. Pokud ho přítel navštíví, bude si užívat jeho přátelství a přítomnosti. Současně ví, že pokud jeho přítel k němu nezajde, je to také v pořádku. Výsledkem je, že vyhraje oběma způsoby. Pokud přítel přijde na večeři, je nadšen jeho přítomností. Pokud nepřijde na večeři, poskytl mu volný čas k tomu, aby udělal něco, co obohatí jeho život.

Považovat všechna naše očekávání v podnikání za stav výhra – výhra vede k úspěchu, který zažíváme jako zlepšení života. Čím lépe firma funguje, tím lépe pracují zaměstnanci. Čím více společnost dělá, tím více dává světu. Čím lepší produkt je k dispozici pro svět, tím lépe svět společnost podporuje. Čím svět více podporuje společnost, tím více může společnost podpořit ekonomiku. Čím více jsou zaměstnanci podporováni, tím více mohou podporovat své rodiny. Čím více společnost podporuje rodiny, tím víc rodiny podporují společnost.

Abychom měli úspěch, je třeba pomoci našemu šéfovi k úspěchu, namísto toho, aby s ním člověk soutěžil (což znamená, že někdo musí ztratit). Díky tomu, že náš šéf uspěje, může se posunout nahoru po žebříčku a vytvoří prostor pro to, abychom se i my posunuli. Když přicházíme s konkurenčním postojem s úmyslem šéfa porazit, vznikne nevědomá úzkost, strach a obavy z odvetných opatření.

Ochota vzdát se hledání soupeře a být více tolerantní snižuje prožitek stresu. Tolerantní člověk na úrovni Přijetí je schopný přijmout lidskou přirozenost a svět

tak, jak jsou, a je připraven na jakékoliv alternativy, které vznikají.

Mnozí lidé mají obavy z vyhlídky, že budou navštíveni IRS. Předpokládají kontradiktorní postoj, který vyvolává všechny druhy stresu. Jak již bylo řečeno, stres neexistuje ve vnějším světě, ale pouze v našem postoji k němu. Jeden rok mě počítač vybral pro audit. „No," pomyslel jsem si, „je tu šance zjistit, jak dobře jsem pracoval." Podívám se na to šťastnějším způsobem. Pomyslel jsem si: „Zde je šance zjistit, jestli dělám věci správně, a pokud ne, co můžu udělat."

Několik týdnů jsem se připravoval na audit. Koupil jsem si notesy, určité stránky, o kterých účetní řekl, že by IRS zajímaly, jsem vložil do celuloidových listů, a všechno jsem označil. Když dorazil agent, byla připravená káva a já se k němu choval jako k váženému hostu. Doprovodil jsem ho do knihovny, dal mu ten nejlepší stůl, nejlepší kávu a nejlepší šálek a talíř, nikoliv za účelem „zmáčknutí", ale z úcty k jeho pozici, protože jsem viděl, jak bolestivé musí být daňovým auditorem.

Moje srdce šlo vstříc k tomuto chlapíkovi a opravdu jsem chtěl, aby měl dobrý den. Byl skutečně velice potěšen, a jak den ubíhal, já měl svůj pohled na věc a on měl svůj pohled na věc. Měli jsme přátelský rozhovor a vyměnili jsme si názory. Měl skvělý den. Tím, že se jeho den stal skvělým dnem, měl jsem také příjemný den. Řekl: „Víte, opravdu nerad odcházím ve tři hodiny odpoledne, ale upřímně řečeno, my jsme všichni hotovi". Lidé z IRS jsou skutečně velmi přátelští, velice užiteční a velmi pozitivní ve svých postojích, protože takové mají ve vědomí.

Aby se člověk stal tolerantní a lehce kráčel životem, musí se zbavit svého zvyku všude vidět nebezpečí. Tolerantní člověk, který je opravdu sebejistý a přiměřený, dokáže přijmout nevýhodu nebo akceptovat stinné stránky lidské přirozenosti, a proto je nemusí popírat. Je připraven na to, co obnáší život, který vytváří příležitost zvládnout druhou stranu a využít příležitosti, které mohou vzniknout. Snadný způsob, jak překonat stres, je vzít si knihu při jízdě do práce v hustém dopravním provozu. To přeměňuje zpoždění na příjemnou a vítanou příležitost. Máme schopnost vytvářet příjemné zážitky při čekání v provozu, protože je čas na čtení a opravdu si můžeme užívat života.

Co to znamená, když vyjdeme do okolí a uvidíme označení zón: „Žádné děti nebo domácí mazlíčci"? Znamená to, že lidé, kteří žijí v okolí, si myslí, že děti a domácí zvířata jsou stresující. Existují i jiní lidé, kteří považují nepřítomnost dětí nebo domácího mazlíčka za stresující. Někteří lidé mají zapnutý televizor, hrající rádio a rozsvícená světla; v jejich životech je spousta akcí. Pro ostatní lidi to bude velmi stresující. Někteří lidé mají rádi ticho a nikdy nezapnou televizi nebo rádio, protože konstantní „šum" v pozadí narušuje jejich koncentraci.

Stres může také vzniknout z toho, co je nečekané. Člověk s otevřenou myslí vidí mnoho alternativ, jaké situace mohou nastat, a předem plánuje, jak zvládnout neočekávané situace dříve, než k nim dojde. Pokud se člověk domnívá, že situace je předem nevýhodná, například „Co když se smlouva neuzavře" nebo „Co když se člověk, se kterým se potkávám na ulici, neukáže", plánuje alternativní akci, a pokud se objeví neočekávané napětí, pak je stres minimální nebo vůbec nevznikne.

Zákon o počáteční hodnotě (Law of Initial Value) uvádí, že efekt, který člověk vidí, není v podnětu, ale souvisí s uspořádáním organismu, s již existujícím stavem. Reakce není jen na intenzitu stimulace, ale na stav stimulovaného organismu. Například ve farmakologii by bylo nesmyslné se ptát, jaký je účinek pětadvaceti miligramů trankvilizéru Thorazenu. Účinek pětadvaceti miligramů Thorazenu bude záviset na již existujícím stavu pacienta. Pokud by byl pacient poněkud otupělý a v Apatii, 25 miligramů Thorazenu by působilo velmi, velmi sedativně. Pokud by byl pacient ve velice rozrušeném stavu, 25 mg Thorazenu by nemělo žádný účinek. Pokud by byl člověk ve stavu mírné úzkosti, mohlo by mít dvacet pět miligramů Thorazenu dobrý účinek. Účinek stejného podnětu určuje současný stav pacienta, který zahrnuje množství potlačené energie, jeho postoje a systémy víry.

Někteří lidé říkají, že hlasitá hudba je šílená. Naproti tomu teenageři si nasadí sluchátka, zvýší hlasitost a dostanou se do stavu radosti. Je hlasitá hudba stresující nebo ne? Základním principem je, že zažíváme stres, když nechceme prožívat určitý podnět nebo situaci. Následně, když člověk má náladu na hlasitou hudbu, je mu příjemná a přispívá ke stavu radosti a živosti. Naproti tomu, kdyby byl člověk unavený nebo vyčerpaný po náročném dni v kanceláři, stejnou hlasitou hudbu by prožíval jako stresující. Touha rozhoduje, zda je podnět stresující.

Stres je odpor proti tomu, co nechceme, a není stresující, když dostáváme to, co chceme. Problém je v nás. Řešením je pouze posunout náš postoj láskou k životu, která zahrnuje energetické pole nazvané humor, které obsahuje schopnost smát se sami sobě a povaze samotného života, milovat a smát se a vidět komedii ve všem. To je hodnota velkých humoristů, kteří také obvykle mají dlouhý život.

Rozčilení lidí jsou jako Don Quijote – bojují proti svým projekcím na světě. Vidět ve všem komedii je základem humoru, smíchu nad vlastnostmi života, a ukazovat je z pozice, která odhaluje paradox, protože humor znamená vidět paradoxy. Je to vnitřní rozhodnutí, zda je život prožíván jako radostný, harmonický a bezstarostný, nebo jako nepřítel. Začínáme obdivovat lidi, místo abychom jim záviděli, kteří jsou schopní a snadno kráčejí životem, což znamená přijetí a přiměřenost. Chcete-li se cítit přiměřeně a mít solidní výsledky z vlastní realizace, musíte si uvědomit, že jste autorem toho, jak život prožíváte.

Můžeme být šéfem, a pokud se vrátný neobjeví, vážně na tom nezáleží. Pravdou je, že jsme kvalita, která zažívá zkušenost v našem vlastním vědomí. Štěstí vychází z prožitku naší vlastní existence a z potěšení z naší vlastní vnitřní živosti.

Když se přestaneme identifikovat s událostmi „tam venku“ a dávat jim moc nad naším životem, pak zažíváme vnitřní klid jako důsledek překročení světa.

Následující část: Kapitola 4 Zdraví