

# Jak podpořit ochranu zdraví, uvědomění, zodpovědnost a zdravý rozum vzhledem k aktuální situaci?

Vzhľadom na to, že v období prebiehajúcej karantény máme viac času zamyslieť sa nad sebou a aj nad tým ako by sme mohli skvalitniť svoj život ale aj Život ako taký dávame Vám na zváženie nasledovné riadky. Sú tu vybrané texty z knihy Dr. Hawkinsa Healing and Recovery (Léčení a zotavení) 2009.

Toto má podporiť integritu, zodpovednosť, zdravý rozum, uvedomenie a ochranu zdravia v spoločnosti všeobecne aj vo vzťahu ku aktuálnej situácii. Sme za zodpovedné dodržiavanie všeobecných pravidiel prevencie a nariadení v období karantény voči šíreniu infekcií. Heslo dňa a mesiaca: " Vydržať!" ☐ ☐ .

Treba zobrať do úvahy dve témy:

1. Aké následky a vplyv majú emócie na naše zdravie a ako ich prekonať – vzhľadom na pociťované obavy, strach, hnev, paniku v tomto období
2. Zdravie vs. nemoc – vzhľadom na infekciu ako takú

*Pozn: Souvislostmi vztaženými k aktuální situaci se budeme zabývat v článku, který právě připravujeme.*

## 1.

*Vnútorne napätie sú potlačené emócie. Emócií netreba odporovať treba ju iba **bez zasahovania do nej nechať prebehnúť** a tlak sa uvoľní. Uvedomenie: „NIE SOM TÁTO EMÓCIA, SOM NESMRTEĽNÝ A NEZNIČITEĽNÝ PRIESTOR VEDOMIA, V KTOROM EMÓCIA PREBIEHA.“ Keď si uvedomíš, že nie si tá emócia ale priestor, ktorému tá emócia nedokáže nič urobiť pretože to je priestor. Je to ako strieľať do vzduchu pričom vzduchu strela nedokáže ublížiť. Alebo ako vlnky na jazere nedokážu poškodiť jazero a preto jazero nemusí odporovať vlnkám a pretože neodporuje tak vlnky prídu, prebehnú a zaniknú. Rovnakú analógiu môžeme použiť vo vzťahu ku strachu či hnevu, tým, že **sme priestor vedomia** dovolíme emócií prísť, prebiehať aj odísť. Na to aby sme mohli iba pokojne z roviny priestoru pozorovať myšlienku, je nevyhnutné vzdať sa tendencie reagovať automaticky na všetko odporom alebo túžbou. Treba tie emócie nechať prebehnúť a oni na to aby mohli prebiehať spotrebujú energiu, náboj, silu, ktorú človek pociťuje. Vyčistený priestor od neželanej emócie je možné potom naplniť **VĎAKOU** za to, že máme blízkych, že máme koho **MILOVAŤ**, mať **RADOSŤ** za to, že sme živý, že **ŽIVOT** ako taký existuje a vytrvať pri tomto naladení. To čo nosíme v mysli to rastie! Človek sa **MÔŽE** rozhodnúť čo v sebe nosí a čomu umožňuje rásť. Emóciu strachu môže nechať nech sama odíde (nesmieme odporovať ani podporovať) z priestoru vedomia a tým, že potom vedome myslíme s **Vďakou, Radosťou a Láskou** na druhých priestor vedomia sa naplní **Krásou**.*

**„....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 povědomí 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 povědomí, 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.“

\* Dr. David R. Hawkins, *Healing and Recovery (Léčení a zotavení) 2009, kap. 3 Stres*

## 2.

*V súvislosti so zdravím a nemocou Dr. Hawkins hovorí nasledovne:*

„Je třeba se podívat na vztah mezi myslí a tělem kvůli jeho velkému významu v oblasti zdraví, který není ve skutečnosti jasně pochopen. Základním principem, který je klinicky prokázán, je, že jsme podřízeni pouze tomu, co máme v mysli. Jedná se o princip léčby a zdraví, přičemž jednou stranou mince jsou nemoci a druhou je zdraví. Jsou to opačné strany mince stejného chápání, které uzdravuje a

přináší zdraví – že jsme podřízeni tomu, co máme v mysli.

Dobrym klinickým příkladem je více osobností v jednom člověku a dalším příkladem je hypnóza. V hypnóze můžete pacientovi vsugerovat, že je alergický na růže na stole, a že když vstane, objeví se mu v ústech vyrážka a začne kýchat. Pak je uveden do amnézie. Když se člověk probudí z transu, najednou začíná sípat a v ústech se mu objeví vyrážka. Tělo reaguje na to, co si myslí mysl. V hypnóze mohou být indukovány příznaky většiny onemocnění tím, že pacient je přesvědčen, že program je pravdivý; a pak může být vytvořena amnézie na proces programování. To ukazuje, že **nemoc pochází z programu nebo systému víry, který je v běžném životě často nevědomý.**“

\* Dr. David R. Hawkins, *Healing and Recovery (Léčení a zotavení)* 2009, kap. 4  
Zdraví

„Zdraví je výsledkem pozitivních mentálních postojů. Vzniká v oblasti vědomí a odráží úroveň vědomí, která se projevuje na nižší fyzické úrovni. Projevy zdraví pocházejí z polí nad Neutralitou – z Ochoty a z láskyplnosti, z vnitřní radostnosti a z vnitřního stavu míru.“

\* Dr. David R. Hawkins, *Healing and Recovery (Léčení a zotavení)* 2009, kap. 4  
Zdraví

„Díky pozitivním postojům je akupunkturní energetický systém vyvážený a energetický tok zdraví a života proudí přímo napříč všemi energetickými kanály a stimuluje všechny orgány těla. Při negativním myšlení je tok energie přerušeny v jednom z dvanácti hlavních meridiánů, a pokud se stav opakuje, dochází k poškození orgánu. Negativní emoce zesilují proces onemocnění. Nevědomá vina mu dává energii a forma onemocnění je důsledkem duševních mechanismů, protože tělo vyjadřuje to, v co mysl věří.“

\* Dr. David R. Hawkins, *Healing and Recovery (Léčení a zotavení)* 2009, kap. 4  
Zdraví

„Bylo provedeno mnoho experimentů s chřipkovým virem, kdy bylo například sto dobrovolníků vystaveno velmi těžkým dávkám chřipkového viru. Zajímavé je, že ne všichni skončili s nachlazením, jen určité procento. Jinými slovy, pokud by byla moc ve viru samotném a ne uvnitř vědomí, všech sto lidí by dostalo chřipku, protože virus je tak silný. Avšak dostalo ji jen šedesát pět procent lidí, protože každý třetí z nich na ni nevěří. Tato třetina měla značné pochybnosti a nedostatečnou nevědomou vinu. Není pro takového člověka přijatelné, aby to vyjádřil v této podobě, takže nic není univerzální. Stejnou věc lze vidět při uzdravování. Pneumonie nebo ptačí chřipka se neobjevuje u sta procent lidí, kteří jsou vystaveni riziku, ale jen u určitého procenta z nich. Srovnatelně pouze určitý počet lidí reaguje na lékařskou péči. Rozdíl je v tom, že ti, kteří reagují, nejsou ovládáni z nevědomí. Také negativní systém víry není účinný, protože konkrétní nemoc neodpovídá žádné specifické myšlenkové formě, kterou člověk přijal, takže obě strany – nemoc a léčení – odrážejí energii, která je vložena do určitého systému víry.“

Zdraví je ochota odmítat negativitu. Proč člověk přijímá především negativitu? Proč jsou někteří lidé tak vnímaví k programování? Existují lidé, kteří se strachují pokaždé, když otevírají časopis, který popisuje současné nemoci, které se sebou nesou velké množství strachu a viny. Množství strachu je skutečně důsledkem množství nevědomé viny. Je to, jako by zranitelná osoba byla přitahována strachem, a když slyší o nemoci, stává se mentálně naprogramovanou natolik, aby ji uskutečnila ve svém životě.“

\* Dr. David R. Hawkins, Healing and Recovery (Léčení a zotavení) 2009, kap. 4 Zdraví

„Když se vracíme zpět k fyzičnosti, je užitečné si pamatovat, že energetické pole těla v úrovni 200 je slabé ve srovnání se systémy víry úrovně 400. Víra, že cukr a sladkosti způsobí hypoglykémii, cukrovku nebo nadváhu, tyto nemoci zapříčiní. Vysvětlení, která byla dána, jsou odmítnutí pravdy a racionalizace, aby se ospravedlnilo, že jste oběť. Když říkáme, že je to vědecky dokázáno, je to jen vysvětlení. Reálná věda je popis mechanismu. Popis mechanismu toho, jak k tomu dochází na fyzické úrovni, je stále jen popisem mechanismu, nikoli příčinou. **Příčina je na úrovni mysli, účinek je na úrovni těla, ne naopak.** Pouhé obrácení tohoto porozumění poskytuje celý klíč ke zdraví a léčení. Zdraví pak vychází z pozitivních mentálních postojů, o kterých jsme mnohokrát slyšeli, natolik, že mnoho lidí to otravuje, protože to znamená, že pokud mají nemoc, nemají pozitivní mentální postoj.“

\* Dr. David R. Hawkins, Healing and Recovery (Léčení a zotavení) 2009, kap. 4 Zdraví