

Anastasia Novych

**DUCHOVNÍ PRAKTIKY
A MEDITACE**

Praha 2015

V této brožuře najdete jednoduché a účinné meditace z knih Anastasie Novych. Duchovní cvičení jsou tak snadná, že jsou dostupná každému, dokonce i těm, kteří nikdy nezkoušeli žádnou duchovní praktiku. Efektivnost a účinnost meditací bude také zajímavá pro ty, kteří se už dlouhou dobu věnují sebezdokonalování svých neobyčejných schopností.

Tyto duchovní praktiky jsou unikátním nástrojem pro všechny, kteří prahnou po poznání sebe sama a nalezení své duchovní cesty.



Copyright © Anastasia Novych, 2015

Z ruského originálu Духовные практики и медитации

Obálka © nakladatelství Lotos

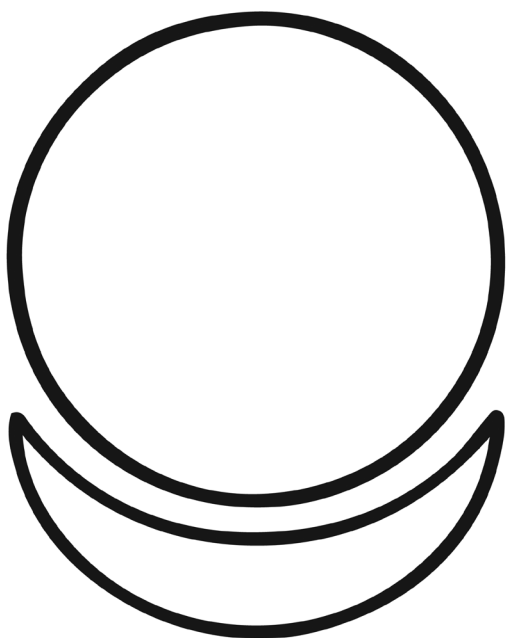
Vydalo nakladatelství IBIS s. r. o.,

jako svou 11. publikaci

ISBN 978-80-906170-0-1

*Osobnost se může vědomě
rozvíjet duchovně, spojit se s Duší
a osvobodit se v jednom životě!*

Rigden Djappo (z knihy AllatRa)



PROLOG

Meditace je jedním z nejstarších nástrojů poznání sebe sama, okolního světa a duchovního rozvoje člověka. Po tisíce let se měnily podmínky života společnosti, civilizace. Ale člověk a jeho vnitřní dvojí podstata – duchovní podstata a materiální(živočišná) podstata - se nemění. A proto otázky duchovního vývoje, efektivní starověké způsoby sebezdokonalování jsou aktuální i dnes. Procesy probíhající v člověku při meditaci jsou pro vědu stále záhadou, stejně jako sám člověk.

V brožuře postupně vysvětleny meditační techniky, podobné autogennímu tréninku, pak fundamentální duchovní praktiky, které pomáhají duchovnímu rozvoji člověka. Je třeba poznamenat, že duchovní praktiky přispívají k rozvoji fenomenálních schopností, které se nyní nazývají senzibilní (mimosmyslové). Smyslem ale není dosáhnout tohoto efektu, neboť se jedná pouze o vedlejší účinky duchovní práce na sobě samém. Hlavním cílem je duchovní rozvoj člověka. Vždyť život je příliš krátký na to, abychom ho rozměňovali na dočasné a pomíjivé. Po tisíce let používali lidé tyto pradávné způsoby poznávání světa a sebe sama a dosahovali tak, pomocí meditací, značných výsledků nejen na fyzické úrovni, ale také, což je mnohem důležitější, v duchovním sebezdokonalování.

Publikace slouží jako krátký průvodce - připomenutí meditací ze série knih „Sensei ze Šambaly“ a „AllatRa“, jako pomoc těm, kteří již četli tyto knihy. Ale ani tato publikace nedává úplnou představu o tom, jaký rozsah

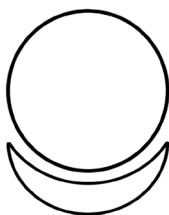
znalostí obsahují tyto knihy a jakou pomoc nabízí těm, kteří jsou na duchovní cestě.

Kráčít po duchovní cestě neznamená pouhé provádění samotného komplexu meditací, jako dalšího ze svých koníčků. Duchovní cesta je způsob života. Meditace představují jen sadu nástrojů. Ale nástroje bez pochopení smyslu jejich použití a dosažení konečného výsledku - jsou bezvýznamné. Tudíž pro ty, kteří nejsou obeznámeni s knihami, doporučujeme, aby si je nejprve pečlivě přečetli, a stali se tak skutečnými mistry, kteří budou efektivně používat tyto nástroje pro formování svého duchovního osudu.

*Zdarma ke stažení tyto knihy (v ruštině)
na oficiálních stránkách Anastasie Novych:
www.schambala.com.ua*

*E-mail Anastasia Novych:
anastasija_novix@mail.ru*

*Zdarma ke stažení tyto knihy (v češtině)
na www.ibisbooks.cz*



VĚČNÁ MOUDROST

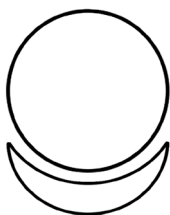
(úryvek z knihy AllatRa)

Od té doby, co vyšly první knihy, došlo k mnoha událostem, které mne znovu utvrdily v tom, že pokud si člověk opravdu upřímně přeje pomáhat lidem a zároveň i aktivně jedná a sebezdokonaluje se, přináší to překvapivé výsledky. Vlastně nejde ani tolik o knihy jako čtivo, ale o pochopení a praktické využití Znalostí, které je v nich obsaženo. Kniha je prostředkem k předávání Znalostí. Má se tím na mysli Znalostí ne ve smyslu „vlastnictví“ nebo „vlastního úsudku“, ale ve smyslu Moudrosti shora, která nás provází staletími. Jde o Moudrost jako Otevřenou bránu, která umožňuje vejít v onen podivuhodný vyšší stav duchovnosti, skrze který dochází k osvětlení od Toho, Kdo vše stvořil. Je to ta Moudrost, která vždy byla, je a bude a to dokonce i tehdy, až vzpomínky na její lidské průvodce zmizí v prachu staletí.

Právě tato Moudrost jako skutečné semeno v člověku klíčí a pomáhá mu osvobodit jeho rozum od zajetí lidských strachů, od úzkých kleneb temnoty a překonat tuhost materiálního myšlení. A tím mu otevírá nekonečnou sféru poznání Pravdy. Pomáhá mu povznést se nad přízemní egoismus, vidět svět z výše duchovního pohledu

bez předpojatosti a materiálních okovů. Moudrost obdarovává člověka upřímností a cílevědomostí, obohacuje ho porozuměním a činí ho odpovědným za duchovní kvalitu života.

Tato věčná moudrost je pro duchovního člověka doslova životodárnou vláhou, díky které v něm z dobrého semene dozrává šťavnatý klas. Umožňuje dojít až ke kořenům lidských problémů a zlepšit atmosféru duchovního života. Je zásadním *klíčem* k pochopení složité reality člověka i světa, slouží jako *zdroj* pro vytvoření unikátních podmínek, kdy člověk formuje tvůrčí Duchovní společnost v krutém světě Živočišného rozumu. Věčná Moudrost umožňuje člověku proměnit duchovně sebe sama, poznat skrytou podstatu minulých a budoucích událostí. Tato Moudrost je Jím stvořená tvůrčí podstata, která otevírá každému, kdo Ji přijme, cestu do Jeho Věčnosti.



CO JE ZMĚNĚNÝ STAV VĚDOMÍ?

*Díky meditacím, duchovním praktikám
člověk samostatně poznává svět
za hranicemi trojrozměrné dimenze,
přičemž ne logikou rozumu,
ale spíš svým dokonalým nástrojem
– intuitivním citem (šestým smyslem).*

Rigden Djappo (z knihy AllatRa)

Anastasia: Ale než přejdeme k vysvětlení samotné techniky vykonávání této unikátní meditace, měli bychom čtenářům upřesnit několik podstatných okamžiků, které se týkají pochopení toho, co je to změněný stav vědomí během meditace. Víte, setkala jsem se s případy, kdy si lidé dokonce přečetli knihy a zabývali se meditací, uskutečňovali ji, mírně řečeno, na pouhých představách. Během podrobné diskuse se ukázalo, že jednoduše nechápali, co ve skutečnosti je meditace, co v praxi znamená změněný stav vědomí, i když o mnohém četli. V některých případech se lidé domnívali, že dělají meditaci, ve skutečnosti ale prakticky zůstávali během dne

v obvyklém stavu bdělosti a vůbec se neobtěžovali nějakým přepnutím do jiného stavu vědomí. Proto je během té činnosti často napadaly myšlenky o každodenních záležitostech, o jejich současné práci, každodenním životě, denních prožitcích a tak dál, tedy nejružnější odvádějící myšlenky. Ovšem, že taková meditace, jako teorie, se uskutečňovala na holých představách. V jiných případech lidé místo meditace propadli spánku. Převážně to bylo poté, co se během pracovního dne velmi unavili, a potom si sedli, že se budou věnovat meditaci. Spánek, jak je známo, je také jeden ze změněných stavů vědomí. Chybně tento stav považovali za meditaci, jelikož do toho vkládali takové „houževnaté úsili“, v tom smyslu, že se donutili meditovat, nehledě na únavu po pracovním dni. Nepociťovali ale fakticky žádné výsledky.

Rigden: Tito lidé musí pochopit, co je to změněný stav vědomí, jaké ty stavy bývají a čím se liší jeden od druhého. Pro takové změněné stavy vědomí, jako je například právě spánek nebo meditace, je typické absolutní uvolnění těla, myšlenkový klid, polospánek. Ale to je pouze ukazatel *počátku změněného stavu vědomí*, potom již přichází rozdělení: na ty, co se pohrouží do meditace (vědomé ovládání jemných procesů neviditelného světa), a ty, co se pohrouží do spánku (bezvědomý stav).

Anastasia: To je to, o čem jsem mluvila! Lidem chybí reálné praktické chápání toho, co je to taková opravdová meditace a jak ve skutečnosti probíhá.

Rigden: Těmto lidem bych pro začátek poradil, aby pochopili a vyznali se v tom, co je elementární autogenní cvičení, naučili se uvolnit tělo, kontrolovat své myšlenky. Aby se naučili dlouho udržet pozornost na jedné věci, a teprve potom mohou přistoupit k praktikování

meditace, tedy ještě hlubšího ponoření se do změněného stavu vědomí. Potřebují si osvojit prvotní techniky meditace, které jsi popsala v knize *Sensei ze Šambaly. 1. díl* a v dalších knihách této série, teprve potom si již mohou začít osvojovat základní duchovní praktiky.

Anastasia: Souhlasím s Vámi, lidi jsou různí. Jedni rychle chápou podstatu, druzí potřebují čas, aby se v tom všem vyznali detailněji. Nejčastěji ale člověku elementární znalosti o sobě samém, o obecných mechanismech práce mozku v různých stavech vědomí nestačí. Víím, že disponujete unikátními znalostmi z oblasti neurofyzologie a fungování lidského mozku. Nemohl byste nám podrobněji objasnit téma změněných stavů vědomí, abychom se zorientovali alespoň ve faktech, srozumitelných pro čtenáře, nebo se podělili o poznatky, které je možné veřejně oznámit?

Rigden: No, v mezích dnešního chápání vědy o fungování lidského mozku, aby lidé pochopili, o co jde a jaký směrem by měli vést své výzkumy, je to možné. Jak je známo, činnost mozku je spojena s elektromagnetickými vlnami. Mozek může pracovat v různých režimech, pro každý z nich je typický konkrétní psychofyziologický stav vědomí. Člověk jako Osobnost může, díky koncentraci své pozornosti, ovládat několik takových stavů vědomí. V každodenním životě se člověk nejčastěji nachází v jednom ze stavů, kterému se ve vědeckých kruzích říká bdělost. Vědci provedli měření elektrické aktivity lidského mozku a nazvali **stav aktivní bdělosti** beta-rytmem (β -rytmem). Jeho rozsah činí od 14 do 35 Hz, napětí 10-30 μ V. Beta-vlny patří k rychlým vlnám a jsou nízkoamplitudovým kolísáním celkového (souhrnného) potenciálu lidského mozku. Tvar vlny na elektroencefalogramu připomíná, hypoteticky, „trojúhelníky“ se

špičatými vrcholky. Beta rytmus zachycují převážně při činnosti čelní a centrální oblasti mozku. Když ale člověk zaměří pozornost na něco nového, neočekávaného, na nějakou zaslechnutou informaci, intenzivní rozumovou činnost, silný emocionální podnět, pak se tento rytmus zvýší a může se šířit do dalších částí mozku. Beta-rytmus je typický pro činnost mozku při rozumové práci člověka, při jeho emocionálním napětí, při působení nejrůznějších impulsů.

Měli bychom poukázat na to, že ve skutečnosti pro mozek vůbec není typický takový pojem, jako únava. Musíme jednoduše rozumět, jak pracuje a pohotově přechází z jednoho typu činnosti na jiný, musíme umět kvalitně a ve vhodnou dobu měnit stavy svého vědomí. Každodenní život je neustále spojen s psychologickým „přeladěním“ člověka, na čemž, mimochodem, také závisí i celkový stav organismu. Na člověka během dne působí nejrůznější vnější faktory, takové jako například zvuk, světlo, o to už nemluvím o vlivu neviditelného světa. To všechno představuje každodenní impulsy, které tak či onak působí na fyziologické a jiné procesy činnosti člověka.

Nadměrné rozrušení, hněv, podrážděnost, psychologická únava jsou doprovázeny napětím svalů tváře, šíje, rukou a tak dál. Napnutý sval zároveň také představuje generátor dráždivých impulsů. Úkolem člověka, který provádí autogenní cvičení, či se připravuje na vykonání meditace, je omezit tok dráždivých signálů. Proto se usazuje do vhodné, pohodlné pozice v tichu (vylučuje zvuky – podněty), zavírá oči (vylučuje působení zdrojů zrakových impulsů), přepíná pozornost od různých všedních myšlenek, prožitků, neklidu na vnitřní klid, ticho (tedy dle možnosti vylučuje bezprostřední působení neviditelného světa). Dále se soustředí na uvolnění

svalů (vyklučuje ještě jeden kanál vzrušení), potom úplně dosahuje stavu absolutního klidu. Tak člověk přeladuje režim činnosti své psychiky a tedy i nervové soustavy. Díky takovému „přeladění“ se může sám ovládat s pomocí přesných myšlenkových autopříkazů (autoraportů).

Anastasia: Disciplína myšlenek člověku odkrývá velké možnosti. Ve stavu meditace může ovládat mechanismy, při jiných stavech (včetně stavu bdělosti) své mnohohrstvé energetické konstrukce nedostupné. Samozřejmě je u něj při správném vykonání meditativní techniky možné pozorovat duchovní vzestup, prozření, rozvoj intuitivního vědění a také „vedlejší účinky“ jako přibývání sil, dobrá nálada, zvýšení tvůrčího potenciálu, což se také pozitivně projevuje na celkovém stavu člověka.

Rigden: Zcela jistě. Je důležité všechny tyto mechanismy chápat. Pozornost při meditaci je jako elektrický proud v síti: co k němu budeš připojovat, to bude fungovat. Proto je důležité udržovat koncentraci pozornosti na hlavních procesech, které se odehrávají při meditaci. Obrazně můžeme člověka, věnujícího se duchovní praxi, přirovnat k vojenskému letci, plnícímu bojový úkol v nadzvukové stíhačce. Zpočátku si pilot na zemi natrénuje všechny činnosti na leteckém (pilotážním) тренаžeru – imitátoru letu v letadle. To je totožné jako u člověka, který si právě začal osvojovat prvotní etapy meditace. Konkrétně proces uvolnění, oproštění se od postranních myšlenek, pohroužení se do stavu meditace, prvotních vjemů na úrovni fyzického těla, například tepla v oblasti slunečního pleteně, či lehkého mravenčení v oblasti čaker, či pohyb energie po rukou a tak dál. Tuto etapu je možné nazvat jako prvotní: od holých teoretických představ o meditaci, do získání prvních praktických návyků.

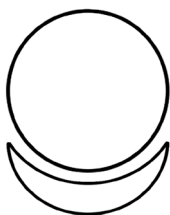
wwDruhou etapu při osvojování meditativních praktik bychom mohli obrazně přirovnat k získávání praktických zkušeností pilota přímo ve vzduchu, když se posadí do bojového letounu a trénuje se v letu. Tady začíná chápat, že řídit letadlo ve vzduchu není vůbec totéž jako provádět tatáž cvičení na trenažéru na zemi. Podstatný rozdíl je v technice provedení a v pocitech, chápání procesu letu, životě v naprosto jiném prostoru – ve vzduchu. Podobně jako pilot i meditující jedinec vnímá podstatný rozdíl mezi teoretickými poznatky a těmi praktickými, kdy provádí každodenní vnitřní práci nad sebou, provádí kontrolu svého Živočišného principu. Člověk se začíná měnit. To hlavní je, že samotná meditace je pouze nástroj! Jinými slovy začíná v běžném životě kontrolovat své myšlenky, starat se o jejich čistotu, sledovat své psychologické reakce, nepřipouští ve svém vědomí žádná negativa. Když člověk nekontroluje své myšlenky, všichni mohou za jeho nezdary a trápení, všechny odsuzuje, je s mnohým nespokojený, všechny poučuje, i když svými radami se v životě neřídí, a tak dál. Když člověk začíná pracovat nad sebou, nevěnuje pozornost vnějším, ale svým vnitřním příčinám, proč právě tak a ne jinak, vnímá a reaguje na okolní svět. Člověk začíná chápat, proč podléhá vnějším provokacím a jak je třeba odvádět pozornost od svých četných egocentrických tužeb, nepříjemností, agresí Materiální podstaty, jak se přepínat na Přední bytost, hluboké vnitřní pocity, vycházející z Duše, jak zůstat na duchovní vlně. Když pak člověk nad sebou samostatně pracuje každý den, neomlouvá svoji Materiální podstatu, pak se mu i v meditacích odhaluje naprosto nová úroveň vnímání. Začíná chápat, co je to meditace, začíná pronikat do tohoto, pro něj zcela neobvyklého procesu. Člověk se učí pracovat a přebývat ve zcela jiném stavu vědomí, odlišném od bdělosti i spánku, tedy v praxi začíná pociťovat ten rozdíl ve stavech vědomí, chápat svět

prostřednictvím hlubokých vnitřních pocitů, intuitivní Znalosti, které nejsou produktem logiky.

A nakonec třetí fáze. To když pilot plní v nadzvukové stíhačce bojový úkol. Tehdy již nepřemýšlí o mechanismech fungování letadla, jednoduše vše vykonává automaticky. Nemyslí na ten neobyčejný prostor, v němž se nachází, ale tím prostorem žije. Pilot cítí každý pohyb letadla a jeho pozornost se soustředí na to hlavní – na splnění bojového úkolu. Stejně tak je to i u člověka, který se vážně zabývá duchovními praktikami. V této fázi se stává jeho kontrola nad Materiální podstatou zvykem, automaticky spouští mechanismus meditace přesným myšlenkovým příkazem a provádí meditaci samotnou výhradně vnitřními hlubokými pocity bez jakýchkoli myšlenek. Mechanismus duchovních praktik (za podmínky seriózní práce jedince nad sebou v každodenním životě) přivádí člověka na zcela jinou úroveň vnímání, včetně 4., 5. nebo 6. dimenze z pozice Pozorovatele od Duchovní podstaty. Začíná poznávat známý svět hmoty, svět jemných energií, a to výhradně hlubokými vnitřními pocity, a ne za pomoci logiky a materiálních myšlenek. Vždyť myšlenky jsou materiální produkt, nic víc. A duchovní, hluboké vnitřní pocity – to je naprosto jiná kvalita vnímání, zcela jiné uchopení všezahrnujících Znalostí, to, co lidé nazývají osvícením.

Anastasia: Na té straně získáváš podivuhodnou jasnost a přesnost vnímání procesů, k nimž tam dochází. Avšak po meditaci, když se pokoušíš objasnit to, co jsi prožil jiným lidem chápeš, že není možné hodnověrně předat za pomoci obvyklých představ a asociací to, co jsi na té straně cítil. Díky tomu si uvědomíš, že i ve tvém běžném životě existuje podstatný rozdíl mezi reálnými procesy a hrou rozumu – těmi asociacemi, s nimiž

manipuluje logika z pozice materiálního chápání světa. Ano, když to všechno začínáš poznávat v praxi, dotýkáš se skutečné reality, uvědomuješ si, proč je tak důležitý každý tvůj prožitý den, strávený duchovní prací nad sebou samým, proč je tak důležité, jakým myšlenkám a záležitostem každodenně věnuješ sílu své pozornosti. Vždyť všechno má nevyhnutelné důsledky, v první řadě pro tvou Duši a Osobnost.



MEDITACE Z SÉRIE KNIH „SENSEI ZE ŠAMBALY“

MEDITACE KONCENTRACE POZORNOSTI

Pozornost je síla, začátek tvoření.

Rigden Djappo (z knihy AllatRa)

„Teď provedeme nejjednodušší meditaci ke koncentraci myšlenek, abychom se naučili ovládat energii Čchi. Ale předtím bych chtěl ještě něco zopakovat pro ty, kteří přišli později. Kromě hmotného těla má člověk ještě i energetické. Energetické ‚tělo‘ se skládá z aury, čaker, energetických kanálů, meridiánů, speciálních zásobníků pro nahromadění energie. Každý z nich má vlastní název. Budu vás s nimi podrobněji seznamovat v průběhu naší práce, v závislosti na meditaci.“

„A co je to čakra?“ zeptala jsem se.

„Čakra je takový malinkatý bod na těle člověka, skrze který vycházejí a vcházejí různé energie. Funguje jako...“

no, abyste to lépe pochopili... podobně jako clona ve fotoaparátu, viděli jste ji?“

Souhlasně jsme zakývali hlavami.

„Stejně je to i s čakrou, okamžitě se otevírá a okamžitě zavírá.“

„Copak veškerá energie stihne za tuto dobu vyjít?“ podivil se Slávek.

„No, není to jako vylít kbelík vody. Vždyť člověk je tvor energeticko-hmotný, kde energie a hmota existují podle svých zákonů a času, ale jsou v plném vzájemném spojení a ve vzájemné závislosti... Máte ještě otázky?“ Všichni mlčeli. „Dejme se tedy do toho. Teď bude vašim úkolem naučit se cítit uvnitř pohyb vzduchu, pohyb Čchi. Všichni si myslíte, že sami sobě výborně rozumíte a cítíte se. Ale jsem si víc než jistý, že teď nemůžete vidět například prsty na nohách. Proč? Protože nemáte vnitřní vidění. A vnitřní vidění je stejné jako vnitřní vnímání, vytvoří se časem při každodenním cvičení. Proto začneme od toho nejjednoduššího, nejzákladnějšího. Pokusíme se naučit kontrolovat mysl a pocity: vyvolat je a ovládat.“

Takže si stoupněte pohodlně, uvolněte se... Uklidněte své emoce. Můžete zavřít oči, aby vás nic nerozptylovalo. Nechte všechny myšlenky a všední problémy rozplynout v prázdnotě...“

Jen, co jsem zaslechla tuhle frázi, hned jsem si vzpomněla na celou řadu nedůležitých věcí z domova. „No fuj! To jsou ale drzé myšlenky,“ pomyslela jsem si. „Vždyť vám říkají, abyste se rozpustily.“ Zase jsem se pokoušela na nic nemyslet.

„Soustřeďte se na špičku nosu...“

Se zakrytýma očima jsem se snažila „vidět“ špičku svého nosu, přičemž jsem se nechala ovládat vnitřními pocity. V očích jsem cítila lehké napětí.

„Pomalu a postupně zhluboka nadechneme. Nejprve spodní částí břicha, potom břichem, hrudníkem

a nadzdvihujeme ramena... Mírně zadržujeme dech... Pomalý výdech... Vnitřním viděním se soustředíme jenom na špičku nosu... Měli byste cítit, představovat si, vnímat, že vaše špička nosu je jako malinká lampička nebo malinký ohýnek, který se rozhoří při každém vašem výdechu... Nádech... Výdech... Nádech... Výdech... Ohýnek se rozhořívá stále silněji a silněji...“

Nejdřív jsem pocítila lehké pálení a píchání v nosohltanu. Byl to takový pocit, že jsem byla naplněna něčím hmotným, jako džbán s vodou. Pak se mi zdálo, že se na místě, na kterém je asi špička nosu, objevil ve tmě obrys jakési brunátné malé skvrny se vzdálenými vnitřními fragmenty. V první chvíli jsem se na něj nemohla přesně soustředit. Nakonec, když se mi jej podařilo zafixovat, začalo zevnitř světlat. Přičemž při nádechu se světlo zužovalo a při výdechu rozšiřovalo. Jen jsem se přizpůsobila způsobu dýchání podle toho, jak zněla slova Senseie.

„Teď přesuňte svou pozornost na další druh meditace. Zvedněte mírně ruce trochu dopředu, dlaně směřují k zemi. Nádech provádíme jako obvykle: přes spodní část břicha, břicho, hrudník. A výdech směřujeme přes ramena, ruce, k centru vašich dlaní, kde jsou čakry rukou. A přes ně směrem k zemi. Představte si, že se vám něco prolévá přes ruce, energie Čchi nebo světlo, voda, pak se to vylévá do země a odchází. Tento proud se zvedá ze spodní části břicha do našeho hrudníku a v hrudní části se rozděluje na dva potůčky a přes ramena, ruce, dlaně vytéká do země. Soustřeďte veškerou svou pozornost na vnímání tohoto pohybu... Nádech... Výdech... Nádech... Výdech...“

Proletěla mi hlavou myšlenka: „Co to znamená dýchat přes ruce? To jako jak?“ Dokonce jsem trochu zpanikařila. Sensei zřejmě cítil můj zmatek, přistoupil ke mně a zvedl své dlaně k mým, aniž by se dotknul pokožky. Za chvíli se moje dlaně rozehřály jako pece, teplo se šířilo

ze středu k bočním částem. A co bylo nejneuvěřitelnější, opravdu jsem pocítila, jak po mých ramenou proudí malé teplé potůčky. V oblasti loktů se ztrácely, ale zato jsem velmi dobře cítila, jak vycházejí dlaněmi. Byla jsem pohlcená novými neobyčejnými pocity a ani jsem si nevšimla, jak odešel Učitel. „No, to teda ano!“ pomyslela jsem si a zeptala jsem se sama sebe. „A jak to vlastně dělám?“ Zatímco jsem se vypořádávala se svými myšlenkami, zmizel pocit proudění. Musela jsem se znovu soustředit. Musím říct, že se mi to dařilo se střídavým úspěchem. Po mém dalším pokusu jsem znova uslyšela Senseiův hlas.

„Spojte dlaně před sebou. Pevně je stiskněte, aby byly zakryty čakry rukou a byl přerušen pohyb energie. Udělejte dva rychlé nádechy a výdechy... Povolte ruce, otevřete oči.“

Po meditaci, když jsme si začali vyprávět své zážitky, jsem pochopila, že každý cítil něco jiného. Taťána například neviděla „ohýnek“, ale zato cítila jakýsi lehký pohyb energie v rukou. Andrejovi se trásly nohy a lehce se mu točila hlava. Košťa pokrčil rameny a odpověděl:

„Nic tak zvláštního jsem necítil, jenom pocit mravenčení. To je ale úplně normální reakce na přesycení organismu kyslíkem.“

„Po třetím, čtvrtém vdechu – ano,“ odpověděl Učitel. „Ale nejdřív se mozkiem fixují myšlenky, bezprostředně před pohybem Čchi. A pokud se zaposloucháte do sebe, uvolníte se a zhluboka se nadechnete, pak okamžitě ucítíte roztažení nebo pocit mravenčení v hlavě, tedy pocit toho, že tam začíná docházet k určitému procesu. A to je právě to, co musíte pochopit, co se tam pohybuje, a naučit se to ovládat.“

„A proč jsem nic takového necítil?“ zeptal se našťvaný Slávek.

„A o čem jsi přemýšlel?“ zeptal se napůl v žertu Sensei.

Jak se dál ukázalo podle slov chlapce, sám čekal bůh-ví co, nějaký zázrak. Na to mu Sensei odpověděl:

„Tak to je důvod, proč se to nepovedlo. Vždyť jsi ne-soustředil myšlenky na to, abys pracoval sám na sobě, ale na očekávání nějakého nadpřirozeného zázraku. Zázrak se neobjeví, dokud jej sám nevytvoříš... Nemůžeš čekat něco nadpřirozeného od toho, že jenom správně dýcháš nebo se někde na něco soustřeďíš. Ne. **Nejdůležitější zázrak jsi ty, právě jakožto Člověk!** Vždyť k čemu vede největší duchovní umění? K tomu, aby se člověk stal Člověkem, aby se postupně probouzel a rozpomínal se na ty znalosti, které mu byly dány v počátku. Tyto meditace jsou pouhým způsobem probuzení z duševního spánku a vzpomínka na to, co je v něm dávno ukryto a zapomenuto, na to, co kdysi uměl a věděl, jak to použít.“

„Jak to věděl?“ nepochopil Slávek.

„No, jak. Například každý člověk umí číst, psát, počítat, samozřejmě pokud je normální, bez psychických odchylek. Je to tak?“

„Je.“

„Ale je potřeba se to nejdřív naučit. A dále pak čte, počítá a tak dál byť jen jednoduše. Tedy už přesně ví, že například jedna plus jedna jsou dvě, že dvakrát dva je čtyři. To se mu pak zdá tak jednoduché a reálné! Ale tomu všemu jej na začátku naučili, přestože si jen ve skutečnosti vzpomněl. Jsou to skryté, podvědomé možnosti. Nebo druhý příklad, jednodušší, spojený s fyziologickou oblastí. Když člověka, který neumí plavat, hodíte do vody, topí se. A když dají novorozeně do bazénu, a to už bylo několikrát dokázáno a potvrzeno při porodu do vody, pak plave jako jakékoli zvířátko. To znamená, že má tyto reflexy? Má. A pak se to prostě *zapomíná*. To stejné s člověkem, má v sobě spoustu toho, o čem ani nemá tušení.“

Ale... to všechno funguje *jen na pozitivním faktoru*. A pokud u něho převažují nějaké merkantilní zájmy, například naučit se proto, aby někoho podváděl nebo aby mohl někoho zasáhnout energií z určité vzdálenosti nebo bude všem ohýbat lžičky a oni mu budou za to házet peníze, pak se mu *nikdy nic nepodaří*. Pouze když se člověk naučí ovládat své myšlenky, když ze sebe udělá Člověka s velkým písmenem, jen tehdy něco dokáže.“

„Tak to znamená, že duchovní praktiky jsou prostředkem k probuzení člověka?“ zeptal se Andrej znovu.

„Přesně tak. Duchovní praktiky jsou jenom nástrojem pro obnovu vlastního rozumu. A jakým způsobem budeš používat tento nástroj, takový bude i výsledek. Všechno tedy záleží na přání a schopnostech samotného mistra. A abyste se naučili mít pod kontrolou tento nástroj, musíte se naučit ovládat svou mysl, soustřeďovat ji, rozvinout vnitřní vidění. V našem případě, naučit se ovládat své dýchání, cítit, co vydýcháš skrze čakry rukou. Je nezbytné, abyste se naučili vyvolávat určité pocity, abychom pak mohli ovládat vnitřní, skrytou energii.“

„Ale já si myslím, že to je halucinace,“ řekl Koša.

„Ano, je to halucinace, pokud to budeš vnímat jako halucinaci. Pokud vnímáš tuto energii jako reálnou sílu, pak to bude ve skutečnosti reálná síla.“

„To je zvláštní, proč?“

„Protože, ještě jednou opakuji, mysl kontroluje činy. A pohyb energie je také čin. A to je celé. Je to všechno velice snadné.“

...Během diskuze, zatímco ostatní kamarádi poslouchali, Slávek pozorně zkoumal dlaně svých rukou. A jen co se v rozhovoru objevila delší pauza, hned se zeptal:

„Něco jsem vůbec nepochopil, pokud jde o čakry. Říkal jste, že by tam měly být body, které se otevírají. Ale tam přece nic není!“

Starší kluci se zasmáli.

„Samozřejmě,“ řekl Sensei. „Vizuálně tam nic podobného není.“

„Víš, čakry jsou určité zóny na těle člověka,“ trpělivě vysvětloval Učitel, „kde

vnímáme teplo více. Samozřejmě nejsou vidět, ale je můžeme reálně zaznamenat moderními přístroji. Pro vědce, stejně jako i pro tebe, představují tyto zóny zatím záhadu: buňky jsou stejné, spojení jsou stejná, ale citlivost je vyšší. Proč? Protože jsou zde čakry. Čakra už patří k astrálnímu tělu, tedy k jiné, vážnější fyzice. Mysl představuje spojující článek mezi astrálním a hmotným tělem. Proto je velmi důležité naučit se kontrolovat myšlenky... Právě tehdy budeš opravdu umět vest energii Čchi ve svém těle.“

...Rozhovor přešel k diskuzi o jiných problémech, a to včetně meditace, kterou jsme doma prováděli sami.

„A já jsem zase cítil to mravenčení,“ řekl Košťá. „Je to normální?“

„Samozřejmě. V čem spočívá smysl? Musíš procítit toto mravenčení, které se objevilo při prvních nádeších ve tvé hlavě. Procítit, jak ti ‚běhají‘ po rukou a hlavně jak ‚vyráží‘ ze středu dlaní do země. Musíš procítit nádech a výdech. Přitom ale nesmíš mít žádné cizí myšlenky.“

„No, a právě to je těžké udělat. Jen co se soustředím na špičku nosu, tak mi začínají jedna po druhé lézt do hlavy. A co je velice zvláštní, že si ani nevšimnu, kdy se objeví.“

„Přesně tak. To napovídá o tom, že nejsme zvyklí kontrolovat své myšlenky v každodenním životě. Proto nás také ovládají, jak se jim zachce, zamotávají nás ve svých ‚logických‘ řetězcích. A nekontrolovatelná myšlenka vede hlavně k negativním věcem, protože ji řídí materiální

podstata v člověku. Z toho důvodu také existují různé duchovní praktiky, meditace, proto, abychom se především naučili **kontrolovat mysl**.“

Pak jsme si ještě trochu popovídali o otázkách, které nás znepokojovaly a které vznikly v průběhu domácího cvičení. A už jsme přistoupili k další meditaci.

„Dnes spojíme dvě části meditace v jedno,“ pronesl Sensei, „to abyste mohli pochopit, jak by měla správně fungovat, a abyste se toho snažili dosáhnout při svých individuálních trénincích. Takže, stoupněte si pohodlně...“

Dál jsme se pod jeho vedením jako obvykle uvolnili a soustředili se na provádění meditace. Nejdřív jsme se soustředili na špičku nosu, tak jako minule. A pak Učitel řekl:

„Soustřeďte svou mysl a své vnitřní vidění na špičku nosu, provedeme nádech přes spodní část břicha, břicho, hrudník... Výdech – přes ramena, ruce, čakry dlaní do země. Při výdechu se ohýnek rozhořívá pořád silněji a silněji. Nádech... Výdech... Nádech... Výdech... Koncentrujeme se na špičku nosu... Nádech...“

Teď jsem byla už úplně vykořeněná. Jen co jsem se dobře soustředila na „potůček“ tam, kde byl vysloveně cítit jeho částečný pohyb po rukou, už jsem ztratila kontrolu nad špičkou nosu. A jen co jsem se zkoncentrovala na „zjevenou“ špičku nosu, ztratila jsem „potůček“. Tohle všechno se stávalo, když jsem měla „cizí“ myšlenky. Celkově se mi nijak nedařilo spojit všechno dohromady. Při dalším pokusu jsem uslyšela hlas Senseie, který ohlašoval konec meditace. Jak se pak ukázalo, tahle věc se neděla jen mně, ale i mým kamarádům.

„Je to přirozené,“ řekl Sensei. „Nesmíte při tom myslet, ale pouze pozorovat. Pak se vám to všechno podaří.“

Zdálo se mi to absolutně nedosažitelné. Ale povzbuzovalo mě to, že Nikolaj Andrejevič a starší kamarádi s touto meditací neměli žádné problémy. „To znamená, že ještě není všechno ztraceno,“ uklidňovala jsem sama sebe. „Pokud to dokáží oni, tak proč bych to nedokázala já? Musím jen prostě také vytrvale cvičit. A v tom je celé kouzlo.“ Tady jsem se s údivem přistihla, že dokonce i ve svých myšlenkách začínám mluvit slovy Senseie. Zatímco jsem přemýšlela, někdo z kamarádů se zeptal.

„Takže vy chcete říct, že cesta k poznání vlastního já začíná u pozorování sebe sama, svých myšlenek?“

„Samozřejmě. Pozorování sebe sama a také kontrola myšlenek se postupně zlepšuje v procesu každodenních tréninků. A k tomu je nezbytné mít základní znalosti. Je to přirozený přístup k jakémukoli tréninku, jak k fyzickému, tak i k duchovnímu. Uvedu takový jednoduchý příklad. Člověk zvedá závaží o váze 20 kilogramů. Pokud bude trénovat, za měsíc bude bez potíží zvedat 25 kilogramů a tak dále. To stejné platí na duchovní úrovni. Pokud bude člověk připraven, pak je pro něj mnohem jednodušší osvojovat si složité techniky.“

„Ale vždyť na světě existuje spousta různých meditací a jejich modifikací. Je těžké se vyznat v tom, která z nich vede k vrcholu,“ jako vždy oslnil svými znalostmi Koťa.

„K vrcholu vede ještě daleká cesta. Všechny tyto meditace, které existují ve světové praxi, představují jen ‚abecedu‘, kterou nikdo nikdy neskrýval. A opravdové znalosti, které vedou k vrcholu, spočívají právě v umění sestavovat z této abecedy ‚slova‘ a rozumět jejich smyslu. No a četba ‚knih‘ je, jak se říká, už privilegium vyvolených.“

„No teda! Všechno je tak složité,“ pronesl Andrej.

„Nic složitého na tom není. Stačí jen chtít.“

„A když člověk chce, ale pochybuje?“ zeptal se Slávek.

„Pokud člověk pochybuje, pokud potřebuje bít klackem po hlavě, aby cítil, že je to klacek, pak to svědčí o tom, že člověk příliš uvízl v hmotném světě, v logice a egoizmu svých myšlenek, svého rozumu... pokud ten rozum vůbec má...“

Všichni se při těchto slovech zasmáli a Sensei pokračoval:

„Když se člověk upřímně snaží poznat sám sebe, s čistou vírou v duši, pak se mu určitě všechno podaří. Je to zákon přírody... A v případě duchovně vyvinuté osobnosti tím spíš.“

Andrej zamyšleně pronesl:

„No, to s ‚abecedou‘ je mi jasné, ale se sestavováním ‚slov‘ ne úplně. Co to je? Taky meditace?“

„Řekněme, že to je vyšší úroveň – duchovní praktika, stará prapůvodní technika, která umožňuje pracovat nejen s vědomím, ale také, a to je zvláště důležité, s podvědomím. Jde o sérii určitých meditací, jejichž prostřednictvím se dostanete na určitou duchovní úroveň... Všechno je jednoduché. Hlavní je, aby v sobě mohl zpočátku člověk přemoci svého Strážce, své materiální myšlení a jeho stálé přání nacpat si žaludek, obléct si nějaký hadřík a podmanit si celý svět... Je to stejná věčná pravda, která tu byla vždy, a zároveň věčný kámen úrazu. Pokud jej dokáže jednotlivec překonat, pak se stane Člověkem.“

*Úryvky z knihy Anastasie Novych
Sensei ze Šambaly. Kniha 1*

POZNEJ SEBE SAMA

*Hlavní není počet prožitých let,
ale jejich kvalita. Jak a ne kolik.*

Sensei

„...Protože zákon praví: duchovno k duchovnímu... A pokud se budete snažit ovládnout umění pro své hmotné výhody nebo pro uspokojení velikášství, pak, kamarádi,“ Sensei zavrtěl hlavou a upřeně se na nás díval, „to neskončí dobře...”

„Proč?“ zeptal se Slávek.

„Zaprvé, nikdy se nic nenaučíte. A zadruhé, pokud se vám to samozřejmě podaří, pak budete mít minimálně schizofrenii.“

„Jo, tak to je mi pěkná budoucnost,“ s úsměvem pronesl Ruslan.

„No, tobě už to nehrozí,“ posmíval se mu Žeňa.

„Ale my se přece nechystáme nikoho zabíjet,“ ospravedlňoval se Andrej.

„Fyzicky možná ne. Ale ve vašich myslích je příliš mnoho materiálního. A to je první krok k agresi a násilí.“

„A co teď máme dělat?“

„Ovládat své myšlenky, a to každou vteřinu.“

Pak se Sensei na chvíli odmlčel a dodal při pohledu na Andreje:

„Zamýšlel ses někdy nad tím, kdo opravdu jsi? Koho ve své podstatě doopravdy představuješ? Zamýšlel ses nad tím, jak vnímáš okolní svět? A to ne z hlediska fyziologie, ale z hlediska života... Kdo

jsi? Jak vidíš, jak slyšíš, proč cítíš, kdo v tobě chápe a kdo to vlastně vnímá? Nahlédni do sebe.“

A už se Sensei obracel i k ostatním a pronesl:

„Už jste se vůbec někdy zamýšleli nad nekonečností vašeho vědomí? Nad tím, co to je myšlenka? Kde se zrodí a kde mizí? Přemýšleli jste o svých myšlenkách?“

„No co by ne,“ zamumlal Andrej, „já přece pořád přemýšlím, nad něčím uvažuji.“

„To se ti jen zdá, že právě ty přemýšlíš, právě ty uvažuješ. A jsi přesvědčený o tom, že jsou to tvé myšlenky?“

„A či by byly? Tělo je moje, takže i myšlenky jsou moje.“

„Tak je zkus sledovat, jestli jsou tvoje, aspoň jeden den. Kde se berou a kam mizí. Prohrabej se důkladně ve svých myšlenkách, co tam uvidíš kromě špíny? Nic. Samé násilí, samou podlost, jenom starost o to, jak si nacpat žaludek, jak si obléct moderní hadřík, ukrást, vydělat, koupit, ukojit pocit vlastní jedinečnosti. A to je všechno! Sám se přesvědčíš o tom, že myšlenky, které tvoje tělo zrodí, končí jen jedním, a to tvým hmotným zajištěním. Ale jsi takový i uvnitř? Pohlédni do své duše... a setkáš se s něčím nádherným a věčným, s tvým pravým já. Vždyť celý tento vnější zmatek kolem, to jsou jen vteřiny... Uvědomuješ si to?“...

„Prožili jste 16, 22, 30 let, no, dobře, tobě je skoro 40. Ale copak si někdo z vás pamatuje, jak je prožil? Ne, máte jen pouhé ubohé útržky, a ty jsou navíc jen spojené s emocionálním vzplanutím.“

„Ano,“ zamyšleně pronesl Nikolaj Andrejevič, „život tak utekl, že jsem ho ani nezaregistroval. Samé studium, samá práce a ještě nějaké rodinné, nekonečné starosti... A o sobě, o duši opravdu nemáte kdy přemýšlet, pořád se objevují nějaké naléhavé věci.“

„Přesně tak,“ potvrdil Sensei. „Myslete na budoucnost, na minulost. **Ale žijete přece v okamžiku, který**

se nazývá Ted'. A co je to Ted' – je to drahocenná vteřina života, je to dar Boží, který je nutné rozumně využít. Protože zítřejší den je krokem do neznáma. A není vyloučeno, že to může být váš poslední krok v tomto životě, krok do propasti, do nekonečna. A co bude tam?

Každý z vás si myslí, že má na Zemi spoustu času, proto jste nepřemýšleli o smrti. Ale je to tak? Kdokoli z vás může zemřít každou vteřinou, z libovolné příčiny, která na straně jedné jakoby nezáleží na vás jakožto na biologické bytosti. Ale na straně druhé **vy nejste pouhé biologické bytosti, jste Lidé, kteří v sobě mají částku věčnosti. Až si to uvědomíte, pak pochopíte, že celý váš Osud máte ve svých rukou, velmi mnoho v něm závisí jen na vás samotných. A nejen zde, ale i tam. Zamyslete se: kdo jste, dokonalý biorobot nebo Člověk, materiální nebo duchovní bytost? Kdo?„**

„No, člověk... asi,“ řekl Ruslan.

„No právě, 'asi'. A co to je ve skutečnosti člověk, přemýšlel jsi o tom? Pronikni do podstaty této otázky. Kdo v tobě cítí, jak se pohybuješ v prostoru, kdo hýbe tvými končetinami? Jak v tobě vznikají emoce, proč vlastně vznikají? A nesvaluj hned něco na někoho, kdo se tě dotknul, kdo tě urazil nebo naopak jsi ty záviděl, byl škodolibý, pomlouval. Copak to z tebe mluví duchovní princip?

Najdi v sobě křišťálový pramen své duše a pochopíš, že všechno toto hmotné pozlátko – auta, byty, chaty, postavení ve společnosti – všechny tyto hmotné statky, při jejichž dosažení strávíš celý svůj vědomý život, jsou jen prach. Prach, který se v tomto pramenu okamžitě promění v nicotu. A život ubíhá. Život, který můžeš využít k proměně na nekonečný oceán Moudrosti.

Vždyť v čem spočívá smysl života, zamýšlel ses nad tím někdy? Nejvyšší smysl života každého jednotlivce spočívá v poznání své duše. Všechno ostatní je dočasné, pomíjející, prostě jen prach a iluze. Jediná cesta, jak poznat svou duši, vede přes vnitřní Lásku, přes mravní očistění svých myšlenek a přes zcela neotřesitelné přesvědčení, že tohoto cíle dosáhneš, tedy skrze vnitřní víru... Dokud z tebe ještě sálá život, nikdy není pozdě poznat sám sebe, najít v sobě svou podstatu, svůj svatý, životodárný pramen duše... Vyznej se sám v sobě a pochopíš, kdo opravdu jsi.“

Sensei řekl:

„To je dobrý výsledek. Zachytit myšlenku své materiální podstaty je těžké a bojovat s ní tím spíš. Proti této kategorii myšlenek není v principu možné bojovat. Protože násilí vyvolává násilí. A čím víc se ji budeš snažit zničit, tím víc se v tobě budou projevovat. Nejlepší způsob, jak se jim bránit, je přepnout se na pozitivní myšlenky. Zde tedy funguje princip aikido, a to princip vychylování protivníka.“

„A pokud mě pronásledují celý den. Copak jim nemůžu odseknout nějakým hrubším slovem?“ zeptal se Ruslan.

„Bez ohledu na to, jak jim budeš ‚odsekávat‘, stejně se na tebe budou valit negativní myšlenky podle zákona příčiny – následku, akce – reakce. Proto s nimi nesmíte bojovat, ale vzdálit se od nich, vědomě v sobě vyvolávat pozitivní myšlenku, tedy soustředit se na něco dobrého nebo si na něco hezkého vzpomenout.“

Pouze touto cestou vychylování protivníka můžete zvítězit nad svou negativní myšlenkou.“

„A proč si myšlenky někdy absolutně protirečí? Mě se to někdy taky stává, že se zamotám do svých myšlenek.“

„Řekněme to takhle, **v lidském těle je duchovní podstata neboli duše a materiální podstata neboli fyzická, tělesná, říkejte tomu, jak chcete. Lidský rozum představuje bitevní pole těchto dvou podstat. Proto ve vás také vznikají různé myšlenky.**“

„A kdo jsem pak já, když jsou mé myšlenky cizí.“

„Nejsou cizí, ale tvoje. Ty jsi ten, kdo je poslouchá. A podle toho, kterou z nich si vybereš, takovou budeš mít povahu. Pokud dáváš přednost myšlenkám materiálního charakteru, pak budeš zlý a budeš škodit, pokud budeš poslouchat rady své duše, pak budeš dobrý člověk, lidem s tebou bude příjemně. Volba je vždy jen na tobě: buď jsi despota nebo svatý.“

„A proč se mi stalo to, že moje nadšení ze zkrocení hněvu vyvolalo pocit hrdosti a velikášství. Vždyť jsem udělala jakoby dobrou věc, ale myšlenka se dostala na úplně jinou stranu?“ zeptala jsem se.

„Obrátila ses k duši a tvé přání se vyplnilo. Když byla oslabena kontrola, pak v tobě převážila materiální podstata a zvítězily tvé oblíbené egoistické myšlenky, přičemž sis toho sama ani nevšimla. Líbilo se ti, že tě chválí ze všech stran, že jsi tak šikovná, rozumná a tak dále... Neustále se v tobě odehrává boj mezi dvěma podstatami. A na tom, na čí stranu se postavíš, závisí tvá budoucnost.“

Trochu jsem se zamyslela a pak jsem to upřesnila:

„Takže tady ten ‚chytrák‘, který mi připomínal bolest a bránil mi v soustředění, ten, kdo pocit velikášství...“

„Naprosto správně.“

„Ale takových myšlenek je tam celá hromada!“

„Ano,“ potvrdil Sensei. „Je jich spousta, celá legie, proto je nemožné s nimi bojovat. Kung-fu vám nepomůže, je to mnohem vážnější. Bojovat je možné s tím, kdo

ti odporuje. Ale bojovat proti vakuu je pošetilé. Proti vakuu negativních myšlenek je možné vytvořit pouze stejné vakuum pozitivních myšlenek. Tedy opět opakuji – musíte se přeorientovat na dobré a pozitivní myšlenky. Ale vždy buďte ve střehu, naslouchajte, o čem přemýšlí váš mozek. Pozorujte se. Věnujte pozornost skutečnosti, že se nijak nesnažíte, ale myšlenky se ve vás stále hemží. A myšlenka není sama. Můžou být hned dvě, tři, ale klidně i víc.“

„Jak se říká v křesťanství, na levém rameni sedí člověku čert a na pravém anděl. A pořád mu něco našepťávají,“ poznamenal Voloďa.

„Přesně tak,“ potvrdil Sensei. „Jenom ten čert našepťává nějak hlasitěji, asi má silnější hlas... To, co v křesťanství označují za čerta nebo ďábla, to je projev naší materiální podstaty.“

V tom do rozhovoru vstoupil Stas, o něčem přemýšlel:

„No, pokud je rozum bitevní pole dvou podstat a jestli jsem to správně pochopil, jejich zbraněmi jsou myšlenky, jak mám pak poznat, kdo je kdo? Jak se v myšlenkách projevuje duchovní a materiální podstata? Co to je?“

„Duchovní podstatu tvoří myšlenky, které jsou zrozené silou Lásky, v širokém smyslu tohoto slova. A materiální podstatu tvoří myšlenky o těle, naše instinkty, reflexy, pocit velikášství, přání, která jsou zcela pohlcena materiálními zájmy a tak dále.“

„No, pak bychom měli žít v jeskyni,“ vyjádřil svůj názor Ruslan, „abychom nic neměli a nechtěli.“

„S takovou makovicí, jakou máš, ti nepomůže ani jeskyně,“ v žertu jej popíchl Žeňa.

„Mít tohle všechno, to ti nikdo nezakazuje,“ pokračoval Sensei. „Jestli chceš, tak prosím, jdi s dobou a užívej si dosyta všech výhod civilizace. Ale žít kvůli tomu, považovat hromadění hmotných statků jako smysl své

existence na Zemi – to je hloupé, odporuje to přirozenosti duchovní podstaty. Tento cíl je také ukazatelem toho, že v člověku převládá materiální podstata. Ale zároveň to neznamena, že musíte žít jako tulák v jeskyni. Ne. Už jsem vám jednou vyprávěl o tom, že veškeré tyto vysoké technologie, které byly lidstvu dány, byly dány pro to, aby měli lidé více času na své duchovní zdokonalování. Ale vůbec ne proto, aby člověk sesbíral hromadu těchto plíšků u sebe doma a pěstoval pocit vlastní jedinečnosti, protože vlastní tento prach.“

Sensei se na chvíli odmlčel a pak zamyšleně pronesl: „Člověk je složitá syntéza duchovní a materiální podstaty. Je to škoda, že ve vašem rozumu převládá více toho materiálního než toho od Boha... V posledních dnech jsem přemýšlel a rozhodl jsem se vám předat jednu starověkou praktiku, která vám pomůže vyvážit tyto dvě podstaty, aby vás to materiálně tak silně nezatěžovalo. Je tak stará jako sám člověk. Je to duchovní praktika určená nejen pro práci na sobě, na svých myšlenkách, ale také, a to je velmi důležité, k probuzení duše. V životě ji můžeme srovnat s dynamickou meditací, protože funguje stále, bez ohledu na to, kde se člověk nachází nebo co dělá. Část tohoto člověka je stále v tomto stavu, kontroluje všechno to, co probíhá uvnitř a kolem...“

*Úryvky z knihy Anastasie Novych
Sensei ze Šambaly. Kniha 1.*

DUCHOVNÍ PRAKTIKA

LOTOSOVÝ KVĚT

„...Tato duchovní praktika se nazývá Lotosový květ. Podstata tohoto cvičení je následující. Člověk si představí, že do svého nitra, do oblasti sluneční pleteně, zasadí semínko lotosu. Toto malé semínko v něm začne klíčit díky síle Lásky, kterou si vytvořil pomocí pozitivních myšlenek. Tím, že člověk neustále kontroluje růst květiny, se uměle zbavuje negativních myšlenek, které se mu neustále honí hlavou.“

„Chcete říct, že pořád myslíme na něco špatného?“

„Samozřejmě,“ odpověděl Sensei. „Zkuste pečlivě sledovat své myšlenky. Lidé věnují hodně času představám různých konfliktních situací, negativním vzpomínkám z minulosti, myslí na to, jak se s někým dostali do sporu, jak někoho zklamali nebo ošidili, přemýšlí nad svými nemocemi nebo materiálními problémy a tak dále. Tím si tedy neustále udržují negativní způsob myšlení. A právě tímto cvičením se člověk záměrně, svou vnitřní kontrolou, zbavuje všech těchto negativních myšlenek. Čím častěji udrží pozitivní způsob myšlení, tím rychleji v něm toto semínko Lásky vyrůstá. Nejprve si člověk představuje, jak semínko klíčí, objevuje se malinkatý stoněk. Roste dál, na stonku se rodí listy, pak malé poupě květu. A nakonec, kdy se mu dostává stále více a více síly Lásky, poupě rozkveté v překrásný lotos. Na začátku má lotos zlatavou barvu a jak postupně roste, mění se na oslnivě bílý.“

„A jak dlouho trvá, než vyroste?“ zeptala jsem se.

„Vlastně záleží na vás. Někteří lidé potřebují léta, jiní jen několik měsíců, další několik dní nebo dokonce pár

okamžiků. Záleží na tom, jak moc si to člověk přeje a jak se snaží. Je nutné tuto květinu nejen pěstovat, ale stále ji živit silou své Lásky, aby nezvadla a nezahynula. Toto vědomí neustálé péče o květinu udržuje člověk na úrovni podvědomí nebo konkrétněji na úrovni kontrolovaného vzdáleného vědomí. Čím více Lásky dává člověk této květině, v duchu ji hýčká, stará se o ni, chrání ji před negativním vlivem okolí, tím víc květina roste.

Tato květina se živí energií Lásky, zdůrazňuje, vnitřní energii Lásky. A čím více Lásky cítíte vůči celému světu, ke všem lidem a ke svému okolí, tím větší květ vyrůstá. A pokud se začnete hněvat, pak květina slábne, když ztratíte kontrolu nad svým hněvem, pak květina zvadne a onemocní. Pak musíme vynaložit veškeré úsilí, aby se uzdravila. To je svým způsobem určitý druh kontroly. Když tato květina rozkvétá a květ se začíná zvětšovat, začne vydávat vibrace namísto vůně, tak zvané gravitony nebo leptóny, říkejte jim, jak chcete, to je energie Lásky. Člověk cítí chvění okvětních lístků, od kterých vibruje celé jeho tělo, celý prostor kolem něj a tím vyzařuje do světa Lásku a Harmonii.“

„A můžeme to pocítit nějak fyzicky?“

„Ano. Projevuje se to pálením v oblasti sluneční pletně, teplem, rozlévajícím se po celém těle. Tyto pocity vznikají v místě, kde je, jak říkají legendy, ukryta naše duše. Odtud začíná být cítit teplo. Hlavní smysl spočívá v tom, že ať už jste kdekoli, s kýmkoli, nezáleží na tom, co děláte nebo si myslíte, měli byste vždy toto teplo cítit, teplo, které zahřívá nejen vaše tělo, ale i vaši duši. Tato vnitřní koncentrace Lásky se nachází v samotném květu. Nakonec, čím víc člověk o květ pečuje, velebí tuto Lásku, tím víc pociťuje, že se květina rozrůstá a těsně obepíná jeho tělo svými okvětními lístky. Člověk se pak ocitne uvnitř obrovského lotosu. A zde nastává velmi důležitý moment. Když člověk dosáhne toho, že ho lotosové lístky

obklopují ze všech stran, cítí dvě květiny. Jednu uvnitř sebe, která se nachází pod srdcem a stále ho zahřívá vnitřním pocitem Lásky. A druhou, větší, jakoby astrální skořápku tohoto květu, která jej obklopuje a vyzařuje na jedné straně vibrace Lásky k celému světu a na druhé straně chrání před negativními vlivy okolí. To vyvolává zákon příčiny – následku. Když to řeknu jazykem fyziky, dochází k vibračnímu spojení. Jednoduše řečeno, člověk vyzařuje energii dobra, kterou mnohokrát zesiluje prostřednictvím duše, a tím vytváří blahodárné vlnové pole. Toto silové pole, které člověk neustále cítí a udržuje jej silou své Lásky, působí pozitivně nejen na člověka samotného, ale i na okolní svět.“

Čeho docílíme každodenním cvičením? Za prvé, člověk má vždy pod kontrolou svoje myšlenky, naučí se soustředit jenom na pozitivní věci, což automaticky znamená, že nikomu nemůže přát nic zlého a ani nikomu ubližovat. Vždyť toto cvičení probíhá neustále, každý den a každou sekundu. A je to na celý život. Je to neobvyklý způsob, jak se zbavit špatných myšlenek, s nimiž nelze bojovat silou. Lásku si člověk nemůže vynutit, proto se musíme naučit rozptylovat. Přejde špatná myšlenka, člověk se soustředí na svoji květinu, začne jí předávat svoji Lásku a vědomě tak zapomene na všechno špatné. Nebo soustředí svoji pozornost na něco pozitivního. Ale květinu cítí neustále: když se ukládá k spánku, když se probouzí, v noci, ve dne, ať už se zabývá čímkoli – ať studuje, pracuje, sportuje atd. Člověk cítí, jak v jeho nitru pláne Láska, jak se proudy této Lásky chvějí v jeho hrudi a rozlévají se po celém jeho těle. Jak ho tato květinka začíná hrát zevnitř, zvláštním teplem, teplem boží Lásky. A čím více Lásky jí dává, tím větší Láska se v něm rodí. Neustálé vyzařování této Lásky vede člověka k tomu, že i ostatní lidé začíná vnímat s Láskou. Takže za druhé, a to je velmi důležité – **člověk se naladí na frekvenci**

dobra. A dobro znamená úspěch, štěstí, zdraví. To je vše! Člověk má dobrou náladu, což má příznivý vliv na jeho psychiku. Právě centrální nervový systém je klíčovým regulátorem životně důležitých funkcí organismu. Proto tato duchovní praktika zlepšuje především Váš zdravotní stav. Kromě toho se člověku začíná dařit v životě, protože se umí smířit a vypořádat se vším, co přichází. Nikdo se s ním nechce hádat a všude je vítán. Nikdy nemívá žádné velké problémy. Proč? Protože i když v jeho životě dochází k všelijakým událostem, vždyť život je život, vnímá tyto události úplně jinak než obyčejní lidé. Protože se v něm probouzí nový pohled na život, který mu pomáhá učinit přijatelné rozhodnutí v dané situaci. V tomto člověku se probouzí Moudrost života...

A za třetí, což je nejdůležitější – **v člověku se probouzí duše, on sám se cítí jako Člověk, který začíná chápat, kdo je Bůh, že Bůh je všudypřítomná entita a nikoli fantazie několika bláznů. Začíná v sobě cítit boží přítomnost a násobí tuto sílu svými pozitivními myšlenkami a pocity. Už se nikdy na tomto světě necítí osaměle, protože Bůh je s ním a je v něm, cítí jeho skutečnou přítomnost. Říká se: Kdo přebývá v Lásce, přebývá v Bohu a Bůh v něm, protože Bůh je Láska sama.** Je také velmi důležité, že člověk začne cítit auru květiny, která se nachází uvnitř něho a kolem něj.“

„A jakým způsobem můžeme cítit auru kolem těla?“

„S odstupem času můžete vidět tuto vibraci v podobě slabého světelného záření. Vzduch kolem se zdá být jakoby lehčí a průzračnější a okolní svět má pro vaše oči intenzivnější barevné tóny. Ale nejvíce fascinující je to, že i ostatní lidé si u vás začnou všimnout těchto změn. Existuje takový lidový výraz „člověk září“, „člověk svítí“. Toto je vlastně záření vlnového pole, které vytváří Láska samotného člověka. Lidé kolem taky začínají cítit tyto vibrace. Je jim příjemné být tomuto Člověku nablízku,

rovněž začínají cítit radost a vnitřní vzrušení. Mnozí lidé se uzdravují, jiní se v jeho přítomnosti cítí lépe, ať jsou jakkoli nemocní. Každého tento Člověk přitahuje a chce mu otevřít svoje srdce a duši. To znamená, že lidé vnímají Lásku. Je to otevřená brána Srdce na cestě k Bohu. Právě o tom mluvili všichni ti velcí a toto měl na mysli i Ježíš, když řekl: „Otevři své srdce Bohu.“

Duchovní cvičení Lotosový květ se používá odnepaměti. Od dávných dob se věřilo, že z lotosu se rodí bohové, že Bůh se probouzí v lotosu. A to v tom smyslu, že božská podstata – duše – se probouzí v květu lotosu, v Harmonii a Lásce uvnitř vás. Vždyť člověk se neustále stará o svoji květinu, neustále kontroluje své myšlenky a pocity tak, aby lotosový květ nezvadl.“

„Takže tam skutečně vyroste opravdová květina?“ zeptal se překvapeně Slávek.

„Ne, květina v materiální podobě tam samozřejmě není. Je to svým způsobem pouhá fantazie. Tento proces můžeme popsat jako probuzení božské Lásky, dosažení osvětlení mysli, plné spojení s Bohem – ‚mókša‘, ‚dao‘, ‚šintó‘. Říkejte tomu, jak chcete. **Ale všechno jsou to pouhá slova a náboženství. Ve skutečnosti to znamená, že si díky svým pozitivním myšlenkám a pocitu Lásky vytvoříte určité silové pole, které na jedné straně působí na okolní svět a na druhé straně změní frekvenci vnitřního vnímání samotného člověka.**“

„A co duše?“ zeptala jsem se.

„Duše – to jsi opravdová ty, dalo by se říct zvláštní generátor věčné božské síly, který je ale třeba aktivovat prostřednictvím neustálých myšlenek na Lásku... Příště vám řeknu o duši a jejím poslání více.“

„Říkal jste, že tato duchovní praktika je velmi stará. Jak stará?“

„Jak jsem se už zmínil, je stará tak jako sám člověk jakožto vědomý subjekt.“

„A jak dlouho přesněji, sedm, deset tisíc let?“

„To je příliš krátké období. Civilizované lidstvo ve své podobě nejednou existovalo už před tím, dokonce s mnohem vyspělejšími technologiemi než máme nyní. Jiná věc je, proč tyto civilizace zmizely. Někdy vám o tom taky něco povím.“

„Ale pokud je tato praktika tak stará, měly by se o ní v naší civilizaci dochovat alespoň nějaké zmínky.“

„Jistě. Tu skutečnost, že duchovní praktika Lotosový květ existovala již dříve, potvrzují četné prameny z dávných dob. Lotos se například dával zvoleným faraónům Starého Egypta. A pokud se podíváte do literatury s tímto tématem, ujistíte se, že podle egyptských mýtů a legend se dokonce bůh Slunce Ra narodil právě z lotosového květu. Tato květina sloužila jako trůn, na kterém usedali Isis, Horus, Osiris. Ve starověkých Védách, nejstarší hinduistické literatuře napsané dokonce v sanskrtu, je lotos také jedním z hlavních témat. Zejména v souvislosti s tím, že Bůh má tři hlavní mužská ztělesnění – Brahma-Stvořitel, Višnu-Ochránce a Šiva-Ničitel – se praví: *‘Z těla boha Višnu vzešel obrovský zlatý lotos, z něhož se narodil stvořitel Brahma. Zlatý lotos vyrůstal s tisíci lístky a spolu s ním rostl i Vesmír.’* Dodnes je lotos symbolem čistoty a cudnosti v Číně (stejně jako v Indii). S lotosem byly vždy spojované nejlepší lidské vlastnosti. Podle starodávného čínského mýtu se na zvláštním západním nebi nachází Lotosové jezero a každá květina, která v něm roste, je spojená s duší zemřelého. Byl-li člověk mravný a dobrosrdečný, pak jeho květina rozkvetne, bylo-li tomu naopak, květina zvadne. V Řecku je lotos věnován bohyni Hére. Ve zlatém slunečním člunu, který má podobu lotosu, podnikl jednu ze svých cest Héraklés.

Všechno jsou to legendy a mýty, které však nejsou smyšlené. Vznikaly na základě skutečností spojených se sebevýchovou lidí prostřednictvím této staré duchovní

praktiky. Jednoduše dříve, kdy chování většiny lidí ovlivňovaly převážně jejich základní potřeby, se dával Lotosový květ pouze vyvoleným, víceméně duchovně vyspělým jedincům. A je přirozené, že ostatní lidé vnímali pak tyto jedince jako bohy. Protože ten, kdo v sobě vypěstoval lotos a probudil svoji duši, se stal ve skutečnosti podobným bohu, neboť v Lásce tvoří svou pouhou jedinou myšlenkou.

Když přišel čas duchovní osvěty většiny lidí, dali Bódhisattvové ze Šambaly tuto duchovní praktiku Buddhovi. Právě díky této duchovní praxi Lotosu dosáhl Siddhártha Gautama (vlastní jméno Buddha) osvícení, když seděl pod stromem Bodhi. Se souhlasem Rigdena, předal Buddha toto učení svým učedníkům, aby jej dále šířili mezi lidmi. Bohužel lidé s postupem času učení Buddha překroutili a na základě této duchovní praktiky vytvořili celé náboženství. To způsobilo, že si nyní dokonce sami buddhisté, vyznávající toto náboženství, představují svůj ráj jako nějaké neobvyklé místo, kde se lidé podobně jako bohové rodí v lotosovém květu. Hledají toto místo, i když se neustále nachází uvnitř nich samotných. Z Buddha udělali Boha, ačkoli ve skutečnosti to byl obyčejný člověk, který díky této duchovní praxi dosáhl stavu osvícení. Odsud pochází také lotos jako symbol buddhismu, stejně jako výraz ‚Buddha sedí na lotosovém trůně‘ nebo ‚Buddha stojí v lotosu‘. Buddha na svém příkladu ukázal, čeho může člověk dosáhnout, když v něm zvítězí jeho duchovní podstata. Buddha skutečně učinil spoustu užitečného pro duchovní rozvoj lidstva šířením této duchovní praktiky mezi lidmi ve své původní podobě.

Podobnou modlitbu dal lidem Ježíš Kristus k probuzení božské Lásky.“

„Modlitba a meditace – je to jedno a to samé?“

„Vlastně ano. Modlitba Ježíše ‚Otče náš‘ je totéž. Tady je to trochu jednodušší, lidé prosí o chléb, a tak dále,

ale hlavní smysl zůstává stejný: člověk duchovně vychovává sám sebe, kontrolou nad svými myšlenkami, svou touhou, pevnou Vírou a Láskou pěstuje svoji duši. Obecně lze říci, že Buddha, Ježíš, Mohamed a všechny velké osobnosti ovládali danou duchovní praktiku, jelikož čerpali z jednoho zdroje. To jim pomáhalo v tom, aby se nejenom stali sebou samými, ale i pomáhali jiným lidem v poznání své božské podstaty. Proč myslíte, že se všichni v blízkosti Buddhy, Ježíše a Mohammeda cítili příjemně? Proč, jak lidé říkají, ‚svatí lidé‘ září? Proč, když se setkáváme s úplně cizími lidmi, se s nimi nechceme loučit? Protože vyzařují Lásku. Protože neustále shromažďují tuto sílu, sílu Lásky a Dobra, tento boží projev v člověku. Říká se o nich: ‚V tomto člověku je Bůh. A to je pravda.“

„Znamená to, že je tedy třeba pouze s Láskou myslet na tuto květinu?“

„Ne, nestačí se jenom soustředit a přemýšlet, ale měli bychom hlavně vyvolávat tento pocit tepla v oblasti sluneční pleteně a neustále ho udržovat svými dobrými myšlenkami. Ne každému se to hned podaří. Protože je třeba proniknout do podstaty toho všeho, skutečně si to představit, a ještě jednou opakuji, přivodit si všechny tyto pocity. Proč zdůrazňuji právě toto? Protože, když si člověk přivodí tyto pocity, neudrží je pak pouhým rozumem, ale na úrovni podvědomí. To vede k probuzení duše. Duše se prostě nemůže neprobudit. Čím více Lásky jí budeš dávat, tím více se bude probouzet, tím více se budeš stávat sebou samým, takovým, jakým jsi doopravdy uvnitř a ne ve svém vnějším smrtelném těle.“

A po krátké odmlce Sensei ještě řekl:

„Život je příliš krátký, a proto musíme stihnout duchovní podstatu v našem srdci zvelebit.“

Byla jsem netrpělivá a chtěla jsem se co nejdříve dostat domů a zasadit své semínko. Sensei přece řekl, že se můžeme zabývat touto duchovní praktikou na jakémkoli místě. Ale já jsem se rozhodla tuto ušlechtilou činnost začít přece jen doma v klidu a pohodě.

Doma jsem si rychle odbyla všechny drobné povinnosti. Když si rodiče sedli k televizi, hned jsem zaujala pohodlnější pozici lotosu. Nakonec nastal dlouho očekávaný okamžik. Soustředila jsem se a přemýšlela:

„Tak, začneme s výsadbou...“ Ale najednou jsem zpanikařila kvůli maličkosti. Zaprvé jsem nevěděla, jak vypadá semínko lotosu. Květ jsem kdysi v knížce viděla, ale semínka ne. A vůbec, jak bude vypadat to samotné sázení, do čeho konkrétně budu sázet? Viděla jsem, jak semínka klíčí v zemi. Ale mě to bůhvíproč vůbec neuspokojovalo, přece jen hlína v duši, i když vysněná, se jaksi nespojovala s mou představou o věčnosti.

Trochu jsem popřemýšlela a našla přijatelné řešení. Kdysi jsem viděla, jak maminka klíčila fazole tak, že je položila na navlhčenou vatou. Tento způsob se mi zalíbil. „Tak ať je to třeba jako s tou fazolí,“ pomyslela jsem si. „Konec konců, je to jen moje představa. A hlavní v ní je to, co děláš, jak říkal Sensei, samotná podstata.“

Znovu jsem se soustředila a začala jsem si představovat, jako bych si položila dovnitř sebe, do oblasti sluneční pleteně, malou bílou fazoli a ponořila ji do něčeho měkkého a teplého. Potom jsem si začala v duchu opakovat milá slůvka a kochala se pohledem na své semínko. Ale žádné pocity nepřišly. Pak jsem začala vzpomínat na všechna hezká slova, která jsem jen znala. A tehdy jsem s překvapením zjistila, že těch dobrých a krásných výrazů znám mnohem méně než nehezkých nadávek. Protože ošklivá slova, která jsem slyšela všude na ulici a ve

škole, rozšiřovala moji slovní zásobu mnohem častěji, než ta krásná. Mé myšlenky opět nepozorovaně přešly k vyvozování jakýchsi závěrů, které logicky navazovaly jeden na druhý. Po tomto zjištění jsem se znovu snažila soustředit na květ. Ale nedařilo se mi to. Asi po dvaceti minutách marného úsilí jsem usoudila, že dělám patrně něco špatně. Nakonec jsem šla do postele a rozhodla se podrobněji zeptat Senseie, kde vlastně dělám chybu. Ale nemohla jsem usnout. Všechno kolem pohltila tma. Předměty a nábytek v pokoji ztratily svoji přirozenou barvu. A mě přišlo na mysl: „Náš svět je opravdu tak iluzorní. Nám se jenom zdá, že žijeme doopravdy. Zatímco ve skutečnosti jsme jako děti, sami sobě vymýšlíme hru, sami si ji taky hrajeme. Jen na rozdíl od dětí dospělí už nedospějí, protože se vžili do vytvořeného obrazu natolik, že si už začínají myslet, že všechno kolem je právě ta stejná realita. A tak probíhá celý náš život v marných představách a zmatcích. Ale vždyť jak říkal Sensei, „tvoje pravá podstata, – to je tvá duše, ta věčná realita, která doopravdy existuje. Musíš se jenom probudit, procitnout z iluze a pak se celý svět kolem tebe změní...“

Jakmile jsem se hlouběji ponořila do myšlenek o věčnosti, začala jsem pociťovat lehkost a krásu. A najednou jsem v hrudi vnímala příliv tepla a dokonce příjemné šimrání. Po celém těle jsem měla mravenčení, od kostrče až po šiji. Dostala jsem se do tak příjemného a uklidňujícího stavu, že se mi chtělo obejmout duší celý svět. V takovém sladkém dřímání jsem usnula. Spala jsem jako v pohádce, protože když jsem se ráno probudila, cítila jsem takové nadšení, takovou lehkost, jakou jsem nikdy v životě nezažila.

Za několik dní, když jsme jeli na trénink, si kamarádi začali vyprávět své zážitky a úspěchy. Jak se ukázalo, každý pochopil Senseie po svém. A pěstování této vnitřní Lásky se každému také dařilo jinak. Kostě si představil, že zasadil semínko Lotosu, jak řekl „do jakési životadárné substance vesmíru“. Provedl to až včera. Celé ty dny předtím se usilovně prohrabával v literatuře, kde hledal důkazy o slovech Senseie. Žádné pocity neměl, jen si prostě představil celý tento proces a teď čeká na výsledek.

Taťána si představila tuto Lásku jako zrození Ježíše v jejím srdci, protože ji babička vychovala v křesťanské morálce. Měla pocity radosti, vnitřního nadšení, tepla a lehkého tlaku v oblasti srdce. Ale srdce ji začalo pobolívat.

Andrej se po všechny tyto dny snažil cíleně soustředit na oblast sluneční pleteně a dosáhnout aspoň nějakých pocitů, když přemýšlel o Lotosu. Teprve na třetí den pocítil sotva znatelné lehké teplo a dokonce ani ne snad teplo, jako by „ho něco na tomto místě lechtalo jako od dotyku peříčka“. A Slávkovi se ani nepodařilo představit si, jak všechno tohle probíhá „uvnitř jeho orgánů“.

Před začátkem tréninku jsme vyčkali na okamžik, kdy nebyl Sensei zaneprázdněn, a začali jsme mu klást otázky. Vyprávěli jsme o svých pocitech. A jak se říká, slova se ujala Taťána, která si Sensei stěžovala na srdce.

Učitel ji vzal za ruku a profesionálním pohybem lékaře nahmatat pulz.

„No jo, tachykardie. Co se ti stalo?“

„Nevím. Začalo mě to bolet po tom, jak jsem se soustředila na zrození Hospodina ve svém srdci...“ A pak mu podrobně vyprávěla o probuzení své božské Lásky.

„Rozumím. Ty ses soustředila na orgán, na srdce. Ale na orgán se soustředit nesmíš. Srdce je srdce, je to

prostě sval, je to čerpadlo organismu. Když se na něj soustředíš, narušuješ jeho rytmus a bráníš mu v práci. Když se naučíš ovládat sama sebe, pak se teprve budeš moct takto soustředit na práci těla a orgánů. Ale teď si tím leda uškodíš. Musíš se soustředit právě na oblast sluneční pleteně. Tam všechno vzniká. To je také hlavní čakra v Lotosu, která se jmenuje Kundaliní.“

„Když se Kundaliní probouzí, tak to vypadá, jako by se nějaký had plazil podél páteře. Četl jsem o tom,“ vpadl do rozhovoru Košťá, aby ukázal svou erudici.

„Tato definice je z jógy,“ odpověděl Učitel. „Lidé mají tendenci časem všechno překroutit. Ale původně v Lotosu představuje Kundaliní čakru, která se nachází v oblasti sluneční pleteně... To, co jsem vám pověděl o lotošovém květu, opakuji, to jsou pouhé obrazy a nic víc, jsou určeny k tomu, abyste všechno snadněji pochopili, vnímali a procítili.“

„A vůbec jak to vypadá ve skutečnosti? Vysvětlíte to, prosím, ještě jednou pro obzvlášť nechápavé,“ v žertu poprosil Andrej.

„Prostě cítíš vibrace, vypěstované vnitřní silou Lásky. Řekněme, že se v tobě vytvoří takový pocit, jako bys čekal něco velmi dobrého. Čekáš například nějaký velký dárek, který sis přál, dlouho přál, o kterém jsi velmi snil. A najednou ho dostaneš, jsi šťastný, plný vděčnosti. Dokonce cítíš mravenčení po celém těle, jinými slovy vnímáš tento pocit v oblasti sluneční pleteně, jako by z tebe vycházelo něco nádherného, dobrého nebo na to právě teď čekáš. Tak takový bys měl mít pocit, který vyvoláváš uměle a stále udržuješ v oblasti sluneční pleteně.“

A nakonec je to pro tebe přirozené. A lidé to začínají cítit. To znamená, že vyzařuješ tuto radost... A to je všechno. Nemusí tam být nutně květ nebo něco takového. Jsou to všechno jen obrazy, abyste si to mohli lépe představit.“

„A květina, která bude kolem těla. S tou je to jak?“

„No, znáš takové pojmy jako astrální, mentální a jiná energetická těla, jednoduše řečeno vícevrstvá aura člověka?“

„Ano.“

„Takže, když se v tobě toto silové pole dobře rozrůstá, pak u tebe vzniká pocit lístků s několika vrstvami. Cítíš, že jsi obalený, ochráněný, vzkvétáš v Lotosu. A zároveň cítíš, že stejně jako slunce po celém světě hřeješ všechny svým teplem ohromné Lásky.“

Je to stálá meditace a ať jsi kdekoli nebo ať děláš cokoli, vyvoláváš tyto pocity, tyto proudy energie. Smysl spočívá v tom, že čím víc cvičíš, tím silnější jsou. Nakonec tento proces dostává materiální charakter a ty už opravdu můžeš pozitivně působit na lidi. Jinými slovy, můžeš to udělat tehdy, **když se sám zcela změníš: i uvnitř ve svých myšlenkách i zvnějšku ve svých činech.**

V následujících dnech jsem se snažila znovu vyvolat tyto pocity při různých činnostech. Ale dobře se mi to dařilo jen tehdy, když jsem se soustředila na lotosový květ a když jsem vykonávala nějakou fyzickou práci.

Víc než to, začala jsem alespoň trochu sledovat své myšlenky. Jednoho dne, když jsem seděla doma a dělala si domácí úkoly, snažila jsem se vzpomenout si na všechno, o čem jsem celý dnešní den přemýšlela. Ale nemohla jsem si vůbec vybavit žádné myšlenky, to bych ještě pochopila, ale dokonce ani své jednání. Všechno bylo nějak obecné a podrobnosti jsem si vybavovala jen s velkou námahou. Ale podstatné bylo to, že mé dobré skutky jaksí patřily do kategorie „je to tak, jak to má být“ a sotva jsem si to pamatovala. Nicméně negativní momenty a emocionální výbuchy se přímo zařizly do

paměti až do posledního puntíku. To byl ten případ, kdy jsem vědomě pocítila sílu působení materiální podstaty. V hlavě se mi sama od sebe vynořila slova Senseie: „Myšlenka je materiální, protože se rodí v materiálním mozku. Proto vás špatná myšlenka deptá. Je to první Strážce, který se vždycky snaží zvítězit nad člověkem. Někdy vám o něm povyprávím podrobněji, o tom, jak vznikají vaše myšlenky a proč je jejich moc nad vámi tak silná.“ Pomyslela jsem si: „A proč Sensei neříká všechno hned, všechno odkládá na neurčité ‚potom‘. Někdo se tohohle ‚potom‘ nemusí vůbec dočkat... Ale na druhé straně, vždyť to, jak jsem vnímala jeho slova na prvních trénincích a teď – to jsou dva velmi rozdílné pohledy. Dřív jsem jenom poslouchala a až teď, za nějaký čas, začínám lecos chápat, protože cvičím, pracuji na sobě. Objevily se výsledky, nějaké zkušenosti, a proto mám teď také konkrétní otázky. A na konkrétní otázky dává Sensei vždy konkrétní odpovědi.“ A hned se mi rozsvítilo: „On jen prostě čeká, až pochopíme jeho slova, až je takzvaně necháme projít skrze sebe, čeká, když náš rozum pochopí všechno sám a postaví se na stranu duše. Jinak všechny tyto cenné znalosti, jak říká Sensei, pro nás zůstanou jen prázdným hučením v prázdné hlavě. Sensei říkal, že je nezbytné na sobě neustále pracovat, že v životě je cenná každá minuta, kterou musíme použít jako dar Boží ke zdokonalování své duše.“ Tato slova mi dodala jistotu a optimismus. Později jsem na ně často vzpomínala, když na mé tělo útočila apatie.

*Úryvky z knihy Anastasie Novych
Sensei ze Šambaly. Kniha 1*

Měla jsem si rychle uspořádat myšlenky. Jako „rychlou pomoc“ jsem se snažila odpoutat pozornost od tohoto „budoucího proudu“ a soustředit se na meditaci Lotosového květu. Nejdřív se mi nic nedařilo, protože pozornost mých myšlenek byla odváděna jednotlivými frázemi z Ahrimanova proslovu. A této dotěrnosti jsem se vůbec nemohla zbavit, dokud jsem nepochopila, že takovýto proud myšlenek neodtahoval mou pozornost, ale naopak ji přitahoval. Takže jsem to slyšet chtěla, lépe řečeno, ne mě, ale moji Materiální podstatu to k tomu táhlo. Tak o co jde? Vždyť má přání jsou v mých rukou! Když jsem si uvědomila, v čem dělám chybu, začala jsem už cíleně provádět Lotosový květ, protože se všechna má přání a všechny úmysly spojily do jednotného soustředění a ignorovaly všechno ostatní.

I když Ahrimanův proslov utichnul, stejně se projevoval kdesi na jiné úrovni myšlenek. Ahriman je prostě Ahriman! V tu chvíli jsem se rozhodla, že odhodlaně a nezdolně provedu novou meditaci zacílenou na Lotosový květ, o které nám nedávno při jednom meditačním cvičení řekl Sensei, když popisoval nekonečnou variabilitu Lotosu. Před tím byly moje pokusy o osvojení si nové meditace neúspěšné, i když Sensei nejednou zdůrazňoval, že všechno záleží jen na samotném člověku, na jeho podstatě, která se skrývá v jeho nitru. Ale tentokrát, zřejmě díky čistotě a upřímnosti mých úmyslů, se Lotosový květ projevil zcela jiným způsobem.

Jakmile jsem dosáhla přesné koncentrace na sluneční pleteni, nečekaně jsem uviděla vnitřním zrakem Lotosový květ! Viděla jsem ho přesně, tedy ne, že bych si ho jen představovala jako vždy. Tento květ byl prostě nádherný. Takový jsem nikdy v životě neviděla! Sněhobílé lístky vyzařovaly jasné, ale zároveň jemné světlo. A zprostřed

květinčky vycházela navíc ještě zlatá záře. Nejpodivuhodnější bylo to, že byla tato božská květinčka živá! Zpozorovala jsem, že čím více své něžnosti a lásky jsem květině věnovala, tím více reagovala na mé upřímné pocity chvěním svých velmi jemných a čistých lístečků. Nejdřív bylo toto chvění sotva patrné, podivuhodně živé, řekla bych „dýchající“. A pak se květinčka začala probouzet a stále více se projevovala. A určité chvíli se mi to jakoby zdálo, ale pak už jsem skutečně slyšela velmi příjemný zvuk, který vycházel z jednoho ze chvějících se lístků. Bylo to jako sladká píseň lehkého vánku. Vzápětí se rozezvučel ještě jeden lísteček, vydával prostřednictvím vibrace podivuhodný zvuk, který se nepodobal žádnému mně známému zvuku. A po něm se „projevil“ třetí lísteček v této narůstající melodii. Doslova za chvíli jsem se celá ponořila do okouzující lotosové symfonie, která se skládala z harmonických, jemných a velmi příjemných tónů. Tato hudba mě zkrátka okouzila svým božským zvukem. A čím víc jsem se do ní ponořovala, tím víc ve mně narůstal pocit vnitřní všeobjímající radosti a nekonečné svobody. Ale nejpodivuhodnější byl pocit, kdy se tento nádherný zvuk, vycházející z Lotosu, začal měnit na jasné, jemné světlo, které mě jakoby zahalilo ze všech stran a naplňovalo mě zevnitř svou neobyčejnou čistotou. Přitom ve mně vyvolalo dosud neznámý pocit naprostého štěstí, ve kterém jsem se jednoduše celá otevřela a ponořila se do nekonečné extáze. Jako bych zmizela spolu s tělem. Zůstal jenom Lotos a vědomí obrovské nadpozemské Lásky!

Když jsem opustila stav meditace, cítila jsem se tak skvěle, že se mi chtělo z celého srdce obejmout svět. Měla jsem výbornou náladu. Nejpodivuhodnější bylo to, že v mých myšlenkách vládla absolutní jasnost a čistota.

*Úryvky z knihy Anastasie Novych
Sensei ze Šambaly. Kniha 4.*

LOTOSOVÝ KVĚT: LÁSKA A VDĚČNOST

(soustředění se na pozitivno)

„Tato meditace je jednou z forem duchovní praktiky Lotosový květ. Je velmi efektivní a účinná. Nejdůležitější ale je, že je přístupná a srozumitelná pro všechny, kteří se „topí“ v oceánu materiálních myšlenek. Její podstata spočívá v následujících principech. Na začátku se jako obvykle soustředíme na sluneční pleteň, představíme si lotosový květ a začneme ho živit silou své Lásky. Jinými slovy, začneme provádět meditaci Lotosový květ. Když se vaše myšlenky více méně uklidní a naladíte se pozitivně, začnete si představovat, že se vaše tělo skládá ze spousty malých kuliček, atomů nebo buněk, všechno závisí na vaší fantazii. Je důležité, abyste jasně viděli strukturu vašeho těla, představili si každou buňku. Když uvidíte tato seskupení, vezmete každou buňku (kuličku) zvlášť a vizuálně na ní napíšete velmi silnou duchovní formuli, která se skládá ze dvou jednoduchých slov Láska a Vděčnost. Není důležité, jakým jazykem píšete tato dvě slova, hlavní je jejich podstata, procítit každé písmenko, které myšlenkově píšete na buňku. Tento vzorec funguje na principu Svatého Grálu. Vždyť Láska a Vděčnost jsou tím jediným, co člověk může dát Bohu.

Tímto způsobem postupně označujete zmíněnými nápisy miliardy buněk těla, a tím koncentrujete myšlenky na tyto efektivní formule a účinně uzdravujete celý organizmus nejen fyzicky, ale i duševně. Buňka, na které jste zanechali tento nápis, je neustále pod vlivem této

účinné formule. Je jakoby pod ochranou talismanu, pod znakem tamgy. Když tímto vzorcem zaplníte celý svůj organismus, dochází nejenom k očistění vašich myšlenek ,od negativních vlivů‘, ale zároveň se jakoby projevuje vnitřní světlo, které vyzařuje každá z těchto buněk. Je to podobné tomu, jako by se mnoho malých žárovek rozsvítilo uvnitř vás, a to tak jasně, že ani stíny nemají kam spadnout... Při provádění této meditace je důležité, abyste se zaměřili pouze na tato slova a zbavili se (úplně!) všech cizích myšlenek.“

„Cizích myšlenek?“ řekl Ruslan, zdálo se, že svou otázku směřoval sám k sobě nebo se ptal Senseie, i když mluvil přímo k Žeňovi.

„No, ano. Když třeba o něčem přemýšlíme, pak se nám hlavou honí různé myšlenky na různá témata, která se valí jedno přes druhé. Během meditace se tento proces samozřejmě zpomalí, ale u každého se to projevuje jinak. Někdy se stává, že se při špatném soustředění vynoří nekontrolované myšlenky někde v pozadí, a vy můžete během meditace začít nepozorovaně přemýšlet o nepodstatných věcech. Nejdůležitější v této meditaci je, abyste se cílevědomě soustředili na to, aby k vám neproklouzla žádná myšlenka.“

„Rozumím,“ řekl Žeňa. „Takže se musíme pořádně soustředit a zapojit svou představivost.“

Ruslan pokrčil rameny, zřejmě nepochopil podstatu této meditace:

„Hmm, je to nějak příliš jednoduché. Zapojit svoji představivost a to je vše?“

Na to mu Sensei odpověděl:

„Ačkoli se na první pohled může zdát, že je tato meditace jednoduchá a trochu naivní, jak říkal Ruslan, ,zapojíme svoji představivost a to je vše‘, ale... tohle všechno rozhodně není jen tak. Ve skutečnosti se kromě působení této silné formule díky lidské představivosti aktivuje

síla myšlenky. A síla myšlenky je specifický impuls pro realizaci určitého programu nastaveného člověkem, jehož důsledky se pak projevují jak na duševním, tak i na fyzickém zdraví. A protože mnoho lidí stále lpí na Materiální, hromada jejich problémů, včetně psychických a fyzických, jsou především důsledkem jejich špatných myšlenek. Tato meditace je velmi užitečná nejen pro ty, kteří si chtějí udělat pořádek sami v sobě, ale také pro lidi, kteří trpí různými nemocemi. Téměř osmdesát procent onemocnění jsou psychického původu. Čím víc člověk myslí na nemoc, tím hůř ji snáší. “

„To je pravda,“ potvrdil náš psychoterapeut. „Někdy si lidé tak rýsují svoji nemoc, že je skoro nemožné, aby se jí pak zbavili, protože ve své hlavě udržují myšlenku, že je jejich onemocnění nevyléčitelné. Tady s tebou, Sensei, plně souhlasím. Pro lidi, kteří mají slabé nervy bude tato meditace skutečně mnohem lepším prostředkem, než všechny nejúčinnější moderní léky dohromady. Chemie ještě nikdy lidskou myšlenku nevyléčila. Je dobrá jen jako první pomoc pro organizmus, nic víc.“

Udělal krátkou pauzu a pak pokračoval:

„Lidský mozek zůstává stále velmi tajemnou substancí, která ještě zdaleka není poznána.“ Pak s úsměvem dodal: „Je zajímavé, že naši dávní předkové se v jednotlivých otázkách vyznali o tolik lépe než současné lidstvo.“

„Ani si nedovedete představit o kolik lépe!“ upřesnil Sensei.

*Úryvky z knihy Anastasie Novych
Sensei ze Šambaly. Kniha 4.*

MEDITACE DŽBÁN

(očistění mysli od všeho negativního)

„...Dnes budeme provádět stejnou meditaci jako na minulých cvičeních – k očistění mysli od všeho negativního. Pro ty, kteří chyběli, zopakuj. Takže si stoupněte pohodlně, nohy na šířku ramen. Ruce se musí navzájem dotýkat konečky roztažených prstů na úrovni břicha. Koneček ke konečku, tedy palec k palci, ukazováček k ukazováčku a tak tál. Takhle.“

Sensei mi ukázal toto spojení.

„Je nezbytné, abyste se uvolnili, zahnali všechny myšlenky a soustředili se pouze na normální dýchání. Pak, když už dosáhnete stavu plného uvolnění ve všech končetinách a pocitu vnitřního pokoje, začínáte si představovat, že jste džbán. Tedy, vrchní část vaší hlavy je jakoby seříznuta, tak jak je to u džbánu... Místem, kde pramení voda, je duše. Tato voda zaplňuje celé tělo a nakonec jej přeplní, vylévá se přes okraj džbánu, stéká po těle a vchází do země. Jak voda zaplňuje tělo a vytéká do země, spolu s ní vytékají také všechny špatné myšlenky, všechny problémy, celá ta špína a neklid, které jsou v lidském rozumu přítomny. Člověk se jakoby vnitřně očisťuje od toho všeho. A když se takovýmto způsobem očistí, pak začíná pociťovat přesné rozdělení duše a mysli. Přičemž se jedná o duši, která se nachází uvnitř něj, a o duši, která se nachází nad džbánem, která sleduje tento proces. V konečném důsledku, když budete každodenně cvičit tuto meditaci, očistíte své myšlenky od negativního a dále se je naučíte kontrolovat, stále udržovat váš rozum v ‚čistém‘ stavu... Máte otázky?“

„A proč se musí ruce dotýkat právě takovým způsobem?“ zeptala jsem se.

„Protože během této meditace dochází k cirkulaci určitých energií uvnitř organismu, o kterých vám povím někdy později. A konečky prstů uzavírají tento okruh. Kromě toho dochází k podráždění nervových kožních receptorů, které se nacházejí na konečcích prstů, a to má příznivý, uklidňující vliv na mozek...“

Pod vedením Senseie jsme začali provádět tuto meditaci. Snažila jsem se představit si, že jsem džbán. Ale moje představivost formovala tento obraz jaksi polovičatě, protože rozum vůbec nesouhlasil s tímto vymezením. Tak už jsem si nic nedokazovala a jen jsem si představila, že „jsem prostě džbán“ a soustředila se na „vnitřní pramen vody“. A hned se ve mně objevil zajímavý pocit, jako by moje vědomí ustoupilo dovnitř mě, do duše, a soustředilo se ve sluneční pleteni. A tento bod se začal postupně rozšiřovat spolu s křišťálově čistou vodou, která se točila ve spirále. Nakonec bylo vody tak moc, že vytryskla a naplnila vši svou příjemnou proudící vláhou celé tělo. Když se takto „nádobu“ zaplnila, pak se tento příjemný pocit „vylil přes okraj“. Vlna nějakého rozechvělého mravenčení mi začala běhat po těle odshora dolů, vcházela jakoby do země. Představila jsem si, že se mé tělo očisťuje od všech špatných myšlenek. A v jakémisi momentě mi začalo být uvnitř tak dobře, tak příjemně, tak radostně, že jsem to nevydržela a lehce jsem se odchýlila od meditace a vnitřně poděkovala z celé duše Bohu za všechno, co mi v životě dal, a za všechnu jeho obrovskou Lásku ke svým dětem. V následující chvíli jsem si nečekaně všimla, že mé vědomí, tedy „já“ – pravé, se nachází jakoby nad tělem. A samotné tělo se vůbec tělu ani nepodobalo. Z hlavy „džbánu“ vycházely tisíce tenkých různobarevných nitek, které ve svém stálém pohybu vcházely do země. A v hloubce

samotného džbánu zářilo něco jasného, co měnilo barvy těchto nitek na sytější odstíny. Byla to krása přímo čarovná. Ale najednou jsem uslyšela melodický hlas Senseie, který se ke mně donesl odkudsi zdaleka:

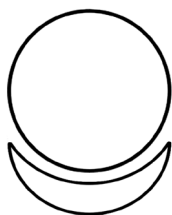
„A teď proveďte dva hluboké, prudké nádechy a výdechy. Prudce sevřete a rozevřete pěsti. Otevřete oči.“

Rychle jsem přišla do smyslu. Ale stav této vnitřní euforie zůstal někde v hloubi mého „já“. Jak se pak ukázalo, každý z kamarádů prožíval tento stav jinak. Starším klukům se dařilo ještě lépe než mně a mí kamarádi prožívali všechno jen na úrovni „holých“ představ. Sensei jim řekl, že je to zpočátku u spousty lidí běžné. Ale pokud budou každý den doma usilovně trénovat a pokud si budou přát zlepšit své morální kvality, je možné za nějakou dobu dosáhnout určitých pocitů a poté se naučit stále kontrolovat své myšlenky. Hlavní je věřit v sebe, ve své síly a nezahálet.

Dny uběhly jako voda. Tato nová meditace se mi tak líbila, že jsem ji s radostí prováděla před spánkem, mimochodem stejně jako všechny předchozí, jednu po druhé. Jednou jsem se zeptala Senseie, jestli mi neuškodí, že je provádím postupně v jeden večer. On mi na to ale odpovéděl, že právě naopak, že je to dokonce velmi užitečné, protože člověk na sobě pracuje více právě v duchovní rovině a Lotosový květ probouzí navíc i duši. „Nejlepší je provádět meditace večer před spaním a ráno, když se probudíš. Jsou to ty nejjednodušší meditace ke koncentraci pozornosti, rozvinutí vnitřního vidění a kontroly myšlenek. Jsou zcela neškodné, proto se je může naučit každý člověk, dokonce i ten, který se nikdy nesetkal s duchovními praktikami. A současně jsou tyto meditace, kromě jednoduchosti a dostupnosti, také nejúčinnější.“

Prováděli jsme stejnou meditaci jako na minulých cvičeních, na „čistotu našich myšlenek“. „Vodu“, která se přelévala přes okraj „džbánu“, jsem cítila už zřetelněji, v jakýchsi pohybech ve tvaru vln. Po cvičení nám Učitel připomenul, abychom se stále učili koncentrovat své myšlenky a „lovit“ negativní „parazity vědomí“. Také zdůraznil, abychom nedávali průchod agresi, pokud se objeví. A to nejdůležitější, abychom v sobě stále pěstovali božskou Lásku, prováděli Lotosový květ.

*Úryvky z knihy Anastasie Novych
Sensei ze Šambaly. Kniha 1*



MODLITBA PRO SPÁSU DUŠE

(Modlitba Agapita Pečerského)

„Není vhodné znepokojovat Pána z jakéhokoli jiného důvodu, než o spásu duše své. Neproste o tělo, o zdraví, nestrachujte se o život – to vše je jen prach a touhy nenasytné. Není důstojnější prosby, než prosba o spasení své duše.“

Agapit Pečerský

Svatý Agapit Pečerský Lékař Nezištný. Jeho ostatky jsou dodnes uloženy v blízkých jeskyních Kyjevo - Pečerské Lavry. Jako mnich položil Svátý Agapit Pečerský základ lékařské praxe v Pečerském klášteře a je uctíván jako první lékař Kyjevské Rusi. Nicméně, jeho léčba se neomezovala jen na zbavování tělesných neduhů. Mnohým lidem se od něj dostalo (jak za jeho života, tak po jeho smrti) unikátní, pro lidské oko neviditelné, léčivé síly a duchovní podpory v jejich životech. Zajímavé informace o Agapitu Pečerském, o jeho životě a činnosti,

jsou popsány v druhém díle knihy „Sensei ze Šambaly“ a v knize AllatRa.

„Agapit kromě svých dalších předností, byl také vynikajícím lékařem. Díky svému srdečnému a starostlivému přístupu k nemocným získal nebývalou slávu a úctu mezi lidmi daleko za hranicemi Kyjeva, a to i přesto, že téměř nikdy nevycházel za brány kláštera. Stal se jedním z nejslavnějších lékařů 11. století. Lidé mu říkali ‚Léčitel od Boha‘. Dokázal vyléčit i velmi těžké nemoci, na které si nikdo z tehdejších lékařů netroufal. Třeba už jen historicky známý fakt, kdy Agapit vyléčil smrtelně nemocného černihovského knížete Vladimíra Vsevolodoviče Monomacha. Lékař, známý pod jménem Armén, který byl považován za nejlepšího aeskulapa mezi bohatými lidmi, nemohl knížeti nijak pomoci. Kdežto Agapitovi stačilo, aby předal knížecímu poslovi ‚zázračný lektvar‘ připravený za pronášení jeho modlitby a Vladimír Monomach se uzdravil během několika dní. Později kníže přišel do jeskyní Pečerského kláštera, aby Agapitovi poděkoval, přinesl mu hodně drahých dárků a zlata. Jenže Agapit odmítl přijmout tyto dary jak z rukou knížete, tak z rukou bojara, kterého kníže později poslal svým jménem. Agapit totiž stejně horlivě a bezúplatně léčil jak prostý lid, tak i boháče, za což byl nazýván Agapitem Lékařem Nezištným. Přirozeně, že to vyvolávalo obyčejnou lidskou závist, hraničící se zlobou, zejména u Arména a jiných lékařů. Ale když už zmiňuji samotného Arména, ten si nakonec uvědomil, Kým ve skutečnosti Agapit byl. A právě díky tomu se Armén později stal mnichem Pečerského kláštera.“...

Agapit učil mnichy, jak mají opravdově sloužit Bohu. Říkal, že pojmy ‚zlato‘ a ‚mnich‘ jsou neslučitelné. Člověk

nemůže sloužit dvěma pánům současně – buď bude sloužit Bohu, nebo pozemskému bohatství čili ďáblu. Třetí možnost není. Za veškeré své činy mnich očekává na onom světě pravou odměnu pouze od Boha, nikoli od lidí tady a teď. Zlato pošpiňuje duši a pokouší mysl. Je to věc nízká, po níž mnozí prahnou, ale ve skutečnosti je jen pomíjivý klam. Pravou hodnotu nachází mnich v upřímné modlitbě za svou duši. Nikoli o sytost břicha a zdraví těla byste se měli starat. I když se teď najíte do sytosti, dříve nebo později stejně budete mít hlad. I když budete mít pevné zdraví, dříve nebo později vaše tělo stejně zemře. Ale duše je věčná. A jen ona si zaslouží skutečnou péči. Jak říkával Agapit, mnich se modlí z celého srdce za všechny lidi, smysl mnišství je však ve službě Bohu a v tom, aby si vymodlili spásu pro svou duši.“

Agapit založil duchovní příbytek, kde se po celou dobu jeho existence lidé uzdravovali ze smrtelných nemocí, a, díky Bohu, se uzdravují stále. To ale není podstatné. Podstatné je to, že mnozí tady nabyly duševního zdraví, což je mnohem důležitější, než zdraví fyzické. Stručně řečeno, díky Agapitovi a jeho ostatkům, v nichž se zachovala uzdravující síla Ducha Svatého, získal Kyjevo-pečerský klášter věčnou slávu.

Vezměme si třeba současnost. Mnozí lidé z různých zemí světa, různého vyznání nebo dokonce i ti, kteří se považují za „ateisty“, se během návštěvy Pečerské jeskyně, kde jsou uloženy ostatky svatých, nejdéle zdrží právě u Agapitových ostatků. Proč? Protože člověk intuitivně cítí skutečnou Svátost, vždyť duši oklamat nejde. Jenže kdyby tito lidé věděli, že mohou nejen žádat o uzdravení těla, ale prosit navíc i o spásu své duše, a to zejména ve dnech, kdy Duch Svatý přebývá v Agapitových relikviích

jejich duším by to prospělo nesrovnatelně víc. K této události dochází každoročně po celý týden počínaje 25. únorem. Protože není v těchto dnech na Zemi posvátnější místo, kde by člověk, bez ohledu na své vyznání, mohl být se svou prosbou tak blízko Bohu. Tuto šanci má každý člověk a může ji využít jen sedm dní v roce. Vždyť není jisté, že se dočká roku následujícího. Pomíjivé jsou dny lidské na rozcestí časů. Žalostné jsou činy lidské před tváří Hospodina. Už dnes je každý okamžik je na misce vah. A není pro duši důležitějšího úkolu, než je touha po spasení. Nikoli ve víře vnější, ale ve víře vnitřní je skryt klíč k Bráně. Pouze slepý, zaslepený prachem, to neuvidí.

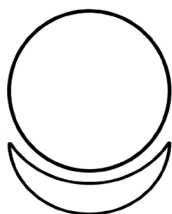
Člověk může darovat Bohu pouze svou víru a upřímné modlitby. Nic víc Hospodinovi dát nemůže. Protože vše, co kolem člověka je, je dílem Božím. A není vhodné dávat Pánu darem to, co je jeho vlastnictvím. Vždyť Bůh nepotřebuje od člověka nic, než jeho Lásku a Víru! Co může malé dítě dát svému Rodiči, aby potěšilo Jeho srdce? Pouze Poslušnost a Lásku.“

„Dokud žiješ, člověče, máš příležitost vyprositi si v modlitbách věčnost pro svou duši v Boží lásce. A dokud máš tuto MOŽNOST, přijď k Agapitovi během svaté neděle a modli se před Duchem Svatým pouze za svou duši. Protože tělo tvé je pomíjivé, tělo tvé je jen prach. A všechny starosti pozemské jsou také jen prach. Avšak pamatuj, člověče, že to, co slibuješ před tváří Boží, musíš také splnit! Protože On, jako každý otec, nesnáší lež, odpouští, avšak nedůvěřuje již více...”

*(Úryvky z knihy Anastasie Novych
Sensei ze Šambaly. Kniha 2)*

Modlitba pro spásu Duše

Otče můj Všemohoucí,
V Tebe jediného vkládám své naděje
A prosím tebe, Pane,
Jen o spásu duše své,
Buď vůle Tvá Svatá
Posílením mým na této cestě,
Neboť život bez Tebe je okamžik prázdný.
Jen ve službě Tobě je život věčný.
Amen.



MEDITACE Z KNIHY ALLATRA

HLUBOKÉ VNITŘNÍ POCITY – ZÁKLAD DUCHOVNÍCH PRAKTIK

Když je člověk na duchovní vlně, věnuje se práci na sobě samém, duchovním praktikám, nachází se v rozšířeném stavu vědomí. Během meditací cítí, že jeho vědomí jakoby vystupuje za obvyklé hranice chápání světa. A co je nejdůležitější, člověk zažívá pocity radosti, štěstí, jež vychází z Duše směrem ven, tedy jakoby z jeho nitra, z hloubky pocitů směrem ven do okolního světa. Právě tento pocit mozek asociativně identifikuje jako pocit nadpozemského štěstí, radosti a svobody. Vědomí se stává jasným, zřetelným. Všechny pozemské problémy vypadají jako hlouposti v porovnání s pocitem rodného domu, všeobjímajícího klidu a Věčnosti.

Rigden Djappo (z knihy AllatRa)

Rigden: Lidé se všude učí jen rozumu, paměti a logickým poznatkům. Ale při poznání Pravdy je nezbytné osvojit si vyšší stupeň sebezdokonalení, uvědomělosti a pochopení těch hlubokých duševních pocitů, které vycházejí z Duše. Vždyť duchovní zkušenost se nachází za hranicemi rozumu...

Hluboké pocity jsou zvláštním jazykem, odlišným od obyčejného lidského. Když v sobě člověk překonává to nízké, každý den na sobě pracuje, vyvíjí se, duchovně se jako lidská bytost mění, stává se osvíceným. Když člověk duchovně roste, čelí otázkám svého rozumu. Zkušenosti s duchovními praktikami mu dávají pochopit, že materiální mozek je ve svém chápání omezen a váže se k tělu, ale tělo je pomíjivé a smrtelné. Ovšem Duše, která v něm přebývá, je neviditelná ale věčná. Rozumí, že smyslovou zkušenost nelze hodnověrně předat slovy rozumu. Vždyť duchovní praktiky jsou pouze nástroje, které pomáhají odhalit, poznat a rozvíjet hluboké pocity člověka, s jejichž pomocí komunikuje s Vyššími silami v jejich jazyce – v jazyce hlubokých pocitů. O božském se proto přímo mluvit nedá, protože jakákoli myšlenka bude jen pouhou alegorií. Neboť božské – to je *jiný* jazyk, jazyk ne rozumu, ale hlubokých pocitů, takový, kterému rozumí Duše každého. Je to společný jazyk lidských Duší. A je to jazyk Pravdy.

A teď dovol, abychom se podívali na **mechanismus zrodu citu**. Prvotní impuls jakéhokoli citu vychází z hluboké síly, která pramení z Duše. Protože je Duše velmi mocnou částí z nemateriálního světa, má vždy jeden vektor pohybu, jedno přání – dostat se z tohoto světa a přejít do svého světa, který lidé nazývají duchovním světem, světem Boha. Tento prvotní impuls Duše je také základem zrodu silných pocitů. Pokud je tato síla cíleně použita v duchovním směru, bude to stačit, aby člověk se bez ohledu na jeho minulost vymanil z cyklu přetělování...

Anastasia: Pouze ten, kdo není připoután k viditelnému, oblažuje svoji Duši... Vždyť ono to tak opravdu je. Lidé se v mnohém nechávají v myšlenkách zlákat právě viditelným. Otevření neviditelných hranic, které v nich jsou a poznávají se jimi skrze hluboké pocity, jim pomáhá nejen vcítit se do světa Duše, ale také zatoužit po něm víc než po čemkoli jiném v materiálním světě...

Rigden: Jak už jsem říkal, existují podstatné rozdíly mezi city vycházejícími z Materiální podstaty a city vycházejícími z Duchovní podstaty (opravdovými, hlubokými city, projevy nejvyšší Lásky). Abychom se například během praktikování metody „Lotosový květ“ mohli ponořit do stavu přiblížení k Duši, procítit hluboké pocity, je v prvé řadě nezbytná naše upřímnost, otevřenost Bohu, je jednoduše zapotřebí jít do nitra své Duše bez ohledu na cokoli. V této meditaci se pěstuje hluboký pocit Lásky k Bohu. Jinými slovy je to síla, která vychází z Duše a užívá se ke svému přímému účelu. Všimni si, že opravdová a správná duchovní praktika je práce s hlubokými pocity a ne s myšlenkami. Během těchto okamžiků v člověku převládá jediné duchovní přání, stejně jako je tomu u Duše.

Anastasia: Pro Osobnost je velmi důležité zejména střetnout se s čistým proudem síly, která vychází z Duše.

Rigden: To samozřejmě dodává současné Osobnosti více duchovní síly, začíná více cítit svět Duše, svět Boha a chápat podstatný rozdíl mezi tímto a tamtím světem. To se mimochodem odráží i na fyzické úrovni, na úrovni těla, protože během tohoto stavu dochází k přílivu sil, mohutnému vzestupu endorfinů a jiných hormonů „štěstí“, významně se zlepšuje fyzický a psychický stav člověka.

Obzvlášť zřejmé je to během hlubokých meditací, kdy jsou sundány všechny masky – obrazy člověka, kdy probíhá informační výměna mezi Osobností a Duší. Rád bych upozornil, že k tomu nedochází při všech meditacích, ale zejména v těch, které jsou spojeny s prací na hluboké pocitové úrovni a jsou zaměřeny na probuzení Duše (například duchovní praktika „Lotosový květ“). Člověk je naplněn pocity ze světa Duše, světa Boha. V ideálním případě se meditující natolik pocitově hluboko ponořuje do duchovní praxe, že když při tom odpojuje veškeré svoje myšlenkově-obrazné vnímání a zcela se vzdává všech myšlenek, vede to k tomu, že začíná přímo vnímat proudění síly vycházející z Duše.

Osobnost během provádění takových hlubokých meditací cítí tamten svět, procesy které nemají v materiálním světě obdoby. Proto tamten svět (svět Boha, svět Duše) nelze popsat slovy, je možné ho jedinečně procítit. V takovém hlubokém meditativním stavu začíná člověk chápat a cítit, co je to opravdová Svoboda, stává se vnitřně nezávislým na mechanismech Materiální podstaty a na agresivních vlivech okolního materiálního světa. Stává se duchovně silnějším, začíná si uvědomovat, co je tento materiální svět zač, že to není jeho rodný domov, ale že je to pro jeho Duši agresivní a nebezpečné prostředí. Ale k tomu všemu dochází samozřejmě pouze tehdy, když se člověk zodpovědně věnuje získávání zkušeností pomocí duchovních praktik, když systematicky kontroluje svou Materiální podstatu, kontroluje své myšlenky, koná dobré skutky ve vnějším světě, tedy když se pečlivě věnuje vnitřní práci na sobě samém a když pečlivě shromažďuje dobré činy, myšlenky a city. Ale takoví lidé jsou zpravidla výjimkami.

Ve většině případů když se lidé zkoušejí věnovat duchovním praktikám, setkávají se s určitým zkreslením, ke kterému dochází na úrovni materiálního mozku, přesněji

vědomí. To je právě to, o čem jsem mluvil už dřív. Kromě „světelných filtrů – sub-osobností“ (více informace v knize AllatRa), skrze které prochází informační tok vycházející z Duše, existují ještě jakési asociativní „světelné filtry“ mozku. V podstatě jsou to naše asociace, které jsou uchovávány ve spížírně paměti, kde jsou uloženy naše životní zkušenosti, dojmy a tak dále. V převážné většině se to týká trojrozměrného světa. Je to dáno tím, že stav vědomí člověka od doby narození jeho těla je nastaven na vnímání tohoto světa, ačkoli jsou v něm naprogramovány různé pracovní režimy. Pokud člověk změní stav vědomí, může přepínat na jiné programy vnímání.

Takže k asociativnímu zkreslení dochází během toho, když mozek zpracovává informace, které se k němu v průběhu mediace dostaly. Pokud člověk vůbec není připraven na takové vnímání informace ve změněném stavu vědomí (z důvodu nesystematické duchovní práce dané Osobností, jen tak případ od případu), tak když mozek dešifruje získanou informaci, vydává ji na úrovni již v paměti existujících asociací a převládajících priorit obvyklého světa. Jinými slovy informace získaná při zpracování bude zkreslena asociacemi materiálního světa. K podobnému zkreslení, i když v menší míře, dochází i u těch, kdo se systematicky snaží věnovat meditacím, ale málo se věnují práci na sobě v tom smyslu, aby se snažili kontrolovat myšlenky vycházející z Materiální podstaty...

VÍCEROZMĚRNOST ČLOVĚKA

Člověk je něco mnohem víc než jenom hmota. Svou stavbou je velmi složitý a to nejen fyzicky, ale i energeticky. Když zkoumáme fyzickou stavbu člověka dokonce za

pomocí moderního vybavení, můžeme pozorovat pouze část jeho konstrukce, jež existuje v trojrozměrném světě. Přičemž pokud prozkoumáme celkovou stavbu člověka, bude se větší část konstrukce vztahovat k neviditelnému světu, takže můžeme dojít k objevu, že fyzicky je člověk chráněn mnohem slaběji, než je tomu na úrovni jemných energií.

Celková konstrukce člověka je vytvořena takovým způsobem, aby Duše byla více chráněna než tělo. Tělo je pouze dodatečný, výměnný obal, který byl vytvořen pro určité podmínky existence ve Vesmíru v geometrii trojrozměrného prostoru. Tělo je dočasné a smrtelné. Je to svého druhu biologický stroj, který řídí Osobnost, tedy ten, kdo činí neustálou volbu, která se odráží na událostech jeho životní cesty a také na celkovém duchovním rozvoji. Výměna těl v procesu reinkarnací je pouze obnova tohoto výměnného obalu, obrazně řečeno je to jako regenerace kůže nebo střídání oděvu v každodenním životě. Mezi energetickou a fyzickou částí konstrukce lidského těla samozřejmě dochází k interakci a různým procesům výměny energií a informací.

Jak už jsem říkal, na světě je všechno vzájemně propojeno. Svět je mnohorozměrný a má různé paralely. **Člověk je v neviditelném světě informačně složitý prostorově orientovaný subjekt, který se zároveň stabilně nachází v šesti dimenzích.** Pro dnešní lidi je to zatím složité pochopit, ale doufám, že s rozvojem kvalitativně nové fyziky a biofyziky se věda dobere i tohoto faktu. **Člověk se stabilně nachází v šesti dimenzích, které na sebe neustále vzájemně působí. Ale člověk má šanci během života dosáhnout splynutí Osobnosti s Duší, získat duchovní zralost, dostat se do sedmé dimenze (Nirvány, ráje), tedy dosáhnout svého duchovního osvobození, a když si to bude přát, tak může dosáhnout ještě vyšších dimenzí.**

MEDITACE ČETVERIK

(Předmluva)

Člověk, stejně jako ostatní objekty v hmotném světě, od obřích hvězd po nejmenší částice, má určitou projekci, jinak řečeno „zrcadlový“ odraz v energetické rovině. Různé národy v různých dobách zaznamenávali sakrální znalosti v análech, posvátných textech a kresbách neviditelné struktury člověka. **Pojmenujme tyto živé projekce „Bytostmi“**, protože jsou docela rozumné (a dokonce více, než si to můžeme představit) a každá má svoji vlastní charakteristiku. Svoji povahou tyto Bytosti představují energetické informační struktury, určitá lokální centra. V neviditelné konstrukci člověka jsou stejnými nedílnými součástmi, jako například ve fyzickém těle hlava, ruce a tak dále. Ve středu celé konstrukce (uprostřed všech projekcí člověka) se nachází Duše.

Tyto Bytosti jsou v podstatě energetickými informačními strukturami a hrají důležitou roli jak v životě člověka, tak i v jeho posmrtném osudu. Mají velký potenciál, spojený s jinými dimenzemi, kde probíhají interakce na jemné energetické úrovni. Díky nim může člověk ovlivňovat svět z hlediska vyšších dimenzí hmotného světa až do šesté dimenze. **Bytosti se, dle jejich umístění kolem struktury a přibližné orientaci vzhledem k fyzickému tělu, nazývají: Přední, Zadní, Pravá a Levá.** Představují hlavní pole, abych tak řekl, „živé strany“ čtyřstranné useknuté pyramidy v celkové konstrukci člověka. Nachází se přibližně na vzdálenost natažené ruky od fyzického těla člověka ve směrech,

které odpovídají názvům: vepředu, vzadu, do stran (na pravé straně a na levé straně).

Znalosti o nich byly považovány za posvátné už od starověku. Ve světové mytologii o tom existuje mnoho různých zmínek. Tyto informace například můžeme najít v kosmologických mýtech a legendách národů celého světa, rituálech mágů a čarodějů, šamanů, kněží, zaříkávačů. Zejména ve spisech se často uvádí, že osoba, která vykonává určitý rituál, obrací se na čtyři živly nebo strany světa, čtyři duchy-pomocníky a tak dále. V mnoha případech spojovacím článkem je střed: v posvátných tradicích – je to Duše, jako střed energetické konstrukce člověka, „páté centrum“ (v jiných případech je to jako „první centrum“), ale v praktických rituálech - vědomí Osobnosti.

Vnější chování člověka-zaříkávače, je zpravidla jako divadelní hra určená pro publikum, nebo imitace ztracených znalostí bez pochopení podstaty nebo pouhé jejich maskování. Ve skutečnosti, se hlavní děj koná uvnitř člověka. Pomocí jistých znalostí a praktik, se jakoby sbírá do jednoho celku a tyto Bytosti ovládá. Osobnost je jako „řídící centrum“. Díky tomuto spojení se možnosti v neviditelném světě výrazně zvyšují. Upozorňuji, že tyto Bytosti nejsou astrálními dvojníky člověka.

Každá ze čtyř Bytostí představuje, řekněme, určité energetické pole. Obrazně řečeno je to „čirý shluk“, který se může proměnit do jakékoliv myšlenkové formy, kterou člověk zadá: zrcadlový obraz člověka samotného, nebo obraz zvířete, nebo ducha a tak dále. Můžeme říci, že v procesu meditace, při změněném stavu vědomí, zadáváme kterékoli z Bytostí určitý myšlenkový obraz a přitom na to soustředíme svoji pozornost, a tímto ji zhmotníme.

Anastasia: Takže v podstatě, je to přeměna ze stavu energetické vlny na materiální částici: jakmile Pozorovatel koncentruje pozornost na Bytosti, dochází k procesu přeměny energie na jemnou hmotu. Následně Bytost získána určitou myšlenkovou formu (vložený do něj obraz člověka).

Rigden: Ano, přitom je zcela zachován její vztah s neviditelným světem. Jak jsem říkal, každá ze čtyř Bytostí má své vlastní charakteristiky a projevuje určitou souvislost mezi viditelným a neviditelným světem.

Přední bytost se nachází vepředu na vzdálenost natažené ruky od fyzického těla. Je spojena s lidským životem tady a teď (jak ve třetí, tak i ve vyšších dimenzích), s jeho pohybem od přítomnosti do budoucnosti. Jedná se o unikátní vektor a ukazatel životní cesty. Pokud se člověk rozhodne pro duchovno, pokud je tato cesta správně nasměrovaná, projevuje se snahou jít dopředu k vyššímu a konečnému cíli – spojení Osobnosti s Duší, jinak řečeno k duchovnímu osvobození. Tato Bytost je zodpovědná za seberozej člověka a za jeho duchovní postup. Ona má zvláštní emocionální barvy - víry, duchovní lásky, naděje na budoucnost. Pokud jsou záměry osoby na duchovní cestě stabilní, pak mu slouží jako velmi dobrá ochrana před vnějšími vlivy neviditelných cizích agresivních Bytostí. Její aktivaci pociťujeme jako nárůst pozitivních emocí, pocit oduševnělosti, hlubokých duchovních pohnutek.

V legendách národů světa jako Přední bytost často označovali jednorožce, a také živly (ducha) nebe, vzduchu, v podobě volného ptáka (sokola nebo mytického fénixe). Zobrazení ptáka bylo v kulturách mnoha národů jako symbol Duše, božské Podstaty, ducha života, ducha

nebe, svobody, vzestupu, inspirace, proroctví, spojení mezi „kosmickými oblastmi“.

Anastasia: Skutečně, vždyť ještě v období pozdního paleolitu zobrazovali ptáky, někdy zdůrazňovali sakrální charakter těchto značek. V období paleolitu je také kreslili v kombinaci se solárními (slunečními) znaky, které umisťovali nad ptáky.

Rigden: Zcela správně, což právě ukazuje na zvláštní význam těchto kreseb, pokud samozřejmě člověk má znalosti o tajných znacích. Takže k Přední bytosti...Znalosti o fungování čtyř Bytostí značně rozšiřují lidské schopnosti. Častá ztráta sliperů nastává z důvodu nedostatku základních znalostí v těchto věcech. Například většina z nich působí přes Přední bytost, a ani o tom neví. Je to velká chyba, která vede ke špatným výsledkům práce, plýtvání časem a vysoké spotřebě energie, což je často příčinou rychlé smrti slipera. Zkušenější jednají prostřednictvím jeho Levé bytosti. Ale o ní až o něco později.

Anastasia: V současné společnosti o sliperech ví málokdo. Je to utajená speciální jednotka ve státních bezpečnostních strukturách civilizovaných zemí. Docela překvapující je skutečnost, že se všude ve světovém společenství provádí politika „materializace vědomí obyvatel“ a dokonce se vysmívá „vzporným myšlenkám“ formování vědní disciplíny, která by se zabývala studiem energetické stavby člověka, o jejíž existenci lidé věděli v dávných dobách. Na druhou stranu téměř ve všech konkurujících státech dochází k prudkému rozvoji speciálních jednotek s tímto zaměřením. Jejich specialisté jsou schopni získávat informace, aniž by vyšli z místnosti, energeticky ovlivňovat jednotlivce nebo zajišťovat ochranu nejdůležitějších osob těchto zemí.

Rigden: Protože klíčové slovo v tomto procesu je „politika“, proto jsou tyto znalosti národům nedostupné. Mimochodem víš, odkud pochází tento speciální termín „sliper“? Jak se říká, podle toho, jak pojmenuješ loď, tak ti popluje. Slovo sliper bylo přejato ze skandinávské mytologie. Za nejvyššího boha tam byl považován Odin. Byl bohem moudrosti a otcem magie, magických zaklínadel, znalcem run a legend, pohanským knězem, nositelem magické síly, ovládal šamanskou „intuici“, magické umění, měl důvtip a lstivost, byl „vládcem lidu“. Později vystupoval také jako ochránce vojenských svazů a jako šířitel válečných svárů. Odinovi patřil osminohý hřebec Sleipnir (Klouzavý). Ten uměl bleskurychle donést svého pána ze světa bohů (Ásgard) do posmrtného „temného světa“, světa mrtvých (Niflheim), světa lidí (Midgard), uměl tedy bleskurychle „klouzat“ mezi světy. Podle legendy právě na Sleipnirovi soutěžil Odin v „koňském závodu“ s obrem.

Anastasia: Ano, ve světě lidí se nic nemění, pořád jsou tu ta samá politická a náboženská soupeření, za rozdělení sil a vlivu na úkor národa trvají do dnes. Je mi prostě líto lidí, kteří svou práci věnují této struktuře žřeců a vydávají svou unikátní sílu na prázdno, na rozmary lidského rozumování, které je zotročeno Materiálním rozumem.

Rigden: Co naděláš, lidé sami činí svou volbu. Jak se říká na východě: „Kdo nezná Pravdu, či mysl nestálá a víra není pevná, moudrost toho se nestane dokonalou“. Ale vraťme se k tématu našeho rozhovoru.

Zadní bytost se nachází na vzdálenost natažené ruky od fyzického těla. Je to zvláštní pozorovatel přítomnosti, a „kronikář“ minulosti. Je spojena s minulostí

a současností člověka, s nahromaděnými informacemi, a to nejen během tohoto života. Minulost je pro ni jako databáze informací, současnost – jako kontrola a sledování informací, abych tak řekl v režimu on-line, jinak řečeno tady a teď. Zadní bytost je jako zvláštní portál. Je to „Pozorovatel“, který je přímo spojen s šišinkou (epifýzou). Prostřednictvím tohoto portálu a pomocí určitých meditačních technik, je možné provést „tunelování“ v kterýkoli okamžik minulosti. Zadní bytost se obvykle zobrazuje v podobě ryby, tuleně (např. v tradicích národů Severu), ještěrky, slona, želvy, označuje se vodním živlem, tím, co se vrhá hluboko do minulosti. V sibiřských národech jsou zachované mytologické vzpomínky na zvláštní protiklady ptáka a mamuta a u Sumeru - ptáka a ryby. Zadní bytost může být také označována jako duch s lidskou tváří, jako symbol lidské minulosti.

Pravá bytost je umístěna na vzdálenost natažené ruky na pravé straně fyzického těla. Ve skutečnosti to je jedna ze základních částí Materiální podstaty člověka. Přesněji řečeno, Pravá bytost má několik kvalitativně různých funkcí, jejichž projev závisí na tom, zda v člověku dominuje Duchovní podstata nebo Materiální. Pravá bytost je s tímto světem úzce spojena. Hlavní emocionální charakteristiky jejího projevu při dominanci Materiální podstaty člověka - agrese, smutek nebo strach. Není-li odpovídajícím způsobem kontrolována ze strany člověka, pak se často stává předmětem „útoku“. Dá se to pocítit jako proud špatných nebo provokujících myšlenek, náhle stoupající stav deprese. Její útoky jsou charakteristické tím, že se vědomí zužuje na úroveň konkrétního problému, a emocionální stavy, jako jsou deprese, hněv, chamtivost, zášť, jsou projevem představ a iluzí, které člověka uvádí do myšlenkového kolotoče na stejné téma. Stává se to v případech, kdy člověk dává těmto myšlenkám sílu své pozornosti.

Chtěl bych poznamenat, že všechny čtyři Bytosti jednoduše vyvolávají „narození“ určitých myšlenek, které odpovídají různým emocionálním stavům člověka. Bytosti udržují a rozvíjejí (zejména při dominanci Materiální podstaty zkreslují situaci k nepoznání, dělají z mouchy slona) jen ty myšlenky, které vybere Osobnost. Člověk má vždy možnost volby jakým myšlenkám bude věnovat pozornost, jednoduše řečeno, kterou Bytost bude poslouchat. Ale jakmile člověk udělá svůj výběr, dá přednost určitým myšlenkám, začíná se aktivní práce konkrétní Bytosti, která vznik těchto myšlenek vyprovokovala.

Anastasia: Mimochodem procesy takzvaného tajného vlivu ovládání mysli, masové „informační viry“, které u lidí stimulují agresivitu, hněv, negativní emoce spojené s aktivací jejich Pravé bytosti.

Rigden: Přesně tak. Brzdění Předních bytostí lidí a aktivací Bočních uskutečňují specialisté na tuto oblast. Účinek je podobný hypnóze.

V meditaci je možné vcítit se a prozkoumat působení Pravé bytosti, je možné pochopit, odkud a kam směřuje tento proud: je pociťován jako klesající tlak zprava (zvenku dovnitř). Nicméně pokud člověk tuto bytost se naučí kontrolovat, tedy pokud přísně kontroluje své myšlenky, emoce, nedopouští negaci, jasně se drží Duchovního směru, tak získá efektivního pomocníka, který se skvěle orientuje ve světě jemné hmoty, má mnohorozměrné spojení se stejnými Bytostmi ostatních lidí. Přičemž opakují, že toto spojení probíhá nezávisle na čase a prostoru.

Různé národy ve svých posvátných kresbách zobrazovaly Pravou bytost v podobě silného a agresivního zvířete, například bílého tygra (kyrgyzské šamani), medvěda, lva, leoparda, opice, a tak dále, nebo mytického ducha

Ochránce. Pokud jde o agresi, strach nebo neobvyklé síly, zmínky o tom jsou uschované v archaických mýtických rituálech. Jako živel, který symbolizuje tuto Bytost, se uvádí oheň.

Levá bytost je umístěna ve vzdálenosti natažené ruky na levé straně fyzického těla. Tato bytost je spojena se světem Ahrimana, světem sakrálních znalostí Materiálního principu. Je vybavena mnoha možnostmi a funkcemi. Jejich využití Osobností opět závisí na tom, co v člověku dominuje: Duchovní princip nebo Materiální princip. Charakteristiky Levé bytosti v případě dominantní Materiální podstaty - vychytralost, mazanost, pýcha, podvod a svádění. Je to chytrá a zrádná Bytost, která ti bude vše prezentovat nejlepším možným způsobem, hlavně aby člověka odvrátila z duchovní cesty. Pokud tato Bytost není pod kontrolu Osobnosti, právě ona v člověku provokuje pochybnosti. Pokud je Pravá bytost spojena s tupou agresí, zlostí, tak naopak Levá může dobývat svou logikou, ukazovat jasnost vědomí při budování logických řetězců Materiální podstaty. Stejně jako Přední bytost vybízí člověka k hledání něčeho nového, ale v materiálním směru, stále naznačuje, že si člověk zaslouží více a že je mnohem významnější než ostatní. Obecně platí, že myšlenky o velikášství a tajné moci nad ostatními - jsou základem jejího útoku na Osobnost při dominanci ve vědomí Materiální podstaty.

Když člověka navštíví podobné myšlenky, tak je ve stavu meditace také možné vysledovat tlak zevnějšku: bude pociťován jako klesající, jako svírající z levé strany. Pokud se bude člověk častěji učit disciplíně sebe sama, svých myšlenek a přitom se stabilně držet duchovní cesty, tak se i Levá bytost stane pomocníkem a osobním „informátorem“ v sakrálních otázkách. Podstata Levé

bytosti se ve starých spisech obvykle zobrazovala buď jako zvíře, které vyvolává strach nebo chytré a mazané zvíře, jako je vlk, šakal, mytické monstrum, drak, had, nebo jako Strážce, duch. Jako živel je označována jako země, nebo spíše prach jako symbol pomijivých hodnot v tomto světě.

Anastasia: Pro čtenáře upřesním, že Přední bytost a částečně i Zadní bytost (v režimu kontroly a pátrání po informacích tady a teď) jsou aktivní pomocníci v duchovním osobním rozvoji člověka. A boční bytosti (Levá a Pravá) a také Zadní bytost (se svou informační databází o minulosti) plní více slipperské funkce v práci se stejnojmennými Bytostmi ostatních lidí, a také hrají důležitou roli při aktivaci Materiální podstaty v člověku.

Rigden: Správně. Zvlášť Levá bytost je nejvíce informativní, je to perfektní snímač informací a manipulátor s náladou a přáními objektu. Při její aktivaci je těžké ji navenek odolávat. Nicméně je také nebezpečná i pro majitele takové aktivace, proto může i jeho uvést v omyl. Pokud mluvíme o agresi, sklíčenosti nebo přemožení obavami – za to zodpovídá Pravá bytost. Ale toto všechno funguje v případě, že převládá Materiální podstata pozorovaného objektu. Takže pokud lidé nechtějí být v situaci jako králík před škrtičem, je nutné, aby se naučili žít na duchovní vlně, žít podle Svědomí. Jinak, jak se říká: „Když Svědomí spí, čerti šeptají.“

Tyto Bytosti jsou vhodné k plnění určitých cílů a úkolů v neviditelném světě. Jsou to svérázné „moudré a živé nástroje“ neviditelného světa, které člověku pomáhají v jeho duchovním rozvoji, pokud je samozřejmě umí používat a kontrolovat je. Jestliže takovou kontrolu neprovádí, v první řadě jde o kontrolu spojenou s důslednou čistotou jeho myšlenek, tak tyto boční Bytosti kontrolují

jeho, tedy získávají nad ním kontrolu skrze převahu Materiální podstaty. Abychom se naučili kontrolovat a řídit své Boční bytosti, musíme se pro začátek naučit chápat, co samy o sobě představují a jak působí. Je třeba vypo-
zorovat jejich projevy v sobě a jejich nejvyšší aktivaci. Aktivace se obvykle projevuje v podobě jedněch a těch samých „pomyslných zvyků“, psychologických „záminek“ Osobnosti, které jsou založeny na negativním, egoistickém způsobu myšlení. Když převládá Materiální podstata, je Bočním bytostem zcela jedno, jaké negativní a pochlebující myšlenky aktivují ve vědomí a jaké vnější obrazy k tomu použijí (proto člověk obvykle ze svého pomyslného neštěstí viní kohokoli jiného, jen ne sebe). Pro boční Bytosti hlavní je síla pozornosti samotného člověka, díky které se zesiluje jejich vliv na něj a, obrazně řečeno přivádí k tomu, že stává na nich závislý.

Většina lidí kvůli obvyklému trojrozměrnému vnímání světa o těchto neví a nerozumí principům fungování svých Bytostí v každodenním životě. A to navzdory tomu, že se lidé často potýkají s jejich projevem. Když myslíme na jiného člověka, známého, kamaráda nebo příbuzného a tak dále (o lidech, s nimiž jste měli možnost osobního kontaktu a kontaktu s jejich biopolem), pak ve skutečnosti kontaktujeme přímo jejich Bytosti. Pokud myslíme pozitivně, tak do kontaktu vstupují Přední bytosti, a když negativně - do kontaktu vstupují naše Boční bytosti. Jak se to odehrává? Jakmile člověk myslí a zkoncentruje pozornost na konkrétního člověka, probíhá výměna informací na úrovni jemných energií mezi Bytostmi této osoby a osoby, na kterou myslíte. Například, myslíte na někoho, koho už jste deset let neviděli, a on vám zavolá v ten samý den, nebo ho „náhodou“ potkáte. Nebo se tane, že během rozhovoru víte, co se bude vyprávět dál, cítíte náladu a myšlenkový tok vypravěče předem. Proč

se to stává? Protože naše konkrétní Bytost vstoupila do kontaktu s Bytostí jiného člověka. Pro tyto Bytosti v podstatě neexistuje žádný čas ani prostor v našem chápání, ony žijí podle vlastních zákonů. Jsou to zvláštní zprostředkovatelé Osobnosti v jejím kontaktu s neviditelnými světy.

Často to bývá tak, že člověk, který se příliš nestará o důslednou čistotu svých myšlenek (je otevřen působení zvnějšku), věnuje se jakýmsi svým každodenním starostem a najedenou z ničeho nic se začne zlobit nebo pociťovat nepochopitelný strach. Ale příčina se skrývá v informační výměně. Tato výměna může být různého druhu, třeba může mít také podobu informačních projevů sub-osobností, o kterých jsme mluvili, nebo kontaktu bočních Bytostí člověka se stejnojmennými Bytostmi lidí ale i z jiných důvodů. Může to být také projevem vůle Materiálního rozumu (z důvodu, který člověk vůbec netuší) skrze vlastní systém aktivace Materiální podstaty v konkrétním individuu nebo v mnoha lidech, nezávisle na tom, kde se tito lidé nachází a zda se navzájem znají. Proto pro každého člověka jdoucího po duchovní cestě je velmi důležité, aby o těchto projevech věděl, aby uměl kontrolovat svoje myšlenky a aby nedopustil to, že se do jeho života bude vměšovat pro něj cizí vůle Materiálního rozumu.

Anastasia: V mnoha případech lidé nechápu a dokonce ani nevědí o existenci podobných mechanismů působení ze strany neviditelného světa, ačkoli sami tím ve svém každodenním životě dost trpí .

Rigden: Ano, lidé to mohou nechápat a nevědět o tom, ale právě oni si volí, jakým myšlenkám dají přednost. A mechanismy působení ze strany neviditelného světa

mohou být velmi různorodé. Pokud se člověk nachází ve stavu Materiální podstaty, tak ho jednoduše stačí vyprovokovat podobným neviditelným obrazem za pomoci bočních Bytostí k negativnímu výbuchu (agrese, strach), aby se otevřel, vyšel z rovnováhy. Jinak řečeno, dostat se s ním do rezonance. A potom s využitím jeho energetiky už je možné bezprostředně působit na jeho boční Bytosti, které mu také vládnou. Mimochodem tak fungují i Kandukové, o kterých ses zmiňovala v knize „Ezoosmóza“. Vyvolávají v lidech negativa a poté získávají vládu nad jejich vědomím. Tyto znalosti, jako nástroj neviditelného světa na lidi, využívali v dávné minulosti žrecové, a i dnešní velekněží od Archontů stále používají tyto techniky. Ale nejen Archonti ovládají tyto znalosti. Někteří sliperové ve své práci tyto techniky také používají. Vždyť je to pouze nástroj. Všechno závisí na tom, jak a za jakým účelem je použit.

Anastasia: Vysvětlíte, prosím, čtenářům, co se odehrává s Přední a Zadní osobností, když jsou aktivní boční Bytosti?

Rigden: Celkově můžeme říci, že když v člověku s dominující Materiální podstatou aktivně pracují boční Bytosti (a to je zřejmě z oněch negativních myšlenek nebo z emocionálních výbuchů člověka při rozhovoru s ostatními lidmi), tak Přední a Zadní bytost namísto svého pravého určení, kterým je pomáhat v osobním duchovním rozvoji člověka, jsou jednoduše využívány bočními Bytostmi pro jejich potřeby. A potřeby Materiální podstaty stejně jako veškeré hmoty jsou stále stejné, omezují se pouze na boj o moc. Výsledkem je, že Zadní bytost začíná aktivně ve vzpomínkách vyhledávat momenty týkající se různých životních situací, kde se jednalo o aktivaci boje o vliv, aktivaci agrese, manipulace, koncentrace na

egoizmus a tak dále. A přední bytost v tu dobu prakticky nepracuje podle svého původního určení, pouze periodicky aktivuje pocit naděje na budoucnost, která je lidským vědomím (stereotypním, materiálním způsobem myšlení) úspěšně přeměněna v naději na budoucí blahobyty v materiálním světě. Ovšem v tom, že vznikla taková situace, je vinen sám člověk, vždyť on si volí, jakým myšlenkám dá ve své hlavě přednost.

Anastasia: A pokud v člověku převažuje Duchovní podstata?

Rigden: Pak všechno probíhá kvalitativně jinak. Člověk se více soustředí na kontrolu svých myšlenek, na sebevzdělání, na duchovní rozvoj, sebezdokonalení. Aktivně v něm pracuje Přední bytost a díky disciplinovanosti myšlenek, boční Bytosti, řekněme to takto, plní dodatečnou funkci svérázných Strážců. Potom, i když z vnějšku přichází informace agresivního, manipulativního smyslu, kterou Zadní bytost prověřuje, člověku nevadí, protože je u něj aktivována Přední bytost. On jednoduše v myslí tuto informaci ignoruje. A boční Bytosti kontrolované disciplinovanou myslí v podstatě kromě toho, že se účastní varování před rozvojem nežádoucí situace, tak také pomáhají v poznání neviditelného světa díky svým možnostem a vzájemnému propojení s ostatními dimenzemi. Proto je také důležité být Opravdovým Člověkem a žít na pozicích Duchovní podstaty.

Anastasia: Víím podle sebe i zkušeností s naší skupinou, že když se lidé setkávají s praktickým poznáním těchto Bytostí, mohou u nich zpočátku vznikat různé emoce (od údivu až po strach) ze setkání tak říkajíc se sebou samým v neviditelném světě. Možná že je to důsledek zvyku z dětství, kdy jsme zvyklí vidět se v perspektivě

trojrozměrné dimenze a nečekaně sebe uvidíme ve zcela jiné podobě a rozsahu z pozice jiných dimenzí.

Rigden: To je přirozené. V prvních etapách poznání svých Bytostí v sobě totiž člověk ještě nepřekonal zvyk zafixovaný v jeho vědomí životními zkušenostmi v trojrozměrné dimenzi, kdy jakýkoli nový jev u něho vyvolává smísení a boj dvou pocitů: strachu a neobyčejné zvědavosti. Podle toho, co v něm zvítězí, takový také bude výsledek poznání. Podobné je to se strachem – je to pouze chybná volba, emoce vycházející z Materiální podstaty, do které Osobnost vkládá sílu své pozornosti a tím ho také materializuje. V poznání světa je třeba být duchovně svobodným, tedy být osvobozeným od podobných strachů skrze svou neochvějnou volbu, sebepoznání, směřování k vyššímu, duchovnímu světu. V duchovním poznání zkušenější člověk nepociťuje strach z otevírajícího se neviditelného světa. On jednoduše začíná používat tyto znalosti, uvědomuje si, že jím pozorované Bytosti jsou přeci jeho součástí. V podstatě je to on sám v různých projeveních vícerozměrné reality.

Anastasia: Ano, jak se mezi lidmi říká: „Bůh nedává nic zbytečného“.

Rigden: Přesně tak. Existence těchto Bytostí je spojena s lidskou volbou, přesněji s vytvořením podmínek pro ni, s tím, že je Osobnosti dána určitá míra svobody. V tomto je také smysl celé komplikované konstrukce člověka. Pokud by nebyly tyto boční Bytosti, nebyla by ani svoboda volby mezi přáními materiálního světa a duchovními snahami, mezi „dobrem a zlem“. Tak by člověk bez ohledu na to, že se nachází v omezených podmínkách (uzavřen v hmotě) přesto uvnitř cítil Duši a podle vnuknutí by šel k Bohu. Ale s těmito různorodými Bytostmi má alternativu volby:

může si vybrat hněv, agresi, hrdost i nekonečná přání hmoty nebo nemusí tomuto všemu věnovat sílu své pozornosti a postaví se na stranu duchovního a přeje si pouze jedno – své duchovní osvobození a směřování k Bohu.

Duchovní rozvoj člověka můžeme obrazně přirovnat k pohybu auta s opakujícím se prokluzem kol. Zpočátku se vědomí člověka často a nekontrolovaně přepíná z jednoho emocionálního stavu do druhého. Můžeme to přirovnat k začátečníkovi, který usedl za volant a ještě si plete pedály, kde se šlape na „plyn“ a kde na „brzdu“. Disciplína myšlenek, kontrola vlastního stavu vědomí – to je právě snaha člověka naučit se řídit sám sebe, své emoce, přání, myšlenky a přitom držet přesný kurz celkového pohybu – své životní pozice, hlavní volbu. To znamená vědomě, s plnou odpovědností prožívat život, přesně se orientovat na duchovní směr a neustále ho držet ve středu své pozornosti. Obrazně řečeno, je to snaha jet autem k cíli bez ohledu na drobné protáčení kol. Přirozeně, čím častěji se budeš kontrolovat, čím soustředěnější budeš na své cestě (nebudeš lajdačit po okolí a nebudeš věnovat pozornost myšlenkám a emocím od bočních Bytostí), tím bude rychlost tvého pohybu (duchovního rozvoje) vyšší.

Anastasia: Hezký příklad. Když se tak zamyslím, tak většina lidí prožívá své životy nevědomě v duchovním smyslu, věnují pozornost myšlenkám svých bočních Bytostí. Stanovují si drobné všední cíle a materiální úkoly, například nahromadit, ukrást, koupit, utvrdit svou dočasnou významnost v rodině, v práci, ve společnosti a tak dále. Obrazně řečeno, jezdí autem v kruhu a zbytečně spalují svůj benzín (životní energii).

Rigden: Oni prostě prožívají život podle své vnitřní volby, v podstatě omezený, prázdný život, který pro ně přichystal systém Archóntu: buď „robotem“ od rána do

večera s omezeným vědomím, s úzkým spektrem zájmů a všedních starostí. Ale všechno jsou to zvyklosti, které jsou dostatečně proslaveny po světě, aby člověka donutily v ně uvěřit a pracovat pro tento vymyšlený systém, tedy pro jeden z programů Materiálního rozumu. Ve skutečnosti člověk sám sebe upoutává do řetězce tohoto trojrozměrného světa, protože je pro něj lehčí být otrokem v tomto systému materiálních hodnot, než aby dobýval svou duchovní prací opravdovou Svobodu jakožto osobní povolení ke vstupu na Věčnost. Život člověka je v jeho rukách, v jeho právě volby, v jeho přání sebezdokonalovat se a pracovat na sobě.

Anastasia: Ano, tím spíš v našem století informačních technologií se pro lidi stávají dostupnými nejrozličnější informace o duchovním dědictví různých národů. Kdo hledá, ten vždy najde.

MEDITACE ČETVERIK

(Technika)

Ty úplně první kroky duchovním směrem jsou popsány v tvých předcházejících knihách. A dříve než čtenářům řekneme o další etapě toho, jak hlouběji pracovat na sobě samém, myslím tím třeba meditaci „Pyramida“, je třeba jim nejdřív povědět o jednoduché, ale užitečné meditaci, díky níž lze poznat své čtyři Bytosti. U různých národů v různých dobách to mělo různé názvy. V dávné minulosti u Slovanů, ještě dlouho před tím, než se křesťanství objevilo a bylo zavedeno i do vědomí tohoto národa, se to nazývalo „Četverik“. Byla to jedna ze základních původních praktik v procesu sebezdokonalení na duchovní cestě člověka...

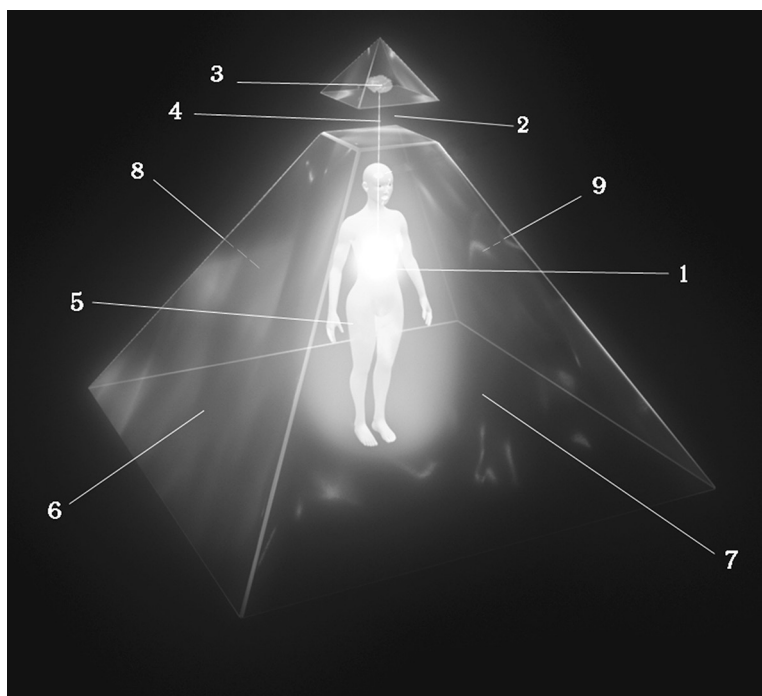
Anastasia: Vy máte na mysli meditaci na vědomé vnímání svých čtyř Bytostí?! To je skutečně velmi efektivní meditace, která je zaměřena na poznání sebe sama, na vyjevení zvláštností každodenní práce čtyřech Bytostí a jejich působení na vědomí skrze myšlenky a emocionální stavy.

Rigden: Tato jednoduchá meditace v podstatě představuje první krok k vědomému seznámení se se svými Bytostmi. Když si ji člověk osvojuje, učí se nejen regulovat své emocionální stavy, ale i chápat pravou příčinu jejich vzniku. Obvykle si toho v běžném životě nevšímá a nesleduje, proč se na něj najednou jako vlna naválily různé proměnlivé nálady a emoce: zlost, pak agrese nebo lstivost spolu s egoizmem, potom ale

zaútočí strach, hned se nečekaně objeví vzpomínky na minulost se svou negativní zátěží a tak dále. V lepším případě v sobě člověk identifikuje tyto stavy jako zjevný projev Materiální podstaty, která už zcela ovládla jeho vědomí. Začíná trpět těmito myšlenkami a emocemi, které se pořád točí dokola, ale zároveň je podporuje silou své pozornosti. Jinými slovy člověk nenachází prvotní příčinu provokace ze strany bočních Bytostí. Tato meditace ale napomáhá k získání návyků, které umožňují nejen sledovat tento proces, ale také ho včas zastavit, tedy zabrzdit ho ještě před tím, než tento stav člověka zcela pohltí. Tato meditace je tedy nejen velmi efektivní, ale, což je důležité hlavně pro začínající, je snadná na osvojení díky své blízkosti k psychotechnice.

Cíl této meditace je následující: naučit se chápat momenty aktivace každé ze čtyř Bytostí, procítit je, odhalit emocionální vzestupy doprovázející tuto aktivaci a také pochopit charakter projevů různých myšlenek, jež byly vyvolány tímto procesem a následně působí na změnu nálady.

Meditace se provádí ve stoje. Meditující si představuje, že stojí ve středu základny malé čtyřstěnné pyramidy, tedy že se nachází v centrálním středu kosého kříže, který rozděluje prostor, kde bude každá jeho část v podstatě představovat pole jedné ze čtyř Bytostí. Trochu to upřesním. Čtvercová základna pyramidy je jakoby podélně rozdělena úhlopříčkami, které tedy vytváří tvar písmene „X“, kosý kříž, a rozdělují základnu na čtyři stejně velké části. Meditující se nachází ve středu, kde se protínají linie kříže, který podle dohody rozděluje prostor okolo člověka na čtyři rozměrné části. Jednoduše řečeno, před člověkem, za ním a po jeho stranách se nachází trojúhelníkové plochy. Přibližně tak budou v lidském chápání vypadat tyto pole čtyř Bytostí...



Obrázek č.1: Energetická struktura člověka

1. Duše; 2. Vědomí; 3. Osobnost; 4. Stříbrná nit; 5. Tělo člověka; 6. Pravá Bytost; 7. Přední bytost; 8. Zadní bytost; 9. Levá bytost.

Teď upřesním, kde se nalézá centrum každé z Bytostí. Nachází se v každé z těchto trojúhelníkových ploch orientačně ve vzdálenosti o něco větší, než je horizontálně natažená ruka. Energetické centrum každé Bytosti tvoří jakýsi zvláštní shluk, který, když to tak řekneme, svým tvarem připomíná míč nebo menší kouli, a svou konzistencí, obrazně řečeno, něco jako plynnou planetu. Menší

koule je symbolická představa centra každé Bytosti, která je dobrá pro lepší osvojení a jednoduchost pochopení této meditace. Ve skutečnosti je to složitá struktura. Takové obrazné přirovnání ke kouli se podobá vnímání struktury člověka v prvním rozměru, která tam vypadá jako bod. Ve vyšších rozměrech je už však struktura člověka vnímána v celé své vícerozměrnosti jako složitá energetická konstrukce. Stejně je to i s centry těchto bytostí: pouze proto, aby to mohl pochopit obyvatel trojrozměrné dimenze, je můžeme označit jako koule.

Takže, uklidňujeme své myšlenky, emoce, ponořujeme se do meditativního stavu. Dýcháme, jak jsme zvyklí, klidně. Otevíráme čakry rukou, které se nachází ve středu dlaní. Uděláme nádech, čímž spouštíme energii „čchi“ (energii vzduchu) skrze čakry dlaní a vedeme ji nahoru po rukách až na úroveň ramen. Při výdechu provázíme energii „čchi“ (vzduchu) od ramen dolů po bočních meridiánech (orientačně po bočních stranách těla) a spojujeme oba proudy v čakře „Hara“ (nachází se přibližně tři prsty pod pupkem). Naplňujeme touto energií spodní část břicha, jako bychom naplňovali číši vodou. Poté, co ji naplníme (u někoho je to zpočátku myšlenková představa, u někoho je to později doprovázeno pocitem lehké tíhy ve spodní části břicha), přemisťujeme nashromážděnou energii ze spodní části břicha po páteři do hlavy, konkrétně do oblasti hypotalamu, mezimozku („dávne struktury“ mozku, jež se nachází prakticky ve středu hlavy). A právě toto místo (střed hlavy) bude také zvláštním středovým centrem, do kterého se bude meditující neustále v této meditaci „vracet“.

Anastasia: Tady bych ráda připomenula dvě zajímavé věci, o kterých jste nám kdysi vyprávěl. Za prvé je to ten fakt, že ne náhodou často připodobňují naplnění čakry „Hara“ k naplnění číše vodou. Slovo „Hara“ v překladu

z japonštiny označuje „břicho“. A mnohem starší slovo „harā“ v sanskrtu, jak jste už říkal, vystupovalo ve starých indických praktikách jako jedno ze jmen vyšší tvořivé síly ženské podstaty – bohyně Šakti. Voda a číše v kontextu skrytých znalostí o člověku měly alegorický smysl, který ukazoval na síly a procesy působící v duchovních praktikách. Ta druhá věc se bezprostředně týká této meditace. Tehdy jste soustředil naši pozornost na to, že meditující se pouze na začátku soustředí na dýchání, které je pro něj běžně obvyklé, a to do té doby, než je spodní část břicha naplněna energií. Potom už jednoduše přenáší svou pozornost na pohyb energie po páteři a na to, aby sledoval další proces meditace. Dýchání pak probíhá přirozeně, automaticky. Tehdy mi tato upřesnění pomohla v pochopení prvních kroků spojených s osvojováním této meditace.

Rigden: Správně. Při meditaci musí být dýchání klidné, přirozené, a veškerá pozornost se soustředí na procesy, které v daný okamžik probíhají... Zpočátku se tedy všechny pocity samozřejmě jako u každé jiné meditace nacházejí ve vyrovnaném stavu, ve stavu klidu. Tím pádem i všechny čtyři Bytosti člověka budou přebývat v „neutrálním“, klidném stavu. Meditující je cítí jakoby paralelně. Centra Bytostí se zdají být jako velké míče, slunce, planety a podobně, jak je komu příjemné si to na začátku obrazně představit. Postupem času, jak člověk s touto meditací víc a víc pracuje, naučí se cítit práci těchto Bytostí podle svých vnitřních pocitů. A když získá svou vlastní zkušenost, už tyto obrazné představy nepotřebuje. Tam už začíná další etapa práce v poznání sebe sama.

Anastasia: Když vycházím z vlastních zkušeností v osvojování duchovních praktik, všimla jsem si jedné

zvláštnosti: když poprvé slyším, jak provádět novou meditaci, objeví se u mě „tisíc otázek“ vzešlých z rozumu, jak konkrétně ji mám provádět. Teď chápu, proč neustále dáváte taková různorodá obrazná přirovnání a upřesnění během objasňování nové meditace. Jsou to vysvětlení pro rozum, pro to, aby materiální mozek zpočátku alespoň něco pochopil, aby si jednoduše ujasnil celkové schéma meditace. Je to tedy snaha objasnit člověku (jehož vědomí v daný okamžik pracuje v režimu vnímání trojrozměrného světa) ty jevy, ke kterým bude v meditaci docházet, až se jeho vědomí přepne do režimu práce vnímání jiných rozměrů, přesněji části jeho konstrukce, jež se nachází v jiných rozměrech. Vždyť když člověk provádí samotnou meditaci, vše se ukáže být velmi jednoduché, jasné, protože ji provádí pomocí hlubokých vnitřních pocitů a navíc ve změněném stavu vědomí, kdy má rozšířené vnímání světa a je u něj odpojena typická autoanalýza obyvatele trojrozměrné dimenze.

Rigden: Nepochybně, všechny dimenze jsou vzájemně propojené a navzájem na sebe působí. To se týká i šesti dimenzí, v nichž se nachází víceúrovňová energetická struktura člověka. Pro pochopení jevů, které probíhají ve čtvrté a dalších dimenzích, je třeba, aby měl člověk meditativní zkušenosti a aby se reálně změnil, aspoň v jeho základním pohledu na svět, v každodenní práci na sobě. Pouze tehdy si může uvědomit, co je ve skutečnosti on sám, co je to svět a jaká tajemství v sobě ukrývá. Když člověk získá vlastní zkušenost, už nebude potřebovat „tisíce slov“, různá vysvětlení pro rozum, bude mu stačit náznak, aby se projevil ten nebo onen jev, aby ho identifikoval a aby pochopil, co se děje a jak.

Mimochodem, zdůraznil bych ještě jednu informaci, která poslouží jako potrava pro rozum. Týká se struktur

mozku, které jsou v dané meditaci zapojeny. Mezimozek představuje zvláštní kolektor všech druhů vnímavosti. Přímo se účastní procesů regulace paměti, snění, instinktivního chování, psychických reakcí, korekce různých druhů vnímavosti a tak dále. Co to vlastně je tato hypotalamická oblast mezimozku, hypotalamus, který váží pouze nějakých 5 gramů? V hypotalamu jsou umístěna nejdůležitější centra vegetativní nervové soustavy. Celkově vzato bezprostředně v něm probíhá koordinace funkcí sympatických a parasympatických center vegetativní nervové soustavy, na kterých, můžeme to tak říci, závisí celý organismus. Hypotalamus řídí základní procesy homeostázy, to znamená, že podporuje dynamickou rovnováhu vnitřního prostředí při změně vnějších podmínek prostřednictvím koordinovaných reakcí. Navíc v prodloužené míše je mimo jiné umístěno také centrum hlavního nervu parasympatického nervového systému, nejdelšího hlavového nervu. Jde o bloudivý nerv (nervus vagus), jehož větve se podílejí i na výstavbě *slunečné pleteně*.

Ale vraťme se k meditaci... *Právě ze středu mozku (obrazného středového centra), ze zmíněné hypotalamické oblasti mezimozku, dále skrze určité body hlavy meditujícího postupně necháváme proudit energii (kterou byla nashromážděna v „Hara“ a přemístila se skrze páteř do hlavy) k centru každé Bytosti. Takovým způsobem člověk uměle aktivuje své Bytosti, a tím v sobě nechává vzniknout různé prvotní emocionální vzestupy a přitom je zkoumá.*

Úkolem meditujícího je: naučit se rozpoznávat práci každé z jeho Bytostí, jejíž výsledek se projevuje v obyčejném životě v podobě určitých emocionálních výbuchů a myšlenek. Podíváme se podrobněji na to, jak na sebe během meditace vzájemně působí člověk a každá jeho základní Bytost.

Na začátku meditující pracuje s Pravou bytostí.
Během provádění meditace jde energie „čchi“ z hypotalamické oblasti mezimozku skrze pravé mandlové jádro (amygdala), jež je uloženo ve spánkovém laloku mozku. Potom jde skrze bod umístěný nad pravým uchem. Energie se tak dostává do kulovitěho centra Pravé bytosti.

Pro ty, kteří neznají stavbu svého mozku, dodám, že v lidském mozku se nacházejí dvě mandlová jádra umístěná z pravé i z levé strany. Je to velmi zajímavá podkorní mozková struktura, která je spojena se vznikem emocí různého druhu.

Anastasia: Ano, současná věda už ví, že mandlová jádra (amygdala) odpovídají za schopnost snímat informace od jiných lidí. Tak člověk podvědomě rozumí, jak se tito lidé v daný okamžik cítí. Ale mechanismus snímání informace ještě není vědcům zcela znám.

Rigden: Pochopitelná věc, vždyť toto snímání, stejně jako mnohé jiné funkce mandlových jader, je spojeno s prací bočních Bytostí člověka v jeho energetické konstrukci. Ve fyzickém těle jsou funkce mandlových jader spojeny s vegetativními emocionálními reakcemi, se zajištěním obranného chování, s motivací podmíněně reflexivního chování. Přičemž dnes už je vědecky určen fakt, že poškození mandlového jádra může vést k částečnému zániku struktur, jež jsou odpovědné za zuřivost, agrese a také za vzpomínky na nebezpečné situace. Jinými slovy to může vést k částečnému zmizení strachu člověka, což ho uvrhne do neustálého rizika, které si nebude uvědomovat. V medicíně existovali pokusy léčby strachu a nekontrolovatelných výbuchů agrese cestou chirurgického poškození mandlového jádra. Rád bych podotkl, že ne vždy platí, že účel světí prostředky. Vítězství nad sebou

samým je mnohem důležitější než jakýkoli chirurgický zásah. Tím spíš že všech svých strachů a projevů Materiální podstaty se člověk přeci jenom nezbaví. V lidském organismu neexistují „nadbytečné části“, takže nemá cenu něco z těla odstraňovat, pokud to není nezbytně nutné.

A ještě několik slov o bodu nad uchem. V této oblasti jsou také struktury (energeticky spojené s konstrukcí člověka), které se účastní procesu toho, jak člověk, jež se nachází ve změněném stavu vědomí, vnímá prostorové vztahy...přesněji řečeno, podílí se na jeho orientaci v prostorech různých dimenzí. Čtyři bytosti jsou v tomto procesu také zapojeny. Ačkoli je tu určitý fenomén. Pro tyto Bytosti neexistuje čas a prostor v té podobě, v jaké je vnímá obyvatel trojrozměrného prostoru. Ale právě díky práci Bytostí vzniká u člověka intuitivně přesný pocit orientace v čase a prostoru.

Dříve lidé samozřejmě neznali takové podrobnosti o spojitosti energetické konstrukce člověka s fyzickými strukturami mozku. Nicméně ti, kteří praktikovali tuto meditaci v dávné minulosti, ji prováděli stejně úspěšně. Dávní lidé si jednoduše představovali, že „dýchání větru“ na této úrovni meditace procházelo zpočátku skrze centrum hlavy, potom skrze její vnější body do konkrétních míst v prostoru, díky čemuž tam docházelo k určitému působení. Ve starých ruských duchovních praktikách si například tento proces představovali jako *roztáčení víchřice*, jako kontakt s vladyky čtyř větrů, kteří byli obdařeni *charakteristikami čtyř ročních období: zimního, letního, podzimního a jarního (jarní byl obdařen charakteristikami Přední bytosti, byl starými Slovany nejvíce uctíván).*

Anastasia: To dodáváte proto, že pro člověka není nezbytné, aby dokonale znal stavbu mozku k tomu, aby mohl kvalitně provádět meditaci?

Rigden: Ano, ovšem pro celkový intelektuální rozvoj jsou tyto znalosti užitečné... Následně lze praktické zkušenosti s touto meditací jednoduše používat každý den, když v sobě pozorujeme počáteční projevy vzniku negativních myšlenek, emocí, a tím tedy můžeme včas předcházet jejich nežádoucímu rozvoji. Tento proces práce na sobě samém se časem stává zvykem jako například chůze. Vždyť nejdřív se člověk učí držet rovnováhu, potom přesunovat nohy a potom se tento proces stává každodenním zvykem. Nakonec už člověk nevěnuje pozornost tomu, jak se v prostoru přemísťuje. Jednoduše využívá hotový výsledek své dřívější práce, aby plnil určité každodenní úkoly. Stejně je to i se získanými zkušenostmi z této meditace. Když člověk během každého dne kontroluje vznik nebo vzněcování emocionálních stavů, uchovává si nevyčerpanou pozornost a životní síly, aby mohl plnit důležitější úkoly. Mimo takovou kontrolu obvykle nevědomě plýtvá těmito svými silami na programy a vůli Materiálního rozumu a umožňuje, aby v jeho vědomí dominovali negativní myšlenky a emoce.

Takže jak probíhá vnitřní práce s centrem Pravé bytosti. Člověk si ve svém běžném životě nevšimá, jak se kterákoli z jeho Bytostí aktivuje, zato ale dobře pociťuje výsledek takového procesu. Když začínají pracovat jeho boční Bytosti, může se nálada člověka nečekaně změnit, přičemž to může být bez viditelných příčin. Člověk je najednou sklíčený, nebo najednou z ničeho nic začne mít strach, je zklamáný, smutný, apatický nebo naopak agresivní, začínají vyplouvat napovrch dávné křivdy a tak dále. Proč k tomu dochází? Protože jsou aktivovány boční Bytosti, v tomto případě Pravá. Dále Bytost vyvolává tvorbu myšlenek odpovídajících tomuto emocionálnímu vzestupu a zabere jimi pozornost člověka. Jako obratný manipulátor se ho snaží ulovit ve stavu zvýšené vnímavosti, tak říkájíc mu „nabízí“ na výběr různé varianty

úvah, jež jsou ale stále v jednom a tom samém emočním zabarvení.

Jinými slovy řečeno, když v člověku převládá Materiální podstata, pak boční Bytosti ve svém obvyklém režimu práce provokují Osobnost k podobným emocionálním vznětům. A co znamenají takové vzněty pro mozek? Je to kód, který aktivuje určité funkční úseky paměti, které uchovávají kdysi získané zkušenosti z podobných myšlenkových prožitků, emocí, stavů. Když jsou otevřeny tyto „spížírny“ paměti, pozornost člověka je ovládnuta jejich obsahem a boční Bytosti tím tedy uvádějí člověka do negativního stavu. Dále probíhá proces zesílení nálad tím směrem, že se člověk jakoby zasekne na jedněch a těch samých myšlenkách.

Ve výsledku sám člověk svoji volbou toho, čemu věnuje sílu své pozornosti, vynakládá životní energii na myšlenky Materiální podstaty, čímž také živí tu bytost, která vyvolává tento emocionální vzestup. Bytost tedy zesiluje svůj vliv na člověka díky jeho zdroji pozornosti. Je to tedy tak, že člověk se například jakoby snaží rychleji dostat ze stavu deprese nebo agrese, ale ve skutečnosti se toho nemůže nijak zbavit. Proč? Protože už v sobě tento stav připustil svojí volbou – promýšlením těch nebo oněch myšlenek, které ho uvrhli do tohoto stavu. A dostat se z něj nemůže, protože se ve skutečnosti nechce vzdát těchto negativních myšlenek, nechce je ignorovat ve svém vědomí a nadále si je už nepřipouštět. Až příliš se dotýkají jeho hrdosti, megalomanství, pocitu vlastní důležitosti nebo jiné „super vlastnosti“ ze standardní sady Materiální podstaty.

Pokud ve vědomí člověka dominuje Materiální podstata, snaží se boční Bytosti neustále odvádět pozornost Osobnosti od toho hlavního, čímž je soustředění se na duchovní osvobození. Pokud se na tento neustále se opakující proces podíváme v globálním měřítku celého

života, tak dostaneme, že takové „maličkosti“ psychologické nespokojenosti se sebou samým neustále odvádějí pozornost člověka od toho, aby se snažil dosáhnout základního síle svého života. Navíc napomáhají tomu, že člověk se dostává do iluze existence, a nechápe pravou příčinu toho, proč vlastně žije tady a teď, v těchto podmínkách, a proč je „uvězněn“ v tomto dočasném, smrtelném těle. Bohužel to často bývá tak, že život utíká příliš rychle a člověk ani nestihne pochopit, proč se vlastně narodil, na co byla vynaložena síla jeho pozornosti, za jaké nicotné cetky (prázdná přání, vyjasnění vztahů, boje o vedoucí pozice atd.) vyměnil své cenné rezervy životních sil.

Anastasia: Ano, dříve se mi také stávalo, že se mé myšlenky a prožitky točili stále dokola okolo toho samého. Šlo o jakési nepozorované nebo přesněji pro mne obvyklé soustředění pozornosti na jakési prázdné maličkosti života, křivdy, zklamání, agrese nebo uspokojení pocitu významnosti, které se mi v ten okamžik zdáli být velmi důležité. Potom jsem ale pochopila, že hlavní je znát sebe sama, svoji povahu, abych včas pochopila, co se se mnou právě děje, a jak mohu tomuto procesu předejít nebo regulovat ho. Jak jste kdysi radil, v praxi velmi pomáhá dostat se z této „malichernosti lidského bytí“, získat globální pohled z perspektivy svého Pozorovatele Duchovní podstaty. A reálně pochopit, jak život rychle utíká a jaké otázky jsou pro mou pravou, tedy mou Duchovní podstatu, prioritní.

Rigden: Jednoduše řečeno jde o rozšířený stav vědomí... Správně, ovšem omezený stav vědomí je právě charakteristický pro práci Materiální podstaty, tak říkajíc, pro „materializaci“ tvého vědomí. Proč například vzniká deprese? Je to důsledek aktivní práce Pravé bytosti.

V takových případech se člověk snaží odejít do ústraní, utéct před společností, jak se říká, chce si pobřečet někde v koutě. A pokud to stále stejné působení trvá relativně dlouhou dobu, může to vést až k sebevraždě, což mimochodem využívají Kandukové. A žádná anti-depresiva tady nepomohou! Jak může pomoci chemie, působící na procesy hrubé hmoty trojrozměrného světa, pokud mluvíme o podobném působení probíhajícím na úrovni jemných energií? Ovšem zastavit v sobě takové jevy může zcela každý. A pokud člověk ví jak na to, není to zase tak složité.

Vraťme se ale k samotné technice meditace... **Takže meditující se nadechuje, při výdechu postupuje energie z centra hlavy („dávnych struktur“ mozku) skrze bod nad pravým uchem do kulovitého centra Pravé bytosti. Začíná docházet k rotaci tohoto kulovitého centra Pravé bytosti proti směru hodinových ručiček.** Všimni si prosím, že pohyb center Pravé a Levé bytosti probíhá právě proti směru hodinových ručiček. Je to prostě fyzika. Lidské představy o tom, že se otáčejí ve směru hodinových ručiček, to už je jen hra fantazie. Zpočátku probíhá roztáčení koule ve směru proti hodinovým ručičkám na úrovni představ. Následně ale meditující začíná pociťovat otáčení tohoto centra a má zjevný pocit, že tato „koule“ Pravé bytosti je *hutná a horká*.

Takovým způsobem člověk uměle aktivuje centrum Pravé bytosti. Centrum začíná svou obvyklou práci, takovou, ke které dochází v případě, že ve vědomí jedince převládá Materiální podstata. V životě každého člověka byly okamžiky, kdy cítil strach nebo silné rozrušení a přitom jakoby hořel nebo měl naopak pocit, že je mu najednou velká zima. Fyziologové to připisují reakcím vegetativního systému. Ovšem podstata vzniku tohoto jevu leží nohem hlouběji – na úrovni fyziky neviditelného světa.

Úkolem meditujícího je vžít se do různých emocionálních vzestupů, které jsou charakteristické pro práci této Bytosti, aby je následně mohl v každodenních pocitech rozpoznat a zastavit je na samém počátku jejich vzniku. V průběhu této meditace člověk na jedné straně jako by znovu prožívá celou svou škálu pocitů, ale na druhé straně pozoruje situaci v jejím zárodku jako Pozorovatel Duchovní podstaty. To znamená, že vidí aktivaci Materiální podstaty, která je před ním obvykle skryta, vidí tak říkajíc přípravu k napadení, k útoku. Jinými slovy meditující pozoruje situaci: jaké zejména emocionální vzněty vyvolávají vznik tíživého stavu vědomí, jaké pocity při tom vznikají, jaké myšlenky vyvolávají zlost, agresi, jaké životní epizody a asociace při tom vyplouvají napovrch a tak dále. Toto všechno probíhá skrze druhotné prožívání tohoto negativního stavu. Pocity to samozřejmě nebudou právě příjemné. Zpočátku se objeví pocit lehké nervozity, potom může vzniknout zlost, agrese nebo strach, pocit utiskování nebo minulých křivd. Čím více energie („čchi“ při dýchání) bude člověk vkládat do centra Pravé bytosti, tím více bude pociťovat horko od této koule, a tím víc budou zesilovat negativní pocity.

Anastasia: Je třeba podotknout, že lidé, kteří tuto meditaci provádějí poprvé, se často dopouštějí následujících chyb. Jelikož vědí, jaký charakter mají ony nepříjemné pocity, které se u nich mají objevit (a všichni vědí, jaké „kostlivce mají schované ve skříni“), mohou v prvním stádiu osvojování této meditace vědomě či nevědomě blokovat tyto emoce. Výsledkem pak je, že při svých prvních pokusech prakticky nic necítí, v lepším případě cítí teplo nebo chlad od samotných kulovitých center při jejich roztáčení.

Rigden: To je pravda. Prostě když člověk chápe, že teď bude opět muset prožívat nepříjemný stav, může

podvědomě blokovat projevy těchto pocitů. Materiální podstata se nerada vzdává svých pozic. Meditující si to musí uvědomit a snažit se přeci jenom kvalitně provést meditaci, a ne se věnovat prázdnému plýtvání časem, zatímco ukolébává svou ostražitost myšlenkami, že, „já jsem určitě takový dobrý, vysoce duchovní člověk, ve mně se přeci nic negativního neděje“.

Tato meditace se provádí proto, aby se člověk mohl reálně fyzicky a psychicky vžít do těch stavů a citově-emocionálních vznětů, které vyvolává každá z jeho Bytostí. Takovým způsobem se bude učit rozpoznávat samotný okamžik počátku útoku své Materiální podstaty, vzniku těchto emocionálních vznětů a jejich vliv a projevy v každodenním životě. Začne chápat „odkud vyrůstá kořen zla“, odkud se vzal ten nenadálý negativní stav. Naučí se v sobě tento stav odhalovat a identifikovat, ale především kontrolovat a předcházet takovým útokům a nedopouštět rozvoj a prohloubení situace. Ovšem pokud člověk při praktickém osvojování této meditativní techniky místo toho, aby na sobě reálně pracoval, bude lenošit nebo se bude jednoduše utěšovat pocit velikášství, bude to pro něj v každodenním životě velmi těžké. Vždyť Materiální podstata bude v plné zbroji využívat veškerý svůj tajný arzenál a člověk nebude vědět, jak a čím jí vzdorovat.

Mnozí lidé v takových případech připisují všechny tyto útoky vnějším okolnostem nebo je svalují na ostatní, čímž pouze posilují nekontrolovanou činnost své Materiální podstaty. Ale jak jde čas, lidé v jejich životě se mění, mění se i okolnosti, ale útoky zůstávají stejné jako dřív. Proč? Protože všechny problémy jsou v člověku. Když člověk poznává sebe sama, zbavuje se tím svých duševních problémů. Příčina není ve vnějším, ale ve vnitřním. Když člověk poznává sám sebe, je třeba, aby se naučil chápat také lidi, kteří ho obklopují, tedy aby se naučil se být dobrým.

Anastasia: To je nesporný fakt: když měníš sebe sama, mění se i tvůj vztah k okolnímu světu... Ano, je velký rozdíl mezi tím, co člověk očekává ve svých představách vzešlých z rozumu, když teprve přistupuje k osvojování meditativních technik, a tím, co se ve skutečnosti děje. Je to jako v tom příkladu s citrónem. Když si člověk představí citrón, může to v něm v lepším případě vyvolat větší vyměšování slin. Ale když si do něj kousne, projeví se u něj celá škála pocitů.

Rigden: Správně, stejné je to i tady: není třeba si představovat hypotetickou přítomnost těchto emocí, ale je třeba reálně je cítit. Vraťme se ale k meditaci. *Poté když se medituující vcítil do působení Pravé bytosti, znovu uklidňuje své myšlenky, city. Důležitá věc, které je třeba se naučit: člověk v mysli zastavuje pohyb tohoto roztočeného kulovitého středu Pravé bytosti.* Na začátku, když se to učí, si může obrazně představovat tento proces tak, jak je mu to pohodlné, například že v mysli zastavuje tento otáčivý pohyb koule „rukou“ nebo příkazem myšlenky. *Potom se medituující vrací jako Pozorovatel do svého pomyslného centrálního středu v hlavě. Tam má znovu pocit klidu a ticha, pociťuje neutrální stav všech čtyř Bytostí najednou.* V tuto dobu může ještě pociťovat zbytkové jevy, které se budou projevovat jak fyzicky v podobě nepříjemného žáru někde v pozadí od pravé koule (jakoby od ohně), tak i na úrovni citově-emocionálních vznětů. Takovými projevy pak jsou třeba zlost nebo rozčilení. Tyto jevy na pozadí po určité době rychle vymizí a to jakmile člověk cílevědomě přenesne pozornost na další procesy meditace.

Anastasia: Ano, jedna věc je poctivě roztočit tuto kouli, ale stejně důležité je i naučit se ji zastavovat. Z praktické zkušenosti vím, že v běžném životě, dokud si člověk

tuto meditaci neosvojil a nevšímá si, jak začíná útok Materiální podstaty, potřebuje se naučit alespoň předcházet jejímu dalšímu rozvoji. To znamená, že pokud si v sobě všimnul zjevného projevu Materiální podstaty, tak aby alespoň nemusel věnovat svou pozornost na zesílení dotěrných emocí, citů a myšlenek. Jinými slovy aby se nenechal vtáhnout do tohoto procesu stimulovaného Materiální podstatou a aby nebojoval sám proti sobě za cenu vlastních sil a zdrojů.

Rigden: Správně. **Každá bitva začíná na bojovém poli lidského rozumu. Kdo umí ovládat svůj hněv, ten se podobá mudrci, jenž vyhrál svou bitvu, aniž by jí vůbec začal...** Takže následující etapa meditace. *Poté co meditující obnovil stav vnitřního klidu, začíná znovu věnovat svou pozornost dýchání a opakuje schéma počátku meditace. Naplňuje tedy energii „čchi“ čakru „Hara“ (spodek břicha) skrze čakry rukou. Potom znovu posílá tuto energii skrze páteř do starého centra mozku (hypotetický centrální střed). Teď ji ale směřuje z tohoto centra do levého mandlového jádra, skrze bod nad levým uchem do kulovitého centra Levé bytosti. A dále už začíná práce s Levou bytostí, uměle, za pomoci soustředění pozornosti a myslí je roztáčeno centrum levé bytosti ve směru proti hodinovým ručičkám.* Úkolem je: vcítit se do počátku aktivace této Bytosti, zjistit jaké přitom vznikají emocionální vzněty, které formují odpovídající náladu.

Obvykle co se týče pocitů, dochází u člověka k následující škále vznětů: **pocit pýchy**, sebelásky, pokušení, zvýšeného libida, tajně přání někoho ovládat a tak dále. Na povrch mohou vyplouvat podobné obrázky spojené s těmito pocity, velikašství, pocitem že vše je dostupné a vše je dovoleno, jde také o obrazy spojené se sexuálními přáními z pozice dominujícího „alfa samce“ (nebo „alfa

samice“) tak zvaného chtíče, jež je založen na egocentризmu, chtivosti, přání někoho nebo něco vlastnit. Pokud je při roztáčení centra Pravé Bytosti cítit od koule žár, pak při roztáčení kulovitého centra Levé bytosti se přitom bude zvětšovat pocit chladu.

Když meditující zakusí všechny emocionální vzněty Levé bytosti, znovu uklidňuje své emoce: v mysli zastavuje otáčení kulovitého centra této Bytosti. Potom se znovu vrací jako Pozorovatel do svého pomyslného centrálního středu vědomí (do neutrální pozice). Koncentruje se na stav klidu, ticha, cítí neutrální stav všech čtyř Bytostí současně. Fyziologický pocit chladu, zbytkové nepříjemné emoce a pocity vzniklé v důsledku aktivity Levé bytosti mohou být ještě nějakou dobu „na pozadí vnímání“.

Potom meditující přechází ke zkoumání emocionálních stavů, kterým dává vzniknout **Zadní Bytost**. Proto opět zpočátku přenáší svou pozornost na dýchání a soustředí se na proces naplňování „Hara“, potom přenáší pozornost na pohyb energie „čchi“ z „Hara“ po páteři do dřevního centra mozku (pomyslný centrální střed). Teď už ale směřuje energii „čchi“ skrze tylní zónu kulovitého centra Zadní bytosti a aktivuje ji. Rád bych upozornil, že kulovité centrum Zadní bytosti se může otáčet na různé strany: jak doprava (ve směru pohybu hodinových ručiček), tak i doleva (proti směru hodinových ručiček). To závisí na vznikajících pocitech (těch, které vyplouvají napovrch nebo převládají v daný okamžik). Obvykle jsou spojeny s minulou zkušeností, významným vznětem emocí nebo citů při dominanci některé z Bytostí. A tato zkušenost ji přímo spojuje s aktivací v ten moment určité Bytosti, často Levé nebo Pravé (potom bude směr otáčení kulovitého centra proti hodinovým ručičkám) nebo Přední bytosti (potom se kulovité centrum Zadní bytosti otáčí po směru hodinových ručiček). Mohou to být pocity ze současnosti nebo minulosti člověka, mohou to být

různá vidění v závislosti na síle emocionálních vznětů minulosti. Pocity z centra Zadní bytosti také mohou být různé: od hrobového chladu až po škálu teplých, příjemných pocitů.

Mimochodem, pokud je kulovité centrum Zadní bytosti silně roztočeno ve směru proti pohybu hodinových ručiček, jsou vytvářeny... řekněme to takto, podmínky pro dominanci materiálního myšlení. Všechno je to pouze fyzika mnohorozměrné konstrukce člověka. Prakticky vždy roztočení kulovitého centra Zadní bytosti ve směru proti pohybu hodinových ručiček vede k pocitu smutku, bezvýchodnosti, bezvýznamnosti, skepse, myšlenky typu „jsi nic a zůstaneš takový až do smrti“, rychlého ubíhání času a odsouzenosti. Ale pokud se kulovité centrum zadní bytosti začalo roztáčet po směru hodinových ručiček, tak to obvykle aktivuje zkušenost emocionálních vznětů vyvolaných Přední bytostí. Ta je spojena s Duší a s duchovním rozvojem člověka. V tomto případě pak vznikají zcela jiné pocity vycházející ze Zadní bytosti. Často při získávání zkušeností s touto meditací, když se meditující nachází v takovém „vznešeném stavu“, tak ho to jakoby „vyhodí“ ze Zadní bytosti do Přední, a meditace pak pokračuje ve zcela jiné kvalitě. Ale zatím tu mluvíme o standardním schématu. Podle něho poté, co člověk dokončí práci se Zadní bytostí, opět zastavuje roztáčení daného kulovitého centra a vrací se vědomím do svého pomyslného centrálního středu hlavy. Opět uklidňuje své myšlenky, emoce, obnovuje stav klidu a ticha, neutrální cítění všech čtyř Bytostí současně.

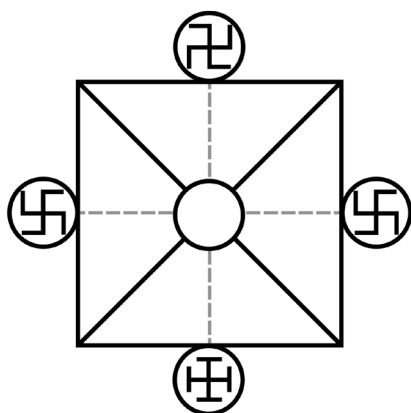
Potom meditující přechází k práci s Přední bytostí. To je ta nejpříjemnější část meditace. Zpočátku jako obvykle přenáší pozornost na dýchání, opakuje schéma naplnění „Hara“ energií „čchi“ skrze čakry rukou a následně vede tuto energii po páteři do dřevního centra mozku (pomyslného centrálního středu). Teprve až nyní

energie „čchi“ postupuje z centra mozku skrze bod umístěný uprostřed mezi obočím do kulovitého centra Přední bytosti.

Soustředíme se na kulovité centrum Přední bytosti, roztáčíme ho **po směru hodinových ručiček**. Během toho bude cítit jasné vzájemné propojení s oblastí sluneční pleteně, přesněji s centrem energetické struktury člověka – s Duší. Co se týče pocitů, bude docházet k přílivu sil, bude vznikat pocit pohody, příjemného tepla, radosti, nezúčastněnosti v materiálním světě a pocit setkání se s duchovním světem. Čím více se bude centrum Přední bytosti roztáčet, tím více bude člověk těmito pocity naplňován. Pro člověka je to jakýsi zvláštní emocionální ventil. V této meditaci je důležité, aby se s Přední bytostí pracovalo vždy až naposled, aby člověk dosáhl stavu stability, vyrovnaní nálady a vzniku duchovního vznětu. Právě s tímto všeobjímajícím, požehnaným pocitem ve stavu rozšířeného vnímání nejen že meditující vychází z této meditace, ale uchovává si ho i ve svém obvyklém stavu vědomí. V této meditaci stejně jako v životě je důležité nejen zastavit negativní aktivaci obou bočních a zadní Bytosti, ale je zapotřebí naučit se aktivovat Přední bytost a včas se přepnout do pozitivního stavu vědomí a myšlení.

Meditující ukončuje tuto meditaci obvykle tím, že si přikáže: „Nádech, výdech, silou stisknout a povolit pěstí“. Tato meditace zabere 20 až 30 minut. Při prvních pokusech to může některým lidem zabrat o něco více času. Je možné ji provádět ráno, večer, během dne, jak je komu pohodlné. Napomáhá kontrolovat proudění myšlenek a citů, pomáhá člověku vyznat se v sobě a ve svých stavech. Důležité není jen osvojení samotné techniky ale i rozpoznání vlastních spontánně vznikajících emocionálních stavů v průběhu obvyklého dne. Při získávání

zkušeností s touto meditací je možné vidět její efektivitu v každodenním životě poté, co se člověk naučí chápat, jaká z jeho Bytostí vyvolává ten či onen emocionální vznět. Vždyť potom člověk může včas zabráňovat negativnímu proudění tím, že zastaví aktivaci center zadní a obou bočních Bytostí a přepne se na Přední bytost, na pozitivní emocionální vzněty a jim odpovídající náladu a myšlení.



Obrázek 2. Symbolické označení meditace Četverik

Tato meditace je krokem k dalšímu rozvoji a k dosažení významnějších duchovních cílů. Je to pouze nástroj k tomu, aby se člověk naučil ovládat sebe sama a aby ho neovládala povaha Materiální podstaty. Díky této meditaci se člověk lehce naučí orientovat se ve svých pocitech, emocionálních vznětech, podobně jako dobrému muzikantovi stačí, aby uviděl noty, a už chápe, jaká je to melodie a jak bude znít. Taková kontrola pomáhá v každodenním životě podporovat dominanci Duchovní

podstaty, zvyk žít jako člověk, podle Svědomí. Nebo jak se říká, být stále ve formě.

Anastasia: ...Dokonce co se týče této meditace, když se bude člověk soustředit na důležitou, každodenní práci na sobě samém, na vlastní duchovní rozvoj, celkově se bude učit nacházet se na kvalitativně jiné vlně vnímání, tak i jeho Bytosti začnou pracovat jinak. Budou se jednoduše častěji přepínat do nového pracovního režimu tohoto převládajícího vnímání a budou v podstatě projevovat svoje jiné kvality a možnosti, včetně tak zvaných fenomenálních schopností člověka. Jak psali ve starých indických traktátech: „Konej, ale neúčastni se plodů svého konání!“ To znamená, konej nezištně, a ne z egoizmu.

Podle mého názoru tato meditace obsahuje velmi důležitý moment chápání povahy člověka, jeho složitého uspořádání. Umožňuje na základě osobní zkušenosti pochopit tajuplný proces vzniku emocionálních vznětů a lidských myšlenek. Vždyť chemické a fyzikální procesy v mozku jsou pouze následkem „prvotní ezoosmózy“, tedy primárního energetického podnětu. Pamatuji si, jak jste velmi dobře asociativně přirovnával práci mezimozku k zvláštnímu přijímači, který přetváří energetické vibrace (signály vyslané Bytostmi) v jemnou hmotu pocitů a emocí.

Rigden: Pokud jsou asociace vztahující se k technice pro pochopení daného procesu přijatelnější, tak prosím, mohu uvést i další příklady. Pro jednodušší pochopení můžeme práci starých struktur mozku obrazně přirovnat k televizoru (mimochodem, toto slovo vzniklo z řeckého slova „*tele*“ – „daleko“ a latinského slova „*vision*“, což znamená „pozorovatel“, „*viso*“ – „dívám se“, „vidění“). Přesněji ke katodovému paprskovému zařízení (katodová trubice) v televizoru, která přetváří pro oči neviditelné

elektronické a světelné signály na viditelné obrázky v rozmezí kmitočtů, které vnímáme.

Mezimozek, stejně jako je tomu v základních blocích televizoru s analogovou obrazovkou, má, obrazně řečeno, svůj vlastní přijímač signálů. Svými funkcemi se podobá jinému zařízení v televizoru – voliči televizních kanálů, který nejen zesiluje ale i vybírá signál odpovídajícího potřebného „kanálu“, poté ho přetváří do standardního průběžného kmitočtu. Kromě toho se tam nachází, pokud se vyjádříme pomocí asociací, zvláštní „sekce dekódování signálu“, „detektor zvuku a videosignálu“, „zesilovač průběžného kmitočtu“, „zvukový zesilovač výkonu“, „katodová paprsková trubice“. Je to tedy ta samá fyzika, jenže na úrovni jemných energetických procesů, které probíhají v lidském mikrosvětě a jeho složitém uspořádání.

Mezimozek je jedním z jakýchsi měničů, které přetvářejí energii v hrubou hmotu. A Bytosti můžeme přirovnat k televizním věžím, které pomocí svých vysílacích antén přenášejí na různých kanálech své programy. Vezmeme si například Levou, Pravou a Zadní bytost. Pozornost člověka k jejich programům je pro ně, řečeno technickým jazykem, i „napájecím zdrojem“ i „zesilovačem napětí snímkového a řádkového rozdělení“ i zesilovačem kanálů, které zobrazují člověku vnucované iluze. Představuje ale také sekci, která na dálku řídí člověka i jeho náladu. A tak se v lidské hlavě rodí buď thriller o vlastní pýše, nebo horor z jeho strachů, nebo melodrama „zeď nářků a ztracená minulost“. To znamená, že tyto Bytosti velmi šikovně načrtnou v pravděpodobném formátu jakoukoli iluzi, „z komára udělají velblouda“ a donutí člověka hluboce prožívat různé záporné emoce. Přitom všem samozřejmě využívají natolik pro lidský duchovní rozvoj cennou pozornost.

Pokud se ovšem člověk přepne tak, aby vnímal „vysílání“ Přední bytosti, tak může uvidět a procítit zcela jiné

vnímání světa, které je pro jeho duchovní růst užitečné. Může to být například „dokumentární film“ o reálném životě, vnitřním, duchovním světě, který se odráží ve světě vnějším. Díky takovému kontaktu a společnému prožívání získává Osobnost mocný pozitivní náboj, který jí umožňuje soustředit veškerou její pozornost duchovním směrem. Pravda je, že po takovém „filmu“ se stereotypní lidský život ukáže být jedním velkým divadlem. Takže jenom na člověku závisí, čemu bude ve své hlavě věnovat pozornost, jaké signály bude přijímat a zesilovat. Obrazně řečeno, v rukou samotného člověka není jen ovladač od jeho „televize“, ale má v nich také možnost řídit všechny tyto „televizní věže“ a jejich televizní a radiové společnosti.

Navíc člověk díky této meditativní technice může pochopit sám sebe i ostatní lidi. Když v sobě umíš přesně identifikovat momenty spojené s aktivací některé z Bytostí, není těžké ani procítit, když na tebe někdo z okolních lidí skrytě působí. Jakým způsobem? Například když s někým mluvíš nebo posloucháš nějaké informace z televize nebo radia. V momentě rozhovoru nebo získávání informací z vnějšího zdroje se jednoduše klidně soustředíš na svou neutrální, středovou pozici, jako Pozorovatel obklopený svými čtyřmi Bytostmi. Přesněji řečeno, dostáváš se do stavu Pozorovatele nezúčastněného na okolnostech a pozoruješ v sobě, jakou konkrétní tvoji Bytost tato informace aktivuje. Díky tomu, že pozoruješ, jak na tebe tato informace působí, pochopíš, na jakém konkrétním emocionálním základě se formovala a za účelem dosažení jakých konkrétních reálných nebo tobě skrytých cílů je sdělována. Když například tvůj partner při rozhovoru říká lež, chytračí, bude se jednoznačně aktivovat tvoje Levá bytost. Pokud tě provokuje k agresi, tak se začíná roztáčet centrum tvé Pravé bytosti. Ale pokud v tobě probouzí vznět pozitivních emocí, Lásku,

Dobro, tak se aktivuje tvoje Přední bytost. Tímto způsobem tedy můžeš sledovat reálnou situaci a ne iluzi, kterou ti neustále vnucují z viditelného i neviditelného světa za účelem toho, aby řídili tvé vědomí.

Anastasia: Ano, pokud si tuto techniku osvojí velké množství lidí, pak ze společnosti zmizí potřeba lhát a navzájem se řídit. Nebude to ani potřeba, protože všichni o sobě navzájem budou znát Pravdu.

Rigden: To ano. Stane se to ale v tom případě, pokud se většině lidí ve společnosti zachce změnit se k lepšímu, potom bude mít lidstvo šanci jít po zcela jiné, kvalitativně nové cestě civilizovaného duchovního rozvoje. Ale co si současné lidstvo vybere, je otázka. Vždyť tato technika meditace byla lidem dáována i dříve. Přičemž byla přinášena do života společnosti v různých dobách. Neříkám, že v natolik podrobné podobě, ale bylo to vždy zcela srozumitelné pro myšlení tehdejších lidí. Ale lidi jdou lidi a někteří z nich, bohužel, jsou navíc milovníky toho, aby i jednoduchá Pravda a čisté znalosti se modernizovaly a komplikovali. Teprve v dnešní době je to až směšně skrýváno za rituály doprovázené písněmi, tanci a celými estrádami s bubny. A to všechno proto, aby se „učedník“ nebo „kněz“ „přepnuli“ do změněného stavu vědomí a zaposlouchali se, jak k nim z levé nebo pravé strany „hovoří duch“. Ačkoli při provádění této praktiky v čisté podobě nejsou podobné složitosti zapotřebí, všechno je to lidské, vymyšlené. Tady se jednoduše učíš v počátku změnit stav vědomí, pozorovat a řídit své stavy. A dál už to jsou pouze pracovní záležitosti.... Celkově vzato musím poukázat na to, že takové základní duchovní praktiky spojené se základními znalostmi a duchovním růstem člověka se obvykle už od dávné minulosti zaznamenávali v určitých znacích a symbolech...

KONSTRUKCE ČLOVĚKA V NEVIDITELNÉM SVĚTĚ

Pro Pozorovatele z vyšších dimenzí představuje jakýkoli člověk v první dimenzi, řečeno za pomoci lidských asociací, obyčejný bod, tedy nic. Je důležité všimnout si, že člověk, který se duchovně nerozvíjí (nehledě na to, že v materiálním světě je jeho konstrukce výrazně zkomplikována a v šesté dimenzi má podobu pyramidy), tak v sedmé dimenzi vypadá jeho energetická konstrukce podobně jako mlhovina, přesněji jako rozmazaná skvrna, která se v následných vyšších dimenzích ještě víc zjednodušuje. A v konečném výsledku v sedmdesáté druhé dimenzi představuje duchovně nerozvinutý člověk, stejně jako v prvním rozměru, pouze bod, nic. **A v tom spočívá odpověď na nejzávažnější otázku každého člověka!** Doufám, že moudří lidé ji pochopí.

A už pozorování materiálního světa ze sedmé dimenze se obrazně řečeno podobá odrazu kalných vod bažiny, jak ho vidí Ti, kdo stojí na břehu. Stejně jako materiální svět je i bažina přirozeným ošetřovatelem systému, filtrem na čištění vody, tedy toho, co tvoří základ života. V její hlubině probíhají složité procesy, ale pro Pozorovatele je zajímavý pouze výsledek, který se projevuje na hladině kalné vody. Mnoho lidí, kteří prožívají svůj život marně, jelikož neumějí využít svou duchovní šanci, se podobá na povrch vystupujícím bublinám, jež jsou naplněny prázdnotou tužeb materiálního světa. Jejich osud na vodní hladině je smutný a předurčený. Když se bubliny střetávají s kvalitativně jiným prostředím, praskají a mění se v „nic“. Ale jsou i tací, kteří během života splynuli se

svou Duší, a ti se podobají překrásnému poupěti lotosu, jež se objevuje na hladině kalné vody. Tento sněhobílý kvítek k sobě připoutává pozornost Pozorovatele svojí čistotou a novotou. Pozorovatel se s velkým zalíbením dívá na krásu květu a věnuje mu svoji pozornost, sleduje proces rozvíjení každého okvětního lístku. Květ lotosu se kvalitativně liší od prázdné vzduchové bubliny, neboť se stává nedílnou součástí jiného světa.

Jinými slovy pokud se člověk duchovně rozvíjí, jsou jeho snahy a přání spojeny se světem Boha, převažuje v něm tedy Duchovní podstata, takže v konečném výsledku může ještě za svého života odejít za hranice materiálního světa (šestou dimenzi) a vejít do **sedmé dimenze**. Přitom se jeho energetická **konstrukce v sedmé dimenzi stane složitější**. Pokud budeme mluvit o těchto komplikovaných energetických procesech pomocí asociací, jež jsou pochopitelné pro myšlení „obyvatele“ trojrozměrné dimenze, tak u člověka **dochází k transformaci konstrukce z podoby pyramidy do podoby krychle, jež je postavena na jeden ze svých vrcholů**. Jinak řečeno energetická stavba takového duchovně osvobozeného člověka se kvalitativně liší od pyramidového tvaru konstrukce obyčejného člověka v šesté dimenzi. A čím víc člověk prohlubuje svůj vlastní duchovní rozvoj, tím složitější se stává jeho energetická konstrukce.

Takové transformované energetické konstrukce člověka si nemohou nevšimnout ti, kdo skutečně ovládají opravdové duchovní vidění. Pyramidální energetická stavba člověka zaujímá mnohem větší prostor než fyzické tělo, ale krychlovitá stavba ještě desetkrát tolik. Takový unikátní jev je složité nepostřehnout, co se týče energií, dokonce i z pozice Pozorovatele vyšších dimenzí. Jak se říká, opravdová svátost Člověka neunikne pohledu

Pozorovatele Duchovní podstaty. V lidské společnosti bohužel taková transformace probíhá velmi vzácně. Mimochodem v dávné minulosti ty *lidi, kteří přešli během života do sedmé dimenze a dosáhli duchovního osvobození, symbolicky zobrazovali v podobě krychle, často se značkou umístěnou na jednom z rohů. Stejným symbolem označovali i Vyšší Bytost z duchovního světa.*

MEDITACE PYRAMIDA

Duchovní praktiky, při kterých dochází ke kontaktu Osobnosti s duchovním světem a k pochopení toho, co je to taková opravdová duševní radost, tak to stejně jako všechno nové pro žijící Osobnost vyžaduje zpočátku její vlastní aktivní práci, vytrvalost, trpělivost, víru v sebe sama a cílevědomost.

Rigden Djappo (z knihy AllatRa)

Anastasia: Tak se to děje i v životě. V praxi jsem se již několikrát setkala s případy, kdy se člověk pokouší dělat celý soubor nejrůznějších meditací, ale sám se nechce měnit, nevěnuje se práci na sobě, zůstává egoistický, i nadále chce uspokojit svoji důležitost, získat nad vším moc. Takové lidi často navštěvují pochyby, pýcha, nepochopení prostých pravd. Ale viděla jsem i jiné lidi, kteří nad sebou pracovali každý den, a výsledek týchž meditací u nich byl naprosto jiný. Každý den se snaží být Člověkem, zabývají se seberozvojem, duchovním cvičením, začínají vnímat inspirativní Znalosti, nachází pravou víru. Pro takové lidi s duchovní pílí by bylo vhodné, abyste nám pověděl o jedné ze základních meditací – „Pyramida“.

Rigden: U této příležitosti existuje jedno staré východní moudro: „Porazil-li jeden člověk za svůj život v bitvách mnoho lidí, a zvítězil-li jiný během svého života sám nad sebou, pak ten druhý získal mnohem větší

vítězství než ten první. Vždyť je mnohem důležitější zvítězit sám nad sebou než nad druhými.

Doufám, že s přihlédnutím k nyní již známým informacím, máme možnost meditaci „Pyramida“ pochopit hlouběji. Čili, jak jsem již říkal, z pozice Pozorovatele vyšší dimenze nevypadá struktura člověka tak jako v trojrozměrné dimenzi (s rukama, nohama, hlavou a tělem). Vypadá jako složitá forma, která se nejvíce podobá useknuté čtyřhranné pyramidě s oddělenou špičkou, pokud bychom měli zvolit nějakou nejbližší možnou asociaci, srozumitelnou pro myšlení obyvatele trojrozměrné dimenze. Díky meditaci „Pyramida“ může člověk procítit svou energetickou strukturu, spojenou se čtyřmi Bytostmi, rozšířit své chápání, ale co je hlavní, procítit svou Duši.

Meditaci „Pyramida“ je dobré vykonávat vsedě v pozici lotosu či jednoduše s nohama zkříženými do „tureckého sedu“ a rukama položenými dlaněmi dolů na kolenou. Ale pokud člověk z jakýchkoli důvodů nemůže dlouho setrvávat v takové pozici, může meditaci vykonávat například vsedě na židli. To nejdůležitější jsou vnitřní duchovní procesy, které probíhají v člověku.

Zavíráme oči, naladíme se, uklidníme se, uvolníme tělo, osvobodíme svou mysl od myšlenek, od všech svých prožitků, emocí. Prostě, plnohodnotně vstoupíme do změněného stavu mysli – meditace. Když se již nacházíme ve stavu meditace, začínáme pozorovat svou energetickou konstrukci spojenou se čtyřmi Bytostmi. Je tedy nezbytné z pozice Pozorovatele, nacházejícího se uvnitř pyramidy, procítit Pravou, Levou, Zadní a Přední bytost ve formě „živých stran“ useknuté pyramidy. Ty strany se orientačně nachází ve vzdálenosti natažené ruky od fyzického těla člověka.

Anastasie: Obrazně řečeno, před meditujícím se na vzdálenost natažené ruky nachází živé energetické pole, v podobě přední strany useknuté pyramidy. Stejně je to na bocích a vzadu. Tato pole vytváří čtyřúhelník – základnu, uprostřed níž se nachází meditující člověk, sedící v pozici lotosu.

Rigden: Ano. Tyto čtyři Bytosti jsou jako pohraničníci našeho energetického pole, jinými slovy, osobního prostoru. Co je to *osobní prostor*? Mezi fyzickým tělem a čtyřmi Bytostmi je prostor, který se pohybuje od kritických 7 centimetrů do 1 metru. Osobní prostor připomíná neostrými konturami ovál (či jak ho nazývali v minulosti „vejce“ nebo „rybí měchýř“), který je objemem větší než lidské tělo. Zpravidla ho v tajnopisu znaků a symbolů označují symbolem oválu.

Řeknu pouze, že osobní prostor každého člověka je nestabilní, tedy neustále se v určitých mezích svého objemu mění. To závisí na mnoha příčinách, dokonce i na změně nálady člověka. Toho si ale lidé obvykle nevšímají, nechápou a nevidí fyzickým pohledem, a to ani nemluví o tom, že by to řídili podle svých stavů. Ale o tom teď nebudeme mluvit. Musím poznamenat, že rozložení energií v pyramidové konstrukci člověka je trochu jiné, odlišné od toho, jaké člověk vnímá z pozice Pozorovatele třetí a čtvrté dimenze – přes energetické meridiány těla, rukou a nohou. Tady se energie rozděluje podle řezů pyramidy, v souladu s fyzikou a geometrií prostorů vyšších dimenzí.

Tedy, pomyslné strany useknuté pyramidy jsou naše čtyři Bytosti. Duše je uzavřena uprostřed této konstrukce v takovém zvláštním zářivém kokonu. Její pozice je přibližně ve spodní třetině konstrukce, a budeme-li se orientovat podle fyzického těla, pak je na úrovni

slunečního pleteně a vrchní části břicha. Mimochodem, na Východě v minulosti zobrazovali *Duši* v kokonu v podobě *perly ve škebli*. Byla symbolem vnitřního duchovního rozvoje člověka uvnitř jeho konstrukce, zázrakem Zrození. Její perleťová běloba byla symbolem duchovní čistoty, moudrosti, dokonalosti a tajného vědění. Je třeba poznamenat, že toto asociativní srovnání Duše s perlou se dá vysledovat ve všech světových náboženstvích. U indiánů a buddhistů je perla symbolem duchovního osvětlení. Křesťané spojují „drahocennou perlu z vod křtu“ s představami Duše a Bohorodičky, Její duchovní čistoty. V islámu existuje pověra, že perla je jedním ze jmen Boha, že v posmrtném světě právě perly vytváří sféry kolem ctnostných duší. Podobné asociace jsou částečně spojeny s duchovním viděním, jelikož meditující člověk během vykonávání určitých duchovních praktik někdy *vidí procesy, k nimž dochází v oblasti umístění Duše, procesy, které se mu asociují se zářením, s hrou ostrého světla, vycházejícího od Duše, připomínajícího lesk a světelnou hru perleti na slunci*.

Anastasie: Jednou jste uváděl jednu dobrou asociaci, když jste vyprávěl o obalu Duše během reinkarnace – že se podobá duhovému filmu na mýdlové bublině. Tyto poznatky jsem zaznamenala v knize Ezoosmóza.

Rigden: Naprosto přesně... Teď, když jsme se obecně seznámili s konstrukcí člověka v podobě useknuté pyramidy, přistoupíme k její špičce, která je oddělená od jejího základu. Právě v tomto místě, v domnělé špičce pyramidy, která se nachází nad hlavou člověka, se rodí jeho myšlenky. Orientačně se nachází asi půl metru od temene hlavy (je to přibližná vzdálenost, jelikož je to u každého individuální). Tedy pro chápání obyvatele trojrozměrné dimenze vypadá energetická struktura

obyčejného člověka jako čtyřboká useknutá pyramida s oddělenou špičkou.

Ale vraťme se k technice vykonávání této meditace... *Je nezbytné procítit všechny čtyři Bytosti.* Tento prožitek se podobá tomu, jako kdyby se člověk nacházel ve společnosti čtyř absolutně různých lidí, kteří by stáli blízko u něj, a kdyby zavřel oči a uvolnil se, mohl by pocítit jejich přítomnost podle určitého tlaku na jeho osobní prostor. *Když procítíme čtyři Bytosti, přemísťujeme se na vrcholek pyramidy. Tam pozorujeme prvotní proces „zrodu“ našich nejrůznějších myšlenek (které se poté přemění prostřednictvím center kakodemonu a agathodemonu, což jsi zmiňovala v knize „Ptáci a kámen“, a řekněme, že dosahují materiálních charakteristik), jak vznikají dané energie, cesty jejich pohybu, vzájemného působení, blokování. Rozlišujeme jejich působení, jednoduše řečeno, sledujeme všechny tyto procesy a potom je buď maximálně uklidňujeme, nebo se od nich zcela abstrahujeme.*

Potom opouštíme vrcholek této pyramidy a míříme výš, dostáváme se na úroveň Pozorovatele, oproštěného od materiálního světa. Jinými slovy, se dostáváme výše než myšlenky, výše než hmota, dosahujeme stavu oproštění od pozemského, od toho, co nás jako Osobnost tak či onak připoutává k materiálnímu světu. V prvních stadiích ovládnutí meditace často pomáhá představa, že meditující vystupuje vědomím ze své konstrukce pyramidy, zůstává viset a pozoruje ji z ptačí perspektivy. Použijeme-li nějakou současnou asociaci, pak se vědomí jako by nachází v této výšce, přesně jako ve vakuu, jako ve stavu bez tíže. Takový stav Pozorovatele od Duchovního principu pomáhá získat úplný vnitřní klid, rozšířený stav vědomí, nezaujatost samotného pozorování probíhajících procesů, umožňuje abstrahovat se od materiálního těla,

myšlenek a prozkoumat energetickou konstrukci z pozice nového vidění. *Dále přebýváme v tom stavu vědomí a pozorujeme zvenčí svou pyramidální konstrukci a Duši, jež je v ní uzavřena.*

Pak přichází ta nejdůležitější část meditace. *Uskutečňujeme maximálně možné přímé přiblížení vědomí (Osobnosti) k Duši, realizujeme to přitom na hluboké pocitové úrovni. Tedy ponoříme se (jako Pozorovatel) přes špičku pyramidy, vnitřní energetickou strukturu pyramidy do jejího středu – k Duši.* Při vykonávání této části meditace mozek často předává asociativní vjem, jako by se člověk nořil do hloubky, přesně jako při potápění se do vody, ale bez tlaku, který je při tomto fyzickém procesu typický. Lidé, kteří jsou obzvláště citliví na energetické procesy, zejména ti, u nichž je vyvinuto intuitivní vnímání, zaznamenávají při takovém pohroužení dokonce fáze postupného přepínání režimu činnosti svého vědomí na nové, ještě nepoznané úrovni mimosmyslového vnímání.

Tedy, je nezbytné se maximálně možné přiblížit k zářícímu kokonu ve středu pyramidy, kde se nachází částčka duchovního světa. A potom se sní setkat na úrovni hlubokých vnitřních pocitů. Ovšem, vcítit se do Duše až do samotného konce a postihnout její duchovní hloubku člověk nemůže, dokud duchovně nedozraje a nesplyne s ní. Ale dokonce i toto setkání pocitů vyvolává stav, který třeba buddhisté nazývají dotknout se Nirvány, jiní mu říkají stav blaženosti, božského blaženství, dosažení harmonie a tak dál.

Díky této meditaci sami můžeme hlouběji pochopit naši složitou vícerozměrnou strukturu, uvědomit si, že se mnohé myšlenky objevují a mizí nezávisle na naší „vůli“. Máme ale možnost je pozorovat, ovlivňovat, abstrahovat

se od nich, blokovat je. To nejdůležitější je, že s pomocí této meditace bude člověk jako Osobnost pociťovat nejen božskou přítomnost, ale i spojení se svou Duší, bude pracovat na návyku neustálého kontaktu se svojí Duší, bude si v praxi uvědomovat, že Duše je základní, nejdůležitější částí celé konstrukce člověka. Duše – to jsi ty, ale skutečný. Veškerá zbylá energetická konstrukce je vystavěna v šesti dimenzích kolem ní. V této meditaci člověk získává zkušenost naprosto jiného vnímání své přítomnosti, učí se poznávat sám sebe z pozice Pozorovatele Duchovního principu.

Doba vykonávání dané meditace je individuální, stejně jako při osvojování jakéhokoliv jiného duchovního cvičení. Zpočátku doporučuji se jí věnovat 20 minut. Jednou denně, nebo klidně i několikrát denně, jak se komu chce. To hlavní ale je, aby to bylo kvalitně. Později je možné dobu meditace prodloužit, například na 30 minut. Ale opakuji, na tomto procesu není důležitá doba, ale právě vnitřní pocity, získávání zkušeností s duchovním, hlubokým vnitřním spojením s Duší.

Anastasia: Tato meditace je skutečně unikátní. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že v pocitech je poměrně podstatný rozdíl mezi tím, když teprve přistupuješ k osvojení dané duchovní praktiky, a tím, když s ní již máš jistou zkušenost. Zpočátku se mi samotná technika, spojená s novým chápáním vykonávání duchovního cvičení, zdála neobvyklá, řekněme „v geometrii prostoru“. Vždyť v ní nebyla žádná práce s čakrami, která pro mě v tom okamžiku byla již přirozená, vnímání pohybů energie po energetických meridiánech těla a tak dál. Ale tím byla zajímavá.

Zpočátku u mě všechno probíhalo pouze s představami, ale patrně proto, že jsem tehdy ještě neuměla

plnohodnotně vstoupit do změněného stavu vědomí. Ale později, když jsem tuto meditace trénovala doma každý den, se objevily podivuhodné pocity. Začala jsem zachycovat okamžik přepínání stavu vědomí, hlubokého ponoření, objevily se neobyčejné pocity vnímání přítomnosti Duše, které slovy vůbec nejde popsat. Máte naprostou pravdu, člověk musí získat vlastní zkušenosti s meditací, aby pochopil celou tu nepopsatelnou škálu pocitů.

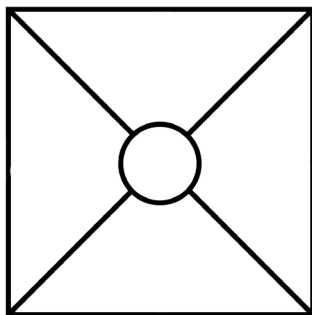
A ještě několik poznámek, co se týká vnímání času během meditace. Dříve, když jsem získávala první zkušenosti duchovních cvičení, pro mě bylo velmi znatelné, když jsem měla v meditaci zůstat 20 – 30 minut. Nyní chápu, že se člověk během meditace soustředí na tělo právě tehdy, když se nachází v režimu obvyklého myšlení, v podstatě pobývá ve stavu bdělosti. V tomto stavu velmi dobře cítíš tělo, okolní podmínky, v hlavě se čas od času objeví postranní myšlenky, které odvádí od meditace, a samotná meditace probíhá podmíněně, jelikož z velké části pracuje tvoje představivost. Teď, po mnoha letech, když dělám „Pyramidu“ a skutečně se dostávám do změněného stavu vědomí, pro mě doslova přestává existovat čas a prostor a vůbec celá ta hrubá realita trojrozměrného světa. Ty pouze spouštíš tento proces, jdeš naproti Duši a jakoby tě podchycují z té druhé, duchovní strany, a začíná aktivně pracovat Přední bytost...

To, co se již odehrává v pokročilé fázi této meditace, se ovšem nedá srovnat s tím, co bylo na začátku. Přičemž v této duchovní praxi neexistují žádné stereotypy: každé vykonávání duchovní praxe přináší nové pochopení, ještě nasycenější škálu vjemů a jasnější vnímání procesů, k nimž dochází na neviditelné úrovni. Tímto stavem žiješ, a když vystupuješ z meditace, jako bys opouštěl něco drahého a blízkého. A znovu čekáš na ten

okamžik, kdy to opět vyzkoušíš. Potom se objevuje touha a aktivní přání provádět meditace ještě víc, chce se ti pobývat tam déle. Vždyť v tom podivuhodném stavu začínáš pociťovat něco velmi drahého, blízkého, neobvyklé pohodlí, začínáš si zřetelně uvědomovat hluboké vnitřní procesy, které nelze obsáhnout mozkiem v obvyklém stavu vědomí. To hlavní je, že když vystupuješ z meditace, pociťuješ podstatný rozdíl mezi tím jemným světem a světem hmoty trojrozměrné dimenze. Mnohé procesy v naší realitě začneš pociťovat jako práci hrubých materiálních energií. Je to s podivem, ve stavu meditace získáváš jasný a zřetelný smysl své existence a mnohé z toho, co tě zneklidňovalo v pozemském životě, se zdá prázdné a směšné. Tam v plné míře pochopíš, jaké jsou skutečné životní hodnoty – hodnoty pro Duši. A tato fenomenální zkušenost jakoby zanechává svéráznou duchovní stopu ve tvém životě v trojrozměrné dimenzi. A to, v první řadě, pomáhá neztrácet naše duchovně životní orientační body, pomáhá nám v tom, abychom usilovněji pracovali nad sebou, kontrolovali naše myšlenky, nálady, zabránili provokacím Materiální podstaty. Duchovní zkušenosti nám pomáhají porozumět, v čem spočívá skutečné štěstí, vyvolávající pocit vnitřního klidu a pohodlí, pomáhá nám porozumět, proč nestojí za to honit se za přízračnou iluzí tohoto světa. To nejdůležitější je, že začínáš chápat, kdo jsi skutečný ty a v čem spočívá smysl tvé existence tady, na tomto světě.

Rigden: Prostor a čas na tomto světě mají nesouvislý (kaskádový) charakter. Všechno materiální je nesouvislé, nerovnoměrné, všechno je ezoosmóza. Tento materiální svět je nestabilní, dočasný. A svět Boha, duchovní svět je stabilní a věčný. Po dané meditaci je skutečně možné, dokonce i v obvyklém stavu vědomí, díky získaným zkušenostem, pociťovat vnitřní hluboké pocity, vycházející

z Duše, to tenké spojení s ní, pocit bezmezného duchovní Lásky, pocit rodného domu – Nirvány a Věčnosti.



Obrázek 3. Symbolické označení meditace Pyramida

Kdysi dávno byla tato meditace obecně známou technikou sebezdokonalování v lidské společnosti, jednou ze základních technik při získávání zkušenosti s vnitřními hlubokými pocity, citovým spojením Osobnosti a Duše. Ale postupně, čím více docházelo k procesu materializace vědomí společnosti, začali na tuto meditativní techniku, mimochodem stejně jako i mnohé další duchovní Znalosti, zapomínat, začali ji ztrácet a dokonce někdy schválně ničit i zmínky o ní. Dokud se ještě duchovní Znalosti ve společnosti vyskytovaly, předávaly je následujícím pokolením v podobě symbolů, jako to nejdůležitější a nejběžnější ve vnímání světa. Například symbolickým označením meditace „Pyramidy“ (úplná varianta symbolu) byl čtverec s šikmým křížem a prázdným kruhem uprostřed.

Anastasia: Víte, když jste mi původně vysvětloval tu meditaci a vyprávěl, že se energie rozdělují po průřezech pyramidy, ze zvědavosti jsem poté nahlédla do učebnic

geometrie a již s větším zájmem jsem četla o tom, co šlo během studií ve škole mimo mě. Například to, že rovina, která protíná pyramidu a je rovnoběžná s její základnou, odsekává podobnou pyramidu. Jestliže protneme čtyřbokou pyramidu několika rovinami, které budou rovnoběžné se základnou, a potom tyto řezy promítne na tutéž plochu základny, ve výsledku dostaneme řadu vepsaných čtverců. Čtverec, jak je známo, je symbol všeho materiálního. Díky této doplňující informaci jsem dále začala chápat více i o procesech, k nimž dochází při meditaci. A také to, jak je důležité, aby měl člověk všestranné základní znalosti.

CO JE DUCHOVNÝ ŽIVOT?

*Pokud je člověk naplněn opravdovou Láskou k Bohu, kterou každý den **žije**, není v něm místa pro pochybnosti. Má pouze jeden cíl – zvítězit, aby osvobodil svou Duši!*

Rigden Djappo (z knihy AllatRa)

Co je to ten duchovní život? Život to je řada událostí, kde každý okamžik je jako článek řetězce, jako záběr z filmu, na kterém jsou zaznamenány všechny myšlenky a činy člověka. Stává se, že se díváš na dobrý film, který v tobě vyvolává pozitivní dojmy, protože většina jeho záběrů je světlá a jasná. A stává se, že se díváš na jiný film a ten v tobě vyvolává negativní náladu, protože většina jeho záběrů je temná a pochmurná. Takže je důležité, aby film tvého života byl světlý a jasný, aby v něm bylo co

možná nejvíce dobrých záběrů. A každý záběr je ten okamžik tady a teď. Kvalita každého záběru tvého životního filmu závisí výlučně na tobě, neboť jsi to ty, kdo činí tvůj život světlým nebo temným svými myšlenkami a činy. Okamžik, který jsi prožil, už nesmažeš, nevystříhneš, a podruhé už se opakovat nebude. Duchovní život to je tehdy, kdy je každý záběr nasycen Dobrotou, Láskou, dobrými úmysly a činy.

Hlavní je držet v životě přesný kurz směrem k Duchovní podstatě, věnovat se duchovním praktikám, rozšiřovat obzor svých Znalostí, nepodléhat provokacím Materiální podstaty, vytvářet v sobě cit opravdové Lásky k Bohu. A přirozeně také co nejčastěji činit dobré skutky, žít podle Svědomí. Je to každodenní práce, postupné vítězství nad sebou samým. Z toho všeho se skládá tvá cesta, kterou za tebe nikdo neujde a nikdo za tebe tuto duchovní práci nevykoná.

Anastasia: Ano, řekl jste slova, která se pevně zaryla do paměti: „Duši za tebe nikdo nespasí a nikdo kromě tebe tuto duchovní práci neudělá“. Povězte prosím čtenářům, jaký by měl mít člověk přístup k duchovním praktikám, pokud chce upřímně dosáhnout své duchovní spásy?

Rigden: Pro člověka, který se snaží splynout se svou Duší, je nezbytné, aby se ke každé meditaci choval jako tomu největšímu a nejdůležitějšímu svátku svého života. Také při praktikování i té nejzaběhnutější meditace je zapotřebí maximálně se do ní ponořit a pokaždé se snažit dosáhnout nové úrovně jejího poznání. Tehdy se bude člověk rozvíjet a nebude přešlapovat na místě, pak pro něj bude každá meditace zajímavá, nová škálou svých citů a zajímavá v poznání a osvojení.

Mnozí se chybně domnívají, že prostě stačí naučit se vykonávat tu nebo onu techniku meditace a je to - stane

se s nimi něco zázračného jako v pohádce. Ale to je omyl. Člověk se pouze tehdy změní k lepšímu, když se sám o to bude snažit, když z duchovního udělá hlavní prioritu svého života, když bude každou vteřinu kontrolovat své myšlenky, sledovat projevy Materiální podstaty, v maximální míře konat dobré skutky, žít pro jeden hlavní cíl – dojít k Bohu jako zralá Duchovní Bytost. Meditace je pouze nástroj, s jehož pomocí je nutné pracovat dlouho a pečlivě, aby bylo možné udělat ze sebe něco „dobrého“. Kromě toho je tento nástroj všestranný. Člověk například nemůže zcela porozumět, tedy až do konce poznat duchovní praktiku „Lotosový květ“, na to prostě život nestačí. Jakákoli meditace stejně jako Moudrost nemá ve svém poznání hranic. Dělat meditace je nudné pouze pro toho, kdo je líný nebo se vychvaluje ve své pýše: „Tuto meditaci jsem poznal – chci jinou“. Ještě jednou opakují, že meditace je nástroj, a kdo chce upřímně dosáhnout duchovních výšin a není líný pracovat na sobě, může dosáhnout maxima ještě v tomto životě.

Dokonce velká duchovní cesta začíná maličkostmi, prvními krůčky. Je třeba učit se duchovnímu uvědomění, a ne chápání vycházejícímu z egoizmu a rozumu, který je zaplněn sny o splnění pozemských přání. Pokud se člověk, který si přeje duchovně se rozvíjet, omezí pouze na přání typu „já chci“, „já začnu“, „já budu“ a ve svém každodenním životě pro to nic reálného neudělá a nemění se, žádný užitek z toho nebude. Ovšem pokud se člověk reálně věnuje sebevzdělání a vlastnímu rozvoji, pokud na sobě neúnavně pracuje za pomoci disciplíny, sebekontroly a duchovních praktik, tak se časem naučí kontrolovat své emoce, své chování, své myšlenky. A pouze když si člověk osvojí pro sebe nový změněný stav

vědomí a stabilizuje se ve zkrocení své Materiální podstaty, začne mu neviditelný svět projevovat svá tajemství. Když se člověk dál rozvíjí v duchovní práci na sobě samém, když poznává procesy složitého světa Vesmíru z pozice Pozorovatele Duchovní podstaty, člověk se otevírá a podobá se lotosovému květu s mnoha jeho okvětními lístky a obohacuje se Moudrostí a Znalostmi. Když si uvědomuje veškerou složitost tohoto světa, tak zároveň chápe i jeho jednoduchost ve světle věčné Pravdy, která se mu odhaluje. Když se člověk duchovně rozvíjí, může měnit svou volbu do té doby, dokud ve svém duchovním rozvoji neprojde šestou dimenzí. Ovšem v sedmé dimenzi jako nová Duchovní Bytost ztrácí veškeré pochybnosti, zůstává pouze Pravda a pouze jeden jediný – duchovní vektor dalšího rozvoje.

Úryvky z knihy AllatRa

OBSAH

Prolog	5
Věčná Moudrost	7
Co je změněný stav vědomí?	9
Meditace z knih „Sensei ze Šambaly“	
Meditace pro dosažení soustředění pozornosti ...	17
Poznej sebe sama	27
Duchovní praktika Lotosový květ	34
Lotosový květ : láska a vděčnost (soustředění se na pozitivu).....	50
Meditace Džbán (očistění mysli od všeho negativního)	53
Modlitba pro spásu Duše.....	57
Modlitba Agapita Pečerského	61
Meditace z knihy „AllatRa“	
Hluboké vnitřní pocity — základ duchovních praktik	62
Vícerozměrnost člověka	66
Meditace Četverik (předmluva)	68
Meditace Četverik (technika meditace)	84
Konstrukce člověka v neviditelném světě	109
Meditace Pyramida.....	112
Co je to duchovní život?.....	122

Kniha AllatRa

Je to živá encyklopedie prapůvodních duchovních znalostí o světě, společnosti a člověku. Nejenže s každým hovoří o jeho osobních věcech, ale zároveň dává odpovědi na nejniternější a utajované otázky, které člověk drží v sobě a neodvážá se o nich říci ani nejbližším lidem. Kniha AllatRa přenáší člověka do uchvacujícího stavu všestranného poznávání Pravdy a uspokojuje touhu po hledání smyslu života naplněním z životodárného Pramene.



Je základem prapůvodních Znalostí potřebných pro duchovní probuzení a kardinální transformaci jak člověka, tak i celého lidstva.

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ○ Duše — to nejcennější v člověku | ⦿ Co spojuje všechna náboženství? |
| ✓ Sekce věda | ☆ Pracovní znaky |
| ○ Význam duchovního rozvoje člověka | ☾ Posvátné symboly ikon |
| ♂ Smysl lidského života | ⚙ Uspořádání vesmíru |
| △ Vícerozměrná konstrukce člověka | ⦿ Co je to systém živočišného rozumu? |
| ◇ Starobylé duchovní praktiky a meditace | ⦿ Co se skrývá za super schopnostmi? |
| 😊 Atypické chování dítěte | ⦿ Dialog s Bohem |
| 👍 Společnost a člověk | ⦿ Posvátný Grál |
| ⚖ Co se děje po fyzické smrti? | ⦿ Starobylá podobenství |

Kniha je bezplatně dostupná na stránkách: allatra.tv/cs

18+

MEZINÁRODNÍ ONLINE FÓRUM



GLOBÁLNÍ KRIZE. **ODPOVĚDNOST**

2. PROSINCE 2023 | 17:00 SELČ

SLEDUJTE VE SVÉM JAZYCE NA [CREATIVESOCIETY.COM](https://creativesociety.com)

TVOŘIVÁ SPOLEČNOST — to je mezinárodní projekt, který na dobrovolnické bázi sjednocuje lidi z více než 180 zemí. Cílem projektu je v co nejkratší době zákonnou a mírovou cestou přejít na nový tvořivý formát společnosti na celém světě, ve které život člověka bude nejvyšší hodnotou.



PODPORUJEME

**TVOŘIVÁ
SPOLEČNOST**
creativesociety.com





Mezinárodní společenské hnutí ALLATRA – sjednocení iniciativních, poctivých a přátelských lidí z více než 140 zemí světa, kteří se snaží využít své nejlepší vlastnosti ve prospěch společnosti.

MSH ALLATRA – formát vzájemných vztahů mimo politiku a mimo náboženství mezi lidmi různých sociálních statusů, profesí, národností.

Díky iniciativě a nezištnému konání aktivních účastníků **Mezinárodního společenského hnutí ALLATRA** se po celém světě realizují různé tvořivé projekty a dobré skutky, zaměřené na vytváření podmínek pro otevření tvůrčího potenciálu lidí, pro zrození všelidských duchovních a morálních hodnot v celém světovém společenství.



JEDINÉ ZRNO



GLOBÁLNÍ PARTNERSKÁ
DOHODA ALLATRA



NE NÁSILÍ V RODINĚ
A SPOLECNOSTI



ALLATRA TV

Děkujeme všem dobrovolníkům Mezinárodního společenského hnutí ALLATRA, kteří se ve svém volném čase aktivně účastní projektů. Jsme rádi novému přátelství, novým nápadům a iniciativám! Připojte se!

Kontakty: • allatra.org • info@allatra.org



SENSEI ZE ŠAMBALY. 1. DÍL

byla sepsána podle zápisků bývalé maturantky, která ve svém deníku zachycuje události z let 1990 - 1991. Ne-spoutaná energie vnitřního hledání ji přivede k setkání se zvláštním, velmi vzdělaným mužem, mistrem východních bojových umění a velmi tajemnou osobou - Senseiem. Jeho neobvyklý pohled na svět, který proniká až do samotné hloubky duše, fascinující filozofie a znalosti o světě a o člověku, dynamické bojové umění a moudrost v každodenních situacích, alternativní medicína, starobylé duchovní praktiky (včetně účinné techniky k ovládnutí negativních myšlenek), projevy fenomenálních lidských schopností. Nejdůležitější je ale to, že najde odpovědi na své hlavní vnitřní otázky a na základě své vlastní zkušenosti pozná, že je lidem darována shora nejmocnější tvořivá síla - síla víry a lásky.



SENSEI ZE ŠAMBALY. 2. DÍL

Zábavná dobrodružství mladých lidí, uchvacující fi lozofi e Senseie a jeho neobyčejné ukázky. Moudrá legenda o Bódhisattvovi, nevšední pohled na podstatu člověka, ohromující vyprávění Senseie o prvním slovanském lékaři z 11. století, světci Kyjevské Rusi - Agapitu Pečerském Lékaři Nezištném. To a mnoho jiného se dozví čtenář, před nímž se odhalí úplně jiný pohled na svět, historii a věčné otázky lidstva.



SENSEI ZE ŠAMBALY. 3. DÍL

Zcela výjimečná kniha, která se poněkud liší od předchozích stylů, ale zároveň je pokračováním 1. a 2. dílů Senseie ze Šambaly. Právě touto svou nevšedností je pro mnohé čtenáře ještě atraktivnější! Během prázdninového pobytu ve stanovém táboře se objeví velmi tajemný a bohatý návštěvník Ahriman. Jeho fi lozofi e a životní postoje jsou naprosto odlišné od Senseiova myšlení. Obraz Ahrimana je ztělesněním přání, tužeb a hodnot, které převládají v současné společnosti. Zpočátku, když budete číst knihu, asi neporozumíte tomu, proč se odhalují natolik utajené podrobnosti „obrácené“ strany života, které zná jen velmi bohatá část lidstva. Když ale knihu dočtete, uvědomíte si, jak hluboký obsah vložila autorka do tohoto díla.



SENSEI ZE ŠAMBALY. 4. DÍL

Tato kniha je pokračováním předchozích dílů knih, kde Sensei odhaluje svým přátelům hluboké znalosti světových dějin zahrnující období od starověkého Egypta až po současnost. Tato kniha odhaluje mnoho tajemství. Ale to není nic ve srovnání s tím, co v sobě SKRÝVÁ.



EZOOSMÓZA

Se skrytou realitou se člověk setkává dennodenně. Poznání jejich tajemství pomáhá člověku nejen získat zkušenosti, jak v tomto světě existovat, ale udělat další krok k tomu, jak více poznat sebe samého... Mnohé tak zvané lidské nemoci, nenadále depresivní stavy, pokusy o sebevraždu, nešťastné případy či vraždy jsou často důsledkem projevu činnosti skrytých sil. Kdysi byli odvážlivci, kteří se jim postavili a chránili lidi na té straně reality. Nyní je miska vah Dobra a Zla v rukou samotného člověka. O všem rozhoduje jeho ezoosmóza.



VĚDOMÍ A OSOBNOST. OD PŘEDEM MRTVÉHO K VĚČNĚ ŽIVÉMU

Tato kniha, vydaná v redakci Anastasie Novych, je tištěnou verzí pořadu „Vědomí a Osobnost. Od předem mrtvého k věčně Živému“ s účastí Igora Michajloviče Danilova. Úplnou verzi pořadu najdete na internetových stránkách allatra tv (<https://allatra.tv/video/soznanie-i-lichnost>).

Toto je živý rozhovor s Igorem Michajlovičem Danilovem. Toto je živá kniha. Toto je počátek globálních událostí, které se budou neodvratně vyvíjet dál.



OSTEOCHONDROZA PRO PROFESIONÁLNÍHO PACIENTA

Kniha je skutečný objev pro ty, které již dlouho trápí problémy páteře, a pro ty, kdo se s tímto setkali poprvé. Dozvíme se, jak funguje páteř a co máme dělat, abychom ji udrželi zdravou po dlouhou dobu. Jednoduchým a živým jazykem jsou v knize vysvětleny základní pojmy z anatomie páteře, jednotlivé fáze vývoje nemoci, nejnovější výzkumy a metody léčení v oblasti regenerace poškozené meziobratlové ploténky metodou vertebroritologie - odstranění vyhrzenutí meziobratlové ploténky bez nutnosti operace.

2. dopl. vydání, 2015
Sazbu zhotovilo Nakladatelství IBIS s. r. o.
Vytiskla Tiskárna Tisk SPRINT s.r.o.
Vestecká 541, 252 50 Vestec

České vydání © IBIS, 2015
Obálka © nakladatelství Lotos

info@ibisbooks.cz
www.ibisbooks.cz

