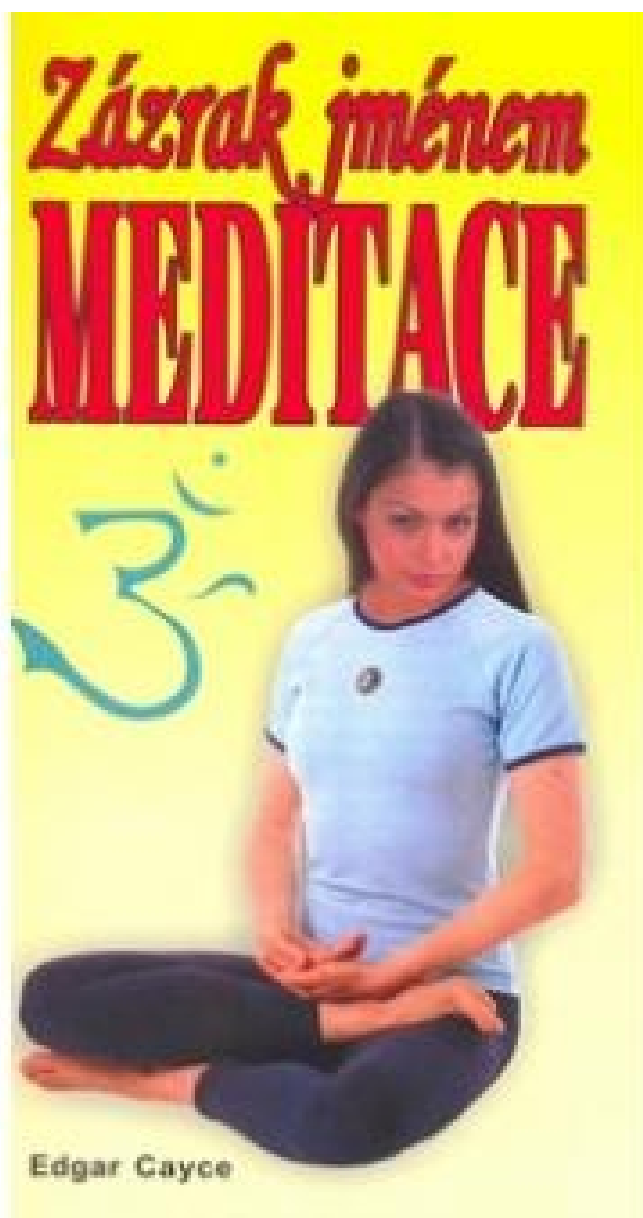


# ZÁZRAK JMÉNEM MEDITACE

## Vědecké léčebné meditace

*Jak si posílnit vůli, rozum a city.*

*Jak se duševní koncentrací  
a vědecky prováděnou zdravotní meditací  
zbavit tělesného, duchovního  
a duševního utrpení.*



Edgar Cayce

*Digitalizace 10/2011*

# Obsah

<b>Obsah.....</b>	<b>2</b>
<b>Text zadní strany obálky:.....</b>	<b>4</b>
<b>(*)</b>	

<b>PŘEDMLUVA.....</b>	<b>4</b>
<b>(0)</b>	

<b>ÚVOD.....</b>	<b>9</b>
<i>Vy můžete.....</i>	<i>10</i>
<i>Základní předpoklady.....</i>	<i>10</i>
<i>Síla rozhodnutí.....</i>	<i>11</i>
<i>To co hledáme, hledá nás !.....</i>	<i>14</i>
<b>(1)</b>	

<b>SÍLA LÉČEBNÝCH MEDITACÍ.....</b>	<b>15</b>
<i>Duchovní síla lidského slova.....</i>	<i>16</i>
<i>Božské síly člověka.....</i>	<i>16</i>
<i>Použití vůle, citů a rozumu.....</i>	<i>16</i>
<i>Duchovní příčiny nemocí.....</i>	<i>17</i>
<i>Vnitřní pozornost a víra.....</i>	<i>17</i>
<b>(2)</b>	

<b>LÉČIVÁ ŽIVOTNÍ SÍLA.....</b>	<b>18</b>
<i>Léčba podle založení.....</i>	<i>18</i>
<i>Síla citu a vůle.....</i>	<i>19</i>
<i>Povzbuzení životní síly.....</i>	<i>19</i>
<i>Velcí léčitelé mají přesné vědomosti.....</i>	<i>20</i>
<i>Pravda coby léčebná síla.....</i>	<i>21</i>
<b>(3)</b>	

<b>LÉČENÍ TĚLA, DUCHA A DUŠE.....</b>	<b>21</b>
<i>Jak zabránit tělesným chorobám.....</i>	<i>22</i>
<i>Jak zabránit duchovním chorobám.....</i>	<i>23</i>
<i>Jak zamezit duševním nemocem.....</i>	<i>23</i>
<i>Zhodnocení různých léčebných metod.....</i>	<i>24</i>
<i>Boží zákony vztahující se ke hmotě.....</i>	<i>24</i>
<i>Jak nad životní silou získat vládu.....</i>	<i>24</i>
<b>(4)</b>	

<b>PODSTATA SVĚTA.....</b>	<b>25</b>
<i>Vědomí a hmota.....</i>	<i>25</i>
<i>Nejjemnějšími kmity jsou myšlenky.....</i>	<i>26</i>
<i>Ve snu člověk buduje tělo a vědomí.....</i>	<i>26</i>
<i>MAJA nebo kosmický klam.....</i>	<i>27</i>
<i>Co oklamané lidstvo potřebuje.....</i>	<i>28</i>
<i>Nejsilnějším očistným prostředkem je moudrost.....</i>	<i>28</i>
<i>Lidské a Boží vědomí.....</i>	<i>28</i>
<i>Důvěřujte Božské síle.....</i>	<i>29</i>
<b>(5)</b>	

<b>TECHNIKA LÉČEBNÉ MEDITACE.....</b>	<b>29</b>
---------------------------------------	-----------

<i>Duševně inspirovaná léčebná meditace.....</i>	<i>30</i>
<i>Různé stupně zpěvu.....</i>	<i>31</i>
<i>Kosmický zvuk OM nebo AMEN.....</i>	<i>31</i>
<i>Návod ke správnému použití rozumu.....</i>	<i>32</i>
<i>Léčení silou vůle.....</i>	<i>33</i>
<i>Léčebné meditace k rozvinutí moudrosti.....</i>	<i>33</i>
<i>Krátké léčebné meditace.....</i>	<i>33</i>
<i>Zákony podvědomí a nadvědomí, jež vedou k materiálnímu úspěchu.....</i>	<i>33</i>
<i>Léčebné meditace pro hospodářský úspěch.....</i>	<i>34</i>
<i>Jak duši zbavit nevědomosti.....</i>	<i>35</i>
<i>Léčebné meditace pro duchovní úspěch.....</i>	<i>35</i>
<i>Kombinované metody.....</i>	<i>35</i>
<i>Zlepšení zrakové síly.....</i>	<i>35</i>
<i>Léčebná meditace pro oči.....</i>	<i>36</i>
<i>Cvičení na žaludek.....</i>	<i>36</i>
<i>Cvičení pro zuby.....</i>	<i>36</i>
<i>Vnitřní ráj.....</i>	<i>36</i>
<i>Průkonání zlovyků.....</i>	<i>37</i>

**(6)**

## **JAK ZAČÍT S MEDITACÍ.....37**

**(7)**

## **O MEDITACÍ.....38**

<i>Meditace je jazykem Boha.....</i>	<i>38</i>
<i>Mrháme svými životy.....</i>	<i>42</i>
<i>Zdroj veškeré síly.....</i>	<i>43</i>
<i>Zkouška pokory a trpělivosti.....</i>	<i>43</i>
<i>Je to stav, nikoliv činnost.....</i>	<i>45</i>
<i>Dokonalá bdělost.....</i>	<i>47</i>
<i>S čistým úmyslem.....</i>	<i>48</i>
<i>Nasloucháme Bohu.....</i>	<i>49</i>
<i>Rozvíjí vaši citlivost k nápadům.....</i>	<i>50</i>

**(8)**

## **MEDITACE - ZMĚNĚNÝ STAV VĚDOMÍ.....50**

<i>Ozvěny ve vaší mysli.....</i>	<i>52</i>
<i>Ideál meditace.....</i>	<i>52</i>
<i>Strach z meditace.....</i>	<i>53</i>
<i>K čemu dochází během meditace.....</i>	<i>54</i>

**(10)**

## **MEDITACE: CHANNEL DUCHA.....56**

<i>Meditování o dechu: způsob inspirace.....</i>	<i>57</i>
<i>Zklidněte své myšlenky.....</i>	<i>58</i>
<i>Vyšší vědomí uvnitř není nad vámi.....</i>	<i>60</i>
<i>Hledáme odpovědi zevnitř.....</i>	<i>60</i>
<i>Meditování o ideálu.....</i>	<i>62</i>
<i>Meditace a zjevení s v. Jana.....</i>	<i>63</i>
<i>Tělo je chrámem.....</i>	<i>67</i>
<i>Meditace jako channelování.....</i>	<i>67</i>

**(11)**

## **KDO BYL EDGAR CAYCE.....68**

**(12)**

## **SJEDNOCENÝ SVĚT.....69**

## **Text zadní strany obálky:**

*Cvičení meditace spočívá v pozorném sledování pocitu sebe sama, až si sebe sama uvědomujeme v bdělém stavu od okamžiku k okamžiku, což je uskutečněním plného reálného života a nikoliv nějakého extatického stavu, který začíná, a tudíž i končí.*

*Smyslem meditace je naše vědomí sjednotit, rozšířit, osvítit a učinit nesmrtelným. Většinu času, kdy se bavíme s přáteli nebo se jen tak pohybujeme, si Božskosti v sobě nejsme plně vědomi. Avšak když meditujeme, snažíme se naši nejvnitřnější Božskost plně cítit.*

*Dar naučit se meditoval je největším darem, kterým v tomto životě můžete obdarovat sami sebe. Neboť jedině meditací můžete podniknout cestu za odhalením své pravé přirozenosti, a tak nalézt stabilitu a důvěru, které budete potřebovat, abyste dobře žili i zemřeli.*

*Meditace je cestou k osvícení.*

(\*)

## **PŘEDMLUVA**

*Věčná otázka zní: „Jaké myšlenky či činy mají skutečnou hodnotu? Odpověď může přijít pouze zevnitř.“*

*(Hledání Boha)*

To, jaké myšlenky či činy pokládáme za hodné, záleží na směru, kterým se ubíráme. Při změně tohoto směru se mění i naše hodnoty. Výklady tento životní směr označují slovem ideál. My všichni máme nějaké ideály, až si toho jsme vědomi nebo ne. Jisté myšlenky či skutky pokládáme za dobré, neboť máme jisté ideály.

Pokud naše ideály duchovní povahy uvnitř nás sídlí, pak síla řídící naše kroky, je silnější než jakýkoliv vnější vliv. Ne, že bychom neposlouchali názory ostatních lidí, ale naše konečná řešení budou založena na standardech přicházejících zevnitř.

*„Modlitba je soustředění úsilí naladit své vědomí na vědomí Stvořitele.*

*(Hledání Boha)*

Modlitba a meditace se vzájemně doplňují. Je dokonce možno říci, že bychom úspěšně meditovali, musíme se rovněž modlit, neboť meditací

je možno považovat za proces sestávající ze dvou fází. Během prvního stadia se snažíme naladit na nadvědomí či na vědomí naší jednoty s Bohem. Toho docílíme tak, že soustředíme svou pozornost na duchovní symbol, jímž může být jedno slovo, jako například láska nebo na slova jednoduché modlitby. Přesně k tomu dochází během modlitby: naladíme svou mysl na božskost uvnitř. Jestliže toho nejsme schopni, pak nebudeme s to přejít do druhého stadia meditativního procesu.

Ve druhé fázi meditace se snažíme dosažené vědomí udržovat v tichu.

Když se dozvíme o meditaci, často máme tendenci věnovat menší pozornost modlitbě. Jestliže však nebudeme schopni v sobě probudit duchovní síly uvnitř, pak nějakých patnáct minut ticha nám nepřinese žádoucí změnu. **Každý den bychom si měli vyhradit několik minut jak meditaci, tak i modlitbě.**

*„Meditaci musí předcházet příslušná příprava.“*

*„Pokud se vnitřně očistíme, pak se nemusíme obávat toho, že budeme nějakým způsobem postiženi.“*

*(Hledání Boha)*

Energie, jež lze meditací probudit, mohou být velmi mocné; a jak je symbolizováno mečem s dvojitým ostřím, tyto energie mohou být využity jak ke konstruktivním, tak i k destruktivním cílům. Během přípravy na meditaci očistíme jak svoje tělo, tak i mysl, tak, aby probuzená energie povznesla naši mysl. Experimentováním můžeme nalézt metody, než nám budou osobně nejvíce vyhovovat.

**Kritériem při posuzování**, zda bychom tuto či onu specifickou metodu měli použít, musí být toto: Probouzí to ve mně touhu poznat a sloužit Bohu ?

Některým lidem byly doporučeny konkrétní způsoby přípravy. Jedné ženě bylo například řečeno, že během své Egyptské reinkarnace používala při meditování vonné tyčinky. (2823-3) V tomto životě jí jejich vůně připomene zážitky staré několik tisíc let. Při práci s těmito pomůckami nesmíme zapomínat na to, že skutečným cílem meditace je povznést svou duši k Bohu. Je pošetilé odmítnout meditovat pouze proto, že nemáme k dispozici desku s naší oblíbenou hudbou nebo naše oblíbené vonné tyčinky.

**Otázka: Jak mohu ve svůj prospěch využívat astrologii, numerologii či vibrace jistých kovů a drahokamů ?**

**Odpověď: Tyto slouží pouze jako svíčky, abychom neklopýtali ve tmě. Neuctívej však světlo svíčky, ale Boha.**

**Vibrace čísel či drahokamů nám pouze napomáhají naladit se na kreativní síly, nejsou však sami o sobě cílem.**

Dalším potencionálně nebezpečným postojem je názor, že můžeme manipulovat Bohem - že když uděláme to či ono, pak Bůh k nám během meditace přijde. Přípravu k meditaci musíme pokládat za výraz našeho omezeného naladění a naší touhy po hlubším naladění.

***Žiješ v materiálním světě. Podléháš jeho zákonům. Když na tebe působí hudba či dýchání, považuj je za prostředky sloužící k naladění a nikoliv cíle naladění.***

281-35

***Medituj o plodech ducha a každá buňka tvého těla si uvědomí život v duchu.***

5762-3

Z uvedeného výkladu vyplývá, že každá buňka se podílí na procesu naladění a je jím poznamenána. O téže věci se hovoří i v tomto výkladu:

***Každá buňka je během meditace s to si uvědomit existenci kreativních sil či Boha.***

3492-1

*Když se během meditace otevřeme vlivu neviditelných sil, jež obklopují trůn krásy a moci uvnitř nás, hledejme ochranu v myšlenkách na Krista.*

*(Hledání Boha)*

Během posledních let počet meditujících osob rapidně stoupl. Rada studií prokázala potencionální výhody meditace týkající se jak našeho tělesného, tak i duševního zdraví. Avšak kritici meditace poukazují na možná **nebezpečí s ní spojenými**; tvrdí, že meditující může podlehnout démonickým silám.

Je nepochybné, že pokud chceme meditovat, měli bychom být po zdravotní stránce v pořádku, abychom se vyhnuli možnosti nechtěných prožitků. Přirozeně bychom nedoporučovali meditovat lidem s vážnějšími duševními potížemi. Jsou zde, však nějaká rizika spojená s meditací předpokládáme-li, že jsme relativně normální lidé ?

**Během meditace se dostáváme do vyšších stavů vědomí.** Tyto stavy vědomí nám nabízejí možnost vzpomenout si na dávno zapomenuté události, jež jsou někdy fascinující, jindy v nás vzbuzují strach. Naším cílem během meditování není zaměřit svou pozornost na tyto věci, ale na náš nejvyšší ideál.

Výklady se zmiňují o modlitbě, jejímž smyslem je nás před nevítanými vlivy chránit. Snažíme se ochránit:

1. Před vlivy vně nás, jež by nám mohly bránit dosáhnout náš nejvyšší ideál (jako například telepatické vlivy ostatních, zmatečná poselství od duší zemřelých); a
2. obsahy své vlastní podvědomé mysli, jež nás mohou svést z cesty.

*„Otce, otevíraje se neviditelným silám, jež obklopují trůn krásy a moci, nalézám ochranu v myšlenkách na Krista.“*

*(parafráze výkladu č. 262-3)*

*„Dva postoje jsou nutné: 1. Silná touha poznat pravdu. 2. Vytrvalé úsilí jít vpřed.“*

*(Hledání Boha)*

Jeden ze základních principů obsažených jak ve výkladech, tak i v bibli je „Hledej a nalezněš.“ Nemůžeme očekávat, že k žádoucí změně dojde spontánně, samo od sebe. Musí zde být silná touha doprovázená silnou vůlí přivodit nezbytné změny. V následujícím výkladu je zdůrazněna nutnost aplikovat vůli chceme-li dosáhnout svého cíle:

**Otázka: Je možno popsat Kristovo vědomí jako vědomí existující uvnitř každé mysli a čekající na to, aby bylo probuzeno vůlí ?**

**Odpověď: Správně.**

5749-14

Využití vůle za účelem přivodit žádoucí stav nemůže být pouze sporadickou věcí. Naše touha poznat pravdu musí být podpořena vytrvalým každodenním úsilím. K transformaci vědomí, jež je důsledkem meditování, nedochází najednou, ale postupně, krok za krokem. Tak jako narozené dítě, nové vědomí je velmi křehké a vyžaduje neustálou péči a pozornost chceme-li, aby přežilo a dál rostlo. V knize Tajemství zlaté květiny se dočítáme:

*„Děti, buďte opatrné ! Jestliže jen jediný den vynecháte meditaci, kdo ví, jestli toto světlo nepohasne ? Meditujete-li pouze patnáct minut denně, můžete se vyhnout tisícům dalších zrození. Všechny metody končí v tichu.“*

Nejenom, že bychom měli meditovat denně, ale existují i dobré důvody pro to, abychom meditovali vždy ve stejnou dobu. Snáze se tak uvedeme do změněného stavu vědomí. S tímto principem se setkáváme, když se ráno probouzíme. Používáme-li po jistou dobu budík, pak jsme schopni se probudit i bez něj.

*„...tak, jak se chováme ke svým bližním, tak se chováme vůči svému stvořiteli. To nejsou pouhá slova - je to pravda, kterou si můžeme uvědomit, budeme-li se snažit Ho poznat.“*

*(Hledání Boha)*

Výklady kladou obrovský důraz na jednotu všeho života a významu hledání lásky. My všichni jsem duchovní bytosti a jako takoví jsme součástí

jednoty, v níž každá část hraje důležitou roli. Nalézáme-li chyby na sobě samých či na ostatních, pak naše chování je v rozporu s tímto zákonem jednoty a lásky. Neplatí snad, že milujeme-li někoho, pak snadno přehlédneme jeho případné nedostatky? Snažme se v každém vidět jen to nejlepší. Jeden z výkladů říká:

***Poznej první princip: Ve všem živém je nějaké dobro.***

2537-1

Švýcarský psychiatr Carl Jung hovoří o tom, že mnohdy je pro nás nejobtížnějším úkolem milovat část sama sebe:

„Přijetí sama sebe je podstatou morálního problému a je testem našeho celkového pohledu na život. To, že obdaruji žebráka, že odpustím těm, jež mi ublížili, že ve jménu Krista miluji své nepřátele - to vše jsou nepochybně velké ctnosti. Tak, jak se chovám k těm nejmenším, tak se chovám i vůči Kristu. Co když však zjistím, že tím nejmenším a nejchudším, ano tím, největším nepřítelem - je část mého já a že já sám potřebuji být obdarován a být milován, co potom?“

*„Meditace znamená zbavit se všeho, co brání tvořivým silám stoupat vzhůru páteří.“*

*„Chceme-li Ho poznat, pak musíme očistit naši mysl od všech věcí, o nichž víme, že jsou překážkami.“*

*(Hledání Boha)*

Učení týkající se naší snahy poznat Boha je obsaženo v analogii chrámu ve Starém zákoně. Výklady naznačují, že bohoslužby v chrámu byly pouhou vnější projekcí vnitřního procesu. Samotnou budovu chrámu můžeme přirovnat k mysli. Její vnitřní část podvědomí a místo, kde se setkáváme s Bohem za nadvědomí. Tělo je vskutku chrámem, v němž se můžeme setkat s Bohem.

Z této analogie je zřejmé, že k božskosti uvnitř se dostáváme postupně, krok za krokem. Když začneme meditovat nenaladíme se na kreativní síly okamžitě. V knize Tajemství zlaté květiny se dočteme: *„Nesmíme si přát vše přeskočit a okamžitě vniknout dovnitř.“* Musíme zprvu vejít do chrámu (mysl a podvědomí) a zbavit se všech našich emocí a postojů zabraňujících nám kontaktovat naše vyšší já.

Příběh o Ježíšovi, jež vyhnal z chrámu ty, jež tam provozovali činnost neslučitelnou s posvátností tohoto místa, lze interpretovat jako učení o meditaci: Jakémukoliv pokusu setkat se s Bohem uvnitř musí předcházet úsilí očistit naši mysl. Při takové očistě je však nutné, abychom se nezbavili pouze něčeho.

*„Když pak nečistý duch vyjde z člověka, chodí po místech suchých, hledaje odpočívání, ale nenalézá. Tedy říká: Navrátím se do domu svého, odkud jsem vyšel; a přijde, našlo neprázdný, vyčištěný a ozdobený.“*

*Tedy jde a vezme s sebou sedm jiných duchů, horších nežli je sám, a vejdou tam a přebývají tam; a stav, v němž se nakonec ocitne je horší než byl předtím."*

*(Sv. Matouš 12:43-45)*

Namísto toho **je nutné, abychom nechtěné stavy myslí nahradili tím,** co je v souladu s duchem, který se během meditace snažíme kontaktovat.

*M. A. Thurston, Praktická spiritualita*

(0)

## ÚVOD

*„Největšího lékaře máme v sobě, avšak pochybujeme, že nás vyléčí. Tím mu svazujeme ruce, aby tak mohl učinit."*

*P. Yogananda*

Zveřejněním následujících postupů a příslušné techniky se našemu čtenáři poprvé do rukou dostává přirozená metoda, ušitá člověku na míru a tudíž neselhávající. Není platná proto, že od doby existence lidstva ji moudří tohoto světa hlásají, nýbrž proto, že je pravdivá. **Jediné, co se od člověka žádajícího pomoc očekává,** je vážný a poctivý přístup, zaměřený na dosažení kýženého cíle.

Podíváme-li se na dějiny lidstva, zjistíme, že veškeré jeho úsilí není ničím jiným, než hledáním štěstí. Člověk je nositelem štěstí a pohody. Mudrci a mistři všech časů a všech národů lidem s nekonečnou trpělivostí připomínali stejnou prostou pravdu. Pravdu o tom, kde hledat a jak najít zdroj štěstí, zdraví a klidu.

*Kdo jim napoprvé uvěřil ?*

Jen oni, zasvěcení do evolučního koloběhu vývoje lidského vědomí věděli, že v době, kdy intelekt člověka dostatečně zjemní a postupně začne chápat otázky ducha, „jenž buduje tělo“, se tyto záležitosti stanou majetkem širšího kruhu veřejnosti. Kruhu, jenž je dosud možná považoval za pouhé legendy či prázdné náboženské domněnky.

Je-li jedinec bez citu, uvádí do pohybu řetěz disharmonických okolností, jež jej nakonec přinutí hledat pravdu. Dějiny uplynulých století jsou naplněny lidskými potížemi, neštěstím, náhlými životními zvraty a hořkým zklamáním. Právě proto v současnosti nacházíme tolik lidí, připravených poslechnout moudré a vykročit za štěstím. Zvláště tam, kde materialistický útlak trval příliš dlouho a byl mimořádně tvrdý.

Závěrem této poznámky ať zaznějí optimistická slova Ka Steimetz z díla Bergiera a Pauwelse: „Věřím, že největší objevy budou učiněny na duševním poli. Jak víme z dějin, vývoj lidstva žene vpřed především síla ducha. Doposud jsme si s ní jen hráli a nezkoumali ji vážně.

Jednoho dne lidé poznají, že materiální věci jim nepřinášejí skutečné štěstí a k velkým tvůrčím výkonům je podněcují jen málo. Teprve potom dá věda své laboratoře k dispozici pro výzkum všemocné tvořivé moci, ke studiu duchovních sil - oblasti, již se zatím téměř nezabývala.

Až tento den nastane, svět za jednu generaci dosáhne většího pokroku, než za poslední čtyři ! Jakmile totiž vědecký technický pokrok lidem umožní, aby si vydechli, pak zkoumání „třetího stavu, tj. stavu bdění“, nahradí všechna ostatní lidská přání.

Možnost účastnit se zmíněného bádání bude uznána za jedno z lidských práv. Příští revoluce bude psychologická.“

## Vy můžete

Existuje síla, jež kontroluje vesmír. Můžeme s ní spolupracovat. Pokud tak učiníme, poznáme řadu praktických prostředků a radost, o nichž mnoho lidí ani neví, že existují. Zaujmout k zmíněné síle vztah, jenž umožní, aby se s ní dalo spolupracovat, není zjištěným krokem, jelikož se učíme využívat principy, jimž podléhá sama příroda. Potom taková proudící síla světu prospívá.

- Můžete učinit jakoukoliv rozumnou věc, k níž se cítíte být povoláni.
- Můžete získat kteroukoliv rozumnou zkušenost, po níž toužíte. Můžete se stát tím, k čemu jste předurčeni.

## Základní předpoklady

Svět a jeho součásti jsou tvořeny jednou základní substancí. Nejde o žádný nový koncept. Vyučuje se a lidé mu rozumí už tisíce let. Náš svět, plný jmen a tvarů, je různě utvořen z jedné základní substance. Někteří učitelé na tuto základní složku poukazují jako na systém, jehož prvky jsou prostor a čas, světelné částice a tvůrčí energie. Pro uvedenou substanci je charakteristické, že podléhá působení myšlenek ! Lze ji formovat způsobem, jenž odpovídá našim konkrétním přáním, soustředíme-li na ně myšlenky.

Okolní svět je výslednicí kosmického modelu, **stvořeného základní univerzální látkou**. Pozměňujeme své okolí, v němž do oné substance tiskneme své ideje a představy.

Čím se člověk stane, nebo co svým životem začne, je v nejširším smyslu důsledkem toho, co si vědomě či nevědomky v myšlenkách vytvořil.

Dokonce, i když dosavadní empirie připočteme na vrub karmy, musíme přiznat, že současné zkušenosti jsou důsledkem minulých rozhodnutí nebo myšlenkově přijatých konceptů. **Jestliže kontrolujeme své představy,** můžeme spolupracovat s tvůrčí silou a podílet se na plánech příštích idejí.

*(Karma - významově stejné jako osud ve smyslu zákonitosti příčiny a účinku, akce a reakce, setí a sklizně.*

- *Nutný běh příčinných řad přírodních zákonitostí se v lidském vědomí změnil na duchovní (mravní) zákon působení nutnosti a svobody.*
- *Stejně jako rozeznáváme a naplňujeme minulou karmu, současně tím získáváme svobodu k vytvoření budoucí karmy.*
- *Jde o naplnění mravního zákona vesmírného života, podle něhož je ctnost - z dlouhodobého hlediska - odměňována a zlo potrestáno. Pojem karma je odvozen ze sanskrtu, ze slova „kri“, jež znamená čin a jeho ovoce.)*

Minulé zážitky nás nemusejí řídit. Planety nás nemusejí příliš ovlivňovat. Národní hospodářský vývoj z nás nemusí nic produkovat, ani nás v základech řídit. Nejsme předurčení k tomu, aby nás přátelé, kolegové nebo kdokoliv jiný, kdo by náš život chtěl dirigovat, kontrolovali. Jakmile se naučíme působit regulující mocí a kontrolující Inteligencí, jež je neustále zaměstnána kosmickými úkoly, stane se náš život jedinečným výsledkem našeho osobního vztahu k Vesmíru.

## **Síla rozhodnutí**

Už léta se v milionových exemplářích překládají stovky inspirativních knih. Navzdory tomu jen malé procento čtenářů, kteří uvedené zásady někdy používali, prožilo stadium výrazné změny k lepšímu.

### ***Proč tomu tak je ?***

Prostě proto, že většina lidí je spokojena, když může zůstat ve vyježděných kolejích. Drtivá část lidí nedokáže učinit žádné rozhodnutí. Bojí se následků, nebo si není jista, kdy nastane chvíle, v níž by mohla své řešení konstruktivně prosadit.

Mnozí žijí nenaplněným životem, jsou však „pohodlní“ a podle toho také dopadnou. Nechtějí vyvolat žádnou vlnu, nechtějí druhé, s nimiž jsou spojeni, vyvést z rovnováhy. Nehodlají se pustit do žádného jednání, jež vyžaduje odvalu.

Zhruba 5 procent obyvatelstva má dost inteligence, kázně a vytrvalosti stát se skutečně a trvale sebeurčujícím a nezávislým činitelem. Z toho důvodu první, co musíte udělat, je rozhodnout se, že se zařadíte mezi hrstku úspěšných lidí.

Hra života může být veselá a vyplácí se, hrajeme-li podle pravidel přírody. Není nic špatného na tom plně využít život na naší planetě, neboť fyzický Vesmír je projevem života i jemné energie, jež ho udržuje v chodu.

**Pro úspěch v životě jsou nepostradatelné** - kázeň, studium příslušné literatury, kontemplace a naladění, což je organická podstata bdělého podílu na životě.

- Kázeň zajišťuje přísun energie a inteligentní řízení myšlenek a motivů.
- Studium hodnotných informací. Rovněž je zdrojem inspirace a motivace.
- Kontemplace poskytuje čas k bezproblémovému kontaktu s univerzálními silami. Bdělá účast je výsledkem myšlenkového a pocitového zdraví a duchovní zralosti.

Během nekontrolovaných okamžiků se zhusta oddáváme snění. Skládáme přitom prvky scény, kterou si coby útočiště vytváříme neurčitý myšlenkový svět, abychom se vyhnuli okamžitým situacím, které vnímáme.

Tvořivá představivost je výsledkem kontrolované myšlenkové kresby a má tudíž na naše okolí pozitivní účinek. Fantazie sbírá myšlenkové prvky bytí, obrazotvornost jim nabízí tvůrčí sílu, kterou také využívá k manifestaci (k projevu). Přečtěte si následující slova Ralpa Walda Emersona:

„Člověk se obklopuje pravdivým obrazem sebe sama. Každý duch si buduje dům a za svým světem nebe. Pochopte, že svět existuje pro vás. Pro vás je dokonalým jevem. Můžeme pouze pozorovat, kým jsme. Všechno, co měl Adam, všechno, co mohl César, máte a můžete i vy. Adam svůj dům nazval nebem na Zemi. César své sídlo pojmenoval Řím. Vy vašemu domu možná říkáte ševcova dílna, země tisíců zítřků či studentská komůrka. Nyní budeme postupovat řádek po řádku, bod za bodem: **vaše možnosti jsou stejné jako všech ostatních**, třebaže nemusejí mít světoborné označení. Vytvořte si tedy vlastní svět. Stejně rychle, jako svůj život přizpůsobíte bohatým myšlenkovým ideám, budete rozvíjet vlastní významnou velikost. Je-li přítomnost vyústěním předchozích pohnutek, pak budoucnost bude obsahovat důsledky současných příčin !

Většina lidí na tomto světě je otrokyni minulých rozhodnutí a vzpomínek na předchozí zážitky. Jen považte: přání se kloní k tomu, aby se uskutečnila. Stane se, že jsou změněna či neutralizována.

*Kolik někdejších a již zapomenutých tužeb žije v podvědomí a čeká na příležitost nést ovoce ?*

*Kolik vzpomínek na někdejší neúspěchy, odmítnutí či bolestné životní zážitky leží pohřbeno v tajných zákoutích podvědomí, jež neustále ovlivňují a určují naše chování a vztahy k lidem ?*

Pouze hrstka průměrných jedinců ví, do jaké míry je usměřována nebo pobízena vahou myšlenkových a pocitových podmínek.

**Čím dříve poznáte, že za své životní zážitky není zodpovědná žádná vnější příčina, tím na tom budete lépe !**

Je snadné za naše dobro i zlo k zodpovědnosti volat jiné lidi, obviňovat hospodářskou politiku, nedostatečné vzdělání, nepříznivé začátky nebo dokonce nešťastnou planetu. Pravdou je, že jsme produktem vlastního stavu vědomí. Současné myšlenky určují současné činy, zkušenosti. Tento myšlenkový stav částečně mohl být výsledkem předchozích úmyslů a přijatých konceptů. Na nich ovšem nemusíme lpět. Naše vědomé rozhodnutí a schopnost používat probuzenou sílu představ, nás může ochránit před pohromou, bolestí a bojem.

**Je osudné z minulého i momentálního zla vinit jiné !**

Pokud někdo předchozí bolestné a nepříjemné vzpomínky snadno dokáže pustit na svobodu, tím lépe. Netvrdím, že máme zapomínat. Říkám - osvobodit. Zapomínání je vlastně potlačování. Co je v mysli potlačeno, musí jednoho dne vyplout na povrch a být zdoláno. Osvobodit se znamená, že si minulé prožitky pamatujeme, nicméně naše pocity nezatěžují. Řečeno jinak, takové vzpomínky obsahují informace, jež lze využít, ale které nad námi nemají donucovací moc.

**V podstatě žijeme podle toho, do jaké míry dokážeme setrvat v harmonickém vztahu s přírodou.**

- Když se v těle hromadí jedovatý odpad, dominují v našem vědomí neúspěchy, bolestné vzpomínky.
- Už nevidíme žádný smysl života. Začínáme být staří a nemocní.
- Směřujeme k vlastní fyzické smrti. V životě můžeme být pořád silní a tvůrčí, naučíme-li se spolupracovat s přírodou a působit nikdy neselhávajícími principy ducha a vědomí.

**Lůnem moci, tvořivosti a inteligence je čisté vědomí.** Vše vychází z jeho ryzího stavu. Proto je příčinou každého vnějšího projevu. Jestliže se člověk naučí vědomě se uklidňovat v lůně moci, může se de facto s neomezeným potenciálem pohybovat mezi porozuměním a osudovostí. Činnost, v níž to člověka dělá, je známa jako meditace.

Voda nemůže téct ucpaným potrubím. Životní síla nemůže plynout zablokovanými či závažně poškozenými nervy. **Tvůrčí inteligence nemůže fungovat v zamíženém vědomí.** Lidské vztahy nemohou vzkvétat bez mnohostranných kontaktů.

Abychom byli úspěšní a zdravější, musíme být stejně otevření **vnitřnímu i vnějšímu** světu. Jsme-li přístupní a jsou-li komunikační kanály čisté, může se život skrze nás naplňovat sám.

Meditace, sebeanalýza a používání tvůrčí imaginace, udržují naše volné spojení s vnitřní dimenzí. Připravenost postavit se životu a pracovat ve jménu rozumného cíle, podobně jako rozvážné naladění a mezilidské vztahy, zajišťují spojení s vnějším světem.

Zmínili jsme, že energie je nekonečná, bez začátku a konce. Mění pouze formu. Energie nemá konec, jelikož pramení z čistého vědomí a soustavně se projevuje v různých podobách. Rovněž ideje jsou nekončené, neboť v souladu s nimi se život formuje prostřednictvím myšlenek ! Z toho důvodu máme přístup k nikdy nevysychajícímu zdroji rezerv. Zásoba pomocných prostředků, spotřebních předmětů, idejí a tvůrčího potenciálu vyvěrá z nás a plyne do vnějšího světa. Nepodlehnete mylné představě, že tyto věci pocházejí z oblasti nacházející se mimo nás. **V žádném případě v důsledku momentálního nedostatku peněz, věcí či myšlenek netrpte pocitem nouze či omezení.** Nikdy nejste sami. Vše nezbytné vám nikdy nechybí. V časech údajné bídy vejděte do hloubi svého vědomí a odkryjte opravdové zřídlo všech zásob. Pak uvidíte, že proud se podle vašich přání a současných potřeb začíná projevovat jako forma vnější energie.

## **To co hledáme, hledá nás !**

V povaze života je zakotveno naplňovat se sám vlastním výrazem. Vy i já jsme se narodili za určitým účelem, tedy abychom se stali kanály, skrze něž se může projevovat evoluční energie. Naučíme-li se ji uvádět do **souladu** s prvotní příčinou a spolupracovat s ní, budeme mít větší úspěch, než o jakém jsme snili v těch nejodvážnějších snech !

Totéž **vědomí**, které ze sebe stvořilo svět, je individualizováno v nás, takže svět námi může být měněn a naplňován dokonalými idejemi, jež existují od počátku času.

Od chvíle, kdy byl svět stvořen, se příroda neustále mění. Při tvůrčích aktech ve skutečnosti netvoříme, neformujeme nic nového. Existující materiál pouze řadíme přeladěním našeho vlastního kontrolovaného stavu vědomí. Úspěch, definovaný jakkoliv, všechny znaky zdraví a dobrého bytí nejsou vytvořeny, nýbrž **odhaleny** ! Odkrýváme krásu, harmonii, zdraví, dobro, velikost a cokoliv jiného, co se cítíme povoláni přivést, přičemž usměřňujeme vlastní naladění, myšlení a stav vědomí.

## **V jádru každého problému leží řešení !**

Ve správně položené otázce je zahrnuta i odpověď ! Za každým příznakem rozporu se ukrývá ideální vzor pořádku a harmonie, který čeká jen na to, abychom ho odhalili ! Dokážete si něco, co neexistuje (*vnímáno smysly - pozn., autora*), vybavit jako by to bylo ? Pokud ano, jste schopni rozeznat, co je nezbytné probudit a co má povstat ze zdánlivého nebytí.

Nic rozumné pro vás není nemožné, naučíte-li se dívat skrze smyslové trasy (vjemy) a rozeznávat pravou substanci situace.

Prostřednictvím těch, kteří přirozeným, avšak jemným smyslovým způsobem rozlišují zákony přírody, se mohou dít zázraky. Co je možné pro jedince, jenž má probuzeny vědomí a intuici, není možné pro člověka, který neumí rozlišovat. Vidět správně znamená **bdít**; nepoznávat skutečnost je totéž jako spát, třebaže v tomto světě zdánlivě bdíme.

Je-li člověk svázán a omezen zachováváním tradičních konceptů a domnělých omezení, pak v tomto životě ve vztahu k pravdě spí. Takoví lidé jsou vlastně bezděčnými snílky, kteří sní sen smrtelnosti, přičemž se domnívají, že to člověku bylo dáno stejně jako vrozené pudy a znaky.

**Neexistuje žádný zákon, jenž by nás nutil setrvávat v okovech.** Neexistuje žádný vnější vliv, jenž nás nutí zůstat v zajetí smyslů ! Proto je vědomé používání techniky meditace a imaginace tak významné, jelikož nám nabízí příležitost uvolnit pocity a myšlenky, oprostít se od všech omezení a zážitků. Z toho důvodu ji doporučujeme praktikovat moudře a během dne nesít.

**V usínání se cvičte** tak, abyste se naladili na vlnu, jež vám umožní si pamatovat vše prožité ve snu. Časem si své sny uvědomíte a všimnete si, že jste účastníky, pozorovateli či novými „vydavateli“, schopnými je vlastní vůlí změnit. Po probuzení můžete zkušenost ze snu porovnat s normálním bdělým vědomím a zjistit, v čem se podobají. Učitelé zmíněnou metodu vyučují, aby rozšířili vědomí a podnítli tak probuzení ze snů o smrtelnosti, v nichž většina lidí žije.

(1)

## SÍLA LÉČEBNÝCH MEDITACÍ

Slova, jež člověk pronáší, svědčí o Duchu, jenž v něm žije. Vyřčená slova jsou hlásky vznikající vlněním myšlenek. Ty jsou vlněním, vyslaným naším Já či duší. Každé vypovězené slovo (pronesené) by mělo vycházet z duševního vlnění, jelikož slova postrádající duševní sílu jsou neúčinná. Lze kupříkladu říci, že slova užvaněných, neupřímných a k přehánění náchylných lidí jsou jako papírové kuličky tryskající z dětské pistole. Všechny neupřímné hovory a modlitby zůstávají na povrchu. Na náš osud nemohou mít příznivý účinek. Naše slova mají nejen vyjadřovat pravdu, ale také naše hluboké porozumění a prožití této pravdy. Mluvení bez duševní síly se rovná klasu bez zrna.

## Duchovní síla lidského slova

Slova vyřčená upřímně a s hlubokým přesvědčením, slova podepřená silou víry a intuice, mají tak mocnou vlnovou sílu, že se rovnají vysoce výbušné náloži, jež odstraní i ty nejtěžší překážky. Tak dosáhnou kýžené změny.

### **Vyvarujte se nepříjemných slov, třebaže by byla pravdivá.**

Upřímná slova, upřímné myšlenky opakované s citovou silou a vůlí, naplněné porozuměním, uvedou do pohybu všudypřítomnou kosmickou vlnovou sílu, jež vám pomůže. Na ni se musíte obracet s neotřesitelnou důvěrou a oprostít se od všech pochybností. V opačném případě šíp vaší pozornosti vytyčený cíl mine.

Jakmile do kosmického vědomí zasejete své modlitby, nevyhrabávejte je ven, abyste zjistili, zda vyklíčily. Dopřejte nebeským silám čas a dejte jim příležitost nerušeně pracovat.

## Božské síly člověka

Není nic mocnějšího než kosmické vědomí (nebo Bůh). Jeho síla je nekonečná. Je větší než působení lidského ducha. Potřebujete-li pomoc, obraťte se na Něj. To však neznamená jednat pasivně, lehkovážně či podceňovat účinek vlastního ducha.

**Bůh pomáhá těm, kdož si pomáhají sami.** Půjčil vám sílu vůle, koncentrace, rozumu a zdravou lidskou mysl, abyste si při tělesném a duševním utrpení dokázali pomoci sami. Prosíte-li Jež o pomoc, musíte současně nasadit všechny zmíněné síly.

Když se modlíte nebo praktikujete léčebné meditace, pokaždé si říkejte, že používáte vlastní, avšak Bohem dané síly, abyste léčili sebe i druhé. Proste Ho o pomoc, ale nikdy nezapomínejte, že jste Jeho děti, jež miluje a jimž propůjčil dar vůle, citu a rozumu, s jehož přispěním můžete všechny životní potíže řešit sami. **Musíte najít rovnováhu mezi středověkou představou naprosté závislosti na Bohu a novodobou snahou spoléhat se pouze sám na sebe.**

## Použití vůle, citů a rozumu

Používáte-li různé léčebné meditace správně, musíte zákonitě změnit duševní postoj. Například slova vůle musejí být prodchnuta velkou rozhodností, slova citu oddaností a slova rozumu hlubokým poznáním. Zkoušíte-li léčit jiné, musíte si najít léčebnou meditaci, jež **odpovídá** přirozenému založení pacienta, tj. musíte apelovat buď na jeho představivost, city či rozum.

- Při všech léčebných meditacích v první řadě záleží na hloubce koncentrace, ale také na vytrvalosti a soustavném opakování.
- Léčebné meditace vždy opakujte vroucně, rozhodně a přesvědčivě. Nestarejte se o výsledky, které se jako plody vašeho úsilí dostaví samy od sebe.

Jedná-li se o tělesné léčení, nesmíte nikdy pozornost zaměřit na **nemoc** - oslabuje to víru - nýbrž musíte do přítomnosti uvádět nekonečnou sílu ducha.

Pokud se jedná o překonání duševních slabostí, jako jsou strach, hněv, zlozvyky apod., je třeba veškerou pozornost zaměřit na **opačné** vlastnosti! Abyste se například stali pány vlastního strachu, musíte „zpřítomňovat“ odvahu. Při sklonech k hněvu je nutné si vybavit vnitřní klid. Slabý jedinec musí myslet na sílu, nemocný na zdraví.

## Duchovní příčiny nemocí

Kdo chce být vyléčen, se místo na léčbu často soustředí na možné vážné následky choroby. Tak se nemoc stává nejen tělesným, ale i duševním návykovým stavem. Týká se to většiny nervozit. Každá deprimující či šťastná myšlenka, každé vzrušení nebo klidná hodinka, do buněk mozku vyrývají jemné drážky a tak posilují základ chorob či zdraví.

Naše podvědomé myšlenky na nás působí silněji, točí-li se kolem zdraví nebo nemoci. **Kořeny úporných tělesných nebo duševních chorob spočívají v hlubokém podvědomí.** Neduhy lze zhusta vyléčit, jestliže ony skryté kořeny vytrhneme. Z toho důvodu všechny léčebné meditace, jež opakujeme v bdělém stavu vědomí, musejí být tak silné, že se proderou do podvědomí, jež následně zpětně působí na bdící vědomí. Tímto způsobem vědomě použité léčebné meditace prostřednictvím informace z podvědomí účinkují na tělo i ducha. Daleko hlubší léčebné meditace zasahují nejen podvědomí, ale rovněž **nadvědomí - tajemný rezervoár všech nadpřirozených sil.**

Výroky obsahující **pravdu** musejí být proneseny s naprostou odevzdaností, silou citu a vůle. To znamená, že člověk se na nich musí vnitřně podílet. Pozornost nesmí ochabnout. Jakmile odbočí, musíme ji jako zatvrzelé dítě zavolat zpět a s nekonečnou trpělivostí ji školit, dokud své poslání nesplní.

## Vnitřní pozornost a víra

Mají-li léčebné meditace, které použijeme, zasáhnout nadvědomí, nesmíme mít žádné pochybnosti, ani pocit nejistoty. Dokonce i léčebnou meditaci, které dobře nerozumíme, pozornost a víra vedou do podvědomí a nadvědomí.

**Trpělivost a pečlivé opakování plné porozumění mohou vyvolat doslova zázraky.** Léčebné meditace zaměřené na odstranění chronického utrpení je nezbytné opakovat často, pozorně a vytrvale, aniž bychom si všímali nezměněného či dokonce zhoršeného stavu. Musíme se dopracovat do pozice, kdy jsme uvědomělí intuitivně. Pokud je někomu předurčena smrt, pak je lepší umírat s přesvědčením o dokonalém zdraví, než vědomě trpět následkem nevyléčitelné tělesné nebo duševní choroby.

Je-li podle lidských měřítek každému tělu souzena smrt, má navzdory tomu duše sílu změnit hodinu, která mu byla „určena“.

(2)

## LÉČIVÁ ŽIVOTNÍ SÍLA

*Ježíš pravil: „Nejen chlebem je člověk živ, nýbrž každým slovem vycházejícím z úst Božích.“*

*(Mat. 4,4)*

Oním slovem je míněna životní síla (kosmické silové pole). „Ústa Boží“ jsou prodlouženou míchou, jež leží v malém mozku a tvoří přechod do vlastní míchy. Jde o nejdůležitější část lidského těla - Boží bránu („ústa Boží“), skrze niž do těla vchází „slovo“, tj. člověkem přijímaná životní síla. Ve svatých indických písmech se jí říká ÓM a v písmech křesťanů AMEN. Jedině tato síla působí léčivě. Všechny vnější povzbuzující prostředky životní sílu pouze podporují. Bez ní jsou bezcenné.

### Léčba podle založení

Léky, masáže, napravování obratlů či ozařování svým chemickým působením na krev či oživujícími účinky na tělo mohou přispět k obnově normálního stavu buněk. Jde o **vnější** metody, jež životní síle pomáhají léčit. Jsou ovšem bezmocné, jedná-li se o mrtvé tělo, z něhož tato síla vyprchala. Ať už jde o citlivého, ctižádostivého intelektuála se silnou vůlí a fantazií, nebo o cíleně zaměřeného jedince, lze silou představ, rozumu, citu či vůle vyvolat léčebný proces. Ví to však jen hrstka lidí. Coué zdůrazňoval vliv sugesce. Jenomže intelektuální typ na ně nedá. Nechá se přesvědčit výlučně tím, že mu moc vědomí nad tělem prokazatelně a jasně dokážeme. Musí totiž rozumět příčinám a cílům duševních sil. Když například pozná, že použitím hypnózy lze „vyrobit“ puchýře (jak ve svých „Základech psychologie“ vysvětluje William James), dokáže rovněž pochopit, že duch je dostatečně mocný, aby léčil tělesné neduhy.

Jestliže totiž duch dokáže choroby vyvolat, musí rovněž zvládnout opak, tj. tělo uzdravit. Právě síla ducha vyvinula různé části těla, podporuje růst buněk a jejich obnovu. Také u lidí se silnou vůlí se autosugesce míjí účinkem. Ti se léčí snadněji, drží-li se vnitřně myšlenek, jež povzbuzují jejich sílu vůle (nikoliv jejich představy). U citlivých jedinců může mít autosugesce překvapující dopad.

## Síla citu a vůle

Pozoruhodný je následující případ, jenž se skutečně stal. Jistý muž, který ztratil řeč, ji náhle zase získal při útěku z hořícího domu. Jednalo se o velice citlivého člověka, jemuž pohled na plameny způsobil tak nečekaný šok, že zvolal: „Hoří, hoří !“

Silné vzrušení zvítězilo nad podvědomou představou, že nemůže mluvit. To svědčí o tom, jak obrovská léčivá síla leží v hluboké koncentraci.

Během mé první cesty z Indie na Cejlon jsem dostal mořskou nemoc. Zvracel jsem.

Bylo mi to mimořádně nepříjemné, jelikož se to stalo proti mé vůli a proto, že jsem poprvé prožíval pocity člověka v rozhoupaném pokoji rozkolísané lodi. Okamžitě jsem učinil rozhodnutí, že mořskou nemocí se již nikdy nedám překvapit. Vykročil jsem pevným krokem a silou vůle jsem si nařídil, že takto už za žádných okolností neonemocním.

Později jsem ještě mnohokrát plul po moři. Do Japonska a zpět do Indie, což trvalo celý měsíc, potom z Kalkaty do Bostonu (to jsem byl na cestě 50 dnů), prodělal jsem cestu ze Seattlu na Aljašku a zpět za 26 dnů. Mořskou nemoc jsem nedostal ani jednou.

## Povzbuzení životní síly

Vůle, představa, rozum a cit samy o sobě tělesné léčení nevyvolají. Nejsou ničím jiným než různými faktory, jež - podle založení jedince - životní sílu mohou povzbudit k vyléčení choroby. Když se kupříkladu silou vůle či představ působí na ochrnutou paži, může se stát, že životní energie náhle vystřelí do nemocných nervových vláken a paži uzdraví.

**Léčebné meditace je nezbytné opakovat často a s neochvějnou vírou.**

Tím se síla vůle, rozumu a představ stane dostatečně velkou, aby podpořila nečinné životní síly a navedla je do normálních kolejí. Význam opakovaného, soustavně stoupajícího úsilí, nikdy nesmíme podcenit.

Úspěšná zemědělská výroba závisí na dvou faktorech: na klíčivosti semene a na kvalitě půdy. Stejně tak léčba, má-li mít úspěch, závisí na síle léčitele a citlivosti pacienta.

„...Ježíš cítí, že z něj vyšla síla... Víra Tvá Tě uzdravila“

(Marek 5, 30 - 34).

Z těchto biblických slov vyplývá, že nezbytnými předpoklady uzdravení jsou víra nemocného a síla léčitele.

## Velcí léčitelé mají přesné vědomosti

Velcí léčitelé, tj. lidé žijící ve stavu božského osvícení, neléčí náhodou, nýbrž na základě exaktního vědění. Jelikož jsou pány vlastní životní síly, mohou na pacienta přenést oživující proudy a jeho životní sílu normalizovat. V průběhu léčebného procesu **vidí** účinek psycho-fyzikálních přírodních zákonů, podle nichž léčba nemocného tkaniva probíhá.

Nicméně rovněž lidé, kteří zatím nejsou na tak vysokém duchovním stupni, mohou léčit sebe i jiné, *pokud si představí silný proud životní energie a zacílí ho do postižené části těla.*

Potom se může přihodit, že tělesná, duchovní či duševní choroba bude v mžiku vyléčena. Po staletí zatemněná komůrka může být ihned osvětlena, jestliže do ní pustíme světlo. Ovšem nikdy se tak nemůže stát, jestliže se z ní pokusíme vyhnat tmu !

- Předem nelze vědět, kdy člověk bude uzdraven. Neměli bychom si proto určovat nějaké hranice. Nikoliv čas, nýbrž víra určí, kdy k uzdravení dojde.
- Konečný výsledek závisí na správném probuzení životní síly a na vědomém a podvědomém stavu mysli postiženého.
- Nevíra životní sílu ochromuje a VELKEMU lékaři a „Staviteli“ brání dílo dokončit.

**Koncentrace a vlastní úsilí** jsou důležitými předpoklady, chceme-li shromáždit víru, vůli a představy v takovém množství, jež životní sílu přinutí, aby léčebný proces dokončila. Pokud si určitého výsledku přejeme dosáhnout příliš brzy, oslabujeme sílu své vůle. Jestliže vlastní vůli a víru nevyužíváme, zůstává životní síla v nečinnosti, dřímá.

K probuzení oslabené vůle, víry či síly představ pacienta, jenž dlouho strádá nějakou chronickou nemocí, je potřebný čas. Myšlenky na nemoc totiž do jeho mozku vryly jemné drážky. Podobně jako dlouho trvalo, než převahu získalo vědomí choroby, je rovněž nezbytná hojná dávka času, než se vyvine správné **vědomí** zdraví.

Když tvrdíte - „Jsem zdravý !“, avšak vnitřně se domníváte, že to přece jenom není pravda, je to totéž, jako byste současně užívali lék i protilátku, jež brání jeho žádanému účinku. Ať už se jedná o myšlenky či léky, **vždy musíme dávat pozor, abychom správné myšlenky nerušili**

**špatnými.** Má-li mít idea určitý dopad, musí se současně vyznačovat silou vůle. To znamená, že všem protichůdným myšlenkám musí klást odpor.

## **Pravda coby léčebná síla**

Aby myšlenky dosáhly konkrétního výsledku, je třeba je správně chápat a používat. Každá idea, jež se v lidském duchu vynoří, je nejdříve nedokončená a nestrávená. Je nezbytné ji zpracovat hlubokým přemítáním. Myšlenky, za nimiž nestojí pevné duševní přesvědčení, jsou bezcenné. Z tohoto důvodu řada lidí s léčebnými meditacemi nemá úspěch. Nechápu totiž pravdu, na níž uvedené meditace spočívají. **Tedy pravdu, že člověk je neoddělitelně spojen s Bohem.** Proto idejím upírají jejich léčebnou sílu.

(3)

## **LÉČENÍ TĚLA, DUCHA A DUŠE**

Díváme-li se na věc z pozemského pohledu, pak je člověk trojjedinou bytostí toužící po štěstí a osvobození od různých utrpení. Potřebuje:

- a) Zbavit se tělesných nemocí.
- b) Oprostit se od duchovních či psychických potíží jako jsou strach, hněv, zlovyky, komplexy méněcennosti, nedostatek iniciativy, sebedůvěry apod.
- c) Vyléčit se z duševních chorob jako: lhostejnost, nedostatek cílů, duchovní domýšlivost a dogmatické smýšlení, nedůvěra, uspokojování se s materiálními věcmi a neznalost zákonů života a božského určení člověka.

Je mimořádně důležité, aby všem třem druhům postižení, mají-li být léčeny, nebo přesněji odvráceny, byla věnována stejná pozornost.

**Většina lidí se soustředí na to, aby se oprostila od tělesných trampot,** jelikož jsou viditelné a citlivé. Neví, že duševní nesoulad jako starosti, egoismus atd. a jejich duchovní slepota, božskému smyslu života protiřečí a jsou příčinami všeho utrpení !

Jakmile člověk zničí bakterie nesnášenlivosti, hněvu a strachu a svou duši osvobodí z pout nevědomosti, nebude tak snadno podléhat tělesným neduhům a materiální nouzi.

## Jak zabránit tělesným chorobám

Abychom zabránili vzniku tělesných nemocí, musíme dodržovat fyzické Boží zákony.

**Nepřejídejte se !** Drtivá část lidí umírá následkem vlastní nenasytlosti a nevhodné stravy. Dodržujte Bohem daná hygienická pravidla.

**Duševní hygiena** (tj. udržování ducha v čistotě) je důležitější než tělesná. I ta má však význam a nesmíme ji zanedbávat. Nežijte podle starých strnulých pravidel, aby vás i ta nejmenší odchylka od vžitých způsobů vyvedla z rovnováhy.

**Zabraňte předčasnému stárnutí.** Naučte se chránit si tělesnou sílu a cvičeními dodávajícími energii tělo zásobujte nevyčerpatelným božským životním proudem. Zdravou stravou zamezte kornatění tepen.

**Nezatěžujte srdce.** Strach, zlost ho vyčerpávají. Zajistěte mu nezbytný klid, přičemž můžete využít metod vyvinutých právě k tomuto účelu. Pokuste se zabezpečit si vnitřní klid.

Srdce při každém stahu komor napumpuje asi 1 dcl krve, tj. za den zhruba 12 tun a za rok přibližně 4 000 tun. Uvedená čísla názorně ukazují, že výkon srdce je úžasný.

Hodně lidí se domnívá, že srdce během diastolického roztažení, jež denně trvá asi 9 hodin, odpočívá. Zmíněná perioda není odpočinkem, pouze přípravou na systolický stah kmitů, jež vznikají v průběhu stahu srdečních komor a celým srdečním tkanivem vibrují i v době „klidu“. Ve skutečnosti si srdce neodpočine.

Tato dnem i nocí trvající práce na srdeční sval přirozeně klade vysoké nároky. Proto, dopřejeme-li mu klid, výrazně prospějeme vlastnímu zdraví. Vědomá kontrola spánku, tj. usnutí a probuzení podle vlastní vůle, patří k józe. Umožňuje regulovat srdeční pulz. Jestliže člověk dokáže vědomě řídit činnost srdce, stává se pánem nad smrtí. Klid a nová síla, jež člověk získává ve spánku, jsou jen chabým odleskem podivuhodného klidu a energie, které člověk vsakuje během „vědomého“ spánku, kdy srdce odpočívá.

prvním dopise Korintským Pavel píše (15, 31): „*Při slávě, kterou u nás mám v Kristu Ježíši, našemu Pánovi - denně umírám.*“ To znamená, že svatý klid, jenž člověk zakouší (prožívá) ve vědomí Krista, v srdci zanechává klid a úlevu. Rada míst v bibli svědčí o tom, že staří proroci tuto velkou pravdu znali a **uměli srdce nechat odpočívat** díky meditačním technikám, kdy se plně soustředili na Boha.

roce 1837 byl v Indii učiněn následující pokus. Na příkaz mahárádži Raudšita Singha z Paňdžábu se jeden známý muž jménem Sadhu Haradis nechal zaživa pochovat. Pod zemí zůstal 40 dnů. Po celou dobu u „pohřebního“ místa stála vojenská patrola. Po uplynutí uvedené lhůty byl

vyhrabán. Za přítomnosti mnoha hodnostářů z Durbaru, šéfa C. M. Wadea z Londýna a dalších Angličanů z okolí, Sadhu Haridas začal dýchat. Normálně žil dál. V jednom z předchozích pokusů Radži Dhyana Singha z Džammu (Kašmír) Sadhu Haridas pod zemí setrval čtyři měsíce. Ovládal umění regulovat srdeční pulz a nechat srdce vědomě odpočívat.

## **Jak zabránit duchovním chorobám**

Snažme se o vnitřní klid a důvěřujme Bohu. Vyžeňte tedy všechny pochmurné myšlenky a svého ducha naplňte láskou a radostí. Přesvědčíte se, že duchovní léčba převažuje nad tělesnou. Odhodte všechny zlozvyky, jež vás činí nešťastnými.

## **Jak zamezit duševním nemocem**

Abychom své vědomí zduchovnili, musíme ho osvobodit od omezujících představ, že jsme smrtelní a tudíž podléháme změnám. Tělo se skládá z materializovaných kmitů. To je nutné pochopit. Vědomí choroby, rozpadu a smrti lze překonat, pronikneme-li do vědecké skutečnosti, ležící v základech zákonů hmoty i ducha. Tedy zavrhneme-li klam, při němž duch vypadá jako hmota a nekonečné jako konečné.

**Tělo, jež vypadá kompaktně a pevně, ve skutečnosti není ničím jiným, než svazkem pohybů či sil, jež víří v ultra rychlém pohybu.**

Když se své tělo učíme vnímat, ovšem nikoliv odděleně od ducha, nýbrž jako souhrn stoupajících a padajících vln či vibrujících proudů v oceánu kosmického vědomí, směřujeme k poznání! **Člověk je v podstatě nesmrtelným a všudypřítomným duchem**, věčným nekonečnem, jež se stalo tělem. Z toho důvodu je nezbytné pojmy jako nemoc, stárnutí, stáří, smrt apod., z našeho mentálního slovníku vyřadit. Pevně věřte, že jste obrazem Božím, že jste nesmrtelní a dokonalí jako On.

Jak bylo vědecky dokázáno, samotné částice a vlny, z nichž se skládá hmota, jsou nezničitelné. Nezničitelná je rovněž duchovní substance člověka. Veškerá hmota podléhá změnám. I duše má proměnlivé prožitky. Do hloubky zasahující změna se označuje jako smrt. Nicméně ani smrt, ani změna formy nemohou změnit či zničit duchovní substanci.

Existují různé metody, s jejichž pomocí se lze soustředit nebo meditovat. Některé jsou vysoce účinné. Klid a vnitřní mír, jenž prožíváte ve stavu hluboké koncentrace a meditace, přeneste do každodenního života.

I za nepříznivých podmínek buďte vždy vyrovnaní. **Chraňte se prudkých výbuchů citů** a při každé ráně osudu zachovejte vnitřní statečnost.

## Zhodnocení různých léčebných metod

Všeobecně se má za to, že choroby jsou způsobeny vnějšími či tělesnými příčinami. Pouze hrstka lidí ví, že se objevují v důsledku nečinnosti životní síly těla. Pokud jsou buňka či tkanivo obsahující životní sílu vážně poškozeny, zmíněná síla z daného tkaniva uniká a následují potíže.

- Léky, masáže a elektrické přístroje buňky povzbudí jen tak, že životní síla se vrátí a obnoví svou aktivitu.
- V žádném případě nesmíme být fanatičtí. Podle vlastního uvážení bychom měli používat všechny vhodné metody léčby.
- Léky a strava na krev a tkanivo nepochybně působí chemicky. Dokud jsme závislí na stravě, nesmíme popírat, že rovněž léky a další pomocné prostředky na tělo účinkují.
- Užitečné jsou tak dlouho, dokud v člověku převládá pozemské vědomí. Jejich dopad je ovšem omezen, neboť se používají výlučně zvenčí.
- Nejlepší jsou metody, které životní síle pomáhají znovu převzít vnitřní léčivou aktivitu.

Léky jsou tedy prospěšné, jelikož chemicky působí na krev a tkaniva. Rovněž elektrické přístroje mohou mít blahodárny vliv. Ani léky, ani elektřina však nejsou schopny chorobu vyléčit. **Mohou pouze povzbudit životní sílu či ji opětovně shromáždit v postižené části těla.** Zavádění cizích látek, ať už jde o léky či jiné vnější prostředky, je bezdůvodné, můžeme-li bezprostředně využít životní sílu.

## Boží zákony vztahující se ke hmotě

Při svědění kůže, zánětech, řezných ranách apod., někdy pomáhají mastičky. Když si zlomíte ruku či nohu, nemusíte svou životní sílu zatěžovat, aby znovu spojila polámané kosti, neboť šikovný chirurg (jenž je dítětem Božím a tudíž slouží coby Jeho nástroj, jenž zná zákony hmoty) je znovu srovná do správné polohy. Disponujete-li duchovní silou, schopnou okamžitě vyléčit zlomené kosti, tím lépe. Rozhodně však není vhodné čekat, až jí budete vládnout.

Dietami, masážemi, osteopatickými procedurami, manuální nápravou posunutých obratlů, jógou atd., lze odstranit překážky v nervech a mezi obratli, takže životní síla může znovu volně protékat.

## Jak nad životní silou získat vládu

Duchovní léčba je nadřazena všem fyzikálním léčebným způsobům, neboť pracuje s vůlí, představou, vírou, tj. se stavy vědomí, jež působí

zevnitř. Tvoří vyšší zdroje, které životní sílu podporují a řídí tak, že dokáže plnit určité úkoly.

Autosugesce a opakování myšlenek, jež disponují léčivou silou, sice životní sílu povzbuzují, nicméně (jak tomu často bývá) přistupujeme-li k dílu čistě mentálně, aniž bychom životní sílu **vědomě zapojili**, nelze vytvořit kýžené spojení s tělem, a tudíž ne vždy dosáhneme žádaného účinku. Léčba je zaručena až tehdy, použijeme-li k šíření životní síly a k dosažení **nadvědomého stavu** coby psycho-fyzickou metodu rovněž sílu vůle, víry a rozumu. Člověk v tomto blaženém stavu nahlíží na **skutečnost** a chápe **nerozbornou jednotu hmoty a ducha**, v níž neobstojí žádná disharmonie !

V některých technikách jsou obsaženy návody na správné využití vůle, takže člověk může soustavně činnou vibrující životní sílu skrze „ústa Boží“ posílat do každé části těla. Kdo tyto metody používá, zřetelně vnímá vnitřní proud hojivé kosmické vlnové síly.

(4)

## PODSTATA SVĚTA

Hmota není tím, co si pod ní zpravidla představujeme. Navzdory tomu existuje jako kosmický klam. Abychom jej překonali, potřebujeme určité způsoby. Člověk zvyklý na drogu se nevyléčí ze dne na den. Jedinec podléhající zákonům přeludu není v opojení materiálního vědomí. Dokáže se z něho probudit, následuje li opačný zákon - zákon pravdy.

Duch se stal hmotou v průběhu materializačního procesu. **Hmota tedy vzešla z ducha a nemůže být od svého původce odtržena.** Je zvláštní formou projevu Ducha, formou, v níž se nekonečné jeví jako konečné a neomezené jako omezené. Jelikož hmota není ničím jiným než Iživým zjevením Ducha, neexistuje doopravdy.

## Vědomí a hmota

Na počátku stvoření se dosud neprojevený Duch objevil ve dvou výrazových formách: jako vědomí a hmota. Obě se skládají z vibrací. Vědomí je jemnějším a hmota hrubším vlněním transcendentního Ducha. Vědomí je vlněním jeho subjektivní (osobní) výrazové formy. Hmota představuje vlnění jeho objektivní (přítomné) formy. Duch je potenciálně obsažen ve hmotě, skládající se z vlnění, jakým je kosmické vědomí. Coby osobní vědomí se projevuje ve všech formách stvoření. Dosahuje nejvyšších forem lidského ducha, v nichž se odráží v podobě nespočetných myšlenek, pocitů, projevů vůle a představ.

## **Rozdíl mezi hmotou a Duchem spočívá ve frekvenci kmitočtů.**

Jde tedy o rozdíl kvantity, nikoliv kvality ! Lze tomu porozumět díky následujícímu příkladu. I když jsou všechny kmity stejné povahy, lidské ucho dokáže slyšet pouze hrubé tóny od 16 do 20 000 kmitočtů za sekundu, zatímco kmity, které jsou mimo uvedený rámeček, obecně nevnímá. Mezi slyšitelnými a neslyšitelnými kmity není podstatný, nýbrž relativní rozdíl. Pomocí síly Máji (kosmického klamu) Stvořitel hmotu nechává, aby se projevila v různých formách, takže lidský duch vztah mezi sebou a Duchem nerozeznává.

## **Nejjemnějšími kmity jsou myšlenky**

Uvnitř hrubých tělesných kmitů leží jemnější kmity kosmického proudu - životní síly. Tělo i životní síla jsou prochnuty jemnějšími kmity - kmity vědomí.

Kmity vědomí jsou tak jemné, že je žádný pozemský přístroj nedokáže zaregistrovat. Vědomí může pochopit výlučně vědomí. Člověk vnímá myriády vln vědomí, jež vycházejí z jiných lidí a projevují se slovy, skutky, pohledy, gesty, mlčením, chováním apod.

Každý lidský charakter vyjadřuje kmity vědomí, jež vysílá neustále. **Tím** do určité míry ovlivňuje ostatní jedince a věci. Například pokoj, v němž člověk žije, je zaplněn vlnami jeho myšlenek. Uvedené vlny mohou zřetelně vnímat jiní lidé, kteří jsou patřičně citliví.

**Lidské já** (tj. vědomé já, nebo zkreslený smrtelný obraz nesmrtelné duše) vědomí poznává bezprostředně, avšak hmotu (lidské tělo a všechny ostatní věci světa) pouze prostřednictvím smyslového vnímání a myšlenkového spojení. Jinými slovy - „Já“ vždycky ví, že má vědomí. Častokrát si ovšem neuvědomuje vlastní tělo, ubírají-li se myšlenky jiným směrem. Kupříkladu člověk, který se na něco plně soustředí, svého ducha vnímá dobře, nikoliv své tělo.

## **Ve snu člověk buduje tělo a vědomí**

Všechny zážitky, jež má člověk v bdělém stavu, se mohou zopakovat ve snu. V něm se člověk může radostně procházet hezkou zahradou a potkat mrtvého přítele. Dokáže v něm cítit žal, plakat, trpět bolestí hlavy, vnímat tlukot svého srdce vyvolaný strachem. Dokonce v něm může přijít bouřka, zmokneme a zase uschneme. Potom se probudíme a nepravdivým snovým prožitkům se smějeme.

Jaký je rozdíl mezi zážitky snícího (zážitky tělesnými jako např. procházka s přítelem a zážitky vědomí jak třeba radost) a prožitky téhož jedince v bdělém stavu ? V obou případech vnímá hmotu a disponuje vědomím.

Ve snu má člověk schopnost tvořit jak tělesné předměty, tak stavy vědomí. **Proto by pro něj nemělo být obtížné pochopit, že Duch používající sílu Máju, „pro člověka vybudoval snový svět života“** či vědomého bytí, jenž je stejně iluzorní, prchavý a věčně přeměnný jako všechny zážitky ve snu.

## **MAJA nebo kosmický klam**

Svět jevů je podřízen Máje - zákonu duality a protikladů. Je tudíž nepravdivým světem, jenž zakrývá pravdu Boží jednoty a neměnnosti. Ve svém smrtelném bytí člověk sní o dvojakostech a protikladech - o životě a smrti, štěstí a neštěstí. **Jakmile se probudí ve vědomí své duše, zmizí všechny protichůdnosti a poznává se jako věčný, blažený Duch.**

Mudrci lidstvo odjakživa vyzývali, aby se pozvedlo nad klam duality. Překonat dualitu tvoření a uvědomit si vlastní jednotu s tvůrčí inteligencí, platilo za nejvyšší cíl lidí.

- Ti, kteří se drží kosmických iluzí, se rovněž musejí podrobit jejich základnímu zákonu polarity. To znamená přílivu a odlivu, dnu a noci, radosti a bolesti, dobrou a zlu, zrození a smrti, štěstí a neštěstí.
- Roztrhnout oponu klamu znamená odhalit tajemství tvoření. Dobré a špatné se v dramatu kosmického klamu soustavně střídá.
- Teprve když člověk trpí, vzpomene si na svou pravou vlast. Bolest slouží k tomu, aby vzpomínky zůstaly bdělé, a moudrost jim ukazuje východisko.
- Smuteční hra smrti není skutečností. Ti, kteří před ní couvají, se podobají hloupým hercům, kteří ze strachu umírají na jevišti po vystřelení slepého náboje.

**Relativita** života a smrti náleží kosmickému snu. Kosmický klam představuje magickou sílu preludu, jíž se svět jevů vyvolává k životu. Západní vědci už objevili, že atomová „hmota“ v sobě má něco „magického a neskutečného“. Avšak nejen příroda, ale také člověk (ve svém smrtelném těle) je podřízen principu relativity, protichůdnosti, duality, inverze a opačných poměrů. Východní mudrci znali pravdu o Máje (Maye). Proroci Starého zákona ji označují jako satana, tj. hebrejsky protivníka. Řecký Nový zákon místo satana používá výraz čert. Satan nebo Májja je kosmický kouzelník, jenž **vyrábí mnohostranné formy, aby zakryl jedinou bezforemnou pravdu!** V procesu stvoření zastává jedinou funkci: zkouší člověka, zda se nechá stáhnout od ducha k hmotě, od skutečnosti k neskutečnosti!

Májja nemá počátek, neboť je tím nejtěsnějším způsobem spojena s podstatou jevů, jež jsou podřízeny stálým změnám. Jde o antitezi k božské nezměnitelnosti.

Vědomí Syna Božího (Kristovo vědomí), jež je v každém člověku, může představy a dílo Máji snadno překazit. Jestliže by lidstvu nebylo dopřáno, aby aspoň na krátkou chvíli vidělo božstvo z masa (inkarnace v lidské podobě), úplně a zcela by propadlo lžím Máji a považovalo by za nemožné, aby smrt byla překonána !

*(Učení o Máje je učením o relativitě. Tvrdí, že skutečné věci a události nejsou určovány svou povahou, nýbrž lidským popisem a že způsob, jímž je vykresluje či dělíme, představuje naše různá hlediska. - pozn., překladatele)*

## **Co oklamané lidstvo potřebuje**

Obelhané lidstvo potřebuje lékařskou i duchovní pomoc. Nelze popřít, že duch má převahu nad všemi hmotnými pomocnými prostředky. Není ovšem možné opomenout ani stravu, byliny či léky obsahující léčivou sílu. Kdo používá duchovní metody, nemusí opovrhovat fyzickými léčebnými postupy, neboť jsou výsledkem výzkumů, jež se zabývají Božími zákony hmoty.

Dokud je lidské vědomí vázáno na tělo, nelze léky úplně odhodit. Jakmile člověk své vědomí o duchovním původu všeho organického prohloubí, zmizí víra v léčebnou moc léků a člověk zjistí, že kořeny všech chorob tkví v duchovní oblasti.

## **Nejsilnějším očistným prostředkem je moudrost**

Duchovní školení a rozšíření vědomí umožňují, abychom se z chorob vyléčili silou ducha. Nejsilnějším očistným prostředkem je moudrost. Na Východě i na Západě jsou lidé, kteří fanaticky popírají existenci hmoty, přičemž žijí v tak silném tělesném vědomí, že se domnívají, že zemřou hlady, když vynechají být jen jedno jediné jídlo.

Teprve ve chvíli, kdy dosáhneme stavu, v němž tělo a ducha, smrt a život, nemoc a zdraví rozeznáváme stejně jako klam, můžeme tvrdit, že v existenci hmoty nevěříme.

## **Lidské a Boží vědomí**

Mája způsobuje, že člověk žije, aniž by svou duši znal. Tím je lidské vědomí **odděleno** od kosmického. Lidský duch je podřízen změnám a podléhá mnoha omezením, zatímco kosmické vědomí není ohraničeno a nikdy se nepodílí na protichůdných zážitcích (smrt x život, nemoc x zdraví, bolest x radost). V Božím duchu panuje vědomí neměnné blaženosti.

Aby člověk své vědomí zbavil všech omezení, musí se metodicky školit a to duchovním studiem, léčebnými meditacemi, koncentrací a meditací. Pozornost se tak odpoutá od hrubých tělesných kmitů a s nimi spojeného neklidného běhu myšlenek, od kolísání citů. Pak vnímá jemné rovnoměrné kmity životní síly a vyššího stupně vědomí.

## Důvěřujte Božské síle

Kdo příliš lpí na hmotném vědomí, tj. kdo je zvyklý ztotožňovat se s fyzickým tělem, se postupně musí naučit být nezávislejším na lécích a jiných vnějších léčebných prostředcích. Musí se naučit důvěřovat božské síle, jež v něm přebývá...

(5)

## TECHNIKA LÉČEBNÉ MEDITACE

### **Příprava:**

- a) Posadte se tváří k východu. Vezměte si malou židličku bez opěradel a na ni rozprostřete vlněnou deku. Ta tělo chrání před magnetickými paprsky země, které jinak mysl snadno přitahují k pozemským věcem (vjemům).
- b) Zavřete oči a soustředte se na prodlouženou míchu (na konci lebky). *(Pozn.: doporučujeme se seznámit s anatomickou lokalizací daného bodu těla.)* Páteř mějte vzpřímenou, hrudník vyklenutý, břicho zatažené. Třikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte.
- c) Uvolněte tělo a zůstaňte nehybně sedět. Vypudte všechny neklidné myšlenky a pozornost odpoutejte od všech tělesných pocitů (teplo, chlad, hluk apod.)
- d) Nemyslete na to, že se chcete vyléčit.
- e) Oprostěte se od strachu, pochybností, starostí. Budte vnitřně klidní a důvěřujte účinnosti Božího zákona, jenž zmůže všechno. Nepřipusťte žádnou pochybnost, ani nevíru. **Víra a koncentrace** zákonu dovolují působit bez potíží. Pevně se držte myšlenky, že všechny tělesné stavy lze měnit a léčit a že idea, že nějaká choroba je chronická, je mylná.

### **Čas:**

Léčebná meditace by se měla provádět hned ráno po probuzení nebo večer těsně před usnutím, kdy už cítíte únavu. Skupiny mohou zvolit libovolný čas.

## **Místo:**

Pokud možno vyberte klidné místo. Jestliže takovou možnost nemáte a zbývá vám pouze hlučné prostředí, nevšímejte si toho a plně se soustředte na cvičení.

## **Metoda:**

Než se do léčebné meditace pustíte, oprostěte se od všech starostí a neklidu.

- Zvolte si text léčebné meditace a celý ho opakujte nahlas. Potom o něco tišeji a pomaleji a nakonec si ho šeptejte. Následně si slova opakujte pouze v duchu, aniž byste pohybovali ústy či jazykem.
- Dělejte to tak dlouho, až ucítíte, že se na ně dokážete plně a bez přerušování koncentrovat. Nejde o stav bez vědomí, nýbrž o nejhlubší důsledné soustředění se na jednu jedinou myšlenku.
- Když takto pokračujete a jdete stále hlouběji, budete uvnitř cítit obrovskou zvyšující se radost a prožívat umocňující se klid.
- Ve stavu hluboké koncentrace léčebná myšlenka proudí do podvědomí a posilněna se vrací do bdícího vědomí, jež je tímto způsobem ovlivňováno silou zvyku.
- Zatímco ve vás roste klid, léčebná myšlenka proniká hlouběji do nadvědomí, aby se později, naplněna neomezenou silou vrátila, zapůsobila na vaše bdící vědomí a tak konečně splnila i vaše přání.
- Nepochybujte a stanete se svědky tohoto zázraku, spočívajícího na vědecké víře.
- Jestliže se léčebnou meditací zabývá skupina s cílem pomoci přítomným či nepřítomným, musí každý dávat pozor, aby mluvil stejným tónem, s nezměněnou duchovní silou a koncentrací a aby se pevně držel své víry a zachovával si vnitřní klid.
- Nesoustředěný duch energii získanou léčebnou meditací oslabuje a tento silový proud může dokonce odchýlit od cíle. Z tohoto důvodu se nikdo z účastníků nesmí hýbat nebo být vnitřně neklidný.
- Chceme-li dosáhnout úspěchu, je koncentrace všech přítomných nezbytná. Při léčebných meditacích ve skupinách vedoucí stejným tónem předčítá věty a ostatní je opakují ve stejném tempu a se stejným důrazem.

## **Duševně inspirovaná léčebná meditace**

Myšlenkové semeno léčebných meditací, obsažených v této knize, je prodchnuto hlubokou duševní inspirací. Musí být zaseto do půdy nadvědomého klidu, zalévané vírou a koncentrací, čímž uvnitř vznikají kmity, díky nimž vyklíčí. Než léčebná meditace vydá plody, musí se tobo

hodně stát. Tj., chceme-li dosáhnout kýženého výsledku, musejí být splněny všechny předpoklady pro růst.

Ideové semeno musí být živé a nesmí být oslabeno pochybnostmi, neklidem či nepozorností.

Je třeba jej zasít ve stavu hlubokého klidu a soustředění na mysl a srdce a „zalévat“ stálou pozorností a неотřesitelnou vírou. **Vyvarujte se mechanického omílání.**

To bylo v bibli vyjádřeno příkázáním: „*Nevezmeš jména Božího nadarmo.*“ (Druhá kniha Mojžíšova 20, 7) Léčebné meditace opakujte s pevným přesvědčením, intenzitou a upřímností tak dlouho, až budete vládnout natolik velkou silou, že jeden vnitřní příkaz stačí pro vyvolání silného vnitřního impulsu, jenž změní tělesné buňky (ve směru polarity pozn., překl.) a duši přinutí k zázrakům.

## Různé stupně zpěvu

Nezapomeňte, že léčebná slova musejí být vyřčena se správným důrazem. Nejdříve nahlas, potom tišeji a nakonec šeptem. Současně jsou nezbytné: zejména naprostá pozornost a oddanost. Tímto způsobem myšlenky, o jejichž pravdě jste hluboce přesvědčeni, ze sluchu vedete do vědomí (jež smysl slov pochopí), odtud do podvědomí nebo do automatického vědomí a následně do nadvědomí. Kdo disponuje nezbytnou vírou, bude zmíněnou metodou vyléčen! Pět stupňů zpěvu: vědomý hlasitý zpěv, tichý, bez hlasu, podvědomý a nadvědomý.

## Kosmický zvuk OM nebo AMEN

Podvědomě zpíváme automaticky v nepřetržitém toku. Nadvědomý zpěv nastupuje tehdy, když se hluboké vnitřní kmity písně pro nás stanou živou pravdou a zapustí kořeny ve vědomí, podvědomí a nadvědomí. Kdo pozornost zaměří na opravdové kosmické kmity OM či AMEN (nikoliv na nějaký domnělý tón), dosáhne nadvědomého stavu.

Zatímco kráčíme od jednoho stupně zpěvu ke druhému, musí se změnit i duchovní naladění, tj. musí se prohloubit koncentrace. Cíl spočívá v „semletí“ zpívajícího, zpívaného u příběhu zpěvu do jednoho celku. Duch musí dosáhnout nejvyšší možné koncentrace. Nejde tedy o bezvědomí či duševní nepřítomnost, ani o spánek, nýbrž o takovou koncentraci, kdy se všechny ostatní myšlenky odtáhnou od jedné jediné ústřední idey. Duch se zní ztotožní jako železná pilina přitažená magnetem.

***Každou z těchto meditací lze číst nebo předčítat (jedná-li se o meditace ve skupině) v celku.***

***Je však rovněž možné libovolně často opakovat jednotlivé řádky.***

*(Meditační verše lze využít pouze za předpokladu, že znáte principy a techniky vědecké léčebné meditace. Ty jsme uvedli v předchozích částech. - pozn., překl.)*

*Zdálo se mi, že jsem nemocný.*

*Probudil jsem se a smál se.*

*Ještě vlhký od slz, slz radosti,  
nikoliv bolesti, neboť jsem věděl,  
že má nemoc byla pouhým snem.*

*Jsem zdravý.*

*O, vědomá kosmická energie. Tvůj život je v jednotě s mým. Ty jsi ta, která surovinám, pevné i tekuté stravě umožňuje stát se energií. Zduchovňuješ ji, aby udržovala mé tělo.*

*Otče nebeský, moje tělesné buňky se skládají ze světla, buňky masa jsou tvořeny Tebou. Jsou dokonalé, neboť ty jsi dokonalý. Jsou zdravé, jelikož ty jsi zdravý. Jsou Duchem, protože ty jsi Duchem. Jsou nesmrtelné, neboť Ty jsi život.*

*Léčivá síla Ducha proudí všemi buňkami mého těla. Jsem stvořen z jediné všeobsahující božské substance. Otče, Ty jsi ve mně, jsem zdrav.*

## **Návod ke správnému použití rozumu**

Následující pokyny mají čtenáře povzbudit ke správnému použití vlastního rozumu a k rozvinutí vlastních duchovních schopností.

- a) Čtěte dobré knihy a přečtené důkladně zpracujte.
- b) Kdo čte hodinu, měl by dvě hodiny psát a tři přemýšlet ! To je poměr, v němž by zmíněné činnosti měly být, chceme-li rozvinout sílu ducha,
- c) Svého ducha zaměstnávejte povznášejícími myšlenkami. Nemarněte čas neplodnými ideovými průběhy.
- d) Svůj rozum použijte tak, abyste podle svých nejlepších možností vedli plánovitý život,
- e) Zostřete sílu úsudku, přičemž důvěřujte duchovním zákonům.
- f) Využijte léčebných meditací v této knize a nasadte přitom veškerou svou duševní sílu. Psychologové starověku i novověku tvrdili, že síla ducha usazená v člověku se dá rozšiřovat do nekonečna !
- g) Dodržujete fyzické, společenské a mravní zákony. Jste-li přesvědčeni, že podléháte vyššímu d
- h) uchovnímu zákonu, můžete se nad ně povznést a nechat se vést pouze Duchem.

## Léčení silou vůle

Sílu vůle soustředíte na prodlouženou míchu a současně na místo mezi obočím (centrum Kristova vědomí) a opakujte - nejdříve nahlas, potom stále tišeji a nakonec šeptem:

*Svou životní sílu chci naplnit Boží vůlí, aby protékala nervy a svaly, tkanivem a celým tělem.*

## Léčebné meditace k rozvinutí moudrosti

Koncentrujte se na prostor pod klenbou lebky a pozornost zaměřte na mozek:

*Kloužeš komnatami moudrosti.*

*Jsi rozum ve mně.*

*Kloužeš mým mozkiem*

*a probouzíš každou línou buňku,*

*aby přijala dobro.*

*Duch a smysly si přejí přijmout moudro,*

*jež jim dáváš.*

## Krátké léčebné meditace

*Otče nebeský, Tvůj kosmický život a já jsme jedno. Ty jsi moře, já jsem vlna. Jsme jedno. Žádám svůj božský dědický podíl, neboť intuitivně vím, že všechny moudrosti a všechny síly jsou už vlastnictvím mé duše.*

*Bůh je ve mně, obklopuje mne a chrání. Proto chci zahnat všechen strach, jenž zatemňuje jeho moudré světlo.*

*Bůh je v člověku přebývajícím Já, je jediným životem v celém vesmíru.*

## Zákony podvědomí a nadvědomí, jež vedou k materiálnímu úspěchu

Úspěch se dostaví, poslechneme-li Boží zákony a zákony hmoty. Měli bychom se snažit o hmotný i duchovní úspěch.

- Materiální úspěch spočívá v tom, že si můžeme opatřit všechny věci potřebné k životu.
- Úsilí zajistit si peníze, by mělo být spojeno s přáním pomoci jiným.
- Měli byste vydělávat tolik peněz, kolik je možné, ovšem za předpokladu, že to nějakým způsobem přispěje k dobru vaší obce, země či světa.

- Nikdy se neobohacujte na úkor druhých !
- Vaše výdělečné metody byste měli držet v rozmezí vašeho idealismu. V opačném případě se může stát, že sice peníze získáte, ale nebudete šťastní.
- Štěstí je možné pouze za předpokladu, že vás touha po penězích nesvede na šikmou plochu.

Existují určité zákony řídící podvědomí, vědomí a nadvědomí. Kdo je následuje, bude mít hospodářské úspěchy a překoná všechny komplexy méněcennosti. Podvědomý zákon úspěchu spočívá v opakování léčebných meditací (za plné koncentrace) bezprostředně před usnutím nebo okamžitě po probuzení.

**Nepochybujte !** Sledujete-li správný cíl, nesmíte myslet na neúspěch. Jste Božími dětmi. Pevně věřte, že všechny věci, které Mu patří, jsou dostupné i vám. Člověk ztratil neopomenutelný Božský dědický podíl, neboť tento zákon nezná, případně mu nevěří. Kdo chce tvořit z Božského pramene a učinit ho svým pomocníkem, musí ze svého podvědomí vymést špatné představy a soustavně opakovat léčebné meditace, které jsou projevem neomezené důvěry.

**Vědomý zákon úspěchu spočívá v moudrém plánování a jednání** a v pochopení faktu, že Bůh pomáhá uskutečnit všechny plány a propůjčuje nám neutuchající tvůrčí sílu.

**Nadvědomý zákon úspěchu začíná působit, když se člověk modlí** a je přesvědčen o Boží všemohoucnosti. Nikdy se nevzdávejte svých vědomých snah, nespolehejte pouze na své přirozené vlohy, nýbrž při všem co činíte, Boha proste o podporu. **Bůh pomáhá těm, kdož si pomáhají sami a současně se k němu modlí**, aby jejich úsilí bylo završeno úspěchem.

- Když tyto podvědomé, vědomé a nadvědomé metody spojíte, máte úspěch zajištěn.
- dosažení svých cílů se pokoušejte znovu a znovu. Není důležité, jak často ztroskotáte (či jste byli neúspěšní).

## **Léčebné meditace pro hospodářský úspěch**

*Vše dobré z této země,  
všechny poklady světa Ti patří.*

*Jsem Tvé dítě.*

*Vše dobré této země  
a vesmíru patří mně.*

*Já a můj Otec jsme jedno. Všechny věci, které má Otec, jsou moje.*

*Nauč mě cítit, že Ty jsi síla, která stojí za vším bohatstvím, že jsi pravá hodnota všech věcí. Hledajíc nejdříve Tebe chci najít všechny věci v Tobě.*

## **Jak duši zbavit nevědomosti**

Duševní úspěch spočívá v tom, že se vědomě naladíme na kosmického Ducha a kdykoliv si zachováme jeho klid a duševní rovnováhu. I tváří v tvář neodvratitelné události. Například **při smrti příslušníka rodiny** nebo jiné ztrátě. Když zákon přírody žádá, aby někdo z vašich milých byl odvolán, netrpte kvůli tomu. Raději Bohu děkujte, že vám umožnil se nějaký čas starat o jedno z Jeho dětí, pečovat o něj a být mu přítelem.

Duševní úspěchy se dostaví, když narazíme na stopu tajemství života, když se radostně pouštíme do všech věcí a poznáváme, že všechny události se dějí podle nádherného Božího plánu.

Poznání je jediným lékem a léčebným prostředkem proti nevědomosti !

## **Léčebné meditace pro duchovní úspěch**

*Ty jsi moudro,*

*Ty znáš začátek i konec všech věcí.*

*Jsem, Tvé dítě,*

*chci vypátrat nejhlubší tajemství života,*

*skutečnou, radostnou povinnost života.*

## **Kombinované metody**

Třebaže nelze popřít, že duchovní léčebné metody mají převahu nad fyzickými, přece jen jsou v této publikaci uvedena některá tělesná cvičení pro ty, kteří obě metody hodlají spojit.

## **Zlepšení zrakové síly**

Se zavřenýma očima se soustředte na prodlouženou míchu a zkoušejte vnímat, jak zraková síla proudí zrakovým nervem do sítnice.

Po jednominutové koncentraci na sítnici několikrát po sobě otevřete a zavřete oči.

Panenky směřují nahoru a dolů, doleva a doprava. Následně jimi hýbejte zprava doleva a opačně.

Pohled zapíchněte do místa mezi obočím a představte si proud životní síly, jež z prodloužené míchy přetéká do očí a činí z nich dva reflektory. Toto cvičení je léčebné jak tělesně, tak duchovně.

## Léčebná meditace pro oči

*Prosím vás, vy moudré paprsky z nebe,  
plyňte mým zrakovým nervem.*

*Ukažte mi,  
že jsem světlem.*

*Skrze mé oči se dívá On.*

*Jsou dokonalé a zdravé.*

### Cvičení na žaludek

Postavte se před židli, ohněte se a pevně se držte sedadla.

- Úplně vydechněte, zadržte dech, a jak nejvíce to půjde, zakloňte hlavu k páteři.
- Potom se nadechněte a hlavu předkloňte.

Opakujte 12krát.

### Cvičení pro zuby

Zavřete oči a stiskněte horní a dolní zuby na levé straně čelisti. Totéž udělejte na pravé straně. Nakonec všechny horní a dolní zuby stiskněte najednou. V každé pozici setrvejte 1-2 minuty, přičemž se soustředíte na tlak stisknutých zubů a představujte si, jak životní síla posiluje jejich kořeny a odstraňuje všechna ohniska nemoci.

### Vnitřní ráj

Lidské tělo je jako zahrada, v níž rostou lákavé stromy smyslů - zrak, sluch, chuť, čich a hmat. Bůh nebo to božské v člověku, varuje před nadměrným požitkem z kteréhokoliv ovoce smyslů. Zvláště před nesprávným požitím „Jablka“, tedy před použitím pohlavní síly uprostřed zahrady (těla).

Had nebezpečné zvědavosti a Eva, citově orientovaná ženská povaha, jež přebývá v každém člověku, vedou k pokušení. Člověk pak porušuje Boží přikázání. Tím ztrácí radost, jež vládne díky sebeovládání a je vyhnán z ráje-zahrady čistoty a božské blaženosti. Pohlavní zkušenost přináší hřích, tj. vědomí hanby, které ukrýváme za fíkový list.

Manželé, kteří chtějí mít děti, by během pohlavního styku měli pozornost zaměřit na tvůrčí význam svého jednání. Lidstvo by si ušetřilo spoustu trápení, kdyby pohlavní spojení nebylo samoučelné.

## Překonání zlovyků

**Správné návyky** jsou vašimi nejlepšími přáteli. Soustavnými dobrými skutky jim uvolňujte stále více a více místa.

**Spatné návyky** jsou vašimi nejhoršími nepřáteli. Proti vaší vůli vás nutí jednat tak, že si škodíte. To se projevuje ve vašem tělesném, společenském, mravním, duchovním a duševním životě. Nechte své zlovyky vyhladovět, odepřete jim potravu, nejednejte tak, abyste jim vyhověli.

Skutečná moudrost spočívá v jednání podepřeném správnou rozhodovací silou a na základě svobodné volby. Stravujte se například tak, jak byste měli a nikoliv tak, jak jste zvyklí.

Abyste nad špatnými i dobrými zvyky získali nadvládu, potřebujete čas. Úporné zlo-zvyky lze dobrými způsoby nahradit jedině v případě, že je pečlivě a trpělivě rozvíjíme. **Ve všech oblastech si osvojujte správné návyky.** Ty potom vytlačí špatné. Žijte stále více s vědomím vlastní svobody, jelikož Boží děti nepodléhají vnitřnímu donucení.

*(Scientific Healing Affirmations)*

(6)

## JAK ZAČÍT S MEDITACÍ

Rezervujte meditaci patnáct minut večer nebo ve dne, kdy vás nic nebude rušit. Tento čas neměňte a meditujte každý den. Zvolte si vhodné místo. Na počátku bude snazší meditovat vždy na stejném místě, neboť vaše podvědomí se tak snadněji patřičně naladí.

Posadte se nebo si lehněte. V duchu si opakujte některou z výše uvedených modliteb. Možná, že namítnete, že vám oněch 15 minut nestačí k tomu, abyste vůbec začali. Výklady Edgara Cayceho říkají, že je lepší meditovat pravidelně několik minut denně, než se pokoušet meditovat nepravidelně delší dobu. Nebylo by ani žádoucí, ani zdravé pokoušet se mysl k čemusi nutit, na co není zvyklá. Normálně dojde k některým z následujících reakcí: Tělo bude protestovat. Židle nám bude připadat nepohodlná. Budeme cítit potřebu pohnout některou částí těla. Občas dostaneme žízeň. Budeme mít pocit, že je absolutně nutné, abychom se napili. Na počátku jsou takové pocity zcela přirozené. *Ignorujte je. Na druhé straně nemějte pocit viny, že je vnímáte.*

Postupně, po několika dnech či týdnech, se naše pozornost zaměří na duševní činnost. Vzpomeneme si na nejrůznější druhy dojmů, na něž jsme dávno zdánlivě zapomněli. Na obrazovce našeho vědomí se objeví

detaily našich každodenních činností, plánů na zítřek, nebo událostí z několika předešlých dnů. Uslyšíme zvuky, které jsme vnímali jen podvědomě. Zvuky, které nám dříve nevadily, nám budou najednou připadat příliš silné. Vraťme se k modlitbě. To musíme učinit tolikrát, kolikrát to bude nutné. Po patnácti minutách bychom měli skončit a věnovat se svým každodenním povinnostem. To, že jsme mysleli na to či ono, by nemělo být důvodem, abychom měli pocit viny.

Když ve svém úsilí nepolevíme, pak se po jisté době naše tělo a mysl zklidní. Z našeho podvědomí budou přicházet nové představy. Spatříme řadu obrazů, scén, tváří a barev. Lze to přirovnat k zajímavé televizní show. Mnoho lidí tyto scény zaujmou a jejich pozorování považují za meditaci. Stejně jako dříve je však musíme vrátit k modlitbě.

Když se naše podvědomí otevírá, můžeme nabýt dojmu, že se nás snaží vést a nabízí nám optimální řešení našich každodenních problémů a to v podobě předtuch či dokonce hlasu. Podvědomá mysl však není vševědoucí. „Boží vůle“ může mít v takových případech stejnou hodnotu jako hlas či předtucha, jež vedly středověkého mnicha k organizování dětských křížáckých výprav.

Naše tělo se bude postupně zklidňovat. Jednoho dne si uvědomíme, že nejsme s to pohnout nohou či rukou, neboť si je nebudeme uvědomovat. Zklidní se i naše mysl. V té fázi budeme připraveni k hlubší meditaci. Dokážeme meditovat déle a meditace nám začne přinášet nemalé uspokojení.

(7)

## O MEDITACI

### Meditace je jazykem Boha

Hluboko uvnitř nás existuje věčné ticho, mír a klid. Při meditaci - když jsme naprosto klidní a ticho, vidíme, že vnitřní život nám nabízí vlastní energii. Lidská mysl ji možná nechápe, protože její původ není v mysli. Avšak naše srdce ji přijímá z duše.

Meditujeme, protože tento svět nás nemůže naplnit. Takzvaný mír, který v každodenním životě cítíme, je 5 minut klidu po 10 hodinách úzkosti, starostí, frustrace. Jsme stále odkázáni na milost negativních sil, které jsou kolem nás - na žárlivost, strach, pochyby, starosti, úzkost a beznaděj.

Smyslem meditace je naše vědomí sjednotit, rozšířit, osvětit a učinit nesmrtelným. Většinu času, kdy se bavíme s přáteli nebo se jen tak pohybujeme, si Božskosti v sobě nejsme plně vědomi. Avšak když meditujeme, snažíme se naši nejvnitřnější Božskost plně cítit.

Meditací si duše plně uvědomuje svůj vývoj - evoluci na své věčné cestě.

Meditace hovoří. Hovoří mlčky. Zjevuje. Hledajícimu odhaluje, že hmota a duch jsou jedno. Odkrývá, že **život** nikdy nemůže být pouze sedmdesáti či osmdesátiletou existencí mezi narozením a smrtí, nýbrž je samotnou věčností.

Když meditujeme, ve skutečnosti děláme to, že vstupujeme do hlubších částí naší bytosti. Tehdy jsme schopni na povrch vyvést bohatství, které máme hluboko v sobě.

Meditace je mimo mysl. **Tam, kde končí mysl, začíná meditace.** Meditace neznamená určitou dobu pouze klidně sedět. Vyžaduje vědomé úsilí. Mysl musíme přimět ke ztišení a klidu. Zároveň musí být bdělá, aby nedovolila vstoupit rozptylujícím myšlenkám nebo touhám. Dokážeme-li to, ucítíme, jak v našem nitru svítá nové tvoření.

Když meditujeme, ve skutečnosti vcházíme do prázdné, klidné, tiché mysli a dovolujeme, aby nás živilo a vychovávalo Nekonečno. **Meditace je jazykem pro rozmlouvání s Bohem.** Meditace znamená jednotu s rozlehlostí.

Když meditujeme, snažíme se rozšířit sami sebe, jako pták rozpínající křídla. Pokoušíme se rozšířit naše konečné vědomí a vstoupit do Univerzálního Vědomí, kde neexistují strach, žárlivost nebo pochybnost, vládne zde radost, mír a božská síla.

Když medituji, medituji o co největší věci. To je tajemství, jak velmi rychle získat schopnost meditovat. Můžeme-li si představit širou oblohu (*nebo oceán*) předtím, než začneme meditovat, pak její rozlehlost (*oceánu*) do nás vstupuje, což nám značně pomůže. V mysli, srdci a v naší pozemské fyzické tělesné schránce nám to pomůže nastolit klid a mír.

Meditace nám umožňuje shůry přitáhnout duchovní světlo a vlastní vědomí rozšířit tak, aby se naše schopnost přijímat zvýšila.

Když meditujete, snažte se vnímat potřebu úplně otevřít své srdce a svou fyzickou mysl zcela uzavřít. Fyzická mysl je myslí, která pamatuje na naše blízké a drahé, na naše přátele, na zbytek světa. Zavřete-li dveře své fyzické mysli a otevřete-li dveře svého srdce, mysl se stane klidnou a tichou a srdce začne vše přijímat. Je-li vaše koncentrace a **meditace zaměřena na srdce** a srdce dokáže přijímat, potom to, co srdce má, tedy Poselství od Boha, vyjde do popředí a vy ho dokážete číst a využít v každodenním životě.

Skutečnou meditací neprovádíme my. Začínáme osobním úsilím. Jakmile však jdeme hlouběji, vidíme, že to není naše úsilí, kde nám dovoluje do meditace vstoupit. Je to Nejvyšší, jenž s naší vědomou bdělostí a souhlasem medituje v nás a skrze nás.

**Musíte jít hluboko,** hluboko dovnitř a pozorovat, zda uslyšíte hlas, myšlenku anebo představu. Poté musíte vejít hluboko do tohoto hlasu či myšlenky a sledovat, zda vám dává pocit vnitřní radosti nebo míru, kde neexistují otázky, problémy ani pochybnosti. Pouze tehdy, když získáte takovýto pocit, poznáte, že hlas, který jste slyšeli, je pravým vnitřním hlasem, jenž vám bude pomáhat ve vašem duchovním životě.

**Meditace je božským darem.** Náš vnější život zjednodušuje a usnadňuje a našemu vnitřnímu životu dodává energii. Je přímým přiblížením, protože aspiranta vede k Tomu, od něhož přišel. Meditace nám sděluje, že lidský život je tajemnou a posvátnou věcí a potvrzuje naše božské dědictví.

**Meditace není únikem.** Je přijetím života v jeho celistvosti, s výhledem na jeho transformaci v zájmu lepšího projevení Božské Pravdy zde na Zemi. Meditace je jako ponořit se na dno moře, kde je vše tiché a klidné. Na povrchu může být spousta vln, ale moře pod nimi není ovlivněno. V hlubinách je ticho.

**Meditace je jazykem Boha.** Chceme-li vědět, jaká je Boží Vůle v našem životě, chceme-li, aby nás Bůh vedl, utvářel a naplnil se v nás a skrze nás, potom je jazykem, který musíme užít, meditace.

**Konečným cílem meditace je navázání našeho vědomého spojení s Bohem.**

Cvičíme-li meditaci, přijde den, kdy vytvoříme vědomou jednotu s Bohem. Tehdy nám Bůh dá nekonečný mír, nekonečné světlo a nekonečnou blaženost a my do tohoto nekonečného míru, světla a blaženosti vrosteme. Nestačí věřit v Boha.

Konečným cílem meditace je vybudovat vědomou jednotu s Bohem. My všichni jsme Jeho dětmi, ale v tuto chvíli s Ním netvoříme vědomou jednotu. Někdo může věřit v Boha, ale tato víra není v jeho životě skutečností. Prostě věří v Boha, protože mu nějaký svatý nebo jogín či duchovní mistr řekli, že Bůh je, nebo proto, že o Něm četl v duchovních knihách. Cvičíme-li však meditaci, přijde den, kdy s Ním vytvoříme vědomou jednotu.

Nejvyšší typ meditace se provádí v tichosti s jediným zaměřením: Potěšit Boha způsobem Jemu vlastním. Začnete-li medítovat proto, abyste získali radost, získáte ji; ale neobdržíte neomezenou radost, neboť jste svého věčně Milovaného Boha nepotěšili Jeho vlastním způsobem. Můžete-li před meditací její výsledky nabídnout Zdroji a říci: „*Chci se stát Tvým dokonalým nástrojem. Proto můžeš sebe ve mně nakrmit a skrze mě Svým vlastním způsobem,*“ pak jde o nejvyšší, absolutně nejvyšší druh meditace.

Během své meditace nemusíte myslet na nic; jen svou vnitřní i vnější existenci vrhněte do Nejvyššího, do moře světla, míru, blaženosti a síly. **Nic neočekávejte.** Když totiž očekáváte, vaše mysl okamžitě pracuje

a vaše vnímavost je omezená. Pokud neočekáváte, problém vnímavosti se stává starostí Boha. V ten okamžik vám On musí dát vše v hojné míře a zároveň vám dá schopnost přijmout to, co vám chce nabídnout.

- Je velmi důležité meditovat každý den, aniž byste selhali. Nejlepší čas, je časně z rána dříve, než nastane den.
- Nový život do vás vchází každé ráno, proto je ranní meditace nenahraditelná pro každého, kdo chce kráčet duchovní cestou.

**Úspěšnost meditace podpoříme vděčností, jež je uvnitř srdce, ne uvnitř mysli.** Vaše meditace je úspěšná, získáte-li spontánní vnitřní radost. Nikdo vám nepřinesl dobré zprávy, nikdo vám nic nedaroval, nikdo vás neocení ani neobdivoval, nikdo pro vás nic neudělal, vy navzdory tomu budete mít vnitřní pocit blaženosti. Stane-li se to, vezte, že meditujete správně. Když ze světa máte dobrý pocit, když i přes jeho hojné nedokonalosti svět vidíte milujícím okem, poznáte, že vaše meditace byla dobrá. Nejsnazší způsob jak poznat, jestli jste dobře meditovali je cítit, že mír, světlo, láska a blaženost z nitra vystoupily na povrch.

Ten, kdo dosáhl duchovního osvětlení - realizoval Boha. Nemedituje proto, aby něčeho dosáhl, nebo aby se za něco dostal. Medituje, aby shůry pro lidstvo snesl mír, světlo a blaženost, nebo aby probudil vědomí ostatních.

### **Nezáleží na tom, jak dlouho medituji.**

Vrcholně důležitá je dušeplnost, s níž medituji. Bůh mi řekne, že je lepší sedm sekund dušeplně meditovat, než sedm hodin strávit před oltářem s myšlenkami na to, co jsem ráno jedl.

Přikládáte-li meditaci důležitost a jste-li upřímní, potom se síla vaší meditace automaticky zvětší. **Jste-li v meditaci pravidelní a přesní,** potom si povšimnete vlastního pokroku. Když si pro meditaci vyhradíte určitý čas, pomůže vám to v boji proti letargii a vzpurnosti mysli.

Meditujete-li správně, uvnitř i vně zavládnou spontánní vnitřní radost a mír. Cítíte-li však mentální napětí nebo rozrušení, pak meditace, kterou děláte, není pro vás. Pokud meditujete dobře, budete uvnitř vnímat **kladný vztah k světu.** Uvidíte jej laskavým pohledem, navzdory tomu, že je tak nedokonalý. Podobně máte-li ihned po meditaci dynamický pocit, cítíte-li, že jste do světa přišli, abyste něco udělali a něčím se stali - abyste vrostli do Božího pravého obrazu a stali se Jeho zasvěceným nástrojem - dokazuje to, že jste meditovali dobře.

Třebaže cítíte, že vaše meditace není tak hluboká, jak by měla být, nikdy se nevzdávejte. Každý den nemůžeme jíst to nejchutnější jídlo, ale přesto jíme. Stejně tak, **když medituji, krmíme duši, svou vnitřní bytost.** Dokonce, i když duši nemůžeme každý den nakrmit co největším blahem, nesmíme se vzdát. Lepší je ji nasytit duši čímkoli, než ji nechat hladovět. Proto se nikdy nevzdávejte; vždy se pokuste meditovat.

Během hluboké meditace pracuje pouze srdce. Činnost mysli je zcela tichá. Srdce se ztotožňuje s mírem. Uvnitř něj rozvíjíme vnitřní pravdu a vrůstáme do vnitřního světla.

*Sri Chinmoy,  
plně realizovaný duchovní mistr,  
zakladatel 350 učebních center*

## **Mrháme svými životy**

Meditace je stále více přijímána jako praxe, která roztína kulturní a náboženské bariéry, povznáší se nad ně a těm, kdo ji provádějí, umožňuje navázat přímý kontakt s pravdou svého bytí. Je to praxe, která překračuje náboženská dogmata. Současně je trestí různých náboženství.

**Meditace není prostředkem k útěku před světem,** k úniku z něho do změněného stavu vědomí, jež se podobá transu. Je to přímá cesta, která nám pomáhá si opravdu porozumět a navázat správný vztah k životu a světu.

**Zpravidla svými životy mrháme,** odvádíme se sami od sebe nikdy nekončící činností; meditace je cestou, jak se přivést zpět k sobě samému. V ní můžeme opravdu zakoušet a vychutnávat svou plnou existenci mimo všechny navyklé šablony. Životy prožíváme v intenzivním a strachuplném zápase, ve víru chvatu a agrese, v soupeření, ulpívání, vlastnění a dosahování. Neustále se zatěžujeme vnějšími činnostmi a zájmy. Meditace je pravým opakem.

Meditovat znamená zcela se odtrhnout od toho, jak „normálně“ fungujeme. Je totiž **stav zbavený všech starostí a zájmů,** ve kterém není soupeření, ani touha něco vlastnit a držet, absentuje intenzivní a strachuplný boj a hlad po dosažení; je to beznáročný stav, v němž není ani přijímání ani odmítání, ani naděje ani strach. City a představy, které nás věznily v něm, postupně začínáme propouštět do prostoru přirozené prostoty.

Meditace pozvolna očistí obyčejnou mysl a odstraní její návyky a iluze, abychom v pravém okamžiku poznali, kdo jsme.

Dar naučit se medítovat je největším darem, kterým v tomto životě můžete obdarovat sami sebe. Neboť jedině meditací můžete **podniknout cestu za odhalením své pravé přirozenosti,** a tak nalézt stabilitu a důvěru, které budete potřebovat, abyste dobře žili i zemřeli. Meditace je cestou k osvícení.

Právě tak jako si spisovatel spontánní svobodu výrazu osvojí až po letech často tvrdého studia, podobně jako tanečník prostého původu dosáhne teprve po nesmírném trpělivém úsilí, i vy, až začnete chápat, kam vás meditace dovede, k ní začnete přistupovat jako k nejvyšší metě svého

života, která od vás **vyžaduje neobyčejnou vytrvalost**, nadšení, inteligenci a kázeň.

Když meditujeme, je podstatné si v mysli vytvořit správné vnitřní prostředí. Všechno úsilí a zápolení pochází z toho, že nejsme dostatečně otevření. A tak je k tomu, aby k vaší meditaci opravdu došlo, životně důležité si vytvořit správné prostředí. Panuje-li dobrá nálada a otevřenost, nastane meditace bez vynaložení úsilí. Je-li vaše mysl schopna se usadit sama a zjistíte-li, že máte sklon stejně spočívat v jejím čistém uvědomění, nepotřebujete k meditování žádnou metodu. Ostatně metoda je stejně vždy pouze prostředkem, nikoli meditací.

**Při meditaci sedíte**, jako byste byli horou. Neochvějnou, pevnou a majestátností. Hora je naprosto uvolněná a klidná, byť ji bičuje sebesilnější vítr, byť kolem jejího vrcholu víří sebetemnější mraky. Sedte jako hora a nechte svou mysl, aby se zvedla, letěla a plula.

Nejpodstatnějším principem této pozice je držet záda jako „šíp“. Vnitřní energie, čili prána, bude pak snadno protékat jemnohmotnými kanály v těle a vaše mysl nalezne pravý stav klidu. Nic si nevynucujte. Síla a půvab pozice spočívají na vašich ramenou a horní části trupu. Ty je třeba držet pevně ale bez napětí.

*Sogjal Rinpoče,  
buddhistický mistr, původem z Tibetu*

## **Zdroj veškeré síly**

Cvičení meditace spočívá v pozorném sledování pocitu sebe sama, až si sebe sama uvědomujeme v bdělém stavu od okamžiku k okamžiku, což je uskutečněním plného reálného života a nikoliv nějakého extatického stavu, který začíná, a tudíž i končí.

V meditaci je zdroj veškeré síly. Nic nechtěj, jen vnímat své srdce, své nitro. Chtěj vnímat jen Přítomnost Boží v sobě. Chtěj vnímat „TICHO“, „KLID“. Chtěj vnímat sebe sama jako „JSEM“; svou Jsoucnost, poněvadž Ona je projevem Jsoucnosti Nekonečna, Jsoucnosti Boží.

*J. Kočí,  
český duchovní učitel, jeden z nejznámějších (1908 - 1989)*

## **Zkouška pokory a trpělivosti**

Nejhlubším uměním člověka je umění pravé meditace. Je těžké se mu dobře naučit, ba i jen mu porozumět. Nejde jen o pozornost pozornosti, o veliké umění naslouchat tichu, cítit svobodu, ale hlavně zažít bdělost bez duality, bdělost plné svobody a míru, nepopsatelného stavu, slovy

nevyličitelného, a proto nenapodobitelného. Právě proto **je těžké se tomuto umění naučit.**

Meditaci potřebuje nejen mysl člověka, ale především jeho srdce, které bez ní tvrdne a pustne. Přesto ji nemůžeme nikomu nadirigovat, ani sami sobě. Mysl při ní musí být kladná, sebraná, ale její klid musí být spíše automatický než vynucený. Je třeba pozorovat práci mysli, její tichost, její sebekázeň, snahu po osvobození od egoistických přání a vznětů.

Meditace nemá být únikem od života, nýbrž probuzením k jeho inteligenci a uvolněnosti. Nemáme neznámo hledat, ale stát se jím. **To není věcí intelektu.** Spíše jde o ústup mysli do oblasti bez hranic a středu, kde panují láska, pravda, moudrost a čistá existence, která je rovněž bez hranic a středu.

Pravým výsledkem meditace jsou mír a univerzálnost bez konce. Správná meditace neznamena pár minut ztišení, ale plynulé a správné, tj. harmonické účastenství na denním životě, na každé chvílce vašeho života, a to přenesením získaného míru do světa. Jinak by neměla téměř smysl. Celý tvůj harmonický život musí být meditací, jinak by bylo jakékoliv sezení v klidu nebo „hledění na pupek“ zbytečné.

K požadovanému výsledku nemohou vést žádné vize a autosugesce. Teprve když meditační sezení skončí, má následovat pravá složka meditace. **Je ovšem nežádoucí,** když snaha meditujiícího vyústí např. do hledání zvláštních zkušeností. V samotném bytí nejsou zkušenosti, v něm jenom a jenom jsi, nezávisle na čemkoliv - na jakýchkoliv spisech, biblích, gítách nebo i mistrech. Pravá meditace znamená osvícení a osvícení je osvobození - prozření.

Pravá meditace je meditací bez zkušeností, kde není poznávací proces, ani samotné poznávání, ale jen bytí ve své nejhlubší čistotě, ryzosti a nevinnosti. Ve své nezměrnosti.

Pravý výsledek meditace je mimo protiklady a prost pochybností. Je to návrat lásky k lásce a tichu. Nejvyšší čistota bez úzkosti a zmatků. Pravá meditace nemá nic společného s escapismem (*únikářstvím*). Je to osvobození od problémů světa, ale přesto setrvávání ve světě, bytí mimo čas a prostor, v účasti i v neúčasti na něm, často bez myšlení a myšlenek, bez osoby, ale i bez Boha. Jen v porozumění neznámému, nad myšlením i pocity. Mysl je osvobozena od myšlení i myšlenek, ba i od pozorovatele a je jen bytím, čili jen sama sebou v Ted.

Meditace není cílem, ale spíš „pohybem“ mimo čas a prostor. Je to zprvu uvědomění si každé myšlenky a každého citu bez přilnutí či odporu k nim, bez jejich výslovného sledování. Děje se v prostoru neznámého. V něčem zcela otevřeném a prostém, v čiré nádheře nepopsatelnosti.

Ve svých meditacích nevěnujte pozornost myšlenkám a přáním, ale Čistému vědomí, Bytí a Klidu, a to tak hluboko, až se s nimi ztotožníte. To je jóga, to je spojení člověka s jeho duší.

Tlaku myšlenek, které na něj při meditaci dorážejí, si žák nevšímá a nestará se o ně. Je k nim naprosto indiferentní (*zaujímá k nim nezaujaté stanovisko*), jako by ani neexistovaly. Jenže ony bohužel existují a mocně na něj dorážejí, jak brzy pozná. Tuto skutečnost je třeba přijmout jako naprosto přirozenou věc a **jako zkoušku pokory a trpělivosti**, které se nevyhne žádný začátečník v józe. Je třeba se zvýšenou indiferencí snažit (*bezzájmovostí*) tyto náporů myšlenek a citů odrážet a eliminovat, ale hlavně přitom jako malé dítě co nejtěsněji přilnout ke svému nejvyššímu Já jako ke svému otci, matce či učiteli a v hluboké modlitbě je prosit o pomoc.

Před každou meditací je dobré se s intenzivní oddaností, žhavou touhou, láskyplným uctíváním a pokorou **zaměřit na úpěnlivou prosbu**, aby výsledkem meditace bylo přetvoření lidské osobnosti. Buď v Pravdu samotnou, což je vrcholným bodem všech duchovních snah, nebo alespoň v její pokorný nástroj. To vyžaduje naprostou oddanost a odevzdanost Pravdě, zaměření pozornosti nikoliv na ego, ale na Já, na neosobní jáství, na nejvyšší subjekt všech bohů i světů.

Každodenní meditační úsilí je nutné, ale **nesmí být egoistické**. To znamená, že nesmí být tvrdé a sebevědomé, ale pokorné, hedvábně měkké, bez jakéhokoliv sobeckého zaměření či úmyslu a také láskyplné.

Při meditaci se mohou dostavit různé úkazy jako třeba vznášení, otáčení hlavy do stran, nahoru nebo dolů, pocit vystupování z těla buď částečně nebo úplně apod. Nevšímejte si toho, je to známka pokroku, žádné nebezpečí nehrozí. Můžete mít také pocit prostorovosti a to buď že jste v prostoru, nebo že jste sami prostorem. To druhé je vyšší. Obojí zkušenost je však naprosto neškodná. Dostaví-li se, nezakládejte si na ní. Ten, kdo tyto zkušenosti nemá, proto ještě nemusí být horší. **Nikdy však necvičte** s očekáváním těchto úkazů nebo s úmyslem tyto nebo jiné úkazy a síly zažívat. Když přijdou, ať přijdou; není třeba jim věnovat pozornost. Přijdou-li samy od sebe, jsou zpravidla povzbuzením na cestě, jinak jsou jen zdržením. Od ega vás neosvobozují, spíše naopak.

Přebývání beze slov v Já je pravou meditací. Všechno jiné je pouze zaháněním myšlenek, jimiž je Já zakrýváno. Všechno jiné je jen myšlení ega o objektech (*ne-egu*).

*E. Tomáš,*

*významný český duchovní učitel jogín,*

*mystik a spisovatel (1908 –2002)*

## **Je to stav, nikoliv činnost**

Anglické slovo meditace znamená hloubání, dumání, přemýšlení. To není správný překlad pro slovo dhjána. Když ke mně lidé přijdou a já jim řeknu, aby meditovali, zeptají se: „O čem?“ Toto anglické slovo tedy znamená

meditovat o něčem, o nějakém subjektu. Indické slovo dhjána znamená být v tom, ne meditovat o něčem. **Je to stav, nikoliv činnost.**

Vědomí bez obsahu; to je to, čím je meditace. Jste zcela bdělí a je tu mezera, přestávka. Neseťkáváte se s žádnou myšlenkou, není před vámi žádná myšlenka. Nespíte, jste vzhůru - ale myšlenka absentuje. To je meditace.

Meditace není soustředění. V soustředění je vlastní já, které se koncentruje, a objekt, na který se zaměřuje. Existuje dualita. V meditaci není nikdo uvnitř a nic venku. Není to soustředění. Neexistuje rozdělení na to uvnitř a to venku. To uvnitř neustále plyne do toho venku, to venku neustále plyne do toho uvnitř. Vymezení, hranice, dělicí čára již neexistují. Ono uvnitř je venku, ono venku je uvnitř; je to nedualistické vědomí.

Soustředění je čin, volní čin. Meditace je **stav bez vůle**, stav nečinnosti. Je to relaxace. Člověk se prostě propadne do svého bytí a toto bytí je stejné jako bytí všech. V soustředění je plán, projekce, představa. V soustředění mysl funguje na základě úsudku: něco děláte. Koncentrace vychází z minulosti.

V meditaci v pozadí neexistuje žádný úsudek. Neděláte nic konkrétního, prostě jste. Nemá v sobě žádnou minulost, je nezamořena minulostí. Nemá v sobě žádnou budoucnost, je prostá vší budoucnosti. Je to činnost prostřednictvím nečinnosti.

Meditace je v přítomnosti, čisté přítomnosti. Meditace je okamžitost, bezprostřednost. Nemůžete meditovat, ale můžete být v meditaci; nemůžete být v soustředění, ale můžete se soustředit. Soustředění je lidské, meditace je božská.

Meditaci nemůžete uvést, ale můžete jí být otevření. Nemusíte dělat nic, abyste ji přivedli na svět - nemůžete ji způsobit; je to nad vaše síly. **Musíte zmizet**, aby mohla přijít. Mysl se musí zastavit, aby nastala meditace. Soustředění je úsilí mysli; meditace je stav ne-mysli. Meditace je čisté uvědomění, nemá v sobě žádný motiv. Zrodí se, jedině když nahlédnete do všech motivů a shledáte je nedostatečnými, když projdete celou řadu motivů a odhalíte jejich faleš, nepravost. Zjistíte, že nikam nevedou, že se stále pohybujete v kruzích; zůstáváte stejní.

Meditace v sobě nemá žádné semeno, žádný motiv. Jestliže meditujete pro něco, potom se soustřeďujete, nemeditujete. Jste stále ve světě - vaše mysl se pořád ještě zajímá o laciné věci, o maličkosti. Potom jste světští, pozemští. I když meditujete, abyste dospěli k Bohu, jste pozemští. I když meditujete, abyste dospěli do nirvány, jste pozemští - protože meditace nemá žádný cíl. Meditace je náhled, že všechny cíle jsou falešné, nepravé. Meditace je pochopení, že touhy nikam nevedou. Meditace není něčím, co ráno uděláte a jste s tím hotovi. Je něčím, co musíte žít, neustále v každém okamžiku života. Při chůzi, spánku, sezení, mluvení, poslouchání

se musí stát určitým druhem klimatu. Uvolněný člověk v ní zůstává. Člověk, který neustále odhazuje minulost, je meditativní. Nikdy nejednejte z logických důvodů; jsou vašimi podmíněnými reflexy, předsudky, touhami, strachy atd. Zkrátka jste v nich vy !

Meditace je určitým druhem zážitku, který vám dá pro žití vašeho života naprosto odlišnou hodnotu. Potom nežijete jako hinduista nebo muslim, Ind či Němec; **žijete prostě jako vědomí**. Když žijete v této chvíli a kolem není nic rušivého, je pozornost absolutní, neboť neexistuje nic, co by vás rozptylovalo - rozptýlení přichází z minulosti a budoucnosti. Je-li pozornost dokonalá, je i čin dokonalý. Nezanedbává žádná rezidua, pozůstatky.

Jakmile do meditace vstoupíte, každý den nacházíte méně a méně sebe sama. Čím méně sebe sama nacházíte, tím úměrněji porostou vaše blaženost, vaše požehnání, vaše dokonalé štěstí. Pomalu, pozvolna se učíte matematice vnitřního světa - **čím více jste vy, tím více jste v pekle;** čím méně jste vy, tím více jste v nebi. V den, kdy nejste vy, je nirvána; dostavil se absolutní domov. Uzavřeli jste celý kruh, opět jste dítětem. Již neexistuje žádné vlastní já.

Meditace může uspět tam, kde mysl zklamala, neboť meditace je radikální revolucí ve vašem bytí - ne revolucí, která změní vládu, ne revolucí, která změní ekonomiku, nýbrž revolucí, která změní vaše vědomí, která vás ze spícího člověka změní na probuzenou duši. A když jste probuzení, všechno, co děláte, je dobré.

*Osho,*

*jeden z nejznámějších indických duchovních učitelů 20. století*

## **Dokonalá bdělost**

Dosáhnout stavu absolutního vědomí a uvědomění si toho, kdo opravdu jsi, můžeš například každodenní meditací. Někteří lidé tohoto stavu nedocílí ani po letech meditace. Všechno závisí na tvé otevřenosti a ochotě. A na tvé schopnosti odhodit zbytečná očekávání. Meditace vyžaduje vytrvalost - ochotu hledat vnitřní klid.

**Každodenní meditace** je jedním z nejlepších prostředků k dosažení stavu absolutního vědomí. Při meditaci můžeš svou životní energii přenést do vrcholné čakry... dokonce můžeš v bdělém stavu opustit své tělo. Při meditaci se dostaneš do stavu připravenosti prožívat naprosté vědomí, zatímco tvé tělo bdí. Tomuto stavu se říká dokonalá bdělost. Abys jí dosáhl, nemusíš pořád sedět a meditovat. Meditace je jen prostředkem, „nástrojem“.

Musíš si uvědomit, že meditace vsedě není jediným druhem meditace. Meditovat můžeš při chůzi, sexuálním styku - při jakékoli činnosti. To je stav dokonalé bdělosti.

Když se v něm na chvíli zastavíš a přestaneš dělat, co právě děláš, a prostě jsi tam, kde jsi, uvědomíš si, kdo opravdu jsi. **Zastavit se být jen na okamžik, je skutečným požehnáním.** Rozhlédneš se kolem sebe a vnímáš věci, které jsi nikdy předtím nevnímal. Cítíš hlubokou vůni země po dešti. Kadeř vlasů nad levým uchem své milované. Máš nevýslovně krásný pocit, když vidíš dítě zabrané do hry. V tomto stavu vdechuješ vůni každé květiny, létáš s každým ptákem, slyšíš každé zapraskání pod nohama. Myješ-li nádobí, cítíš teplo vody laskající tvé ruce. Jsi fascinován vodou i její teplotou. Pracuješ-li na počítači, vidíš na obrazovce slova a raduješ se ze schopností mysli a těla, které plní tvé příkazy. Připravuješ-li večeři, cítíš lásku vesmíru, jenž ti toto jídlo přinesl. Na oplátku do činnosti vléváš veškerou lásku své bytosti. Nezáleží na tom, jak prostá či extravagantní večeře bude. **Tvoje láska** z obyčejné polévky udělá tu nejlahodnější pochoutku. Když v tomto stavu vnímáš proudění sexuální energie, uvědomíš si, čím opravdu jsi. Tělo tvé milenky nebo milence se stane tvým vlastním tělem. Tvá duše už nebude oddělená.

Všechno, co v tomto stavu „děláš“, se stává meditací, darem tvé duši a darem duše vesmíru.

Až dosáhneš dokonalosti - třeba jen přechodně - budeš schopen žít uprostřed světa a ignorovat jeho hluk. Celý tvůj život se stane meditací. Celý život je meditací, při které medituješ o Boží podstatě všeho. Tomu se říká **dokonalá bdělost**. Žiješ-li tímto způsobem, pak je pro tebe všechno požehnáním. Zmizí veškeré úsilí, bolest a starosti. Proto svého života uživej k meditaci. Bud bdělý a nechod' tímto světem jako náměsíčník. Odhod veškeré pochybnosti, strach a pocit viny a věř, že Bůh tě miluje.

*N. D. Walsch,*

*světoznámý americký spisovatel, autor bestselleru „Hovory s bohem“*

## **S čistým úmyslem**

Meditace je cestou, která nám pomůže uvolnit poklady sebelásky, která odpočívá hluboko v nás.

Existuje tolik způsobů meditace, jako je lidí, kteří chodí po Zemi. Každý potřebuje vstoupit do vlastního vnitřního ticha, do vlastní vnitřní pravdy, ať tam vede jakákoliv cesta. Tato vnitřní záře je světlem vašeho zrodu. Je klíčem k podstatě vašeho bytí, k moudrosti vaší duše.

Při meditaci okamžiky klidu vnímejte jako otevřené dveře. Jimi vejdete do plnějšího světla, do širších smyslů reality a sebe sama.

Když v meditaci překračujete práh expanze, tehdy přichází čas, kdy intelektuální mysl není schopna pokračovat dále. Pocit, že pomocí mysli nějakým způsobem nad tím musíte udržovat kontrolu, omezuje prostor, do kterého se vás tato expanze snaží zavést.

Když se nakonec přes hranici vaší intelektuální mysli posunete, dotknete se vlastní duševní mysli. Ta mysl může vědomí rozšířenému při meditaci dát formu i základ, smysl i souvislost.

*P. Rodegastová a J. Stantonová,  
autorky „Emmanuelovy knihy“*

## **Nasloucháme Bohu**

Zatímco během modlitby hovoříme k Bohu, během meditace Mu nasloucháme. **Cílem meditace je zjemnit naše vibrace** a navodit vyšší stav vědomí, během něhož jsme schopni vnímat Boží přítomnost. Meditace znamená naladění duševního a tělesného těla na svůj duchovní zdroj.

Během meditace, v těchto posvátných okamžicích, kdy jsou naše duše ponořeny do hlubokého klidu, cítíme, že naším společníkem se stal sám Bůh. Radujeme se z Jeho povznášející a inspirující přítomnosti. Nasloucháme a necháváme se vést naším vnitřním Hlasem a univerzální Moudrostí. Uvědomujeme si, že Bůh tvoří esenci a základní kámen našeho já, že jsme inherentní součástí Božího řádu, lásky a harmonie.

Navzdory možným darům, jimiž nás Bůh může obšťastnit, bychom k meditaci neměli přistupovat s cílem cosi získat sami pro sebe. Jejím smyslem není získávání, ale naopak dávání - během ní se otevíráme Bohu a dáváme Mu tak možnost, aby k nám mohl promluvit. Při meditování tedy do svého vlastního chrámu vstup **s čistým úmyslem**, s čistou touhou, abys byl využíván a nikoliv, abys cosi získal.

Samotné meditování jedinci přinese omezený užitek, pokud se nebude snažit to, co mu bylo během meditace sděleno, **uplatnit v každodenním životě**. Meditování je přípravou na to, abychom se svého úkolu zde na Zemi zhostili tak, jak od nás očekává On.

Požadavkem při meditování je, aby naše **páteř byla rovná**. Jedině tak se stává průchodnou pro tak zvanou hadí sílu, stoupající sedmi duchovními centry či čakrami zdola nahoru. Možné jsou dvě polohy, a to v sedě na židli nebo vleže. Sedněte si či lehněte, oděv musí být volný. To, že se například v Indii či Japonsku používá tak zvaná orientální poloha vsedě se zkříženýma nohama, je dáno tím, že většina lidí tam židle neměla.

Stává se, že někdo slyšel, že ten či onen měl při meditaci ty či ony prožitky. Poté se snaží prožít to samé. Takto však vytváří bariéru ke skutečným prožitkům. Neočekávej a **nevyhledávej žádná zvláštní znamení**, neboť ty sám jsi znamením toho, jehož uvnitř sebe uctíváš !

Meditace předpokládá vyloučení všeho, co kreativním silám brání stoupat podél páteře sedmi duchovními centry vzhůru. Její správné provedení nás činí duševně i tělesně odolnějšími. Během každodenní

činnosti se unavíme. Vstoupíme-li však do ticha meditace, získáme sílu k ještě větší činnosti ve hmotném světě.

Během meditace se mohou v činnosti mysli projevit vlivy z pobytů v jiných dimenzích.

Člověk může při meditování pocítit klid, jenž mu umožní, aby se k ostatním choval lépe - trpělivě, a nesnažil se je ovládat. Tedy podle zákona podobné plodí podobné. Pokud se harmonie, krása a milost stanou součástí vědomí bytosti, ta pak totéž dává ostatním - a ti druzí se diví, proč se najednou cítí jinak, když nikdo nepromluvil. To je způsob, jímž duch pravdy působí mezi dětmi člověka.

*E. Cayce,  
nejslavnější americký jasnovidce a léčitel*

## **Rozvíjí vaši citlivost k nápadům**

Meditace vám umožňuje ztišit běžné myšlenky a naslouchat svému vyššímu Já. Dovoluje vám více pozornosti věnovat vaší vnitřní realitě - mentálním obrazům, představám a pocitům. Při meditaci své vibrace a frekvenci zvyšujete, takže se roviny vašeho vyššího Já stávají poznatelnější. Meditace rozvíjí vaši citlivost k nápadům, koncepcím a obrazům přicházejícím z vyšších sfér a od vašeho vyššího Já.

Meditace může zahrnovat stadia uvolnění, pozorování nebo koncentrace. Má bezpočet podob, od ztišení mysli po zaměření se na nějaký objekt. Meditace je vnitřní pozorování, chvíle zaostření pozornosti. Meditujete i tehdy, když jste soustředění a přemýšlíte o tom, jak byste ostatním mohli pomoci nebo jak naplnit smysl svého života. Meditace může znamenat vysílání světla a lásky lidem, nebo ztišení mysli v klidové pozici.

*Sanya Roman,  
americký autor série duchovních knih*

(8)

## **MEDITACE - ZMĚNĚNÝ STAV VĚDOMÍ**

Během meditace dochází k změněnému stavu vědomí. Meditace může evokovat představu vyholených hlav, barevných oděvů, podivného způsobu sezení, či exotického zpěvu. Ve skutečnosti je meditace něco daleko obvyčejnějšího, než si většina z nás myslí, i když může hrát v našem životě velmi významnou roli. Následuje jednoduchý způsob, jak můžete začít medítovat.

- Posadte se na židli, páteř musí být rovná. (*Cayce rovněž doporučuje pozici v leže, v tom případě si lehnete na záda, paže máme vzdáleny mírně od těla, dlaně směřují vzhůru. - pozn., překladatele.*) Zavřete oči, případně upravte svou polohu, abyste se cítili co nejpohodněji.
- Zhluboka se nadechněte a zadržte dech. V momentě, když nebudete schopni ho dále zadržovat, vydechněte. Všimněte si, jak je to příjemný pocit. I meditace může být takto příjemná.
- Soustředte se na své dýchání. Po každém nadechnutí následuje vydechnutí. Všimněte si nadechnutí. Vaše břicho se zvětší, neboť vaše plíce se naplní vzduchem. Je zde mírné napětí. Když vydechnete, vaše tělo se uvolní. Cyklus dýchání je nepravidelný. Některé nadechnutí jsou delší, jiná kratší. Avšak dýchání se nezastaví !
- Pozorně sledujte své dýchání a snažte se ho neovlivňovat. Dni, měsíce a celé roky vaše dýchání fungovalo, aniž by od vás obdrželo nějakou pomoc. Neznamená to, že nyní, když mu věnujete svou pozornost, do něj musíte zasahovat.
- Jeden z nejsnadnějších způsobů, jak se můžete naučit odložit stranou své já je, když se naučíme pozorovat svůj dech, aniž bychom do něj zasahovali. Možná, že jste si všimli, když jste sledovali své dýchání, že jste ho automaticky nějakým způsobem ovlivňovali.
- Nyní ustupte stranou a pouze ho pozorujte, aniž byste do něj zasahovali. Naučte se svému procesu dýchání důvěřovat. Může to být docela příjemný prožitek.
- Je docela přirozené, že ve vaší mysli vznikají myšlenky o dýchání, když ho pozorujete. To je v pořádku. Vaše mysl bude myslet i o jiných věcech. Vaše dýchání není až zas tak zajímavé. To je v pořádku.
- Když si všimnete, že na něco myslíte, pomyslete si v duchu - to je v pořádku. Poté obraťte svou pozornost opět k vašemu dýchání a sledujte jeho uklidňující rytmus.
- Vaše mysl začne za chvíli opět bloudit. To je v pořádku. Opět se soustředte na své dýchání. Snažte se zaměřit svou pozornost na dýchání. To je meditace.

Možná, že usnete. Meditování může být tak příjemné. Řada lidí Caycemu sdělila, že když se pokoušeli medítovat, usnuli. Řekl jim, že je to zcela v pořádku. Bylo to znamení, že tělo si potřebovalo odpočinout.

Meditování není bezúčelná činnost. Soustředěním své pozornosti na dech se naladíme na ducha vesmíru. Odložíme stranou své malé já a necháme se inspirovat vnějšími vlivy.

Když se nadechujeme, můžeme si v duchu říci „*Já jsem*“. Když vydechujete, myslíte na slovo „*já*“. Cyklu nadechnutí a vydechnutí pak bude odpovídat věta: „*Já jsem - já... Já jsem - já...*“ Vaše mysl bude opět

bloudit. To je v pořádku. Jednoduše zaměřte svou pozornost na své dýchání a v duchu si opakujte „*Já jsem - já... Já jsem - já.*“ To je meditace.

## Ozvěny ve vaší mysli

Na chvíli si odpočínáme a zkusme další experiment. Zvolte si nějaké slovo jako například Jablko“ a řekněte si ho v duchu. Poté pečlivě naslouchejte. Ve své mysli můžete slyšet ozvěnu. Všimněte si kolikrát slovo Jablko“ uslyšíte, než se z vaší mysli vytratí pryč.

Co se stalo ? Předpokládám, že jste ozvěnu slyšeli. Možná, že pouze několikrát, možná, že mnohokrát. Možná, že jste si rovněž uvědomili, že je obtížné říci, zda jste slyšeli ozvěnu nebo zda jste slovo jablko sami opakovali.

Naslouchání slovu, jež se ozývá ve vaší mysli je způsob, jak umožníme své mysli, aby myslela opakovaně na jednu věc. Je to o hodně snazší způsob než kdybychom se snažili svou mysl silou přinutit, aby myslela na jednu konkrétní věc. Namísto toho, abyste zatnuli své zuby a snažili se zaměřit na to či ono, jste uvolnění a pouze nasloucháte slovu, jež se samo od sebe neustále opakuje. Bude se opakovat tak dlouho, dokud mu budete ochotni naslouchat. Když vaše myšlenky zabloudí, jednoduše si vzpomeňte na původní slovo a znovu mu naslouchajte. Tak se učíme odkládat stranou své já. To je meditace.

## Ideál meditace

Je zřejmé, že cílem meditování není prázdná mysl. Smyslem meditace je, abychom zaměřili svou pozornost na jednu konkrétní věc. Cayce nás vyzývá k tomu, abychom během meditace **naladili svou mysl** na svůj ideál. Tímto ideálem může být dech nebo myšlenka jednoty s duchem, pokud je toto váš ideál. Jestliže vaším ideálem je láska, pak se během meditování soustředte na lásku. Meditování je ochota naslouchat ozvěnám našeho ideálu. Není to činnost během níž se snažíme vyprázdnit svou mysl, ale zaměřit ji na svůj ideál. Přitom se snažíme vyvarovat se všech ostatních myšlenek.

Meditace je tedy i dobrým tréninkem pro naši vůli. Učíme se myslet pouze na jednu věc a ignorovat všechny ostatní. Během meditování se neustále vracíme ke svému ideálu, přestože naši pozornost zaměstnávají další myšlenky. Poznáváme, že musíme být ochotni odložit stranou své já, naladit se na svůj ideál a nechat se jím vést.

Ideál je představa dokonalosti či nejvyššího dobra, jež nemůže být nikdy dosaženo. Řídí naši cestu, avšak není cílem, jehož jsme sto dosáhnout. Cíl nemyslet na nic jiného než na náš ideál je podobně pouze ideální situace, která v praxi nenastane. Tento cíl řídí proces meditování, avšak neměli

bychom očekávat, že ho dosáhneme. **Je to cosi, k čemu směřujeme,** nemůžeme si to však vynutit. K tomuto procesu však může dojít samovolně, když jednoduše odložíme stranou své malé já.

## Strach z meditace

Během meditování si všimněte přítomnost své podvědomé mysli a můžete proto dojít k názoru, že se aktivizovala. Jsme si vědomi řady myšlenek. Uvědomujete si existenci myšlenek, jež vám vadí.

Někteří lidé se domnívají, že meditování lze připodobnit k odstranění poklopu z podvědomí. Mají pocit jako bychom přímo svým nechtěným myšlenkám říkali: „Tak o sobě nechejte vědět“. Z toho důvodu se meditování bojí. Tento jev je částečně způsoben právě touto představou meditace, tj. činnosti během níž dochází k otevření Pandořiny skříňky a následného očekávání. Během meditace se však snažíme **zaměřit na svůj ideál** a přitom se snažíme ignorovat vše ostatní. Rozhodně nevyzýváme naše podvědomí k tomu, aby promluvílo; stejně tak se od nás nevyžaduje, abychom potlačili veškeré negativní myšlenky.

Poučný je následující experiment v „potlačování myšlenek“. Vědci z Trinity univerzity požádali své subjekty, aby sledovali proud svých myšlenek po dobu pěti minut, a přitom nemysleli na bílého medvěda. Subjekty byly úspěšné jen částečně. Žádný z nich nebyl schopen se myšlenky bílého medvěda vyvarovat. Poté jim bylo dovoleno, aby mysleli na co chtěli. Během tohoto odpočinku mysleli na bílé medvědy ještě častěji než předtím. Jinými slovy, nejenom, že bylo velmi obtížné nemyslet na jistou věc; mimoto, když nevyvíjeli již žádné úsilí, aby na danou věc nemysleli, daná myšlenka se vracela ještě častěji než dříve.

Vědci poté tento experiment obměnili, s jinou skupinou subjektů. Těmto subjektům bylo rovněž řečeno, aby nemysleli na bílého medvěda. Pokud se tak stane, měli by namísto něj myslet na červené auto. Tyto subjekty byly schopné se snáze vyvarovat myšlenek na bílého medvěda, než subjekty první skupiny, jež neměli další alternativu. Mimoto během odpočinku na bílé medvědy prakticky vůbec nemysleli.

**Je tedy zřejmé, že boj proti jisté myšlence nelze vyhrát.** Jestliže proti ní bojujete a poté svůj boj přerušíte, pak vás tato myšlenka bude napadat ještě častěji než dříve. Nebojujte proti svým myšlenkám! Neříkejte: „nebudu myslet na to či ono.“ Místo toho si řekněte: „Místo toho budu myslet na to a to.“ Meditace není pokusem o zastavení myšlení. Během meditace se snažíme přivést svou pozornost zpátky k našemu ideálu, když nás ruší jiné myšlenky.

## K čemu dochází během meditace

Přestože během meditace toho moc neděláte, dochází k řadě jevů. Vaše dýchání se stává pravidelnějším, srdeční rytmus se zpomalí a krevní tlak klesne. Celkově jsme uvolněnější.

Uvolněnější je rovněž i podvědomá mysl. Je méně aktivní a vnímavější. Zatímco jedna myšlenka může normálně vyvolat deset dalších myšlenek, během meditace tomu tak není. Podvědomí se zklidňuje, přestože vám to tak nemusí připadat.

Cayce hovoří o silném vlivu duchovního ideálu na myšlení, city a tělo meditujícího. Můžeme o svém ideálu přemýšlet, když o něm však meditujeme jeho vliv na nás je daleko silnější. **Jeho vliv roste úměrně** s tím, jak se naše podvědomá mysl uvolňuje. Roste naše představivost.

Představte si, že jste v kině a světla jsou rozsvícena. Obrazy na filmovém plátně nejsou příliš zřetelné a vaše okolí vás snadno rozptyluje. Když světla zhasnou, obrazy na plátně se stanou ostřejšími. Obdobným způsobem je zredukován vliv myšlenek a tělesných vjemů, jež by normálně netlačily vliv ideálu. Vliv ideálu je za takové situace nejsilnější.

**Během meditace každý atom těla rezonuje s ideálem.** Ideál začne ovlivňovat činnost endokrinního systému. Tělesný imunitní systém řízený brzlíkem je posílen. Tento zdokumentovaný fakt potvrzuje Cayceho tvrzení, že meditování o duchovním ideálu zkvalitňuje harmonické fungování duchovních center a jim odpovídajících endokrinních žláz.

Zatímco váš ideál má transformující vliv na vaše tělo, vaši mysl i vaše podvědomí, učíte se navodit alternativní stav vědomí. Meditace vám napomůže zvládnout i další stavy vědomí. Je to brána ke skrytým schopnostem vaší mysli.

*H. Reed: Záhady lidské mysli*

(9)

## EDGAR CAYCE O MEDITACI

*Vstup do sebe, neboť pouze v tichu můžeš naslouchat svému Otci. 39-4*

*Medituj často, nenechej se ovládnout starostmi světa. Chod do přírody a uč se od ptáků, stromů, květin, včel - ti všichni zpívají píseň slávy svému Stvořiteli. Učiň to samé.*

1089-3

*Ani jeden den nevynechej meditaci.*

*Pán je uvnitř tvého chrámu, uvnitř tebe a je na tobě, zda se stane tvým průvodcem.*

*Co mi nejvíce pomůže, abych učinil správné rozhodnutí ?*

Modlitba a meditace. Neboť je psáno: Stojím u dveří a tluču. Když otevřeš, vstoupím dovnitř. Rozhodni se, zda je to či ono správné. Pak se modli. Za nějaký čas dostaneš odpověď. Poté nad touto odpovědí medituji a vnitřní hlas tě povede správným směrem.

Existuje přístup, cesta k trůnu milosti, klidu, porozumění uvnitř tebe, neboť slíbil, že se s tebou setká uvnitř tvého chrámu, tvého vlastního těla, skrze tvou vlastní mysl.

*Proč mé meditace nejsou úspěšnější ?*

Bytost slyšela, že ten či onen měl ty či ony prožitky. Následně se snaží prožít totéž. Tím však staví bariéru ke skutečným prožitkům. Neočekávej a nevyhledávej žádná zvláštní znamení, neboť ty sám jsi znamením toho, jehož v sobě uctíváš ! Neboť ty, podobně jako všechny ostatní duše, stojíš přede dveřmi chrámu, v němž ti Bůh slíbil, že se s tebou setká. Nebud' proto netrpělivý.

*Co byste mi ohledně meditování doporučili ?*

Za prvé si stanov ideál. Pak do svého vlastního chrámu vstup s čistým úmyslem, s čistou touhou, abys byl využíván a nikoliv abys cosi získal.

Připrav svou mysl tak, aby byla schopna přijmout svého Boha. Poté pozornost obrať dovnitř. Slíbil ti, že se tam s tebou setká. Zevnitř ti bude sděleno, jaké kroky bys měl učinit, krok za krokem. Ne ve formě nějakých obrovských činů, ale trochu zde a trochu jinde. Jak již bylo řečeno, samotná znalost o sobě mnoho neznamena. Počítá se to, jak se chováš ke svým bližním.

Více se spoléhej na intuitivní síly uvnitř a nenechej se příliš ovlivňovat vnějšími účinky. Nauč se malému hlasu uvnitř naslouchat s vědomím, že nikoliv během bouře, která může upoutat pozornost lidí, ale v naslouchání onomu hlasu uvnitř se projeví vlivy, jež se musejí stát základem veškerého lidského úsilí. Neboť bez schopnosti řídit se svým ideálem se člověk stává obětí světských tužeb, slávy, majetku atd. Nechť

se stanou vedlejším produktem života, stráveného nasloucháním božskému hlasu uvnitř, a nikoliv smyslem života.

239-1

Najdi si čas pro meditaci. Rozlišuj mezi modlitbou a meditací. Během modlitby hovoříme k Bohu, během meditace své tělo a svou mysl udržujeme v klidu a nasloucháme hlasu Stvořitele.

1546-1

Meditování předpokládá vyloučení všeho, co kreativním silám brání stoupat podél páteře skrze sedm duchovních center vzhůru. Její správné provedení nás činí duševně i tělesně odolnějšími. Při každodenní činnosti se unavíme. Když však vstoupíme do ticha meditace, získáme sílu ještě větší činnosti ve hmotném světě

281-13

V průběhu meditace se v činnosti mysli mohou projevit vlivy z pobytů v jiných dimenzích.

23281

Bytost může během meditování pocítit klid, jenž jí umožní, aby se k ostatním chovala lépe - s trpělivostí, aniž by se je snažila ovládat. Neboť podle zákona podobné plodí podobné. Když se harmonie, krása a milost stanou součástí vědomí bytosti, ta pak totéž dává ostatním.

3098-2

(10)

## **MEDITACE: CHANNEL DUCHA**

*„Meditace je naslouchání božskosti uvnitř.“*

*Edgar Cayce, 1861-19*

*„Meditace je zbavení se všeho, co zabraňuje stoupání tvořivých sil vzhůru podél páteře.“*

*Edgar Cayce, 281-13*

*„Během meditace dolů sestoupí vliv, jenž otevře čakry. Poté síly v těle stoupají k patřičným centrům či čakrám a projevují se jako pohyby těla, zvuky v uších, či vize.“*

*Edgar Cayce, 1552-1*

Když se Jack Pursel rozhodl začít meditovat, byl prodávčem a o paranormálních jevech nevěděl nic. O meditování toho moc neznal, ale rozhodl se svoji mysl ztišit a klidně sedět. Většinou po nějaké době usnul

Jednoho dne, když se po meditaci probudil, mu jeho manželka oznámila překvapivou zprávu. Během meditace mluvil. Vůbec si toho nebyl vědom. To, co řekl, si zaznamenala a ukázala mu poznámky. Od té doby byl channellem pro Lazarise.

Když Pat Rodergastová meditovala, měla vizi, jež ji znepokojovala. Snažila se ji ze své mysli vypudit, ale nakonec věcem nechala volný průběh. Následně spatřila kohosi obklopeného zlatým světlem. Když se ho zeptala kdo je, odpověď zněla: „Emmanuel.“ Nějaký čas meditovala a byla s Emmanuelem.

Postupně mu dovolila, aby skrze ní hovořil a potom se s ostatními podělila o to, co jí řekl. Tak vznikla **Emmanuelova kniha**.

Tito dva známí channelé meditaci považují za lůno, z něhož vzešlo jejich channelování. Podobnou zkušenost s meditací mají i další lidé. Jejich zkušenosti potvrzují Cayceho tvrzení, že vědomý kontakt s vyššími dimenzemi začíná meditací.

## **Meditování o dechu: způsob inspirace**

Rád bych vám popsal velmi běžnou formu meditace. Začneme tím, že se soustředíme na náš dech a chvíli ho pozorujeme. Všimneme si známé věci: dýchání má dvě části, inhalaci a exhalaci. Během inhalace se prsa a břicho rozšíří a plíce se naplní vzduchem. Při exhalaci se prsa a břicho uvolní.

Výdechy mohou být velmi uklidňující. Pokaždé, když vydechnete, se snažte uvolnit. Čím více se uvolníte, tím snadnější pro vás bude následující krok.

Snažte se pozornost věnovat dýchání, aniž byste do něj jakýmkoliv způsobem zasahovali. Pozorujte ho tak, aby si vůbec nebylo vědomo, že ho sledujete. Všimněte si jeho přirozeného rytmu, aniž byste ho ovlivňovali.

Pokud jste jako většina z nás, pak zjistíte, že jakmile dýchání začnete pozorovat, jistým způsobem ho ovlivňujete. Možná pomůžete výdechu či nádechu. Je obtížné sledovat dýchání, aniž bychom neměli pocit, že ho ovlivňujeme.

Přestaňte na chvíli dýchat. Ujistěte se, že jste schopni své dýchání kontrolovat. Zhluboka se nadechněte. Určete si vlastní rytmus. Rozhodněte se, na jak dlouho dech zadržíte... Nyní prudce vydechněte. V tomto cvičení pokračujte tak dlouho, jak sami budete chtít. Potom dýchání zase jen pozorujte.

Zamyslete se nad jednou věcí. Pokud nekontrolujete dech vy, kdo tedy? Většinu dne a celou noc, když spíte, vaše tělo reguluje dýchání bez vaší pomoci. Potřebuje vás snad vaše tělo nyní, když sedíte a pozorujete svůj

dech. Samozřejmě, že ne. Nezapomínejte na to, když opět začnete pasivně sledovat dýchání. Pomyslete si v duchu: „Dýchá mi to.“

Patrně vás budu motivovat, abyste v této činnosti pokračovali, jestliže vám odhalím, že to co děláte, je formou meditace. Zen Buddhismus to nazývá meditování o dechu. Soustředte se na dýchání, pozorujete ho a nechejte ho být.

Nejenom že je pozorování dechu starobyloou formou meditace, rovněž je významným způsobem, jak se stát channelem, channelem inspirace. Učíte se nechat vámi protékat dech života - ducha.

Všechna náboženství dech spojují s duchem. Cayceho výklady nejsou výjimkou. My všichni závisíme na tomto neviditelném elementu, vzduchu, dotýká se všeho, co žije. Existuje spojení mezi dýcháním a probuzením tvořivé inteligence, ze zdroje nacházejícího se mimo naši vlastní vůli.

Když se uvolníte, budete mít pocit, že k vám dech přichází bez vaší pomoci, sám od sebe. Stane se tak, jestliže budete schopni ustoupit ze scény a důvěřovat přicházející inspiraci. Vládne zde pocit klidu, míru a vděčnosti. Myšlenka „Dýchá mi to“, může být velmi příjemná.

Nemusíte se starat o to, kdy se nadechnout či vydechnout. Tím, že do dýchání nezasahujeme a ustoupíme dozadu, vytvoříme prostor pro inspiraci a staneme se tak jejím channelem. Meditujte tímto způsobem a časem si uvědomíte hodnotu této činnosti.

## **Zklidněte své myšlenky**

Někdy se rozčílíme tak, že nejsme schopni logicky uvažovat. Jestliže se najednou ocitneme v kritické situaci, naše mysl se stane obětí obav. Náhle se objeví desítky možností, věcí, jež bychom rádi učinili, nebo věcí, jež by se mohly stát. Je obtížné najít optimální a vyhovující řešení. Víím, že **v takových okamžicích je nutné se uvolnit a získat nad danou věcí jistý nadhled, abych byl schopen situaci vyřešit.** Když se zklidním, lépe mi to myslí a věci vidím v jiném světle. Co se na počátku jeví jako nezvládnutelné trauma, je nyní souborem faktorů, jež je nutno pečlivě vyhodnotit a na jejich základě vyvodit patřičné závěry. Jsem si jistý, že jste se někdy v takovéto situaci ocitli. Vííte, že když se uklidníte, máte daleko lepší možnost najít optimální řešení.

**Čím více se zklidníme, tím jasnější je naše myšlení.** V jakési písni se zpívá: „Když je úplně jasno, vidíme i ty nejvzdálenější hory.“ Zenoví mistři říkají: „Když se voda zklidní, vidíme až na dno.“ Magické síly laserového paprsku jsou dány uniformitou jeho vln.

Během meditace, když se zklidníme, dokážeme se naladit na vyšší inteligenci. Je to jako když pták vzlétne vysoko k obloze a tam, nerušen, se v tichu nechává unášet vzdušnými proudy. Získáváme tak přístup k univerzálnímu vědomí a moudrosti.

Naladit se na toto vědomí nám pomůže následující cvičení. **Zvolte si jedno slovo** a snažte se na něj plně soustředit. Jestliže jste si například vybrali slovo „šťastný“, pak přemýšlejte o tomto slově. Pokud jste si zvolili slovo „balon“, pak si ve své mysli snažte vybavit jeho obraz a pozorujte ho.

Jakmile se o to pokusíte, zjistíte, že to není tak snadné, jak by se na první pohled zdálo. Objevují se další myšlenky a obrazy. Naše mysl nás neposlouchá. Je to v pořádku, je nutné, abychom se nevzdávali. Kdykoliv zjistíte, že přemýšlíte o něčem jiném, obraťte pozornost na původně zvolené slovo. V této činnosti pokračujte alespoň jednu minutu.

Nyní se zamyslete nad tím, co se stalo. Opakovali jste pokusy soustředit se na dané slovo. Chvilími jste si byli vědomi jiných myšlenek. Přicházely, aniž byste si je přáli. Soustředili jste se na vámi vybrané slovo a myšlenky zmizely.

Vím, že je vám jasné, o čem hovořím. Možná, že jste si uvědomovali váš vnitřní hlas, komentující tento proces.

Když o těchto chvílích přemýšlíte, všimněte si, že jste si všech těchto věcí byli vědomi. Nyní zaznamenejte, že **kdesi v pozadí vaší mysli byl svědek. Tichý svědek.** Pozoroval, co se děje. Přestože vaše neschopnost plně se soustředit na zvolené slovo vás patrně frustrovala, svědek zůstal klidný. Jen vše pozoroval. V tomto boji se nepřikláněl na tu či onu stranu a danou situaci nijak nekomentoval. Byl si pouze vědom toho, co se děje.

**Nepřipadá vám toto vědomí poněkud známé ?** Není to snad totéž vědomí, jež je s vámi již od nepaměti, od doby, kdy jste byli ještě malými dětmi ? Většinou mu nevěnujeme příliš velkou pozornost. Zpravidla jsme zaměstnání našimi problémy, zážitky, děláme to či ono, myslíme na to či ono.

Pocit našeho „Já“ se utváří na základě našich zkušeností a činností. Přesto je to pouze naše malé já v porovnání s tichým Já jsem v pozadí. Tento tichý svědek Já jsem je první úrovní našeho vyššího já. Je branou vedoucí k pochopení výzvy obsažené v bibli: *„Ztiš se a věz, že já jsem Bůh.“*

Meditace nám toto poznání odhaluje, je cestou k tomuto channelu vědomí. Výše zmíněné cvičení bylo základní formou meditace. Během ní se na něco soustředíme. Objektem naší pozornosti může být zvuk, slovo, věta, představa, dech nebo dokonce můžeme pozorovat samotný tok našich myšlenek. Snažíte se soustředit na vámi zvolenou věc a kdykoliv začnete myslet na něco jiného, vrátíte se k původnímu objektu vaší pozornosti. Nenásilnou formou se snažíte paralyzovat přirozenou tendenci mysli nechat se unášet nejrůznějšími myšlenkami a představami. Tyto dvě síly se střetávají a postupně se prosazuje vědomí Já jsem. To je samo o sobě channellem daleko většího vědomí.

## Vyšší vědomí uvnitř není nad vámi

Žena se jednou Edgaru Caycemu svěřila se svým zážitkem při meditaci o světlo nad svojí hlavou. Během meditování měla pocit, že se ocitla mimo své tělo a vznášela se vysoko na obloze. Tento zážitek ji natolik vystrašil, že se bála znovu meditoval.

Proč si myslíte, že se během meditace soustředila na bod nad svou hlavou? Je přirozené, že když přemýšlíme o zdrojích vyššího vědomí, představíme si je jako existující nad námi.

Mnoho lidí cítí přítomnost jejich vyššího já či slyší inspirující hlasy kousek nad hlavou. Stejnou zkušenost jsem měl i já. Když meditujete a otevíráte se vašemu vyššímu já, převládá přirozená tendence soustředit se na bod nad hlavou.

Oné ženě Cayce řekl, že její zážitek byl důsledkem jejího úmyslu soustředit se na cosi mimo ní. Připomněl jí, že **Bůh není nad námi, ale uvnitř nás**. Meditace je proces, během něhož se snažíme naladit, ale na vědomí nalézající se uvnitř nás.

Radí nám, abychom své vědomí pozvedli, a Bůh se s námi uvnitř nás setká. Přitom je nutné, abychom zůstávali uvnitř sebe sama. Co to znamená? První věc, jež nás napadne je, že místo toho, abychom se očima dívali ven, **budeme se dívat dovnitř**. Nemůžete otočit panenky očí, avšak můžete zavřít oči a pozornost obrátit dovnitř, na vaše myšlenky a pocity. Když tak učiníte, zjistíte, že se postupně zklidňujete. Nasloucháte vašemu nitru a vaše pozornost není soustředěna pouze na vaši hlavu, nýbrž na celou vrchní část těla. Někteří lidé tento pocit popisují jako vidění srdcem.

## Hledáme odpovědi zevnitř

Během meditace můžeme odpovědi na otázky hledat zevnitř. Tato schopnost souvisí se skutečností, že když se zklidníme, kvalita našeho myšlení je vyšší, lépe nám to myslí. Čím více se naše meditace prohlubuje, tím je naše myšlení jasnější.

Cayce nás ujišťuje, že **jsme schopni navázat kontakt s vědomím, jež zná odpovědi na otázky, s nimiž jsme konfrontováni**.

Můžeme přijít dokonce na to, že veškeré poznání je uvnitř nás. Abychom tento zdroj nesmírné moudrosti objevili, musíme splnit několik podmínek. O většině z nich jsme se dozvěděli, když jsme se učili, jak rozvinout naši intuici.

Poznali jsme, **jak získat intuitivní odpověď ve vztahu k rozhodnutí, jež musíme učinit**.

➤ Nejdříve musíme zvolit nejlepší možné řešení

- a pak sami sobě musíme slíbit, že se jím budeme řídit. Poté začneme meditovat
- a čekáme na odpověď „ano“ či „ne“, týkající se našeho plánu.

Tentýž přístup lze aplikovat i v případě, chceme-li od tohoto neviditelného vlivu získat pomoc při plnění našich dennodenních činností. Než jsem například dnes začal pracovat, přemýšlel jsem, jak bych si naplánoval dnešní den. Obzvláště jsem chtěl mít jistotou, že mi zůstane dost času na psaní. Dělán si seznam věcí, jež musím vyřídit. Snažím se analyzovat svůj postoj k práci, jež mne čeká. Jsem unavený. Radím sám sobě, že bych se měl soustředit na to, co se mi na této práci líbí a nikoliv, že je jí hodně. V duchu si říkám, že mne moje práce musí těšit a že si ji musím vychutnat.

**Nyní začínám meditovat.** Postupně, jak se moje mysl zklidňuje, si začínám být vědom různých úrovní myšlenek. Zprvu jde o myšlenky, jež mohu téměř slyšet. Mají verbální podobu. Za nimi následují méně jasné, jež nemají slova, dokud se na ně nesoustředím. A ještě hlouběji vycítuji vědomí univerzální moudrosti. Hledám pomoc z co možná nejhlubšího zdroje. Chci, aby vyjádřil můj ideál - **lásku**.

Soustřeďuji se na pocity lásky. Moje mysl má přirozeně snahu zabývat se i jinými záležitostmi, ale nenásilným způsobem ji opět zaměřuji na lásku. Spíše než myšlenkou se láska stává pocitem a poté totálním prožitkem. Celé mé tělo se uvolňuje.

O dvacet minut později si uvědomuji, že je čas se vrátit. Kladu si otázku: „A co dnešní den?“ Tichý hlas uvnitř mi říká, že ze všeho nejdříve bych měl jít na vycházku. Cítím, že cosi by mi zabránilo jít na procházku, kdybych si ji naplánoval na odpoledne.

Potom ve své představivosti vidím, jak kohosi potkávám. Potřásám si s ním rukou. Tento člověk na mně cosi chce. Pomohu mu tím, že mu ukážu způsob, jak si dokáže pomoci sám. Svému vnitřnímu poradnímu hlasu děkuji za tuto představu a opět začínám meditovat o lásce, abych zjistil, zda mi budou poskytnuty nějaké další informace.

Vidím před sebou práci spojenou s psáním knížky. Snažím se představit si, jak k této práci přistupuji s láskou a najednou mě napadají nové myšlenky na téma, o němž mám v úmyslu psát. Uvědomuji si, že mne tato skutečnost naplňuje entuziasmem. Je to přesně ta inspirace, jež potřebuji. Znovu svému vnitřnímu hlasu děkuji.

Vstanu, jdu na vycházku a přemýšlím, co mi během meditace bylo sděleno. Když se vracím zpět, mám již první věty další kapitoly. Brzy nato začínám s psáním. Brzy mě v práci přeruší vyzvánění telefonu. Kdosi chce, abych mu pomohl s jistým projektem. Když s ním o tom hovořím, navrhuji mu alternativní přístup, pro nějž má daný člověk již připravené potřebné řešení. Svému vnitřnímu rádci děkuji, že mne na tuto situaci připravil. Odpoledne musím nečekaně odjet z domu a jsem vděčný, že jsem ~~šel~~

na vycházku časně zrána. Odpoledne bych na ni neměl čas. Rada mého vnitřního rádce se ukázala jako správná.

Abychom během meditace obdrželi takové rady, vyžaduje praxi. **Důležité rovněž je, abychom dané rady aplikovali v praxi a řídili se jimi.** Následující kapitoly o tvořivém psaní a představitivosti nám ukáží další způsoby, jak rozvíjet naši schopnost komunikovat s naším vnitřním hlasem. Meditace vám může posloužit jako průvodce, jenž je neustále s vámi. Časem můžete přijít na to, že rezervujete-li si pro něj několik minut a naladíte-li se na něj, poradí vám.

## Meditování o ideálu

Lidé Caycemu položili řadu otázek týkajících se různých prožitků, jež měli během meditace. Někteří z nich slyšeli zvuky, jiní měli vize nebo cítili, jak vane studený vzduch. Další vnímali bolest, zvonění v uších či jim začaly vibrovat údy. Vysvětlil jim, že při meditaci dochází k daleko komplexnějšímu procesu, než se většině lidí zdálo.

Meditace není obdobím, kdy nic neděláme nebo kdy se nic neděje. Během ní nás ovlivňují jiné úrovně reality či vibrací. Stáváme se channely energie, přicházející z mnoho neviditelných zdrojů.

Cayce říká, že **v bdělém stavu na nás působí subliminální psychické vlivy.** Výzkum toto tvrzení dokázal. Cayce nás **varuje, že během meditace jsme k těmto vlivům daleko citlivější.** Výzkum opět potvrdil, že při meditování se zlepšuje kvalita naší senzibilní či psychické vnímavosti.

Zmíněný senzibil vysvětluje, že v době meditace k nám snazší přístup mají jiné mysli, včetně mysli zemřelých lidí a dále další formy duchovních energií. Na rozdíl od spánku, kdy jsme před těmito vlivy automaticky chráněni, není během meditace tato ochrana automatická. Je tomu tak proto, že v čase meditace se dobrovolně otvíráme neviditelným silám.

Pokud k meditování přistupujeme pouze ze zvědavosti, **není žádoucí se zmíněné ochrany vzdát.** Namísto toho se snažte naladit se na vaše vyšší já. Vzpomeňte si na dva symboly zmíněné v souvislosti s líhnutím snů. Na chrám a patrona. Podobný přístup je typický i pro Cayceho pojetí meditace.

Možná, že jste se od lidí, jež meditovali, doslechli, že se „obklopují světlem“. Někteří jedinci si během meditování představují, že jsou obklopeni bílým světlem. Taková představa odráží důvody meditace.

Je to jako když se pěkně oblékneme, když jdeme na nějaké slavnosti představení. Naše oblečení nás pozvedne na duchu a potlačí naše normální obavy. Je to, jako bychom si vytvářeli jakousi bariéru, jež nás ochrání před vším, co není v souladu s našimi záměry.

Takto chránění se můžeme otevřít vnějším vlivům a začít medítovat. Cayce nás nabádá, abychom z objektu naší pozornosti během meditování **učinili náš ideál**. Meditujeme-li například o dechu, můžeme se soustředit na ideál volného pohybu ducha uvnitř. Cayce nám říká, abychom si ideál volili co možná nejpečlivěji, aby byl alespoň tak univerzální, jako Kristovo vědomí. Je to proto, že energie, již během meditace obdržíme, závisí na kvalitě vlny, na niž se naladíme.

Během meditace jsme naladěni na jednu konkrétní vlnovou délku. Její účinek lze porovnat s účinkem laserového paprsku, je velmi silný. Když meditujeme o našem ideálu, energie generovaná tímto ideálem nás ovlivňuje. A čím dokonaleji se naladíme, tím silnější je účinek.

Jestliže meditujeme, stáváme se channelem pro duchovní energii, jež nás posouvá směrem k našemu ideálu. Je to stejné jako když si dům vybavíme solárním vytápěním - svítí-li slunce, tak vytápí náš dům. Během meditace naši mysl uvedeme do stavu takové citlivosti, že je schopna přijímat energii našeho ideálu.

Cayce uvádí, že v čase meditace vesmírným energiím umožňujeme, aby na nás působily. Na náš ideál se naladí každá buňka našeho těla. Duchovní energie generovaná ideálem, na nějž jsme naladěni, prochází naším tělem a mění se v inteligenci uvnitř těla. To, jak tato energie ovlivňuje vědomí jednotlivých buněk našeho těla, je další zajímavou částí Cayceho pohledu na meditaci.

## **Meditace a zjevení s v. Jana**

Cayce uvedl, že zjevení sv. Jana tvoří součást bible, obsahuje významné informace o lidském těle. Během několika výkladů interpretoval symboliku tohoto záhadného biblického textu.

Podle Cayceho jsou zjevení sv. Jana symbolickým popisem toho, co se odehrává v těle meditujícího. Popisuje, jak během meditace funguje endokrinní systém, síť žláz s vnitřní sekrecí. Pomocí interpretace vize sv. Jana Cayce naznačil, že endokrinní systém je něco jako mozek. Různé žlázy jsou vnitřně propojeny prostřednictvím nervového systému, krevního oběhu a prostředků, jež věda zatím ještě neodhalila.

Věda však zjistila to, co Cayce tvrdil již před mnoha desítkami let. Jak naše postoje a emoce ovlivňují náš imunitní systém. Tento vědní obor se jmenuje psychoneuroimunologie. Cayce vysvětlil, že endokrinní systém je schopen jeden druh energie měnit v jiný. Endokrinní systém duševní a duchovní energii mění ve hmotné vzory existující v těle a naopak. Tělo a mysl se neprolínají v mozk, nýbrž v endokrinním systému.

Cayce vysvětlil, že to, co se během meditování přihodilo sv. Janovi, se stane každému meditujícímu. Když sv. Jan meditoval o ideálu Kristova

vědomí, duchovní energie spojená s tímto ideálem začala působit na jeho endokrinní systém, v důsledku čehož došlo ke změně jeho těla.

Jedním z následků je stimulace kundalini energie. Termín kundalini je starobylé indické slovo označující duchovní energii. Jeho symbolem je stočený had na spodku páteře. Ekvivalentem tohoto výrazu (kundalini) je křesťanský koncept Ducha svatého, symbolizovaného holubicí. Gopi krishna ve své knize Kundalini pro nový věk uvádí, že původně se kundalini vztahovalo na dar řeči. Sloužila jako impulz pro inspirující slovní projev a je tedy srovnatelné s mluvením cizími jazyky, když byl na ně seslán Duch svatý.

Rozdíl mezi těmito dvěma symboly se týká způsobu, jakým se daný člověk snaží tuto energii ve svém těle aktivovat. Podle východních tradic kundalini energie působí prostřednictvím sedmi duchovních center či čakr.

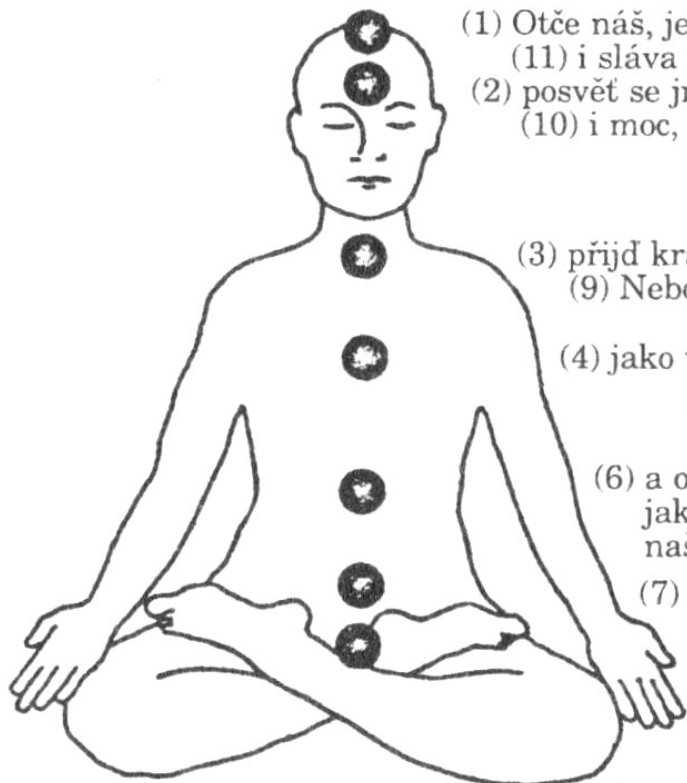
Východní tradice uvádějí, že endokrinní žlázy jsou svým způsobem hmotným dvojníkem uvedených duchovních center. Různá duchovní centra kontrolují různé duchovní či senzibilní schopnosti.

Uvedená šišinka (epifýza) odpovídá takzvanému třetímu oku a díky tomu se člověk stává jasnovidným.

Spiritualistické médium, jež je schopno komunikovat s dušemi zemřelých, svým schopnostem vděčí funkci nadledvinek. Východní tradice nás varují, abychom se tato duchovní centra nesnažili cílevědomě probudit či aktivovat. Namísto toho doporučují, abychom energii sídlící ve spodní části páteře, pouze umožnili se probudit. Poté totiž stoupá dalšími centry vzhůru, až konečně dosáhne nejvyššího centra spojovaného s hypofýzou.

Z této Cayceho interpretace zjevení vyplývá, že křesťanství mělo vlastní tajnou tradici, týkající se duchovních center. V symbolice zjevení jsou duchovní centra představována sedmi sbory, které byly v Asii, sedmihlavým drakem atd., v závislosti na stavu daných center. Události ve zjevení sv. Jana však vypovídají o způsobu, jak lze tato centra otevřít - a to soustředěním se na ideál Kristova vědomí.

Jak jsme se již dozvěděli ve čtvrté kapitole, tento ideál se týká uvědomění si přítomnosti Boha v našem těle. Zrození takového vědomí předpokládá smrt sobectví či ega a zrození nového člověka. Aby k takové přeměně došlo hladce, je nutné, aby duchovní centra byla určitým způsobem aktivována. Cayce říká, že v tomto ohledu významnou úlohu plní Otčenáš.



(1) Otče náš, jenž jsi na nebesích,  
(11) i sláva na věky.  
(2) posvět se jméno Tvé,  
(10) i moc,

(3) přijď království Tvé, buď vůle Tvá  
(9) Neboť tvé jest království,

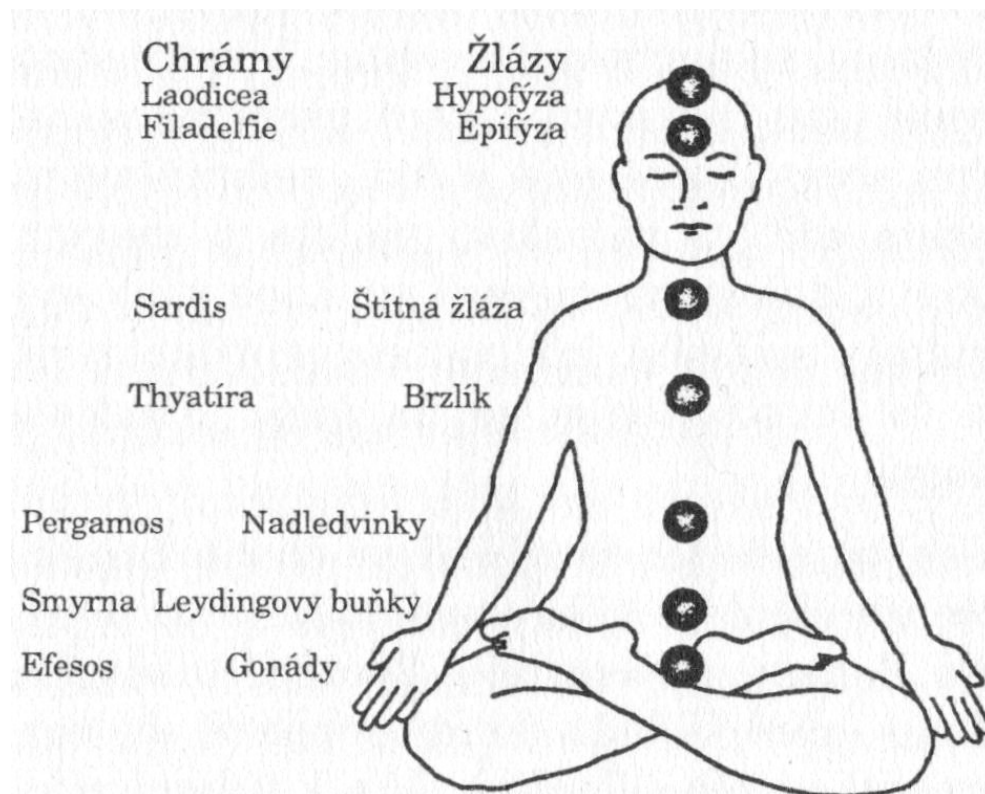
(4) jako v nebi tak i na zemi,  
(8) ale zbav nás od zlého.

(6) a odpusť nám viny naše  
jakož i my odpouštíme  
našim vinníkům.

(7) I neuveď nás v pokušení,

(5) chléb náš vezdejší  
dej nám dnes.

**Použití  
Modlitby Pána  
k probuzení  
sedmi  
psychických  
center  
(chrámu)  
endokrinného  
systému**



Pozornost je zprvu soustředěna především na vršek. Pomocí slov „Otče náš“ nejdříve pomáháme otevření horní čakry. Poté sestupujeme dolů. Avšak sestup není přímočarý. Cayce tvrdí, že posloupnost závisí na tom, jak jednotlivé žlázy fungují a na jejich vzájemných vztazích. Jak můžete vidět z obrázku, jakmile jsou aktivována první čtyři horní centra, je aktivováno centrum nejnižší. Následně se aktivují další centra. Tento zdánlivý chaos odpovídá účinkům, k nimž dochází v nadledvinkách Leydingových žlázách a epifýze.

Nadledvinky slouží jako vysílač přispívající k výměně signálů mezi dalšími žlázami. Je důležité, aby nebyly aktivovány dříve, než začnou pracovat jako vysílač. Jak si je věda dobře vědoma, nadledvinky nás připravují na boj či na útěk.

Cayce uvádí, že mezi Leydingovými buňkami a epifýzou existuje zvláštní spojení. Dnes například víme, že stimulujeme-li světlem šilinku ovlivní to produkci sexuálních hormonů produkovaných Leydingovými buňkami. Ve smyslu duchovní činnosti spojuje představivost a tvořivý princip.

Dojde-li k otevření centra, jsme-li rozrušeni nebo jsou-li našimi motivujícími silami sobecké touhy, pak podle Cayceho může mít činnost nadledvinek dalekosáhlé negativní následky. Strach či hněv představují potenciálně větší nebezpečí než sexuální činnost - jak již bylo vysvětleno ve čtvrté kapitole.

Když byla Janova centra otevřena soustředěním se na ideál Kristova vědomí, jednotlivá centra se otevřela tak, jak je žádoucí. **Zjevení s v. Jana proto popisují „druhý příchod“ Krista.** Je to zrození Kristova

vědomí ve sv. Janovi. Na takovou událost se připravíme, budeme-li meditovat o ideálu Kristova vědomí.

## Tělo je chrámem

Přestože naladění se na náš duchovní ideál z převážné části závisí na činnosti naší mysli, ne nepodstatnou roli v tomto procesu hraje i naše tělo. Rádio, jež potřebuje opravit, se na příslušné stanice naladí jen obtížně. Cayce opakovaně zdůrazňoval, že tělo je chrámem. Je to místo, kde se setkáváme s Bohem. Hlásí se k tradici, podle níž je nutno **připravit nejen naši mysl, ale i naše tělo.**

Nenabádá nás, abychom se, co se zdravé výživy týče stávali fanatiky. Připomíná, že to, co nám škodí, není to, co dáváme do svého těla, nýbrž to, co z něj vchází v podobě našich myšlenek, slov a činů. Mimoto rovněž zdůrazňuje, že to, co způsobuje škodu, není daná potrava, ale to, co z ní vstřebáváme. Jinými slovy, nejsme to, co jíme, ale to, co strávíme z toho, co jíme. Tento princip je také součástí toho, co jsme se dozvěděli o snech: To, co nás změní, není to, co se během snu dozvíme, nýbrž to, co z toho, co se dozvíme, aplikujeme ve svém životě.

Cayceho přístup k duchovní a tělesné přípravě lze nejlépe demonstrovat na jeho postoji k půstu. **Podstatou půstu** podle něho není vyloučení jakékoliv substance či činnosti. Spočívá v tom, že se v našem jednání neřídíme našimi vlastními myšlenkami a místo toho se necháme řídit duchem. Jinými slovy, půst pro něj znamenal stát se channelem ducha.

Tato rada mi pomáhá, když například zajdu do sauny. Horká pára, jako tisíce ostrých špendlíků útočí na kůži. Většina z nás má tendenci na tento stav reagovat tím, že tělo zaujme obranný postoj. Snažíme se „vydržet“ působení tepla. Místo toho se můžeme zcela uvolnit a teplo „přijmout“. Tak se sauna stane očistným prvkem jak těla, tak duše.

Jako součást přípravy na meditování Cayce dále doporučoval jisté zvuky (jako např. OM), hudbu a dechová cvičení. To vše pomáhá naladit se na náš duchovní ideál.

## Meditace jako channelování

Během meditace běžné myšlenky odložíme a soustředíme se na náš ideál. Když tak učiníme, stáváme se channelem ducha tohoto ideálu, jenž usměrňuje a řídí energii protékající naším tělem. Ta nás přibližuje k vědomí našeho Vyššího já. Zmíněná energie ať už ji nazýváme kundalini či Duch svatý nebo duch lásky, pochází z Boha. Při meditaci channelujeme boží energii způsobem, jenž je v harmonii s vědomím onoho Vyššího já. Kdykoliv pozornost obrátíme dovnitř a otevřeme se kreativním silám,

stáváme se channelem onoho vědomí, a připravujeme se na to, abychom se jím nechali řídit v našem každodenním životě.

*(H. Reed: Tajemství channelingu)*

(11)

## **KDO BYL EDGAR CAYCE**

Pro některé z vás je toto první setkání s Edgarem Caycem. Co je na něm tak jedinečného? Záleží na tom, jakýma očima se na něj díváme. Značný počet jeho současníků ho znal jako nadaného profesionálního fotografa. Jiná skupina, převážně děti, ho obdivovaly jako laskavého a přátelského učitele nedělní školy. Jeho vlastní rodina jej znala jako báječného manžela a otce.

„Spící“ Edgar Cayce byl docela jiná postava, senzitiv známý tisícům lidí ze všech oblastí života, kteří mu vděčili za jeho pomoc. Mnoho z nich opravdu věřilo, že to byl právě on, který „zachránil“ nebo „změnil“ jejich život, když se všechno zdálo být ztracené. „Spící“ Edgar Cayce byl lidový léčitel - diagnostik, prorok a vyznavač Bible.

V červnu 1954 jej chicagská universita Cayce uznala natolik váženým, že přijala diplomovou práci o jeho vlastním životě a práci. V ní byl označen za „náboženského věštce“. Tentýž rok ho dětský časopis *Dům tajemství* poctil titulem „nejzáhadnější muž Ameriky.“

Již jako dítě na farmě blízko Hopkinsville v Kentucky, kde se 18. března 1877 narodil, udivoval schopnostmi, jež přesahovaly okruh pěti smyslů. Jako šestiletý řekl svým rodičům, že je schopen vidět a mluvit ke „zjevením“ příbuzných, kteří nedávno zemřeli.

Jeho rodiče to připisovali zvýšené představitivosti malého dítěte. Později mu stačilo, aby „spal“ s hlavou na školních učebnicích a tak si zapamatoval jejich obsah. Tento dar však časem zmizel a Edgar byl schopen ukončit pouze sedmou třídu.

V jednadvaceti letech se stal prodavačem v papírnictví. Tehdy ho postihla postupná paralýza hrdelních svalů a hrozilo mu nebezpečí ztráty hlasu. Když lékaři nebyli schopni objevit fyzickou příčinu tohoto stavu, Edgar požádal jednoho svého přítele, aby mu pomohl vstoupit do hypnotického spánku, pomocí něhož byl schopen si zapamatovat učební texty jako školák. Jeho přítel se tohoto úkolu zhostil na výbornou a Edgar byl schopen v autohypnóze, či autonaveném tranzu vyřešit svůj problém. Doporučil léky a terapii, které úspěšně obnovily jeho hlas a vyléčily ho.

Skupina lékařů z Hopkinsvillu a Bowling Green využila Edgarova unikátního talentu k diagnóze svých pacientů. Brzy objevili, že Cayce potřeboval jen jméno a adresu, kde se pacient v dané chvíli nacházel, k tomu, aby byl schopen telepatického naladění na jeho mysl a tělo. Další informace, týkající se pacienta, mu nebyly poskytnuty a ani je nepotřeboval.

Jeden z mladých lékařů, MUDr. Wesley Ketchum, předložil zprávu o této neortodoxní proceduře výzkumné společnosti v Bostonu. 9. října 1910 The New York Times věnovaly dvě stránky E. Cayceovi. Od tohoto dne vyhledávali pomoc „zázračného muže“ postižení lidé z celé země.

Když Edgar Cayce 3. ledna 1945 ve Virginia Beach zemřel, nechal za sebou více než čtrnáct tisíc stenografických záznamů svých telepatických rad, které poskytl více než šesti tisícům lidí za čtyřicet let. Tyto dokumenty jsou označovány jako „výklady“.

Jeho výklady tvoří nejrozsáhlejší a nejuctyhodnější záznamy mimosmyslového vnímání poskytnuté jednou osobou. Spolu s jeho korespondencí a hlášeními byly rozříděny podle svého zaměření, a jsou nyní k dispozici psychologům, studentům, spisovatelům a vědcům, kteří je v rostoucím počtu začínají studovat.

Nadace opatřující tyto záznamy známá jako A. R. E. (Association for Research and Enlightenment - Sdružení pro výzkum a osvětu) byla založena v roce 1932. Jde o společnost s otevřeným členstvím, která pokračuje v dalším třídění informací, podporuje výzkum a pořádá konference, semináře a přednášky.

(12)

## **SJEDNOCENÝ SVĚT**

Kéž vedoucí činitelé všech zemí a ras dospějí k poznání, že všechny národy tvoří tělesnou a duchovní jednotu.

**Tělesně** - protože všichni jsme potomky stejných prarodičů - symbolického páru Adama a Evy.

**Duchovně** - neboť jsme nesmrtelné děti našeho Otce, sjednocené svazkem bratrství.

Ze srdce se modleme za sjednocení duší a světa. Třebaže se zdá, že nás dělí rasa, víra, barva kůže, sociální postavení a politické přesvědčení, jsme děti jednoho Boha. Z hloubi duše toužíme po bratrství a světové jednotě. Všichni chceme pomáhat při budování sjednoceného světa, v němž každý národ bude prospěšným článkem celku a skrze citlivé lidské vědomí se Bohem nechá vést.

Proto se všichni ve svém srdci zkoušejme zbavit nenávisti a sobectví. Modleme se za jednotu všech zemí světa, abychom společně vykročili k nové nadějně civilizaci.

Skutečné přátelství je široké a všezahrnující. Nikoho nepovažujte za cizince. Rodinná láska je pouze jedním z prvních cvičení kurzu Božského učitele. Existuje proto, aby vaše srdce připravila na vše zahrnující božskou lásku. Uvědomte si, že stejná krev, přinášející život, cirkuluje v tepnách každé rasy. Jak se tedy kdokoliv může odvážit nenávidět jakoukoliv jinou lidskou rasu, jakoukoliv bytost, když Bůh žije a dýchá z nás všech? **Pouze na několik let** jsme Američany, Indy nebo příslušníky jiných národů a národností. Božími dětmi jsme však navždy. Duše nemůže být spoutána hranicemi jednotlivce. Její **národností** je Duch. Její vlastní je **všudypřítomnost !**

- Bůh nám umožnil návštěvu na Zemi, ale většina z nás se chová jako nežádoucí host, jenž určité věci považuje za své vlastnictví.
- Zapomínáme, že jsme zde jen dočasně a necháváme vzniknout různým závazkům. „Můj dům, moje práce, moje rodina, můj národ.“
- Jakmile naše vízum na Zemi vyprší, veškeré lidské závazky na ní končí. Potom všechno, o čem jsme byli přesvědčeni, že vlastníme, musíme opustit.
- Jediný, kdo nás všude provází, je náš věčný Otec - Bůh. Poznejte již nyní, že jste duší, nikoliv tělem. Proč chcete čekat, až vám tuto tvrdou lekci udělí smrt ?

*P. Yogananda*