

O ÚROVNIACH VEDOMIA

Jana Cabrnová, OZ GAIANA
FB OZ Gaiana, Janka Zatlukalova,
<https://gaiana.sk/GAIANA.html>

inšpirované knihou
Davida R. Hawkinsa, M.D., PH.D.
Vzostup po úrovniach vedomia

Kniha Vzostup po úrovniach vedomia skúma jedno z najzásadnejších tém ľudskej existencie – ako funguje naše vedomie a čo nás drží tam, kde sme.

Hawkins priradil každej úrovni vedomia číselnú hodnotu od 1 do 1000. Najvyšší bod – 1000 – predstavuje stav, ktorý v histórii ľudstva dosiahli len najväčší avatari: Krišna, Zarathuštra, Buddha a Ježiš Kristus.

Autor nehovorí len teoreticky. Od detstva sám prežíval pokročilé stavy vedomia – a z tejto kombinácie osobnej skúsenosti a desaťročí odbornej praxe vznikla kniha, ktorá je zároveň hlbokou analýzou aj praktickou príručkou.

Hawkins opisuje, ako sa na každej úrovni správa ľudské ego – aké má obmedzenia, čo ich spôsobuje a predovšetkým: ako ich možno prekonať. Ku každej úrovni ponúka konkrétne nástroje na transcendovanie blokov, ktoré nás na nej držia – a tým otvára cestu k vyšším stavom vedomia, až po samotné osvietenie.

Materiál čerpal z troch zdrojov, ktoré sa navzájom dopĺňajú:

- päťdesiat rokov psychiatrickej praxe a psychoanalýzy
- dvadsaťpäť rokov výskumu podstaty vedomia
- vlastné transformujúce duchovné zážitky

Výsledkom nie je suchá akademická teória – ale živá mapa vnútorného sveta človeka, ktorú môže každý použiť ako kompas na svojej ceste k sebe.

Úroveň vedomí	Kalibrační číslo	Převládající emoce	Pohled na život
Osvícení	700-1000	Nepopsatelné	Je
Mír	600	Blaženost	Dokonalý
Radost	540	Vyrovnanost/ Jasnost/ Klid	Úplný/ Naplněný
Láska	500	Úcta	Prospěšný
Rozum	400	Rozumějící/ Chápaající	Smysluplný
Přijetí/ akceptace	350	Odpouštějící	Harmonický
Ochota/ dobrá vůle	310	Optimismus	Nadějeplný
Neutralita	250	Důvěra	Uspokojivý
Odvaha	200	Ujišťující/ Potvrzující	Přijatelný
Hrdost/ pýcha	175	Opoprvžení/ Pohrdání/ Výsměch	Náročný/ Vyžadující
Hněv/ vztek	150	Nenávist/ Odpor/ Agrese	Nepřátelský
Touha	125	Chtivost/ Žádostivost/ Závislost	Neuspokojivý/je zklamáním
Strach	100	Úzkost	Děsivý/nahánějící strach
Smutek	75	Lítost/ Žal/ Zklamání	Tragický
Apatie	50	Zoufalství	Beznadějný
Vina	30	Obviňování	Zlý/špatný/odporný
Stud/ hanba	20	Ponižující/ Pokořující	Mizerný/ostudný/ohavný

(Obrázok zdroj internet – energiezivota.com)

Úrovne vedomia podľa Hawkinsa:

Hawkins začal svoju mapu práve najnižšími úrovňami – nie náhodou. Sú to stavy, ktoré spôsobujú najväčšie utrpenie a najťažšie sa znášajú. Pochopiť ich znamená urobiť prvý krok k slobode.

Nízke úrovne (pod 200) – negatívne, deštruktívne stavy

Tieto úrovne sú zakorenené v strachu, vine, hanbe a hneve. Človek na nich trpí mentálnymi blokmi, sebadeštrukčnými myšlienkami a správaním, ktoré ho drží na mieste.

Hanba – 20 Pocity bezcennosti, hlboká depresia, v krajných prípadoch myšlienky na samovraždu. Najťažší a najdeštruktívnejší stav vedomia.

Vina – 30 Pociť hriechu, nenávisť voči sebe, sebazničujúce tendencie. Človek sa súdi a odsudzuje – znova a znova.

Apatia – 50 Beznádej, pasivita, pocit obete. Svet sa zdá byť bezproblémový nie preto, že je dobrý – ale preto, že na ňom už nezáleží.

Smútok – 75 Žiaľ, strata, depresia. Bolesť je tu hlboko prežívaná, no stále je v nej viac života ako v apatie.

Strach – 100 Úzkosť, paranoja, neustále obavy o budúcnosť. Strach paralyzuje a zužuje pohľad na svet.

Túžba – 125 Chamtivosť, závislosť, honba za materiálnymi vecami. Chcenie, ktoré nikdy nie je nasýtené.

Hnev – 150 Nenávisť, agresia, rebelstvo. Hnev môže byť signálom, že človek chce zmenu – no sám o sebe k nej nevedie.

Pýcha – 175 Egoizmus, arogancia, pohrdanie druhými. Pýcha sa môže zdať ako sila – no je to stále obrana, nie sloboda.

Prelomová úroveň – 200

Na úrovni 200 dochádza k zásadnej zmene – nielen psychologickej, ale aj fyziologickej. Hawkins opisuje merateľné zmeny v mozgových procesoch. Toto je bod, kde sa energia prestáva oslabovať a začína posilňovať.

Odvaha – 200 Prvý skutočný krok k osobnému rastu. Ochota čeliť výzvam, vidieť život realisticky a prevziať za neho zodpovednosť.

Vyššie úrovne (nad 200) – pozitívne, konštruktívne stavy

Neutralita – 250 Akceptovanie života takého, aký je. Bez dramatizácie, bez odporu. Vnútoraná stabilita.

Ochota – 310 Motivácia a pozitívny prístup k životu. Človek je ochotný rásť a meniť sa.

Prijatie – 350 Hlboké vnútorné porozumenie. Život je prijímaný – nie pasívne, ale s otvoreným srdcom.

Rozum – 400 Logika, inteligencia, vedecké myslenie. Výnimočná úroveň – no stále obmedzená tým, že chápe len to, čo vie pomenovať.

Duchovné úrovne – láska, radosť, mier a osvietenie

Láska – 500 Bezpodmienečná láska, súcit, odpustenie. Zdroj lásky je vnútri – nie závislý od druhých ani od okolností.

Radosť – 540 Trvalé šťastie a vnútorný pokoj, ktorý nezávisí od vonkajšieho sveta. Vďačnosť ako prirodzený stav bytia.

Mier – 600 Hlboká transcendencia, jednota s tým, čo je. Slovmi ťažko opísateľný stav – tí, ktorí ho dosiahli, hovoria, že sa nedá vysvetliť, len prežiť.

Osvietenie – 700 až 1000 Stav, ktorý v histórii ľudstva dosiahli len najväčší – Buddha, Ježiš, Krišna. Úplná jednota s vesmírom, s Bytím, so Zdrojom. Hranica ľudského vedomia.

Ako postupovať?

Hawkins nepodáva návod ako recept – skôr ako kompas. Štyri základné kroky na ceste nahor:

Uvedomiť si, kde sa práve nachádzam – bez sebasudu, len s úprimnosťou. Pracovať na sebe cez sebareflexiu, meditáciu a sebauvedomenie. Postupne sa oslobodzovať od prejavov ega a negatívnych emócií – nie silou, ale pochopením. Pestovať súcit, vd'ačnosť a odpustenie – ako každodenný postoj, nie ako výkon.

Každá úroveň, ktorú transcendujeme, je darom – sebe aj celému ľudstvu.

Úrovne vedomia 500–599 (Duchovná realita)

Energia lásky je jedinečná a nadčasová. Otvára potenciál, ktorý je jemný a ťažko uchopiteľný logikou – no hlboko transformujúci. Od úrovne 500 je človek čoraz viac priťahovaný krásou, tichom a vnútorným pokojom. Postupne začleňuje duchovné princípy veľkých učiteľ'ov do svojho života, až sa nimi nakoniec plne riadi. Odhaľuje sa mu božskosť života samotného – a začína si vážiť všetko živé.

Láska (úroveň vedomia 500)

Na tejto úrovni sa rozvíja energetické pole, ktoré je bezpodmienečné, nemenné a trvalé. Nekolíše, pretože jeho zdroj nie je vonku – je hlboko vo vnútri. Láska vyžaruje zo srdca a má schopnosť pozdvihovať druhých, pretože jej motívy sú čisté.

Nestojí na žiadnej strane – je všezahrňujúca, týči sa nad všetkými prístupmi a stanoviskami. Sústred'uje sa na dobrotu života vo všetkých jeho prejavoch. Negativitu nenapáda – rozpúšťa ju tým, že ju stavia do nových súvislostí a nového svetla.

Je dobrotivá, životodarná a podporujúca. Toto je úroveň skutočného šťastia.

Čím viac človek miluje, tým viac je schopný milovať. Tento požehnaný kruh nemá koniec ani hranice. Láska nehľadá zisk ani odmenu – je sama v sebe úplná. Prejavuje sa v službe druhým, v hlbokom súcíte a odpustení.

Ľudia na tejto úrovni žijú v harmónii a pokoji – doslova aj fyziologicky, telo produkuje viac endorfínov. Ich energetické pole pôsobí na okolie: ľudia v ich blízkosti sa stávajú mierumilovnejšími, pokojnejšími, bezpečnejšími. Všetko živé v tomto poli pociťuje bezpečie lásky.

Bežné vnímanie je nahradené vnútorným videním — človek začína vnímať vnútornú hodnotu všetkého, čo existuje. Rastie pocit príbuznosti s celým ľudstvom. Blaho druhých sa stáva dôležitejším ako vlastný prospech.

Láska je vlastnosť Božstva — a preto osvetľuje podstatu všetkého, čo existuje, a odhaľuje, že všetko je hodné lásky.

Na tejto úrovni láska dominuje ako trvalý postoj k životu aj k ľuďom. Prispieva k rastu kolektívneho vedomia celého ľudstva. **Človek sa sám stáva láskou.**

Bezpodmienená láska, radosť a extáza (úroveň vedomia 540–599)

Na tejto úrovni radosť prestáva byť reakciou na vonkajšie udalosti. Stáva sa trvalým vnútorným stavom — prítomným pri všetkých činnostiach, nezávislým od toho, čo sa práve deje okolo. Spolu s ňou prichádza hlboké pochopenie duchovných zákonitostí a neobyčajná trpezlivosť a súcitiť. Ľudia na tejto úrovni majú schopnosť liečiť — seba aj druhých. Patria sem mystici, duchovní učitelia a liečitelia.

Čím bližšie k úrovni 600, tým intenzívnejšie je vnímanie krásy a dokonalosti stvorenia. Veci sa dejú bez námahy, prostredníctvom synchronicity. Svet je vnímaný ako nepretržitý prejav lásky a Božstva. Jednotlivá vôľa splyva s vôľou Božou — a človek začína byť svedkom javov, ktoré sa vymykajú bežnej realite. Bežný pozorovateľ by ich nazval zázrakmi. Hawkins však zdôrazňuje: nie sú dielom daného človeka — sú prejavom moci energetického poľa.

Duchovná energia je pociťovaná fyzicky — ako intenzívna sladkosť prúdiaca chrbtom nahor, do mozgu aj do srdca, odkiaľ spontánne vyžaruje von a ovplyvňuje okolie. Ľudia v tomto poli pociťujú povznesenie — nie preto, čo im človek hovorí, ale preto, čo vyžaruje.

Čím viac človek miluje, tým väčšej lásky je schopný. Táto schopnosť nemá strop.

Bližšie k vrcholu tohto pásma nastáva stav extázy — tak intenzívny, že bežné fungovanie vo svete nie je možné. Človek sa utiahne do ústrania. Energia je nevyčerpatel'ná, vysoká a neúnavná.

Postupne sa ukazuje, že javy sa odohrávajú samovol'ne — nie na základe rozhodnutí a konania človeka, ale ako spontánne odvíjanie karmickej potenciality. „Konajúci“ vlastne ani neexistuje. Človek len prihliada.

Keď sú odovzdané všetky názory, presvedčenia a predstavy o tom, aký svet je — Stvorenie sa odvíja pred nami a potvrdzuje samo seba. Môžu sa objaviť neistoty a prechodné pochybnosti. Tie je podľa Hawkinsa potrebné podriaďovať viere a oddanosti — nie potlačiť, ale prejsť cez ne.

Predpokladom veľkej transformácie je odovzdanie — nie vzdanie sa, ale dôvera, že život vie.