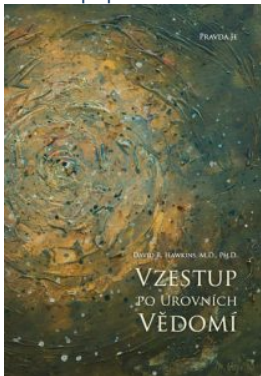


Kapitola 5. Strach (úroveň 100)

Předcházející část: Kapitola 4. Smutek (úroveň 75)

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

Kapitola 5

Strach

(Kalibrační úroveň 100)

Úvod

Na úrovni 100 je k dispozici více životní energie. Strach z nebezpečí je zdravý. Strach řídí většinu světa, burcuje k nekonečné aktivitě. Strach z nepřátel, ze stárí nebo smrti, z odmítnutí, spolu s množstvím sociálních obav, je základní motivací v životě většiny lidí.

Z hlediska této úrovně se svět zdá být nebezpečný, plný nástrah a pastí. Strach je oblíbeným nástrojem despotických vlád a totalitních režimů a nejistota je rysem velkých tržních manipulací. Šíření obav je stejně neomezené jako lidská představivost. Jakmile se osoba zaměřuje na strach, nekonečné děsivé události ve světě ho budou krmit. Strach se stává posedlostí a může mít jakoukoliv formu, například strach ze ztráty vztahu vede k žárlivosti a chronicky vysoké úrovni stresu.

Strach se může proměnit v paranoidní myšlení nebo vytváří neurotické obranné struktury, a protože je to nakažlivé, může se stát dominantním společenským trendem.

Strach omezuje růst osobnosti a vede k útlumu. Vzhledem k tomu, že povznést se nad strach vyžaduje energii, postižení nejsou schopni dosáhnout vyšší úrovně bez pomoci. Člověk trpící strachem hledá silnější vůdce, kteří se zdají být vítězi nad vlastním strachem, a tedy schopni vyvést jej z jeho otroctví.

Strach je emoce, ale jako všudypřítomný životní styl je omezující. Realistický strach (opatrnost) podporuje přežití v protikladu k iracionálním obavám, které ukazují na vnitřní psychické problémy. Společensky užitečný strach je uznávanou a normální součástí lidského života. Jeho všudypřítomnost je vyjádřena v téměř každé oblasti života, od zamčených dveří a požárních hlásičů, zvyklostí týkajících se zdraví a stravovací návyků i celé finanční struktury společnosti. Klíčovou roli hraje v médiích, kde se toto téma neustále opakuje.

Z evolučního hlediska strach vznikl jako nezbytná podmínka pro přežití zvířat, který v člověku, postupoval přes schopnosti poznávání do výrazů, které mají význam, včetně expresí jako abstrakcí.

Schopnost analyzovat vnímání času a jeho pojetí budoucnosti poskytuje nekonečné množství různých skutečných nebo imaginárních podmínek, do kterých může být strach projektován.

To znamená, že mnohost obav se vyhledává prostřednictvím mechanismu představitelnosti a fantazie. Zatímco vina, stud a lítost reprezentují minulost, strach je očekávání, které je zaměřeno na budoucnost.

Protože základní mechanismus strachu je živočišného původu a je předpokladem pro přežití, je zabudován do samotné struktury a fyziologie lidského mozku (viz graf funkce mozku, kapitola 9). Strach také rozvíjí emoční a fyziologické příznaky samotného strachu. To může přispět k rozvoji adaptivních schopností, ale když se strach vymkne kontrole, může se stupňovat až k hrůze, děsu a k ochromující panice.

I když strach přispívá k vytvoření bezpečnostních opatření, která jsou vetkána do všech aspektů běžného života, jeho provozní výkyvy jsou akceptovány jako normální. Strach jako převažující způsob chování je nepříjemný a je překážkou, která omezuje testování reality, což vede ke snížení hladiny vědomí.

Jako převládající úroveň vědomí na kalibrační úrovni 100, strach, jako obvyklý a převažující subjektivní stav se stává omezením, kdy obavy mohou být promítány na téměř každý aspekt života. To má za následek nadměrné přetížení mechanismů přežití v mozku, což vede k vyšší úrovni pohotovosti v „retikulárním aktivačním systému“, který spouští uvolňování stresových hormonů, což má vliv na poměr rovnováhy adrenalinu a kortizonu, spolu s dalšími z neurotransmiterů. Obavy, které souvisejí s ochrannými opatřeními, podporují přežití. Avšak nereálné obavy mohou člověka omezovat a diskvalifikovat.

Z evolučního hlediska, je možno vidět, že strach provází člověka od útlého dětství (z pádu nebo ztráty matky). Strach pokračuje po celý život a končí se strachem ze smrti, spolu se strachem z neznámého. V normálním životě je strach zmírněn prostřednictvím nesčetných obranných manévřů a náhrad, které činí život snesitelnějším, nebo dokonce příjemným, přesto nevysvětlitelné obavy číhají ve stínech, včetně obav z náhod nebo katastrofických událostí.

Výzkumná literatura uvádí, že náboženské a duchovní sjednocení s vírou je schopno snížit celkovou úroveň strachu. Duchovní energie oslabuje mozkovou dominanci, což vytváří jemný systém, kde jsou stresové hormony nahrazeny hormony endorfinu a

serotoninu a dalších neurotransmiterů.

Patologický (klinický) strach

Klinické stupně bázlivosti jsou vyjádřeny jako úzkostné poruchy, včetně fobií, PTSD, zábrany, nebo nadbytek kompenzačních mechanismů, jako je stažení, různé závislosti nebo závislosti na návykových látkách. Rozšířené používání sedativ a alkoholu svědčí o problému nepohodlné a nadměrné úzkosti, která zahrnuje také genetické a další faktory, individuální i skupinové dědictví. V reakci na to byly rozvinuty různé způsoby léčby, včetně dekompenzace, individuální a skupinové poradenství a různé psychoterapie, včetně psychoanalýzy. Chorobný strach je rovněž základem dalších psychických obtíží, jako jsou například obsesivně – kompulsivní poruchy, hypochondrie a hysterie.

Překonání strachu

Zpracování negativních pocitů je podobné tomu zotavení z dalších negativních postojů a stavů. V tomto procesu se nechají obavy plynout bez odporu, a jejich emoční energie se vzdá po jejich vzniku. Jednoduchá metoda se nazývá „A co bude potom?“ V tomto procesu se nechá působit strach a pak to, co tento strach způsobilo, necháme projevit, jako by se to ve skutečnosti stalo. Například:

„Obávám se, že ztratím svou práci.“

„A pak co?“

„Pak nebudu mít žádné peníze.“

„A pak co?“

„A pak budeme vyhozeni z domu.“

„A pak co?“

„A pak se staneme bezdomovci.“

„A pak co?“

„A pak nebudeme mít žádné peníze na jídlo a mohli bychom vyhladovět k smrti.“

„A pak co?“

„A pak budeme nemocní a zemřeme,“ a tak dále.

Jakmile přijmeme tyto jednotlivé obavy (je to možné, přijímá je velmi mnoho lidí), vlak obav vždy skončí strachem ze samotné fyzické smrti. Je zajímavé, že zkušenost „blízké smrti“ eliminuje strach ze smrti (také empiricky pravdivý ve vlastním autorově životě). Téměř všechny sociální, psychologické a fyzické obavy jsou podvědomě jen modifikace strachu ze smrti, ze kterého všechny vznikly. To může trvat jen krátkou dobu, nebo by to mohlo trvat několik hodin, dnů nebo dokonce déle, než se projde celý seznam hrůz. Nakonec, když člověk smrt přijal a vzdal se Bohu, jádro obav zmizí. Tato konečná léčebná kapitulace zřejmě vyvolá

kontextualizace božství, a odevzdává fyzický život Bohu, a pak vyvolá poslední svazek obav, které se týkají obav z trestání Bohem a antropomorfní zobrazení legend božství. Je užitečné si pamatovat, že kdyby Bůh nebyl vše-milosrdný, pravděpodobně bychom ani nemuseli být naživu.

Dokonce i primitivní systémy víry represivních, žárlivých, pomstychtivých, a rozhněvaných bohů poskytují příležitost získat vykoupení a spásu. V rámci racionální oblasti mezi ně patří rozhřešení od zpovědi, pokání, přijetí Spasitele, významné změny chování, modlitby, prosby, a v podstatě vzdání se vůli Boha.

Je užitečné si uvědomit, že celý život, v každém okamžiku, je založen na víře, nesoucí jakýkoli název. Dokonce i ateista lpí na systému víry a věří, že jeho pravdy jsou závazné a platné. Výzkum zaměřený na kalibrované úrovně vědomí ověřil platnost hlavních světových náboženství a duchovních systémů víry (*Pravda vs. Lži*), 2005.

Mír může být důsledkem kapitulace člověka ohledně nevyhnutelnosti života. Náboženský a duchovní skeptik se může podívat do nitra a pozorovat, že vnitřní základní nesnížitelnou kvalitou života je schopnost pozornosti, vědomí, a subjektivity. Bez tohoto vědomí jedinec nebude vědět, že je, nebo dokonce „vědět“, pokud „ví“, takže vědomí je apriori povědomí o existenci, bez ohledu na obsah této existence. Tak vědomí samo o sobě může být přijato jako samozřejmá skutečnost, aniž by bylo vypracováno bytí ducha (jak je doporučeno Buddhou). Chcete-li „být“ je jedna věc, *vědět*, že jeden „je“ samozřejmě vyžaduje transcendentní kvalitu.

Všechn strach je produktem ega jako evoluční fáze, doprovází tělesnost. Nevědomý život pokračuje prostřednictvím designu a aktualizuje mechanismy, které fungují mimo převládající atraktorové pole, např. kolonie korálů. Ale s evolučním vědomím vlastní existence vznikne „já“ odděleně od třídy zvířat. Tak strach vzniká současně s volbou a vědomím důsledků. Strach se šíří v člověku přes odpor a ustupuje s přijetím, kterým může být usnadněna restrukturalizace strachu, takže je vidět jako pozitivum.

Po přezkoumání, kromě obsahu strachu, strach sám je to, čeho se člověk obával, protože to je nepříjemná fyziologická, emocionální, zkušenostní reakce. To je základem pro slavný prezidentův Rooseveltův citát: „Nemáme se čeho bát, ale bojíme se strachu samého.“ Při zpracování strachu vycházíme z fyziologie, odolnost musí být přijata prostřednictvím neodporování. Tímto způsobem pocity samy vyprší (špatně od žaludku pocit v žaludku, třes svalů, pocení, zrychlený tep, atd.). Tak strach může být snížen na samé fyziologii.

Klinicky obavy mohou být překonány poměrně snadno v hypnotickém stavu. Jedna terapeutická metoda je naučit postiženého auto – hypnóze, jde o relativně jednoduchou metodu, která může být snadno naučena v jednom sezení. Auto – hypnóza je také nástroj pro návrat do minulého života. Obavy zůstávají aktivní, dokud se skutečná minulostní životní zkušenost začíná znovu spouštět. Regrese umožňuje identifikovat hlavní problémy, což přináší velkou úlevu. Obavy mohou být převedeny na racionální předpovědi a výpočty, které vedou k zachování života, bez emocí samotného strachu. A konečně, může existovat závislost na vzrušení a strachu při

současném imaginárním melodramatu.

Výzkum vědomí ukazuje, že přesné načasování fyzické smrti je stanoveno v okamžiku narození, nikoliv „jak“, ale „kdy“. (kalibruje jako „pravda“). Je užitečné si uvědomit, že jedinec je lineární a je tedy omezený, vzhledem k tomu, že Já nelineární a bez omezení. To je také užitečné si uvědomit, že skutečná, opravdová smrt není možná, protože život se může posunout pouze z jedné dimenze do druhé, ale nemůže být uhašen. To, co je lineární (forma) je nádoba života, ale ne jeho zdroj, proto život a Pramen života jsou nelineární a tudíž nepodléhají času nebo dimenzi.

Eliminace strachu vyžaduje omezení představivosti, která vznikla v dětství, kdy rozlišování mezi realitou a fantazií ještě nebylo vyvinuto. Silné emoce, strašné obrazy jsou tedy v představách, dítě zaujaly a neumělo je ovládat. Do pověr a strachu mohou být zpracovány obrazy, které se programově objevují v médiích. Dětské karikatury obvykle obsahují nekonečné děsivé obrazy a grafické elaborace a proto jsou častým zdrojem dětských obav. Důležité je, že výzkum mozku ukazuje, že mozek dítěte nedokáže rozlišit mezi reálným a televizním násilím (Lohmann, 2004). Dospělí nyní sledují horory, protože si zpracují obavy z bezpečné vzdálenosti diváka. Této schopnosti lidské mysli však může být použito terapeuticky v desenzibilizaci programů prostřednictvím „virtuálních“ technik.

Bázlivost má tendenci posilovat sama sebe a omezuje vývoj adaptivních schopností. Strach ze selhání a zesměšnění vede ke komplexům a zábránám a komplikuje rozvoj sociální sebedůvěry. Strach ze společenského nesouhlasu vede ke stahování se ze světa a k rezervovanosti nebo emocionální nejistotě. Popření strachu může mít za následek jeho zdánlivé opačné protiklady nadměrných vyrovnávacích plateb jako chvástání a zbytečně riskantní chování.

Strach a duchovní evoluce

Ježíš Kristus řekl, že strach je poslední překážkou, kterou je třeba překonat. Z hlediska výzkumu vědomí a jeho vývoje, veškerý strach je produktem odporu ega a jeho neochotě vzdát se své suverenity ve prospěch Boží vůle. Aktivní odevzdání do Boží vůle se koná dobrovolně a je výsledkem volby, je z vlastní vůle a rozhodnutí, což je tedy zcela odlišný postoj od pasivity, apatie, nebo rezignace. Vědomá volba božství a pravdy vrací odvalu, posouvá identitu od sebe do Já, což vede ke zvýšení sebedůvěry, odvahy a osobní důstojnosti a pocit vlastního sebeponížení mizí. Plná pokora přináší mír, částečná nebo podmíněná pokora přináší přetrvávající pochybnosti.

Když se ego postupně vzdá, je rozpuštěno a nahrazeno do „Já,“ které je nadčasové a zářivé a odmítá všechny pochybnosti navždy. Stejná realizace se vyskytuje u lidí, kteří měli zážitek blízké smrti nebo u těch s pokročilým vědomím, kteří prošli transformativní realizací.

Výzkum vědomí potvrzuje, že smrt není možná. Život sám je podporován svým věčným zdrojem, ze kterého jej nelze oddělit. To, co je lineární, ohraničené a časově omezené vzniká z toho, co je věčné a nelineární (kalibruje na 1000).

Strach a náboženství

Obavy vznikají společně s vědomím budoucích následků za prohřešky, chyby a morální poklesky, které mohou být dočasné nebo dlouhotrvající. Tam je strach z Božího soudu, jakož i obavy z antropomorfních vyobrazení našťvaného, nebo dokonce mstivého Boha. Čím více primitivní pohled na božství, tím větší a děsivější jsou obrazy. Obavy jsou spojovány s vinou a s očekáváním trestu nebo dokonce samotného pekla. Posilují mytologické systémy víry, které se stávají součástí kultury.

Čím vyšší je úroveň vědomí, tím nižší je bázeň z Boha. Tradičně, člověk je líčen jako nevinný z důvodu neznalosti („nevědí, co činí“), stejně jako vinný na základě zvířecích instinktů ega. Nevědomost je podstatou struktury a omezení z dualistické podstaty ega a mysli, která není schopna z důvodu omezeného evolučního vývoje rozeznat vnější od ducha. Tak, bez Spasitele, Avatara, nebo Velkého učitele, je člověk ve světě ve velmi zranitelné pozici. Konflikty vznikají i mezi náboženstvími s výjimkou principu monoteismu. To znamená, že člověk se nachází v konfliktu, je v nebezpečné situaci, a je sužovaný pokušeními z vnitřku i vnějšku.

Židovsko-křesťanské a islámské náboženství nabízejí možnost spásy a vykoupení, zatímco buddhismus a hinduismus zdůrazňuje duchovní vývoj od omezení lineárního ega k vyšším úrovním nelineární duchovní identifikace. Nicméně důsledky chyb, omezení a neznalosti jsou vyváženy Božím milosrdenstvím, láskou a soucitem.

Z výzkumu vědomí je jasné, že osud duše je důsledkem vlastních voleb a rozhodnutí, spíše než odplatou rozzlobeného božstva. Tak, jako zátky v moři je na úrovni dané jejím vlastním vztlakem, nebo železné piliny, které se pohybují automaticky v elektromagnetickém poli, každý duch určuje svou vlastní evoluční pozici v rámci nelineární souvislosti s celkovým nekonečným polem vědomí.

Božská spravedlnost je vrozená a autonomní jako důsledek Stvoření. Kromě toho, celková všudypřítomnost a univerzálnost zahrnuje neustálé možnost spásy. Boží spravedlnost je tak dokonalá, že také poskytuje dokonalou svobodu, stejně jako příležitost k evoluci vědomí a duchovnímu uvědomění. (Výše uvedené odpovídá kalibraci na 945, v kontrastu s antropomorfním vyobrazením Boha kalibrované na 75.)

Dualita strachu

Strach je základní mechanismus přežití a nedílnou součástí vývoje ega z počátku primitivní živočišné říše forem života zvířat. Existuje krátkodobý, realistický strach, ovšem existuje také strach jakožto převládající, dominantní úroveň vědomí. Obavy nastupují už u malých dětí a v průběhu života se množí, pokud proti nim nepůsobí náš celkový pocit bezpečí. Cítit se odpovídajícím způsobem vůči životu, znamená zdolávat iracionální strachy, které se objevují jakožto výsledek četných postojů ega.

Dualita strachu

Přitažlivost

Odpor

Vzrušení z nebezpečí	Zůstat „v pohodě“
Panika, přehnané reakce	Sebeovládání
Dramatizovat	Zvládnout klidně
Zdůraznit	Vypustit, nepřikládat význam
Vyžadují pozornost, pomoc	Soběstačný
Přežít	Věř Bohu
Chránit	Ztratit, ztráta
Ovládat	Oddat se
Emoce	Jasně uvažovat
Přehánět	Minimalizovat
Představ si	Zůstat logický
Projekt pro budoucnost	Žít nyní
Představa zuřivosti	Potlačit představivost
Vidět nepřátele	Vidět bezpečnost
Odolávat, bránit, vyhnout se	Akceptovat
Komplikované, eskalovat	Snížit vnímání, relaxovat
Útočiště	Propracovat
Ospravedlnit	Vidět realisticky
Projektovat příčinu	Přijmout odpovědnost
Smrt	Vidět život jako věčný
Zaměřit se na tělo	Zaměřit se na ducha
Vidět život jako fyzické	Chápat spiritualitu jako realitu
Ztráta mládí, peníze, majetek	Viz zdroj štěstí jako vnitřní
Ztráta lásky druhých	Viz sebe jako zdroj lásky
Spolehněte se na sebe	Důvěra v Boha a důvěra v Já

Následující část: [Kapitola 6. Touha \(úroveň 125\)](#)