

Kapitola 7 Proces stárnutí (rev 7.8.2023)

Předcházející část: Kapitola 6 Sexualita

Jak vztah mezi tělem, myslí a duchem koreluje s procesem stárnutí? Naučíme se, jak se identifikovat s aspektem sebe sama, který je skutečný, a jak se zbavit identifikací s tím, co je neskutečné.

Kde je to, že člověk zažívá zkušenost? Když se náš výzkum zabýval touto oblastí, bylo zjištěno, že nejsme předmětem mnoha věcí, které svět považuje za nevyhnutelné.

Stárnutí je série identifikací, stejně jako programy, stereotypy, vzorce chování a scénáře. To, co prožívá život, nemá věk a není vystaveno stárnutí. Musíme si položit otázku, jestli jsme to, co prožíváme, nebo jestli jsme prožívající. Existují mýty o středním věku, zdravotní vzorce, sexuální vzorce a problémy s hmotností, které se údajně vyskytují ve středním věku, a také tvrzení, že tělo dělá to, v co věří mysl, spolu s fyzickými projevy, které se k tomu vztahují. Bude zvažováno několik faktů a nápadů, jako je fakt, že tělo je skutečně výsledkem a nikoliv příčinou a podléhá tomu, co je v mysli. Existuje svoboda výběru těchto různých vzorů. Existuje osvojení rodinných a společenských vzorců a jejich vlivu na myšlenky a přesvědčení o dlouhověkosti.

Pocit, že život člověka je přínosem nebo sdílením, je rozdílný a má hodnotu. Existují některé experimenty s hypnózou, které je třeba přezkoumat, spolu s několika zvláštními věcmi, které se objevily ve vědě, včetně klinického příkladu nazvaného „progerie“, a co to pro nás znamená. Stárnutí bude považováno za třídní fenomén. Podíváme se také na sex a věk. Celá oblast stárnutí se týká každého, když zestárne, a fakta a fantazie mohou být zkoumány a znovu definovány s využitím znalostí o samotné povaze vědomí.

Mapa vědomí opět poskytuje orientaci na téma lidského chování a „kdo jsem“. K přehledu je numerický graf ukazující relativní síly, směry energetických polí úrovně vědomí a jejich relativní moc, počínaje smrtí na nule a Blažeností (Mírem) na úrovni 600. Apatie na úrovni 50 je slabší než Strach na úrovni 100. Strach má mnohem méně energie než Odvaha na úrovni 200.

V Neutralitě je všechno v pořádku, ale má méně energie než Láska na úrovni 500. Pod úrovní Odvahy neboli pravdy, jsou všechna energetická pole v záporném směru a nad touto kritickou úrovní jdou všechna energetická pole nahoru. Jinými slovy, pozitivní energetická pole jsou ta, která vychovávají, podporují a oceňují život a považují ho za posvátný.

Energetická pole pod 200 jsou proti životu, nepodporují život a ve skutečnosti se na konci grafu stávají velmi destruktivními. Ztráta energie, ztráta ducha, deflace, zachycení, inflace a expanze jsou všechno negativní procesy a vedou k negativnímu pohledu na svět. Také pohlížejí na Boha velmi negativně, nebo dokonce popírají Božství.

Je třeba znovu uvést vztah mezi tělem, myslí a duchem, abychom zjistili, co to skutečně znamená, protože je to velmi důležité při pohledu na proces stárnutí. Je nutné vědět a uvědomovat si prostřednictvím vnitřní reflexe a kontempace, že tělo není schopno se zažít. To se je třeba opakovat často. Tělo nemá schopnost zažít samo sebe. Uvědomění si těla a to, co se s ním děje, vyplývá z jeho pocitů, ale pocity samy o sobě nemají žádnou schopnost se zažít. Tato zkušenost se musí objevit v něčem, co je větší než tělo a jeho pocity, jeho smyslový mechanismus a to je samotná mysl. Je to proto, že člověk si je vědom toho, co se děje uvnitř pocitů. Pocity odhalují, co se děje v těle.

Samotná mysl, jakkoli podivné se to může zdát, nemá schopnost zažít sama sebe. Myšlenka nemůže zažít svou vlastní myšlenku, pocit nemůže zažít svůj vlastní pocit, paměť nemůže zažít svou vlastní paměť. Aby mysl byla prožitá, musí být prožitá něčím, co je větší než mysl, a to je energetické pole vědomí, které je větší než mysl a inkluzivnější.

Samotné vědomí a jak víme, že jsme si vědomi, pochází z nekonečné oblasti bez omezení, která se nazývá vědomí. Je to kvůli vědomí, že víme, co se děje ve vědomí. Je to kvůli vědomí, že víme, co se děje na mysli. Kvůli mysli si uvědomujeme, co se děje s pocity. Díky pocitům jsme si vědomi toho, co se děje s tělem. Následkem toho je to, co jsme – to, co víme, to, co skutečně myslíme konečným „já“ a nekonečným „Já“, a to, co je vědomí – je mnoho funkčních úrovní, které jsou mimo tělo. Zajímavé je, že tělo vyjadřuje a činí to, co drží mysl. Člověk podléhá tomu, v co věří mysl. Jinými slovy, tělo je jako loutka ovládaná myslí, ať už vědomě nebo nevědomě. Jen málo lidí si uvědomuje sílu mysli na tělo.

Při pohledu na mapu vědomí vidíme, že fyzické tělo má relativní energii 200 (stejně jako země). Úroveň mysli jsou vyšší energie až do úrovní 400+.

Energetické pole těla je neutrální – není ani pozitivní ani negativní. Když se podíváme na jeho tělesnost, myšlenka, která byla vzata v z energetického pole úrovně 400, pak ovládá tělo, které má energetické pole jen 200. Proto víry, myšlenky, ideje, konfigurace, vzory a scénáře, které jsou v mysli, jsou adoptovány tělem a začnou se odrážet ve fyzickém vzhledu těla. Toto bylo zahrnuto do našich diskusí o zdraví, nemoci a zřeknutí se různých onemocnění. Tento princip je důležitý pro další uvažování.

Později v této kapitole jsou fyzické příklady a způsoby, jak ověřit princip u sebe, například jak zrušit mýtus o středním věku, představu zchátralého stáří, ideu selhání zdraví a systém víry, že všechny tyto věci jsou nevyhnutelné a musí být nedílnou součástí procesu samotného těla. Lidé si málo uvědomují, že skutečně pocházejí z mysli. To lze prokázat velmi jednoduchými klinickými příklady, jako je hypnóza.

Například v hypnóze vstoupí do kanceláře starý člověk, který dost špatně chodí, a říká: „Dovolíte, abych se zde posadil? Můžu tu sedět na této židli?“ A on si sedne, jako by měl sotva sílu sedět na židli. Pak se mu v hypnóze řekne, že je mu třicet pět let. Pak je vyvolána amnézie, aby si to nepamatoval. Když se probudí z hypnotického stavu, zeptají se ho: „Chtěl byste sklenici vody?“ A on odpovídá:

„Ano, chtěl bych sklenici vody. Pak přechází k fontáně, vezme sklenici, naplní ji, sedne si a ten slabý starý muž je pryč. Kde je všechen třes a chvění? Kde je slabost a deprese? Co se stalo se slabým starým mužem? Zdá se, že zmizel!

Prostřednictvím tohoto klinického příkladu lze vidět, že skrze hypnotický stav tělo odráží přesně to, v co věří mysl – jak tělo stojí, jak se drží, a jaký má postoj. Starý muž se dívá na tělo, jako by bylo křehké. Je zaneprázdněn myšlenkou, že by mohl upadnout a zlomit si krček. Výsledkem je, že když si to myslí, může to mít za následek tuto životní zkušenost.

Dalším příkladem je více osobností v jednom těle, kde jedna z osobností má zcela odlišné názory na zdraví, život a stárnutí, než má druhá. Tělo odráží přesvědčení té osobnosti, která je v té době dominantní. Pokud jedna osobnost věří v astma v těle, tělo doslova má astma. Ale když je tato osobnost nahrazena příjemnější osobností, která nemá víru v psychosomatické nemoci, pak tělo nemá astma a člověk nemá žádné alergie. Tudíž fyzické tělo odráží také nevědomé systémy víry člověka.

Při pohledu na to, jak vznikají tyto systémy víry, mysl nejprve chybně dospěla k závěru, že nemá žádné možnosti, a proto si myslí, že je to účinek těla a pokročilého času. V tomto případě mysl dává svou moc kalendáři. Představuje si, že tělo musí nutně zestárnout, když roky přibývají.

Velmi zajímavým klinickým příkladem je „progerie“, což je genetický stav, ve kterém člověk postupně stárne a stane se velmi starým člověkem ve věku pěti, šesti, sedmi, osmi a devíti let a je časté, že umírá ve věku deseti let na doslova stařeckou zchátralost. Smrt může skutečně nastat starobou v rozmezí pouhých deseti kalendářních let.

Pokud by kalendářní roky byly příčinou a fyzické tělo by podléhalo kalendáři, taková věc by se nemohla vyskytnout. Tyto informace jsou poskytovány tak, aby začaly otvírat mysl, aby bylo vidět, že existují možnosti a že to, v co věříme, přebíráme a čemu dovolíme, aby nás naprogramovalo, se stává zdrojem, programem a scénářem a že se tento scénář začíná projevovat na fyzické úrovni. Když mysl vidí, že se to objevuje na fyzické úrovni, díky své naivitě dospívá k závěru, že příčina se děje na fyzické úrovni. Naivní mysl vidí kauzalitu na fyzické úrovni jako že „A způsobuje B a B způsobuje C“ ve fyzické sféře, podle kalendáře a ročních období. Proto způsobuje proces stárnutí těla na fyzické úrovni.

Ve skutečnosti něco z vyšší úrovně postupně způsobuje jak A, B, tak C. Pokud budeme mít v mysli koncept, že jde A o B o C, pak ve fyzickém světě nejprve uvidíme A, pak B, pak C. Levý mozek, protože myslí lineárně a promítá svůj koncept na jevy světa, se domnívá, že A musí způsobit B, a že B musí způsobit C. Nikdy nepochybuje o tom, že kauzalita ABC současně vychází z jiné úrovně.

Úroveň příčiny, kde je moc, je úroveň mysli. Svět fyzického je světem účinku. Vytváří ABC. Pokud budeme mít v mysli, jak vypadá stárnutí a myslet si, že to je něco, co musí být a co se stane, vytvoříme na fyzické úrovni ABC – zchátralé lidi – protože tak vypadali starší lidé v našem dětství. Byli jsme přesvědčeni, že tak vypadá člověk, když je mu osmdesát, a že tak budeme vypadat i my, až nám bude osmdesát let. Kdybychom se podívali zpět do mysli takové osoby a viděli její obraz

toho, jak vypadá starý muž, uvidíme, že vypadá přesně jako osoba, která stojí před námi, protože to byl jeho obraz toho, jak má vypadat, když zestárne.

Experiment, který prokázal víru myslí, byl proveden s menstruačními obdobími u žen, jimž byla podána injekce, a bylo jim řečeno, že to povede k vynechání jednoho menstruačního období. Byla jim podána injekce placebo a přibližně osmdesát pět procent vynechalo menstruaci v příštím období a asi patnáct procent zažilo dlouhé zpoždění v jejím nástupu.

Tyto příklady nejsou výjimkami. Naším zájmem je základní princip, který se děje po celou dobu. Mysl nepřetržitě vyjadřuje vzorce a přesvědčení, které jsou v myslí. Tyto klinické příklady hypnózy a výzkumných experimentů jsou pouze izolované, aby to jasně ukázaly. Vidíme, že v hypnóze bude tělo dělat přesně to, v co věří mysl. Například pacient může být hypnotizován a je mu řečeno, že je alergický na růže, a když se probudí, jeho nos je ucpaný. On rozvine sennou rýmu a astmatický záchvat ještě v ordinaci. Tento experiment byl historicky mnohokrát proveden a je zaznamenán v análech psychoanalýzy. To se stále děje, a co si nyní můžete uvědomit, je neustálé programování, které nás ovlivňuje. Očekávání středního a stařeckého věku a to, co to má znamenat, přijímá mysl ze své naivity.

Jak již bylo zmíněno dříve, jedním ze základních principů samotného vědomí je jeho vnitřní nevinnost. Protože je mysl nevinná, musíme ji začít pečlivě sledovat a chránit. Musíme se stát její matkou. Mysl je jako nevinné dítě, které jde do světa a věří všemu, co slyší. Věřící každému billboardu, každé reklamě a každé poznámce, kterou lidé udělají. Věřící tomu, co vidí. Nemá možnost to zhodnotit a nemá smysl pro diskriminaci. Musíme začít převzít zodpovědnost a říkat: „Vidím, že moje mysl je skutečně nevinná a protože nevinnost myslí dítěte je stále se mnou po celý život, musím začít zkoumat to, co kupuje.“

Při pohledu na život mnoha lidí, kteří jsou velmi kreativní, lze vidět, že charakteristicky žijí dobře do devadesáti let, častěji se oženili v osmdesáti pěti letech a dokonce měli děti v devadesáti letech. Dr. John Diamond napsal o nich a o životní energii celou kapitolu v jedné ze svých knih, *Behavioral Kinesiology*. Studoval životní modely lidí, kteří se věnovali klasické hudbě jako dirigenti, skladatelé a umělci, a zjistil, že všichni charakteristicky zůstávali produktivní až do velmi vysokého věku. Je známé, že ve věku osmdesáti šesti let může dirigent vést celý symfonický orchestr a mít doma ženu ve věku třiceti čtyř let a malé dítě. Je to poněkud přijatelný výskyt tohoto životního stylu. Mnozí humoristé a spisovatelé dosáhli velmi pokročilého věku, stejně jako mnoho lidí, kteří provádějí výzkum a studium fyziky. Umělci jako George Burns a Fred Astaire, také žili dlouhé životy.

Jinými slovy, numerický, chronologický věk nemá sám o sobě žádnou moc. Je to naše víra, to, co máme v myslí, a jak přebíráme všechny systémy víry, které přicházejí a které jsme získali během let, které mají moc. Jak to, že někteří lidé tančí a tvoří ve věku osmdesáti let, a jiní lidé ve věku padesáti devíti se připravují na hrob?

Mám kamaráda, který ve věku padesáti devíti let vypadá na sedmdesát pět roků. Jako

by pro něj život skončil. Už měl dvě operace koronárního bypassu. Způsob, jakým se na sebe dívá – slabost a celý postoj těla – ukazuje, v co věří, že stáří musí znamenat.

První věc, kterou si musíme uvědomit je, že máme možnosti. Můžeme se rozhodnout být jiní a zbavit se víry z naší rodiny. Můžeme se podívat zpět a najít, odkud pocházejí systémy víry o středním věku a procesu stárnutí. Co je utváří? Můžeme se podívat na naše dětství a podívat se na náš vztah k rodičům, a podívat se také na dobu, kdy jejich rodiče byli ve středním věku. Když se díváme na naše rodiče středního věku, můžeme si vzpomenout na vzorec, který může být viděn jako fotografie.

Pro některé lidi střední věk znamená mít pivní břicho, sedět doma, cítit se unavený a bez kuráže, sledovat televizi a stěžovat si na život s poznámkami, jako je: „Už nemám tu energii.“ Nebo je napadne: „No, vy jste za vrcholem,“ a muži začnou mrkat jeden na druhého. „Hej, Georgi, co? Jste už také za vrcholem?“ Což znamená střední věk a zapomínat na sexuální život. Všechny tyto programy přicházejí do vnímavé mysli naivního dítěte, která vytváří obraz o tom, jak vypadá matka – unavená a podsaditá. Už se nestará o svůj vzhled a neobtěžuje chodit ke kosmetičce jen proto, že střední věk pro ni teď znamená určitý odchod ze života.

Pak vidíme lidi, kteří se těší na odchod do důchodu a na jejich názory, včetně odchodu do penze. Celý postoj je: „Pojedeme nyní do Sunset Hills a budeme pomalu čekat na západ slunce. Připojíme se ke klubu slábnoucích starých lidí, budeme postupně slabší a budeme se navzájem dívat, jak odcházíme.“ To je volba. Nicméně George Burns tuto možnost nekoupil, ani Alan Greenspan nebo Fred Astaire. Přemýšlejte o všech velkých skladatelích a spisovatelích, politikách a mocných, kteří tento svět vedou, kteří byli dobří do svých šedesátých, sedmdesátých a dokonce osmdesátých let. Když zestárli, jejich síla, moudrost a schopnosti ve světě rostly a byly stále silnější, ne slabší. Podívejte se na všechny myšlenkové systémy a přesvědčení o tom, co se má stát tělu, na všechny naše představy o stárnutí.

Můžeme se podívat na naše fotky a vztahy s našimi rodiči. Milovali jsme naše rodiče? Je zajímavé, že tato láska může být právě důvodem této identifikace. Je to proto, že je milujeme, že jsou pro nás vzorem. Pokud obdivujeme svého otce, který pak rozvíjí tento model středního věku, identifikujeme se s ním a přebíráme vzor, ne z negativních důvodů, ale z obdivu, nevinnosti a lásky k němu spolu s věrností k rodině. Totéž platí pro vztah s prarodiči. Získáme představu o tom, jak vypadá stáří.

Je zajímavé, že jsem měl relativně negativní pohled na střední věk, ale měl jsem také poměrně pozitivní pohled na stáří, proto jsem se na ten čas těšil. Ve věku šedesáti šesti let můj dědeček ještě pokládal novou střechu a druhý dědeček byl důstojný a elegantní, takže jsem se na stáří těšil. To je čas, kdy můžeme nasadit své kamaše a nejlepší klobouk, obléknout se do svých nejlepších šatů a žít opravdu šlechtický a příjemný život. Čas, kdy můžeme být právě tím, čím opravdu jsme. Bude to trvat dlouho a nemusíte se už o nikoho starat. Lze být opravdu elegantní a velmi milující, nádherný člověk, takže pro mě neznamenal stařecký věk zchátralý

propad. Je to tak i pro ostatní lidi, takže můžeme vidět, že existuje možnost. Je to o tom, koho milujeme a s kým se identifikujeme. Je to všechno programování, které jsme získali z televize a filmů, spolu s obrazem toho, co znamená stárnutí. Televizní reklamy jsou navrženy tak, aby apelovaly na strach ze stárnutí.

Samozřejmě, čeho se bojíme, to máme v mysli, a to, co máme v mysli, se obvykle projevuje, takže strach ze stárání je to, čeho se začínáme bát, a to jsou právě věci, které se začínají projevovat. Je užitečné se vrátit k poznání, že existuje možnost nepřijímat žádný z těchto obrazů. Každý obraz, který přijmeme, je tím, co se v našem životě projeví; proto musíme být opatrní ohledně toho, co přijímáme. Stáváme se strážcem naší mysli. Podíváme se na to a uvidíme, čemu věří, a pak jí odpustíme, co zachytila v průběhu let. Nevěděla o své vlastní nevinnosti, a proto přijala nevědomky všechny programy, příběhy a scénáře, a zjišťujeme, že podle nich začínáme jednat.

Pokud chceme vědět, které životní scénáře jsme si koupili, stačí jen podívat se na náš vlastní život a na naše fyzické já. Fyzické já je odrazem toho, co jsme přijali, a my si ani nemusíme vzpomenout na to, že jsme to udělali kvůli amnesii na poznámky nad naší hlavou v průběhu dětství. Lidé se dívají do své paměti a říkají: „Nepamatuji si, že bych někdy věřil takové věci.“ Ve skutečnosti jsme v nevědomí většinu doby našich životů a máme amnézii na většinu z toho kvůli milionům věcí, které si pamatujeme. My si neuvědomujeme, kolik sekund je v jednom dni. Vzpomínáte si, co se stalo každou vteřinu každého dne? Máme štěstí, když si pamatujeme, co jsme měli včera k snídani. Proto mnoho z toho, co se dělo v našem životě, je provozně zapomenuto, a není to k dispozici pro okamžité vzpomnutí. Při pohledu na tělo můžeme vidět, jaké programy byly použity, jaké byly jeho systémy víry, co bylo považované za cenné nebo milované, nebo naopak, čeho se člověk bál a co se projevilo, protože v mysli byl strach.

Vzory stárnutí také sledují určitý třídní fenomén a v zobrazení věku se zvyšuje dlouhověkost. Nyní je normální, že lidé žijí déle, a přestože žijí déle, jsou energičtí a funkční ve velmi pokročilém věku. Stárání vidí jako čas vyššího postavení a hodnoty. To může být v kontrastu s odlišným společenským pohledem, kde moc a hodnota přicházejí z fyzické síly a stárnutí je rychlejší. Například v oblasti sportu je účastník ve věku třicet dva let již považován za starého a čtyřicetiletý je považován za starého muže. Když některé třídy pracujících lidí dosáhnou věku šedesát pět let a odejdou do důchodu, život pro ně skončil, a od šedesáti pět let je to vzor, jak se přestěhovat do Sunset Hills, spolu s lhostejností a ztrátou energie, zájmem o život. Znamená to vzdát se života, jako by odchod z práce znamenal odchod ze života. Je to, jako kdyby tato práce byla jediná věc, která dala životu smysl a hodnotu, a když už není osoba klasifikována jako „pracovník“, ve světě už nemá hodnotu.

Takový člověk nevidí, že se na sebe může dívat více holistickým a celkovým pohledem a vidět hodnotu v něčem jiném, než v produktivitě pracovní síly a schopnosti přinést domů každý pátek výplatu. Není schopen vidět sebe jako něco jiného než jen jako poskytovatele, nebo jen matku dětí.

U žen vzor procesu stárnutí opravdu nezačne působit, dokud děti nevyrostou a

neopustí domov. Najednou se matka připojí ke svému manželovi ve vzoru odchodu do důchodu. Otec odešel z práce a matka odešla z výchovy dětí. Oba jsou nyní nezaměstnaní, s nižší hodnotou ve vlastních očích. Ačkoli udělají pár sporadických pokusů patřit do nějaké společnosti, ve skutečnosti tomu nevěří. Proces stárnutí se proto může postupně urychlit a mnoho lidí často zemře během několika let po odchodu do důchodu.

Je důležité již v dřívějším životě se podívat a neustále zpochybňovat tyto systémy víry, abychom objevili něco v našem životě, co má takovou hodnotu, že ať už pracujeme, přinášíme domů, výplatu, vychováváme děti nebo následujeme tradiční solidní střední třídu, americký způsob života, nebo ne, život stále má hodnotu, a vidíme, že nesouhlasíme se světem a že náš život je významný. Máme ochotu sdílet náš život s ostatními, být zdrojem nadšení a přispívat k životu lidí kolem nás. Musíme znovu zhodnotit hodnotu našeho života a dát ho do nových souvislostí, přijmout jiný způsob, jak se k němu postavit, a podívat se na to jinak, aby nám dal jinou hodnotu v našich vlastních očích, a tím zvýšil náš vlastní energetický vzor následkem pozitivnějšího pohledu na život.

Dříve jsme naznačili, že se člověka týká to, co má v mysli. Můžeme identifikovat tyto systémy víry a vzory a vědět, že máme možnost je změnit. Volba je na každém z nás. Můžeme být velmi aktivní a energičtí do pozdního věku, můžeme mít velmi významný a cenný život, který je velmi příjemný a naše fyzické zdraví může pokračovat až do samého konce.

Každý má představy o životním scénáři a dívá se na výhody různých programů. To je jeden z důvodů, proč jsme si je vybrali. Je třeba se podívat na to, zda jsme ochotni propustit ty, které nepřinášejí zisk a prospěch, který jsme z nich chtěli dostat.

Náš život, naše tělo a to, co se děje v našem životě, jsou projekcemi toho, co jsme drželi v naší vlastní mysli. Prožívání znamená projekci vlastních systémů víry do fyzického světa. To, co máme v mysli, se projevuje a my máme na výběr, když vidíme tento vzor. Začínáme si uvědomovat, že pokud to, co zažíváme, je výsledkem toho, co máme v mysli, pak můžeme změnit to, co prožíváme, tím, že měníme to, co máme v mysli.

Musíme změnit systém víry a považovat za pravdu, že jsme nekonečné bytosti a podléháme jen tomu, co máme v mysli. Pokaždé, když se objeví negativní přesvědčení, je nutné ho zrušit a trvat na pravdě. Kolektivní vědomí, energetické pole světa musí být neustále potlačováno, protože svět nás tím stále znovu programuje. Může se dokonce vrátit kvůli vyslechnutí náhodných poznámek. Aby mysl zrušila všechny takové systémy víry, je nutná ostražitost.

Totéž se mi stalo se zrakem a brýlemi. Bifokální brýle jsem nosil padesát let. Samozřejmě existuje systém víry v naší společnosti, že střední věk přináší změny zraku. Mnoho lidí začne používat brýle na čtení ve středním věku, takže když si člověk uvědomí, že je ve středním věku, začne používat brýle na čtení. Lidé v časopisech pro důchodce téměř vždy nosí brýle. Předpokládá se, že ve středním věku je člověk bude potřebovat.

Já jsem stále nosil brýle, protože jsem měl v mysli představu intelektuálního knihomola, kterým jsem byl, jako člověka s brýlemi. Část tohoto obrazu už v období dospívání zahrnovala i brýle. Samozřejmě, pokud už nosíme brýle, předpokládáme, že se náš zrak zhorší ve středním věku a že budeme potřebovat bifokální brýle. V pozdním středním věku určitě budeme potřebovat trifokální brýle.

Během této trifokální fáze jsem byl zapojen do tohoto výzkumu a studia. Jednoho dne jsem se se svou třídou podělil o zkušenosti ze všech fyzických nemocí, kterých jsem se zbavil při používání těchto technik vědomí. Pravděpodobně to byl seznam patnácti nebo dvaceti různých onemocnění, a pak někdo řekl: „Tak tedy, jak to, že stále nosíš brýle?“ Řekl jsem: „Víš, nikdy jsem tomu nevěřil.“ Nikdy jsem nepomyslel na to, že samotná oční koule a její schopnost vidět – celý mechanismus vidění – by byl dalším projevem mých systémů víry.

Podíval jsem se na systémy víry a začal je zrušovat a říkat, že jsem nekonečná bytost, která není skutečně vystavena omezením, jako je přesvědčení, že potřebuji brýle. Proces trval šest týdnů a během té doby jsem skoro nic neviděl, protože jsem neměl brýle. Nikdy jsem si však brýle nevzal a během těch šesti týdnů byla moje mobilita poněkud omezena tím, že jsem před sebou neviděl dál než na pár stop. Byl jsem myopický i dalekozraký a také jsem měl astigmatismus. Nemohl jsem nic číst, ani jsem nemohl vidět nic vzdáleného.

Po zhruba šesti týdnech, kdy jsem to neustále a důsledně opouštěl, jsem se nakonec jen vzdal a uvědomil jsem si, že součástí této techniky je zbavit se odporu k tomuto systému víry. Pak jsem řekl: „No, Bože, jestli už nikdy nebudu znovu vidět, tak tedy už nikdy nebudu vidět.“ A pak jsem to úplně pustil, úplně se odevzdal vyšší moci. A pak jsem řekl: „Ať je to ve vaší vůli, souhlasím s tím.“

Jaká je Boží vůle pro nás? Boží vůle je pro nás úplné a totální štěstí, celistvost a jednota. Po odevzdání se Boží vůli se najednou v jednom okamžiku zrak vrátil a po životě s brýlemi byl naprosto dokonalý.

Nezáleží na tom, jak dlouho máme systém víry. Systém víry, který jsem měl po celý můj život a doslova omezil můj zrak, jsem opustil před mnoha lety. Tento příklad je pouze ukázkou principu, který zažíváme na úrovni samotného vědomí. Tělo je odrazem toho, v co věříme, takže pokud se budeme přímo zabývat těmi systémy víry, samotnou myslí a tam, kde se to prožívá, můžeme systémy víry zrušit. Máme tu svobodu a možnost.

Návratem k běžně používaným systémům víry o středním věku, stárnutí a stáří se objevují dvě věci. Existují systémy víry o stárnutí a jde o náš postoj nebo způsob, jakým o něm smýšlíme. Ve skutečnosti to nejsou události v životě, které mají nějaký význam, ale jejich význam pro nás. Důležitost skutečnosti nebo události pochází z toho, jaký k ní zaujímáme postoj, což vytváří kontext. Náš postoj vytváří způsob bytí a rozhoduje předem, jak se budeme cítit v dané události, rozhodnutí nebo faktu.

S odkazem na Mapu vědomí můžeme vidět, že existují různá energetická pole a úrovně vědomí. Spodní část grafu představuje nejnebezpečnější úroveň, která je nejdále od pravdy a nejbližší k samotné smrti. Na vrcholu, kvůli narůstající pravdě, existuje

soulad se životem, pravdou a smyslem pro živost; jinými slovy bychom mohli říci, že na vrcholu je Bůh.

Energetická pole odrážejí určité postoje a emoce, a z toho vychází určitý pohled na svět, stejně jako pohled na určitý druh Boha v tomto světě. Ve spodní části Mapy jsou nejnižší energetické úrovně, které téměř vedou k pasivní sebevraždě. Mnoho úmrtí ve stáří není způsobeno stářím, ale je to forma pasivní sebevraždy, což je výsledek beznaděje. Existuje pocit viny, jako by stáří, zchátralost a nemoc byly skoro trestem za hříchy nebo selhání v životě. Je to, jako by si to člověk zasloužil, a z nenávisti k sobě si člověk zvolí zkázu. Vidí svůj život a svět jako zkušenost hříchu a utrpení. Opravdu se bojí umírání, protože si kvůli své vině představuje, že ho Bůh potrestá. Lidé také mají strach ze stáří kvůli názoru, že jde o proces destrukce, který pochází z tohoto systému víry v jejich životě, a který jim dovoluje dostat se do oblasti tohoto ničivého pohledu.

Energetické pole poněkud výše je ale stále velmi blízko k pasivní sebevraždě, a člověku jenom dovolí umřít tím, že se o sebe vůbec nezajímá. To je v oblasti Apatie s kalibrovanou úrovní 50. Je to opět negativní postoj, plný beznaděje a zoufalství, ve kterém dochází ke ztrátě energie. V tomto pohledu na stáří je celá situace považována za beznadějnou. Je to, jako by ta zubatá – kostra na koni s kosou – měla nad námi moc a zdá se, že stáří a všechny jeho stavy a fyzické prvky jsou beznadějné. Při tomto pohledu na svět je ztráta energie. Ztráta energie znamená, že z beznaděje a zoufalství nemáme energii zvládnout tento život. Proto vidíme, že osobní život a život na světě jsou beznadějné a člověk vidí Boha, který se o něj nezajímá.

Dalším vyšším energetickým stupněm, z něhož se můžete podívat na střední věk či stáří, je Smutek. To je velmi běžný úhel pohledu. Člověk má smutek kvůli střednímu věku a vidí absenci mládí jako velkou a hroznou ztrátu – ztrátu síly, ztrátu sexuálního života, ztrátu fyzické a sexuální přitažlivosti, ztrátu duševní bystrosti a ztrátu pozice a síly ve světě. Nekonečný zármutek z těchto vnímaných ztrát vede k emocionální lítosti, kdy se člověk dívá na střední a postupující věk jako na úpadek. Lidé jsou deprimováni ze svého vlastního života a z života obecně. Je to smutek ve středním věku. Pohled na život, budoucnost a postupné stárnutí je smutný. Zdá se jim, jako by je Bůh ignoroval a nestaral se o proces stárnutí.

Další vyšší energetickou hladinou je úroveň Strachu a tato energie může být využita pozitivně. To, čeho se lidé musí bát, jsou důsledky těchto systémů negativních přesvědčení, nikoli stáří. Nebezpečí není ve věku samotném, nýbrž v negativních systémech víry, které jsou ve vědomí. Nicméně, běžný člověk se obává samotného staří a je plný obav a úzkosti. Smutek má co dělat s minulostí a strach má co do činění s budoucností. Mysl pohlíží na stáří ve strachu a má o starosti a obavy o budoucnost; proto svět a celý proces stárnutí vypadají děsivě. Zdá se, že neexistuje žádný Bůh, na kterého by se mohli spoléhat.

Dále přichází Touha, a mimo to intenzivní touha a chuť to všechno změnit. Jedním aspektem je, že člověk se stává závislým na tom, aby vypadal mladý, a vidí, že život je místem pro mládí. Výsledkem je kult mládí, který vyjadřuje strach z pokročilého věku a vyvolává zoufalou touhu držet se tohoto mládí. Někteří lidé

nejsou schopni snášet svůj věk elegantně, jak to prozrazuje jejich nevhodné chování, kvůli jejich neschopnosti opustit touhu po mládí spolu s chybnou záměnou mládí za samotný život. Život je přítomný stále. Stejná energie života je jak u dítěte, tak u „starého“ člověka.

Další úrovní energie je Hněv. Prožíváme hněv, když si myslíme, že člověk je vystaven účinkům procesu postupného stárnutí a že tento kalendář má moc nad jeho životem. To všechno je negativní energetické pole a v praxi se obvykle mísí s jinými úrovněmi. Zřídka existuje pouze jedna úroveň. Hněv je také smíšený s nějakým smutkem, jistou beznadějí a nějakou vinou a to všechno má tendenci se vyskytovat společně. Existuje hněv kvůli starému věku a frustraci a odpor k němu. Lidé nenávidí a nesnášejí proces stárnutí a ztrátu mládí. Existuje mnoho mladých lidí, kteří nemají dobré zkušenosti se svými prarodiči a nenávidí starší lidi, nechtějí být kolem nich. Z hněvu vzniká svět konfliktu a konkurence a hněv promítaný na Boha vede k nevědomé vině a strachu, že Bůh bude odvetný.

Popření je další způsob, jak se postavit ke stárnutí, odmítat vidět výše uvedené možnosti a s určitou arogancí udržovat nafoukaný postoj k procesu. To by byl naprosto negativní postoj.

Všechny tyto věci mají více společného s pravdou a začít se na ně dívat by pak lidem umožnilo vystoupit z těchto negativních pozic. Mohli by jim přestat vzdorovat, přestali by s nimi být spojeni a dávat jim hodnotu. Mohli by být propuštěni z těchto pozic, čímž by se umožnilo, aby střední věk a protoplazmatické stárnutí začalo vypadat dobře. Bůh této zkušenosti by byl Bůh svobody. Člověk by měl svobodu a ochotu vidět, že možná je sám zdrojem toho, co se děje v jeho životě. Mohl by říct, že s tím bude souhlasit, protože záměrně nyní zjistil pravdu o procesu stárnutí. Teď začíná střední věk, stárnutí a svět vypadat přátelsky. Bůh takového světa je slibný a nadějný.

Při přechodu na úroveň Přijetí začínají lidé znovu ovládat svoji moc. Ochota přijmout pravdu nyní posunuje energetické pole z negativního na pozitivní. Pravdou je, že jsme zdrojem toho, co se v našem životě stane. Jsme zdrojem díky přijetí a vlastnictví těchto systémů víry; přivedeme je do našeho života. Pravdou je, že máme na výběr. V okamžiku, kdy vidíme, že existuje možnost výběru a začneme to přijímat, začne to vypadat harmonicky. Bůh takového vesmíru začíná vypadat milosrdně.

Nyní se můžeme dostat do stavu láskyplnosti a začít přijímat zodpovědnost za skutečnou lásku k sobě. Můžeme se začít vychovávat, podporovat a odpouštět sami sobě, že jsme se dostali do těchto myšlenkových vzorců. Proč lidé padají do těchto myšlenkových vzorců? Vycházejí z nevinosti a naivity. Myslíme si, že takhle to je; není důvod se ptát. Lidé nebyli tak vědomí. Pouze uvedením příkladů lze říci: „No, zdá se, že mám na výběr.“ Přestáváme říkat: „No, to musí být genetika tohoto člověka.“ Nebo, „Kdybych byl takový jako on, byl bych rád naživu do devadesáti taky.“ Přestáváme se omlouvat a začneme skutečně připouštět, že je to kvůli vzorům, které jsme v životě přijali. To k nám přichází téměř jako zjevení, náhlé otevírání mysli.

Způsob, jak se vyhnout omezení, je začít mít otevřenou mysl a ochotu podívat se na možnosti a uvidíte, že skutečně máme na výběr. Pak svět začíná vypadat milující. Nyní začínáme milovat vyhlídky, protože začínáme vidět výhody středního věku a stáří. Je mnoho lidí, kteří se ohlédnou a řeknou: „Upřímně řečeno, nechtěl bych být znovu mladý. Chci říct, že nenávidím představu, že znovu procházím dospíváním, úzkostí, akné, nevědomostí, klopýtáním, neohrabaností a nekonečnou sociální úzkostí a nesmělostí. Nechtěl bych se starat jako ve dvaceti a přemýšlet o tom, čím budu v tomto světě a mít hrozné úzkosti, jako: „Udělám vysokou školu? Pak přijdou třicátá léta a boj, když se snažíme založit rodinu a všechny takové věci.“

Namísto toho, abychom říkali, že minulost je lepší než současnost, začínáme říkat: „Hej, právě tady, právě teď, v současnosti, mám několik krásných možností.“ Je to jako kdyby se celý svět náhle znovu otevřel. „Můžu se znovuzrodit ve věku šedesáti let, tak proč ne?“

Když přecházíme z negativního energetického pole na pozitivní, přiblížíme se k pravdě a postupně si uvědomujeme, že jsme prožívající a že jevy, které procházejí životem, skutečně tohoto prožívajícího neovlivnily. Je to jako hardware počítače a zkušenosti jsou software. Hardware není softwarem ovlivněn a ten, kdo prožívá, není ovlivněn zkušeností, takže to, co jsme, zůstává nezměněno. Nepodléhá stárnutí.

Vnitřní prožívající si neuvědomuje, že v těle se děje změna, která je někdy překvapením. Lidé se na nás dívají jinak a divíme se proč. Je to proto, že jsme nezažili průchod času. Skutečné já, pravé Já, nezažívalo žádné stárnutí. Žádná taková věc neexistuje v pravdě toho, čím jsme. Toto progresivní uvědomění zvyšuje svobodu volby a způsob, jakým si přejeme být se sebou.

Uvědomujeme si například, že sexualita se ve stáří vůbec nezhoršuje, ale zůstává aktivní, velmi často až do samého konce života. Můj osobní přítel, světoznámý člověk, který měl sedmdesát šest let, řekl, že jeho sexuální život je lepší než kdykoliv předtím v jeho životě, a že se zlepšil na kvalitu, na kterou si jako mladší muž nikdy ani nepomyslel. Jako mladý muž měl zájem o kalesteniku, akrobacii a výkon, ale jako starší člověk s větší zralostí a větší moudrostí se zajímal o větší dimenzi. Svěřil se, že ve věku sedmdesáti šesti let právě zjistil, o jaký sex opravdu jde, že to bylo neuvěřitelné a že byl prostě ohromen kvalitou a tím, co o tom objevil.

To nás přivádí k některým systémům víry, které jsou v naší společnosti tak běžné, co se děje v sexuální bytosti člověka v době mužské a ženské menopauzy. Je k dispozici klinický experiment, ve kterém bylo třiceti ženám podáno placebo. A řekli jim, že je to hormon, který jim vyvolá menstruaci o dva týdny dříve. Výsledkem bylo, že celý premenstruační syndrom s nadýmáním, nárůstem tělesné hmotnosti, bolestmi, bolestí břicha a kolikou – všechny věci, na které si stěžovaly různé ženy, se objevily dva týdny dříve, protože si myslely, že se to stane. To ukazuje na intenzivní sugestibilitu, celkovou víru v premenstruační syndrom a příznaky, které se předpokládají ve středním věku u žen i mužů. Ženy věří v návaly horka, a všechny jevy, které se údajně objeví, které však mohou být vyvolány hypnózou, což bylo opakovaně prokázáno. Mladá žena je uvedena do

hypnotického transu a řekne se jí, že prochází menopauzou. Je požádána, aby popsala její příznaky, které jsou totožné s příznaky hlášenými ženami, které prožívají menopauzu. Menopauzální syndrom se liší od kultury ke kultuře a od třídy ke třídě uvnitř každé kultury a to, co se děje, je to, co se považuje za nevyhnutelné. Je vidět, že mysl drží ženu jako oběť. Jako by mysl říkala: „A tak to je.“ Situace je beznadějná. Žena se jí může jen odevzdat, přijmout ji a snášet její důsledky, a tak se vzdávat své moci.

Například byl člověk ve středním věku, a to, co se s ním stalo, bylo: měl studené ruce a nohy, pocit únavy, byl bez kuráže, měl ztrátu energie a libida a nemoci středního věku, včetně divertikulitidy, dny a všech ostatních věcí spojených s touto věkovou skupinou.

Všechny tyto věci jsou důsledky systémů víry naivní mysli. Je to z nevinosti, že přijímáme všechny tyto systémy víry. Tím, že přijmeme naši lidskou přirozenost, vznikne soucit a ochota odpustit si sobě za to, co jsme do sebe přijali. Neuměli jsme to jinak.

Cílem všeho je sdílet to, co bylo objeveno – že máme možnost, volbu a že nejsme oběťmi. Způsob, jak se z toho pohnout, je volba, aby se člověk vynořil ze spodní části Mapy vědomí a uvědomil si, že život není beznadějný. Prostě vzděláním, poznáváním a věděním o tom si začínáme uvědomovat, že život není beznadějný, přesto by mysl také chtěla omlouvat svou vlastní odpovědnost.

Pokud se podíváme na Mapu vědomí z poněkud odlišného pohledu, lidé na nižších úrovních vědomí hodnotí život, sebe i ostatní podle toho, co „mají“. Protože to je v souladu s přežitím, je důležité „mít“. Hodnota člověka i ostatních je založena na tom, co vlastní. Jak se někteří lidé postupně stávají staršími, stále více a více lpí na tom, co mají, aby získali pocit vlastní hodnoty. V naší kultuře existují určité podskupiny, u nichž dominuje vlastnictví. To, co člověk vlastní, zda má více milionů než jiný člověk, je to, co se skutečně počítá, a pokud ztratí všechny své peníze, je vyřazen z této společnosti.

Posunem do středního pásma, blíž k Pravdě a Odvaze, se člověk dostává do energetického pole, které vidí život jako příležitost. Jsou to lidé, kteří osídlili Ameriku a vytvořili všechna velká průmyslová odvětví. Z této úrovně vychází mocné energetické centrum, kde se počítá to, co děláme. Děláním je velmi důležité a to, co děláme, je vnímáno jako příčina. Jelikož jsme důležití kvůli tomu, co děláme, je zde velký důraz na činnost. Chceme považovat činnost spíše za důsledek, než za příčinu. To, co děláme, přichází z toho, co máme na mysli, nebo z víry, takže činnost je výsledkem a nikoli příčinou.

Není to kvůli hraní tenisu, že jsme šťastní a zdraví; je to proto, že jsme šťastní a zdraví, že vyjadřujeme radost ze života hraním tenisu. Proto se důležitost činnosti začíná ztrácet, když postupujeme v naší úrovni vědomí.

Jak se přiblížíme k uvědomění si toho, co jsme, pak to, kým a co jsme, je to důležité. Jak postupujeme v životě, tak je důležité, čím jsme se stali. To platí i v jiných kulturních skupinách, kde to, čím člověk je, čím se stal, v tom spočívá stav jeho bytosti. Je to bytost, která se počítá, takže duchovně sofistikované

skupiny nemají zájem o to, co kdo má. Každý ví, že „mít“ je výsledkem jednání, a pokud chce člověk usilovně a účinněji pracovat, přinese mu to jmění. Ví, že děláni je jen otázkou uplatnění možností. Někdo se může přidat k nějaké správní radě a pobíhat; proto nemá děláni status nebo hodnotu.

Skutečná hodnota je výsledkem toho, kým jsme se stali, a principy, podle kterých žijeme. Jedná se o to, abychom se zavázali k principu stále více rostoucího vědomí, že se budeme držet duchovních principů a těch věcí, které jsou univerzální a překračují dočasné, a nakonec se identifikujeme s progresivním uvědomováním si toho, čím jsme skutečně. S tímto progresivním zvyšováním vědomí již nejsme závislí na působení světa. Už nemusíme „mít“, abychom si uvědomili význam naší bytosti. Je to vědomí toho, čím jsme.

To poskytuje jinou pozici, z níž se může zobrazit tělo. Nyní se můžeme podívat na náš vztah k tělu a uvidíme, že je to něco, co máme, a ne něco, čím jsme. Je to něco, co nám patří, a teď si můžeme začít tělo užívat a vidět, že máme volbu. Můžeme se na ně podívat jako na zábavnou věc, která nám patří a je zde pro naše potěšení. Pokud se zbavíme naší identifikace s tělem a uvědomíme si, že nejsme tělem, vidíme, že užíváme tělo. To nám dává volby a možnosti. Můžeme se rozhodnout, že si ho užijeme a uvidíme, že šťastně poskakuje a dělá to s malou námahou.

Tím, že se zbavíme všech našich negativních systémů víry o nemoci, můžeme být ochotni zbavit všech těchto věcí, a jak stárneme, můžeme těšit z postupně zdravějšího těla. Tělo, které mám teď rád, je mnohem zdravější než před třiceti lety. V pokročilém věku, nebo v tom, co svět nazývá „stáří“, se tělo stále zlepšuje. Tělo mě těšilo mnohem víc ve věku šedesáti let, než ve věku čtyřicet let. Tělo v mých čtyřicátých letech bylo velmi unavené, protože mělo migrénové bolesti hlavy, vředy, divertikulitidu, kolitidu, hemoroidy, otoky v kotnících, zvýšený cholesterol a dnu. Musel jsem vozit v kufru auta hůlku. Takže ve čtyřiceti letech bylo tělo staré. Teď, v mnohem starším věku, se mi velmi líbí, protože všechna tato onemocnění jsou pryč. S odchodem těchto systémů víry a omezení došlo k progresivnímu požitku z těla a vidím ho nyní jako něco, co vyjadřuje své štěstí.

Pokud budeme mít v mysli, že postup času automaticky znamená progresivní zhoršování těla, pak to tak na nás bude působit. Pokud naopak uvidíme čas jako prostor, který nám dává svobodu růst, staneme se více vědomými, a pak se čas stane naším přítelem. Po uplynutí určité doby zmizí nemoci středního a stařeckého věku. Máme čas, abychom mohli prozkoumat a uvědomit si jak nás omezují systémy víry, a že máme možnosti.

Zotavení z mnoha nemocí a osobních lidských stavů se může objevit, když se tyto základní premisy důsledně aplikují, ale možnosti jsou omezeny obecnými okolnostmi, které patří k lidské kondici. Takže lidské tělo je protoplazmatické a dědí lidský genom. Existují také karmické vlivy a sklony, stejně jako programy, které jsou v kolektivním vědomí lidstva.

Následující část: [Kapitola 8 Řešení závažných krizí](#)