

Vladimir Antonov
EKOPSYCHOLOGIE II:

Harmonie kontaktů s přírodou.

Psychická autoregulace.

Duchovní srdce.

Duchovní zdokonalování

Člověk a Bůh. Osud.

Smysl života.

Výchova dětí.

Umění. Čakry. Kundalíní.

Ekopsychologové poznávají a zkoumají Boha

V knize vědce-biologa Vladimira Antonova, napsané prostým, všem přístupným jazykem, se mluví o tom nejdůležitějším ze všeho: o tom, co je to Bůh, o místě člověka v Evoluci Vesmírného Vědomí, o principech vytváření a korekce osudu, o tom, jak získat zdraví a štěstí, o nejefektivnějších metodách psychické autoregulace, o duchovním zdokonalování a poznávání Boha.

Do textu knihy jsou zařazeny, mimo jiné, materiály několika přednášek, přednesených autorem, proto se některá nejdůležitější témata

někdy budou opakovat a budou vyjádřena různými slovy. Doufám, že uvedený fakt nezarmoutí čtenáře, ale naopak, dovolí pochopit materiál hlouběji.

Kniha je určena nejširšímu okruhu čtenářů.

© Антонов В.В., 2007.

Z ruského originálu přeložila Jiřina Broučková, 2011.

Část II.

Praktika Přímé Cesty

OBSAH

PRAKTIKA PŘÍMÉ CESTY

| | |
|---|----|
| | 7 |
| Předběžné metody | 8 |
| Počáteční metody | 14 |
| <i>Etická sebekorekce</i> | 14 |
| <i>Dojmy — jako «potrava» pro duši</i> | 16 |
| <i>Počáteční kontrola svých emocí</i> | 17 |
| <i>O soucitu</i> | 18 |
| <i>Odhodlanost, energičnost</i> | 19 |
| <i>Hathajóga</i> | 20 |
| <i>Práce s obraznými představami</i> («vizualizace») | 23 |
| ZÁKLADNÍ METODY | 27 |

| | |
|--|----|
| <i>«Kříž Buddhy»</i> | 33 |
| <i>Rozcvička</i> | 34 |
| <i>Relaxační ásany</i> | 36 |
| <i>Pránájámy</i> | 38 |
| <i>Psychofyzická cvičení</i> | 40 |
| <i>«Šávásana»</i> | 43 |
| <i>«Latihan». Křest ve Svatém Duchu</i> | 45 |
| <i>Pročištění čakr.</i> | |
| <i>Otevření duchovního srdce</i> | 47 |
| <i>Výstupy z těla</i> | 53 |
| <i>Rozvíjení čakr. Dantiany</i> | 54 |
| <i>Práce s meridiány.</i> | |
| <i>Sušumna, čitriní, žeň-mo, «mikrokosmická dráha», střední meridián</i> | 58 |
| <i>«Kokon»</i> | 66 |
| <i>«Bublíny vnímání»</i> | 67 |
| <i>Rozvinutí síly v jemnosti (správná «krystalizace» vědomí)</i> | 71 |
| <i>«Mrožování» (zimní plavání)</i> | 73 |

| | |
|---|-----|
| <i>Meditační běh</i> | 78 |
| Vyšší metody..... | 100 |
| <i>Pranáva. «Zrození» a «dospívání» ve Svatém Duchu</i> | 105 |
| <i>Ještě o samoléčbě</i> | 108 |
| <i>«Totální recipocita» (Nirodhi)</i> | 110 |
| <i>Ohnivý křest</i> | 111 |
| <i>«Kořen»</i> | 112 |
| <i>«Zvednutí » kundalíní</i> | 115 |
| <i>Vejití do Příbytku Tvůrce</i> | 118 |

Praktika Přímé Cesty

Doktrína Přímé Cesty není vymyšlena lidmi. Ne. Je to návrh Boha. Byla předložena Krišnou, zopakována Ježíšem Kristem, poté Bábadžím a Satja Sai. O tom samém, za použití stejného termínu, se dočítáme i v Koránu, i v knihách buddhistů. [10,18].

Tuto doktrínu je možné v souhrnu krátce zformulovat v podobě třech bodů:

1. Existuje Bůh — Jednotné Vesmírné Prvotní Vědomí, sídlící v nevyšším eonu mnohorozměrného vesmíru.

2. On je Láska.

3. Musíme se stát Jím prostřednictvím přeměnění sama sebe rovněž v Lásku, ve Vesmírné Duchovní Srdce, v *Srdce Absolutna*. A má smysl celý svůj pozemský život utratit jenom na to, abychom to pochopili a vykonali to.

Ted' si podrobněji prohlédneme konkrétní metody vzestupu po této Cestě.

Můžeme je podle složitosti rozdělit na několik skupin: předběžné, počáteční, základní a vyšší.

Předběžné metody

Předběžné metody jsou určeny pro vytváření počáteční víry. A víra je potřebná k tomu, aby se objevil stimul k vykonávání duchovních úsilí.

Ale co je to víra? Vždyť to je velice mnohaúrovňový pojem.

Někteří lidé mluví o své víře takhle: «Jasně, já vím, že něco takového tam je...: kosmická inteligence, UFO...».

Druzí budou s velkou jistotou potvrzovat: «Jistě, já v Boha věřím!» A při tom se budou dokonce «křížovat». Ale oni nevynakládají ani nejmenší duchovní úsilí — ani aby si vyjasnili, cože to po nás Bůh vlastně chce, o změně sama sebe v souhlase s Jeho Vůlí už ani nemluvě! Naopak, budou se opíjet, krást, nenávidět, zabíjet, jenom zřídka si vzpomenou na to, že «najednou se to Bohu nelíbí? — no dobrá, tohle všechno bude — potom!». Je to podobné tomu,

jako když pro mne bude například úplně nezajímavé poslouchat o metodách výroby zlatých šperků nebo o broušení diamantů — právě tak nezajímavé je pro ně poslouchat o Bohu.

Jednou jsem mluvil s bývalým farářem na farnosti jedné církve. Vyprávěl mi, že teď pracuje na dizertaci. Říkám mu: ale vždyt' jsme spolu stejně staří, nebyl by už čas přemýšlet o tom, jak stihnout co nejvíce v mnišském díle, a ne v získávání pozemských hodností... Bude Bohu k něčemu tvůj vědecký titul? Odpovídá: «No víš, Bůh — o Něm ještě není známo: jestli je — nebo není; ale dizertace — ta už je skoro v kapse!»...

Víra nabývá skutečné hodnoty jenom tehdy, když se v ní projevuje kvalita lásky k Bohu. Protože jenom láska je schopná přimět člověka, aby upřímně začal měnit sama sebe a chtěl se stát takovým, jak si přeje Milovaný. A ve výhledu může láska přerůst ve vášně, která ho donutí odhodit všechno, co překáží na Cestě k otevřeným Objektům Tvůrce... Pak nastává i skutečné mnišství: žití o samotě s Bohem...

K tomu, aby pomohly lidem posílit víru, existují natolik nesmyslné — z hlediska těch, kteří dávno prošli těmito stádii — techniky typu standardních rituálních tělesných pohybů, modliteb a zpívání

písni, rituálních tanců a uctívání vyobrazení Boha a «svatých» na ikonách nebo ve formě model.

Ale při celé té zdánlivé nesmyslnosti her na obřady, zasvěcování, společné i individuální mantry atp. — Bůh přesto «přistupuje» na takové hry lidí a na tomto podkladu opravdovým hledačům pomáhá překonávat první stupně velké Cesty.

Například, i když křest ve Svatém Duchu (popsaný podrobně Apoštolem Filipem [10,18]) ve skutečnosti ani v nejmenším nepřipomíná stejnojmenný obřad v jakékoliv církvi, Bůh přesto přijímá tento akt od upřímných neofytů, pokud se vykonává jako přísaha před Ním s pevným záměrem hledat a nalézt Ho — svůj Cíl.

Ale jestliže křest přijímají oddíly zabijáků před tím, než odcházejí vykonávat svoje krvavé zločiny, — nevypadá to spíš jako odporné rouhání Učení a obětavé smrti Ježíše Krista kvůli nám?

To samé platí i o křtění dětí: cožpak dokonce jen normální každodenní zkušenost neukazuje zbytečnost tohoto aktu? Vždyť křtění, tak jako nekřtění — jsou ve stejné míře nemocní, i umírají, opíjejí se, nebo se stávají zločinci!

Křest je přísahou věrnosti Bohu. A vůbec ne aktem «ochranné magie». A tuto přísahu může dělat jenom dostatečně zkušený a dospělý člověk, přičemž sám, a ne «kmotříčci» za něho.

Známým faktem je to, že šňůrky od závěsných křížků na krk se někdy mohou stát smrtelnými škrtiči malých dětí. Ony se do nich zamotávají a stahují si krčky...

V době násilného křtění Rusů kati značkovali kříži ty, kteří už byli pokřtěni, aby potom mohli pohodlněji odchyťávat a předávat na mučení nebo na smrt ty, kteří se tomu vyhýbali [6]. Ale kvůli komu nosí lidé kříže teď? Opravdu si myslí, že si to přeje Bůh? Ale Bohu stačí, když vidí znak křtu v duši upřímného pravého křesťana.

... Ale na druhé straně, vždyt' i modlitba před jídlem, i ikony v domě, i navštěvování chrámů, i účast na obřadech, i opakování manter, i pocit'ování kříže na hrudi — to všechno může upevnit víru, připomínat Boha. A Bůh důstojným hledačům ukazuje na správnost započatých úsilí tím, že působí na jejich emocionální sféru: dává jim přílivy blaženosti vytvářením proudů požehnání.

... Ale nicméně, skutečně «spasitelné» obřady nejsou a neexistují. A člověk, který získá víru, se

musí začít učit Vůli Boha, a ne kánony té organizace, ve které začínal svoji Cestu. A také musí provádět *reálná úsilí* o změnu sama sebe — sebe jako duše, jako vědomí.

Jak vidíme, není nic špatného na tom, že se lidé v určitém stádiu svého vývoje zapojují do rituálních forem náboženských praktik. To je charakteristické pro všechny doby, země i náboženské formy. A nemá smysl vyjasňovat, jaké rituální formy jsou lepší nebo horší. Ale čím více klidu, harmonie, čisté a pokojné radosti, blaženosti a lásky, — tím lépe. Náboženské obřady musejí věřícím pomáhat pěstovat v sobě právě tyto vlastnosti.

Problém není ve formě obřadních praktik. Ale v té ideologii, která je hlásána organizacemi, které zabezpečují tyto praktiky.

*** * ***

Všichni lidé se odlišují svým psychogenetickým věkem, to znamená věkem duší. Věk těl (ontogenetický věk) je úplně jiný.

Každý člověk může ve svém nejnovějším vtělení dost rychle a snadno realizovat to, v čem získal základ už v předešlých pozemských životech. To se týká intelektuálního potenciálu, rozvinutosti čakr, velikosti vědomí, ale také profesionálních sklonů a vyjádření těch či oněch duševních vlastností.

A proto, pokud vidíme dospělé lidi s velmi různými schopnostmi k chápání religiózních problémů, je to normální.

Normální je také i to, že ohromný počet věřících — spolu s jejich lídry — zůstává do konce současného vtělení jenom na předběžném stádiu svého duchovního vzestupu: v následujících vtěleních budou mít šance pokračovat v Cestě.

Ale informovat o tom, že toto stádium je jenom předběžné, je třeba. Pomůže to rychleji se probudit a jít dále těm, kdo jsou schopni jít.

Počáteční metody

Etická sebekorekce

Věřící, kteří se nacházejí na předběžném stádiu osvojení religiozity, se spoléhají na «spásnost» víry — jimi vybrané organizace — a obřadů. Tito lidé ještě nejsou schopni chápat Boží slova, zapsaná ve svatých knihách. Názory a příkazy pozemských «pastýřů» jsou jim bližší a dražší.

Příklad: ačkoliv Bůh přikázal lidem nezabíjet, ale odpouštět a milovat, — přesto se «křesťané» za dobu trvání pozemského křesťanství «proslavili» tolika strašnými zvěrstvy! Kolik válek a zabíjení, zlomyslných urážek a mučení bylo jimi spácháno!

Co se týče zákazu zabíjení zvířat — tak ve většině případů sotva 0,001% «křesťanů» v tom vyplnila Vůli Boha. Kdepak jsi, křesťanská láska?! Není tě vidět mezi «křesťany»! Protože ti «křesťané» nejsou praví!

* * *

Ale počáteční stádium duchovního vzestupu má na mysli vynaložení reálného vlastního úsilí na přeměnu sama sebe. Vždyť Bůh od nás nečeká modlitby a poklony: ty On vůbec nepotřebuje! Ale On potřebuje, abychom se stali lepšími!

A to první, co v tom musí adept udělat, — je přijmout koncepci LÁSKY. Přijmout — ne jako krásnou frázi, schválením, že je krásná, ale jako pevný zákon konání. A žádné praktické metody — at' už hathajóga, práce s čakrami, «mrožování» atp. — nás k Bohu nepřiblíží, ale občas i zavedou na druhou stranu, pokud nebudeme skutečně následovat Boží přikázání o LÁSCE.

Vezměme třeba jen stravování. Pokud se budeme znečišťovat hrubými energiemi mrtvol — nedovolí nám to zjemňovat vědomí pro přiblížení k Příbytku Tvůrce, ale naopak nás to bude přitahovat k peklu a vytvářet špatnou karmu na další vtělení.

Ale rozvažování o zdraví a karmě není to nejdůležitější. Hlavní je to, že Bůh je Láska. A On nás k Sobě nechá přiblížit — jedině jako Lásku.

Dojmy — jako «potrava» pro duši

Ale nejen jídlem — v obvyklém smyslu toho slova — se živíme. «Potravou» pro nás, jako duši, jsou také dojmy (v takových termínech o tom konkrétně mluvil ruský náboženský psycholog počátku XX. století G. I. Gurdžijev [54]).

A pokud se chceme, jazykem Nového Zákona, «odtrhnout od zla a přilnout k dobru» — pak musíme začít všemi způsoby hledat takový druh pro sebe prospěšné «potravy» — v přírodě, v umění, v kontaktech s duchovními lidmi — aktivně se sladovat s harmonickým a jemným. Ale hrubým dojmům, vytvářeným především lidmi guny tamas, se musíme vyhnout.

Počáteční kontrola svých emocí

Únik před vnější hrubostí — to je jen pouhá metoda. Ale hlavním úkolem je únik od hrubosti vnitřní, to znamená, vycházející z nás. To se provádí kontrolou emocí, což jsou jmenovitě stavy nás, jako vědomí.

Příčemž každá emoce je vyzařována za hranice těla. A tím dále, čím je silnější. Při tom ovlivňuje okolní lidi a další bytosti.

Radikálně můžeme úkol kontroly svých emocí vyřešit až na dalších, vyšších etapách práce. Ale pokud si už v současnosti před sebou nevytyčíme takový cíl a nezačneme si zvykat na sebekontrolu, — pak můžeme těžko očekávat nějaký další úspěch.

V současnosti bude v boji se vzplanutími hrubých emocí a různých projevů egoizmu velmi vhodná práce s pokáním, což jsme už probírali podrobněji.

O soucitu

Věnujme pozornost tomu, že povrchní, mělký vztah k etickým problémům, může někdy vést k opačnému efektu, nežli je očekávaný.

Kupříkladu, probírali jsme to, že přijetí koncepce SOUCITU je jedním z prvních kroků k osvojení LÁSKY. Ale zdali všichni jasně chápou, že soucit není ponoření do tíživého emocionálního stavu «prožívání za» někoho... Lidé, kteří upadají do takových stavů, se stávají nesnesitelnými pro své okolí, a zvláště pro ty, za koho «prožívají». Bioenergetická pole s takovými charakteristikami jsou někdy schopná «dorazit» ty raněné nebo nemocné, za které právě tolik «prožívají». U oběti při tom může vznikat — na podkladě afektu zoufalství — úsilí zbavit se «soucitné» kreatury, «dorážející» na ně takovým svým stavem — za každou cenu — na úrovni nejhlubšího instinktu sebezáchovy, už nekontrolovaného rozumem...

Takový «soucit» je podobný bioenergovampýrizmu [9]. On, minimálně, ničí lásku mezi lidmi, rozbíjí rodiny...

Ne, soucit — to vůbec nejsou «tíživé» emoce, ale celková čistá a zářivá nálada v ohleduplném vztahu, pokud možno ke všem formám projevů života, nesouhlas s jakýmikoliv akty působení škody komukoliv, připravenost pomáhat všem ve všem dobrém.

Odhodlanost, energičnost

Počáteční stádium duchovní práce ještě zdaleka není sattva. Je to radžas. A nejdůležitějšími vlastnostmi, které v ní zajišťují úspěch, jsou energičnost a odhodlanost, pěstování v sobě schopnosti k usilování a přemáhání na duchovní Cestě.

Tyto vlastnosti výborně rozvíjejí různé dynamické druhy sportu; zvláště dobré jsou ty, které jsou spojeny s živou přírodou (turistika, horolezectví a další). Dobrá jsou i vyučování východních bojových umění. Ale je důležité zdůraznit, že praktické osvojení těch posledních v žádném případě nesmí vést k růstu agresivity, surovosti, hrubosti.

Ještě je důležité pochopit, že metody bojových umění v principu samy o sobě nemohou dovést adepty na vysoké úrovně duchovnosti: těch se dosahuje až prostřednictvím práce s čakrami a ovládnutím techniky meditace, což bývá součástí tréninku v nejlepších školách takového zaměření.

Při jakékoli variantě činností na tomto stádiu — ať už je to karate, pěší turistika atp. — musejí jak lektoři, tak žáci věnovat hlavní pozornost růstu vysoké mravnosti, jejíž základ tvoří nepůsobení zbytečné škody jakýmkoliv živým bytostem.

Je také vhodné, aby se každý zamyslel a přijal správná rozhodnutí ve vztahu ke svému sloužení podle principů karmajógy. A, pokud je to nezbytné, — pak změnil druh pracovní činnosti nebo se začal učit s cílem osvojení nových profesí.

Hathajóga

Těm, kteří jsou ještě emocionálně nevyrovnaní, kteří mají špatnou schopnost soustředování, koncentrace, které trápí nepříznivé myšlenkové

dominanty, — pro ty bude velmi prospěšné projít kurzem cvičení hathajógy. Cvičení tohoto stupně, vypracovaná už ve starověké Indii, umožní naučit se koncentraci vědomí v těch či oněch částech těla, relaxaci těla a mysli; ale vedou také k odstranění mnohých bioenergetických defektů v těle a mohou přinést vyléčení některých chronických onemocnění.

Mechanismus účinku je v tomto případě následující: při delším udržování pozic, praktikovaných v hathajóze, dochází ke shromažďování a přemísťování energií v energetických strukturách organismu, což vede k rozvoji posledních. Typická je následná dynamika pocitů při osvojování některých nových ásan.

V prvních dnech tréninku nejsou žádné zvláštní pocity, jenom fyzická adaptace těla.

V následujících několika dnech se objevují dokonale nové «tajemné» příjemné pocity «přelévání» energií po těle, které jako potůčky tekutiny, někdy dokonce s pociťováním slyšitelného zvuku zurčení, «protékají» po meridiánech. Praktikující pozoruje se zájmem tyto jevy.

Ale pro něho neočekávaně a k jeho lítosti, zase zmizí během jednoho až dvou týdnů: na dané etapě splnila ásana svoji úlohu.

Ale stalo se následující. Následkem působení ásan začal fungovat nějaký meridián. Dokud měl ještě špatnou průchodnost, projevovaly se zajímavé pocity, typu příjemného zurčení. Když se meridián úplně otevřel a energie se v něm začala volně pohybovat, skončilo i «zurčení».

Na počátečních etapách osvojování cvičení hathajógy je nezbytnou podmínkou vykonávání šavásany po komplexu ásan nebo dokonce po jednotlivých ásanách, vykonávaných izolovaně (kromě relaxačních). Je to nezbytné pro vyrovnávání vznikajících energetických napětí — při dosud špatné průchodnosti meridiánů. Pokud nebudeme tuto podmínku dodržovat, mohou se projevovat neurotické symptomy (labilní nálady, poruchy spánku a mnohé další), a dokonce i funkční poruchy zraku a dalších systémů organismu.

Popis relaxačních ásan uvedeme v následujících kapitolách. S dalšími cvičeními je možné se seznámit ve speciální literatuře.

Pokud se zabýváme hathajógou na podkladě «zabíjené» výživy — vždy to vede ke zhrubnutí vědomí. Subjektivně to může být vnímáno jako získání síly. Ale ukazuje se, že je to strašná past: s hrubou silou vědomí se programujeme do pekla.

Tu samou funkci, jako indická hathajóga, mohou na dané etapě splnit některé systémy čínské dynamické gymnastiky, kde, například, na podkladě měkkých, plavných «přeskakování» z nohy na nohu se provádí pročišťování tělesných meridiánů světelnými obrazy (maličkým «sluníčkem» a dalšími).

Práce s obraznými představami («vizualizace»)

Cvičení hathajógy (nebo jiné tréninky) mohou být doplněny cvičeními na rozvíjení schopnosti k vytváření obrazných představ. To připraví k osvojení vyšších forem meditace a vytvoří nezbytné předpoklady k získání jasnovidnosti.

Začneme tím nejjednodušším: představíme si rajče, jablko, šťavnatou hrušku, pocítíme, jak si je prohlížíme, očicháváme, ukusujeme, chutnáme, s rozkoší polykáme...

Přeneseme se do ranního ticha na jezeře: na loďku, do porostů rákosí vlhkého rosou... Na

každém lístku visí maličké něžné kapičky... Pleskání rybek... Svištění kachních křídel... Začínají zpívat svoje písně ptáčkové-rákosníčci...

Nebo se opalujeme v ranním slunečním svitu na pláži... Teplý něžný svit Slunce proniká a prosycuje něhou celé tělo, duši...

Nebo sbíráme houby: odřezáváme a — s láskou — čistíme od spadaneho podzimního listí kluzké ryzce..., těšíme se z velkého tvrdého hříbku...

Můžeme vymyslet mnoho takových hravých variant obrazných představ. Musejí bezpodmínečně přinášet nalad'ování na jemnost, krásu, blaženost. Musejí zejména učit sattvě.

Můžeme trénink ztížit následujícím způsobem: pocít'ujeme sami sebe nějakým sattvickým objektem — šť'avnatou sladkou hruškou, lesní jahůdkou, laskavým sluníčkem. Tyto obrazy, naplněné vlastním vědomím, pocít'ováním «já», se můžeme naučit rozmíst'ovat zejména v hrudníku — v čakře anáhatě...

Až bude tato schopnost dobře rozvinuta, nedá nám už mnoho práce pozvat do anáhaty Božského Učitele, Jehož Obraz je nám dobře znám z fotografií... A On se tam začne usmívat, mluvit...

Ale to bude možné teprve, až si to zasloužíme: pokud budeme vést bezchybný způsob života, pokud se upevníme v sattvě, pokud budeme skutečně intenzívně studovat Boží Učení a přeměňovat sama sebe v souhlase s ním.

Práce s obraznými představami má i druhý název, pocházející z tibetského buddhizmu: «vizualizace». Ale je velmi důležité vyvarovat se nekritického vztahu ke konkrétním doporučením na «vizualizace», s kterými se můžeme setkat v literatuře a ve vystoupeních některých nevzdělaných šířitelů buddhizmu.

Tak například, v literatuře existují doporučení obklopit svoje tělo — za účelem «ochranné magie» — obrazy «hněvivých božstev», to znamená, jinak řečeno, d'áblů a démonů. A tyto obrazy od určitého momentu také reálně «ožívají», zaplňují se odpovídajícími bytostmi pekla...

Jeden v minulosti známý peterburský mystik-lékař — rozumově «omezený» a obdařený nejhrubšími etickými nedostatky, i když i výborný senzibil-diagnostik, — si začal osvojovat tyto techniky černé magie spolu se skupinou svých žáků.

Efekt se projevil kupříkladu v tom, že jen od obyčejného rozhovoru s ním lidé onemocněli.

A když se celá ta parta přišla podívat na cvičení nějakých jiných skupin — padali tam žáci do mdlob.

Zhrubnutí jeho vědomí bylo příšerné, přeměnil se v d'ábla v těle, ale pokračoval ve výuce senzibilního léčitelství a v «léčení». Ačkoliv je pochopitelné, že takoví lidé nikoho vyléčit nemohou, mohou jenom škodit, «uhranout».

Skončilo to tím, že ho někdo podřezal v jeho vlastní vaně, o čemž jsem se dozvěděl z nekrologu v novinách. Nejspíš to udělala jedna z obětí jeho «léčitelství» nebo někdo z jeho přátel.

Ale my — nechceme do pekla! Nepřipravujeme se přece k tomu, abychom se stali d'ábly, ale Bohem! A proto, vezměme na vědomí tento nešťastný příklad duchovní degradace jako cizí tragickou zkušenost, odrazme se od něho — a pojďme do příbytků Čistoty, Světla, Něžnosti, Lásky — slad'ovat se s nimi, stávat se jimi.

*** * ***

Pokud už ovládáte nějaké dovednosti, které mohou být prospěšné druhým lidem — shromážděte přátele

a zkuste je tomu naučit. Vaše znalosti, schopnosti a úsilí se spojí — a vy všichni společně budete růst, připravovat se k dalším stupňům duchovního růstu.

Základní metody

Základní metody — to jsou ty, které umožňují přivést stav organismu do takového stupně čistoty a správné funkce všech energostruktur, abychom pocítili Boha a naučili se vcházet do Samádhi (emocionálního stavu intenzivní Blaženosti, vznikající při kontaktech vědomí se Svatým Duchem).

Tyto techniky připravují k tomu, abychom poté rostli dále zjemnělým vědomím, rozvíjeli jeho sílu a potom, na vyšších stupních, dospěli k Naprostému Vítězství — ke Splynutí s Tvůrcem v Jeho Příbytku.

V tradicích hinduizmu a buddhizmu jsou tyto metody známy jako «řádžajóga». Jejich variace jsou rozpracovány i v čínském taoizmu, i v muslimském súfizmu. Existovaly i na teritoriu Rusi před jejím

«pokřtěním», což je patrné na výšce duchovního stavu těch, kteří zde duchovně rostli [14,18]. Ale v křesťanském prostředí je z duchovních praktik této úrovně široce známá jenom «Ježíšova modlitba»⁹.

Rádžajóga se zakládá na práci s čakrami, základními meridiány a «kokonem». Cílem práce s nimi je «vyčistit» je do průzračnosti a rozvinout — abychom se jejich prostřednictvím sjednotili s Božskou úrovní jemnosti.

Z toho je zjevné, že praktiky, že metodiky «zabarvující» čakry, používané v řadě škol jsou faktickým záškodnictvím a jsou zapříčiněny hrubou duchovní nekompetentností lídrů těch škol. Vždyť nejjemnější je bílá, nepatrně něžně nazlátlá barva. A jakákoliv jiná je už očividně dále od zjemnělosti Tvůrce.

9 I když je nepochybné, že jednotliví duchovní adepti (včetně některých řeckoslovanských hesychastů), dosahovali i významnějšího duchovního vzestupu. Ale kvůli tomu bylo pro ně zpočátku nezbytné vyjít za zkostnatělé rámce tradic svých

**organizací a nestávat se jejich následovníky, ale
přímými žáky Boha.**

**Ještě jedna charakteristická chyba při práci s
čakrami je dávání důrazu na rozvíjení ádžni, což
údajně vede k získání jasnovidnosti. Tato tendence
má velmi dávnou historii, protože má počátek v
nesprávném chápání slov Krišny v Bhagavadgítě
[10,18] (8:10), kde On doporučuje provádět energii
skrz hlavu. Ale z dalších řádků je patrné, že se mluví
konkrétně o energii Átmanu. A v těch nesčetných
školách, kde lídři ještě sami nedosáhli poznání
Átmanu, se to pokoušejí dělat obyčejnými tělesnými
bioenergiemi, což vede k aktivaci jedné z
nejhrubších čaker, a v důsledku toho ke zhrubnutí
celého vědomí. U těchto lidí konkrétně dochází k
tomu, že se jejich pohled stává «pronikavým»,
ostrým, nepříjemným. Tato tendence zůstává dlouho
v jejich duchovním rozvoji.**

**Ale ta jasnovidnost, která v důsledku takovéto
práce vzniká u některých adeptů, nemá žádnou
skutečnou hodnotu: přináší jenom vidění
emocionálních aur kolem hlav druhých lidí a hodí se
jenom ke «špehování» jejich emocionálních stavů.**

Opravdová, skutečně významná jasnovidnost, je realizována strukturami spodní «bubliny vnímání» (viz níže). Umožňuje vidět energie různých stupňů jemnosti-hrubosti v mnohorozměrném prostoru.

Její získání dává ve výsledku možnost přímého pozorování různých nejjemnějších Projevů nevtěleného Božského Vědomí.

Práce s čakrami a s rozvíjením dalších jemných struktur organismu není slučitelná s požíváním alkoholu (dokonce ani ve formě kvasu a mléčných výrobků, obsahujících alkohol), protože alkohol tyto jemné struktury ničí. Porušování tohoto pravidla vyvolává těžká onemocnění.

*** * ***

Plodná práce s jemnými energostrukturami a meditativní tréninky nejsou možné při osvětlení luminiscenčními lampami (zářivky, úsporné žárovky), protože vytvářejí hrubé energetické vlivy na jejich průběh.

Nepřípustné je také nošení oblečení ze syntetických tkanin, jelikož nepropouští významnou část spektra bioenergií a převrací energetické procesy uvnitř těla. (Poslední doporučení se

nevztahuje na pláště, které si oblékáme v případě deště).

Hodinky a další kovové předměty musejí být v době cvičení sejmuty z těla: hodinky se od bioenergetické práce zmagnetizují a jdou potom nepřesně, a výrobky z kovu vytvářejí energetické překážky.

O neslučitelnosti psychoenergetických tréninků, jakož i veškeré seriózní duchovní práce všeobecně, se stravováním «zabíjenou» potravou (z masa a z ryb) jsme už mluvili. Nedodržování tohoto pravidla vede k výstavbě energostruktur organismu z hrubých energií.

Cvičení na dané etapě práce je nejlepší provádět ve skupinové variantě, přičemž nejvhodněji v místnosti přiměřeně rozměrově odpovídající velikosti skupiny. Nadměru velký sál je nepříznivý, protože se v něm rozptyluje společná skupinová energie.

*** * ***

První seriózní informace (které jsou nám známy) o roli a fungování čaker a metodách práce s nimi, byly předloženy konkrétně v publikacích naší Školy. Ranější fantazie na toto téma od Aurobinda Ghose, v Rusku dobře známého autora, jsou dokonale nepodložené a jenom zavedly mnohé čtenáře k zabloudění, způsobenému nedostatkem ezoterických literárních informací v «předperestrojovém» Rusku.

Obrátme teď pozornost ke konkrétní informaci o práci na dané etapě duchovního vzestupu. Podotýkám, že předkládaná cvičení jsou aprobována desetiletími praktické výuky velmi mnoha lidem a prokázala svoji optimální efektivnost.

«Kříž Buddhy»

Každé cvičení je dobré začínat emocionálním naladěním a očištěním okolního prostoru. Pro to existuje výborná technika, známá pod názvem «kříž Buddhy».

Provádí se takto:

Ze všeho nejlepší je sednout si k tomu do takzvané «pozice učedníka»: posadíme se s rovnými zády na paty, špičky nohou dozadu, dlaně na stehnech. Vyšleme vlny svojí dobrosrdečnosti a lásky z hrudníku dopředu do prostoru s formulací:

«Kéž všechny bytosti žijí v klidu! Kéž všechny bytosti žijí v míru! Kéž všechny bytosti žijí v blaženosti!».

Každý z těchto tří stavů na počátku vytvoříme v sobě (v hrudním koši) a poté vyzařujeme navenek dopředu. Potom všechno opakujeme napravo, dozadu, nalevo, nahoru a dolů.

Je to mocná technika harmonizace jak sebe, tak i energetiky okolního prostoru, i bytostí, přebývajících v něm.

Rozcvička

Zvláště při prvních cvičeních je velmi důležitým prvkem fyzická rozcvička, nejen umožňuje «vzpružit» energetiku těla a odhodit přebytečné myšlenkové dominanty, ale také učí *koncentraci vědomí* v pracujících částech těla. Posledně jmenované se bude v budoucnu hodit při práci s čakrami.

Postavíme se. Pohybem nohou a trupu rozhoupáváme uvolněnou ruku: dopředu — dozadu, poté jí roztáčíme do kruhu — bez napínání svalů, jenom pohybováním nohou a trupu. Potom to samé — s druhou rukou. Koncentrace je v kloubech. Vidíme v nich rozsvěčující se *světlo*.

Napínáme svaly rukou. Ohýbáme a narovnááme ruce v loketních kloubech. Pozorujeme, jak se z celého těla k pracujícím svalům stéká *světlo*.

Předpažíme. Rychle pohybujeme uvolněnými dlaněmi. Napínáme prsty. Ohýbáme a narovnááme je. Pohybujeme dlaněmi rukou při napnutých svalech předloktí a dlaní. Shodíme napětí, uvolníme celé tělo.

Nakláníme do stran a nahoru-dolů hlavu při uvolněném krku. Otáčíme s ní do kruhu. Kroutíme hlavou kolem vertikální osy. Vidíme krční část páteře jako hřidel s navlečenými korálky obratlů. Po hřideli nahoru míří proud bílého *světla*. Napínáme krk. Ta samá cvičení opakujeme při napnutém krku. Po celém jeho průměru se nahoru zvedá proud bílého *světla*. Shodili jsme napětí, uvolnili všechny svaly. Posunujeme hlavu, která zůstala ve vertikální poloze, do stran a do kruhu vzhledem k nepohybujícím se ramenům.

Zvedneme ruce nad hlavu. Uchopíme jednu rukou druhou za zápěstí a táhneme ji přes hlavu s úklonem na stranu: protahujeme boční svaly trupu.

Ruce jsou zdviženy vzhůru. Děláme úklony do stran v úrovni hrudních obratlů a potom obratlů pasu. Napínáme svaly a při napnutých svalech provádíme úklony a otáčení těla. Trup se naplňuje *světlem*. Shodili jsme napětí. Při uvolněných svalech provádíme otáčení těla kolem vertikální osy s maximálním obrácením hlavy. Koncentrace — v páteři.

Posunujeme do stran pánev (bez jejího naklánění) při uvolněných svalech a bez ohýbání nohou. Koncentrace — v páteři pod pupkem.

Zdviháme jednu nohu tak, aby bylo stehno rovnoběžné s podlahou. Otáčíme chodidlem, jako bychom špičkou obkreslovali na podlaze kruh. Koncentrace — v kloubu kotníku. Vidíme v něm rozsvěčující se bílé *světlo*, pocítujeme teplo.

Otáčíme holení, Koncentrace — v kolenním kloubu.

Silně rozhoupáváme holeň ze strany na stranu. Koleno při tom zůstane na jednom místě. Koncentrace — v obou kyčelních kloubech.

Kreslíme kruh nataženou nohou, vysunutou dopředu, potom do strany, dozadu.

To samé — s druhou nohou.

Relaxační ásany

Po rozcvičce si odpočineme v jedné z následujících tří pozic (ásan):

První — «poloviční pozice želvy»:

Sedneme si na paty (špičky nohou dozadu) a dáme kolena od sebe. Položíme na zem hlavu a ruce natažené dopředu se spojenými dlaněmi. Tělo a

mysl úplně uvolníme. Pozorujeme, jak se nám s prohlubováním uvolnění stále více a více prověšuje břicho. Je to výborné cvičení pro odstranění fyzické i duševní únavy. Provádět bychom ho měli asi deset minut.

Druhá ásana se nazývá «pozice krokodýla». Je možno ji dělat ve dvou variantách:

Položíme se na břicho. Položíme lokty dopředu, vysuneme je trochu dál, a hlavu položíme bradou do dlaní.

Druhá varianta — lokty jsou vysunuty dopředu, předloktí leží jedno na druhém na zemi, hlava a vrchní část trupu jsou nadzvednuty a udržují se statickým napětím zádoových svalů.

V obou případech se pocítujeme jako šťastní krokodýlkové, kteří vylezli na písčitou mělčinu, aby se prohřáli na sluníčku. Sluníčko prohřívá naše zádíčka — a my toneme v blaženosti jeho laskavého tepla, které prosycuje naše těla.

Pránájámy

Bioenergetické pročišťování musíme provádět jak najednou v celém organismu, tak i postupně v částech, které souvisejí s jednotlivými čakrami. Technik pročišťování je mnoho, a každá z nich umožňuje zbavit se nejnovější porce energetické nečistoty. A to znamená — odstranění nemocí, zlepšení celkové nálady, přiblížení ke Konečnému Cíli.

Naučíme se několik celkově pročišťujících cvičení ze série pránájám.

Postavíme se. Zlehka se nakloníme doprava tak, aby pravá ruka uvolněně visela a nedotýkala se přitom těla. Dobře ji procítíme od ramenního kloubu až ke konečkům prstů. Představíme si, že se v hrudníku při každém nádechu a výdechu nafukuje a smršťuje komora čerpadla, ze kterého se vzduch-*světlo* čerpá přes ruku-hadici. Zvláštní pozornost věnujeme výdechu. Dosáhneme zřetelného pocíťování. «Hadice» musí mít průměr jako celá ruka a nic v ní nesmí bránit pohybu vzduchu-*světla*

To samé cvičení provedeme s druhou rukou, poté s každou nohou. Ke každé noze vede od hrudníku «hadice» po odpovídající straně těla.

Pod každou nohu umístíme obraz velkého sudu. Jeden z nich je prázdný, druhý je plný bílého tekutého *světla*. Dotýkáme se nohou-hadicí tohoto *světla* a přečerpáváme ho přes tělo-čerpadlo do druhého sudu. S každým vdechem se vnitřní komora čerpadla uvnitř trupu a hlavy rozšiřuje a vtahuje přitom *světlo* z plné nádoby přes nohu. S každým výdechem se komora smršťuje, *světlo* se přes druhou nohu vylévá do prázdného sudu. Tak promýváme uvnitř celé tělo.

Když se sud se *světlem* vyprázdní — naplníme ho světlem znovu, a druhý sud převrháme do ohně (obraz ohromného ohně) — aby všechna vylitá špína shořela. Otočíme tělo nad sudy — a zopakujeme cvičení s druhou polovinou těla.

Poté děláme to samé s rukama, postavíme při tom sudy pod ruce.

Takovým způsobem dosahujeme celkového zaplnění těla zářivým bílým *světlem*.

Po pránájámách si musíme odpočinout v jedné z relaxačních pozic.

Psychofyzická cvičení

Pak si osvojíme čtyři psychofyzická cvičení. Nazývají se tak, protože jejich psychická složka působí spolu s fyzickým pohybem, přičemž posledně jmenované napomáhá zvládnutí prvního. Idea vypracování takových cvičení byla vytvořena mystikem počátku dvacátého století Petrem Deunovem, pokračoval v ní Omraam Aivanhov — a poté my.

První cvičení se nazývá «Probuzení». Člověk se probouzí po dlouhém spánku sebeizolace od harmonie, krásy a lásky vnějšího světa. (Vestoje zvedáme ruce nahoru a protahujeme se — jako po probuzení). Vpouštíme do sebe všechno čisté, světlé, co je vně nás. Pociťujeme, jak nás svrchu prolévá celý vodopád obdivuhodně průzračných, světlých, jemných emocí, jitřní svěžesti. Naplňujeme se jitřní svěžestí! Naplňujeme se těmi vlnami, přeplňujeme se jimi! (Ruce se spouštějí k ramenům a pomáhají přitom tomu zaplňování, potom se znovu zvedají a spouštějí, a tak ještě několikrát). Dosahujeme maximálně jemného emocionálního stavu.

Druhé cvičení — «Dávání». Ruce se širokým gestem rozevírají od hrudi dopředu a do stran: to, co jsme dostali, musíme dát druhým lidem: měřítkem duchovnosti člověka je jeho schopnost dávat. K tomu, abychom naplnili sud čistou vodou, ho musíme nejdřív vyprázdnit. Stojatá voda se kazí. Kdo nevyprazdňuje sám sebe tím, že dává druhým to, co má, — ten se neobnovuje, neroste duchovně sám. Opakujeme cvičení znovu a znovu, rozléváme, dáváme štědře, darem, všechno to dobré, co jsme sami nahromadili, bez přání obdržet za to náhradu. Posíláme daleko dopředu jemné a silné vlny řinoucí se svěží a čisté lásky. Pociťujeme, jak se hrud' rozpíná pod tlakem husté energie lásky, která do ní přitéká zezadu. V hrudníku se rozvíjí kvítek, vydávající něžnou vůni. Posíláme ty světlé vibrace dopředu. Je to vůně samotné lásky!

Třetí cvičení — «Smíření». Zvedneme pravou ruku nad hlavu, zkoncentrujeme se v dlani a v prostoru, který ji bezprostředně obklopuje. Vláčně spouštíme ruku před sebe, kreslíme s ní v prostoru sinusoidu s poloperiodou kolem 30 centimetrů. Dlaň vedeme hranou dopředu podle směru jejího pohybu. Pociťujeme prostor, ve kterém se ruka pohybuje, — jako energetické pole, kterému zadáváme novou charakteristiku: mír, harmonii, klid.

«Prodlužujeme» ruku do dále. (Představme si různé varianty tanečních pohybů: rázné, rychlé, neohrabané, nebo naopak — měkké, vláčné, půvabné. Každý takový druh tance odpovídajícím způsobem naladuje jak diváka, tak i vykonavatele). A toto prosté a mocné gesto, symbolizující harmonii, bude po zvládnutí cvičení (musíme ho dobře procítit) efektivně pomáhat každému v jakékoliv situaci, dokonce, i pokud ho bude provádět bez doprovodu tělesných pohybů.

Čtvrté cvičení — «Vzestup». Zvedneme ruce nad hlavu se spojenými dlaněmi a budeme je zase spouštět obloukem do stran, jako bychom dělali tempa, jedno za druhým. S každým takovým pohybem jakoby vyplouváme z našeho současného hrubého obalu, stáváme se světlejšími, čistějšími, zvedáme se stále blíže ke zdroji *světla* — ke slunci... Už je úplně blízko, jen ještě několik temp — a dosahujeme ho... Vplouváme do prostoru nejčistšího a nejjemnějšího *světla*, kocháme se pobytem v něm... Spouštíme se znovu na zem, ale teď už se sluncem ve své hrudi. Už jsme přistáli... A svítíme na všechny lidi a na všechno živé z hrudi slunečním *světlem*!

«Šávásana»

Všechna cvičení s čakrami a meridiány musíme zakončovat relaxačním cvičením, nazývaným «šávásana». Umožňuje odpočinout si od bioenergetické práce, která může vyvolávat dost velkou únavu, a odstranit bioenergetické defekty, kterých jsme se ještě nezbavili.

«Šávásana» — to je uvolnění těla i mysli v poloze vleže na zádech.

Ležíme na zádech. Přesvědčíme se, že ležet je příjemné. Nic nás z toho nesmí vytrhovat. Uvolníme tělo, začínáme od palců nohou. Představíme si plochu kolmou na osu těla — jako skleněnou stěnu — a posunujeme ji skrz tělo od palců nohou k hlavě; za plochou nezůstávají žádná napětí. Ztrácí se veškeré pociťování těch částí, které zůstaly vzadu. Vzdáváme se jich, pronášíme v myšlenkách: «To není moje! To není moje!...». Pokud se někde v úseku, kterým už plocha prošla, znovu obnovují pocity — projdeme jím ještě jednou. Když plocha projde skrz hlavu, mohou vzniknout následující stavy:

První stav: sebeuvědomování mizí. Jako bychom se propadali do hlubokého spánku, ale není to spánek. Sebeuvědomění se vrací obvykle za 18—20 minut. Cítíme se zcela odpočínutí, jako po hlubokém, dlouhém spánku. Máme blaženou náladu. Nebudeme prudce vstávat, ale budeme si jí užívat.

Druhý stav: sebeuvědomování se udržuje, ale přichází úplný *klid*. Můžeme prohlédnout svůj organizmus «vnitřním zrakem». Vstoupíme jím zesponu do prostoru uvnitř těla. Vidíme světlé a tmavé oblasti. Šedá a černá barva jsou poruchy na jedné z energetických úrovní, odpovídající aktivním nebo dosud ještě skrytým stádiím onemocnění. Snažíme se jakoby hráběmi shrabat všechno temné na hromádky a vyhodit dolů za hranice těla.

Při šávásaně mohou také vznikát samovolné výstupy z materiálního obalu: najednou se pocítujeme v obvyklé podobě, ale v nepřirozené poloze, například visící nad podlahou, stojící na hlavě apod. Nemusíme se znepokojovat: stačí zachtít vrátit se do těla, pocítit ho — a už se cítíme v něm. Ale podporovat v sobě takové výstupy v žádném případě nesmíme: jsou to výstupy zatím ještě do hrubé prostorové dimenze — takzvané «astrální úrovně». Ale my bychom se měli naučit vystoupit

najednou do vyšší prostorové dimenze; a na to existují jiné techniky.

Učit šavásanu děti do 12 let je zakázáno: když se ocitnou vně těla, ne pokaždé si přejí vrátit se do něho zpátky.

*** * ***

Všechna uvedená cvičení je třeba praktikovat systematicky: dosáhnout plného efektu po jednom provedení není možné.

«Latihan». Křest ve Svatém Duchu

Až se předchozí učební materiál upevní, je možné v některé z následujících lekcí zařadit cvičení «latihan».

Termín «latihan» byl zaveden na počátku minulého století súfiem Bapakem Muhammadem Subuhem [61], který tak označil jeden ze způsobů kontaktu se Svatým Duchem.

Subuh navštívil řadu evropských zemí, ve kterých této metodě vyučoval katolické mnichy a vyléčil jí

také spoustu nemocných z různých nemocí, včetně rakoviny.

Uvedená technika spočívá v tom, že se obracíme ke Svatému Duchu o pomoc, poprosíme Ho, aby se zkoncentroval nad naší hlavou (pocítíme Ho tam), a poté — aby se «prolil» skrz celé naše tělo seshora dolů, jako skrz prázdný obal, jako skrz průhledný skleněný válec. A to také bude opravdovým křtem ve Svatém Duchu.

Tak přichází vyléčení těla.

Tělo, které se oddává Proudů, který skrz něj protéká, začíná tancovat, začíná vykonávat i různé jiné plynulé a harmonické pohyby... Takový jev je jednou z variant lajajógy — souhrnu metod «rozplynutí» sebe sama v Božských Prouděch a statických stavech Božského Vědomí.

Ve skutečnosti je to velice prosté, pokud opravdu věříme, milujeme Ho a jsme připraveni se Mu oddat. Vždyť Svatý Duch stále přebývá jako moře *Světla* právě nad našimi těly, pozoruje nás, miluje, učí a... čeká, kdy, konečně, na Něho obrátíme s láskou svoji pozornost a poprosíme o pomoc...

Pokud jsme se dobře připravovali veškerým předchozím materiálem, včetně cvičení «Probuzení»,

— pak se to podaří hned. Pokud ne — pak se zkusíme meditativně pocítit... v ráji, pod rajským vodopádem, ve světle něžného slunce, ve vůni květů, uprostřed zpěvu ptáků... Vodopád blažené rajske vláhy prolévá naše těla, omývá duše, dělá nás důstojnými ráje...

Pro to, aby nám «šel» laja-tanec (tanec «rozplynutí»), vedený Svatým Duchem, je třeba se postavit na špičky a ruce zvednout nahoru; oblečení musí být lehké a volné — abychom ho nepocítovali...

Po tanci si musíme odpočinout v relaxační pozici.

Pročištění čakr.

Otevření duchovního srdce

Vzápětí po osvojení předchozího můžeme přistoupit k pročišťování čakr a jejich uvedení do pořádku.

Stav čakr je těsně vzájemně svázán s těmi orgány, které se nacházejí v oblastech odpovídajících příslušné čakře. Čakry se podílejí na energetickém

zabezpečení těchto orgánů, a onemocnění orgánů se zhojně projevují na stavu čakr.

Například, ve «sféře odpovědnosti»:

— anáhaty se nachází srdce a plíce, také ruce a mléčné žlázy,

— manipúry — žaludek, včetně řady dalších struktur trávicí soustavy,

— svádhisthány — pohlavní orgány a močový měchýř, a také nohy,

— sahasráry — polokoule předního mozku,

— ádžni — veškerý ostatní mozek, a také oči, uši, nos a nosohltan,

— višuddhy — konkrétně, celý krk, štítná žláza, také obě čelisti s jejich zubním aparátem. (Hranice mezi «sférami vlivu» ádžni a višuddhy prochází po patře).

*** * ***

Začneme práci s čakrami. Existují určitá, přesně stanovená spojení zvuků (druhy manter), jejichž zpívání napomáhá, díky vzniku rezonančních vibrací, rozvíjení čakr. Mantry nám také pomohou

**dosáhnout výrazného pocit'ování svých čakr.
Tyto mantry jsou následující:**

pro sahasráru — ám,

pro ádžňu — vóm,

pro višuddhu — hám,

pro anáhatu — jam,

pro manipúru — rám,

pro svádhsthánu — vám,

pro múladháru — lam.

**Budeme sborově, táhle, něžně, na vysokých
zvukových frekvencích (budeme se orientovat podle
výšky ženského hlasu), nepřiliš hlasitě, zpívat
mantry se současnou koncentrací v odpovídajících
čakrách. Při přecházení z jedné čakry do nich
vcházíme zezadu, ze zad nebo ze zátýlku, jako
bychom pronikali do otvorů nebo výklenků.**

**Celý cyklus manter zopakujeme několikrát.
Dosáhneme výrazného pocit'ování vibrací ve všech
čakrách.**

**Toto cvičení budeme bezpodmínečně praktikovat
každý den. Pokud nebudete mít možnost zpívat**

mantry nahlas, zpívejte je v duchu, ale až po zřetelném zvládnutí zpívání nahlas.

Práci s anáhatou budeme jak nyní, tak i v budoucnosti věnovat maximální pozornost — a už jenom od toho se náš život stane světlejším a radostnějším.

Pokud si neosvojíme velmi jemný a něžný zpěv manter pro čakry — nebude se nám už dál nic dařit. Zvláště často se takové těžkosti vyskytují u mužů, kteří neznají jemnost. Může jim pomoci následující technika. Vezmeme do úst hlt vody a kloktáme s ním — tak, aby vznikl bublavý zvuk. Postupně spouštíme vodu stále hlouběji do krku, zvuk se při tom stává vyšším. Ať se stane extrémně vysokým. A podle těchto tónů musíme zpívat mantry pro čakry.

Osvojíme si ještě jednu techniku pro pročišťování a rozvíjení čaker. Vytvoříme vzadu za anáhatou obraz bíle zářícího prostorového tělesa, tvořeného čtyřmi trojúhelníky, spojenými ve stranách. Nazývá se tetraedr (čtyřstěn). Zavádíme ho zezadu postupně do každé čakry — jedním hrotem dopředu (kromě sahasráry a múladháry) — a rychle s ním otáčíme kolem vodorovné osy, procházející zezadu dopředu, proti směru pohybu hodinových ručiček, jestliže se díváme zezadu. Pro dvě krajní čakry musíme otáčení

tetraedru provádět kolem svislé osy, přičemž pro sahasráru — jedním hrotem nahoru, a pro múladháru — dolů. Směr otáčení pro posledně jmenované případy je proti pohybu hodinových ručiček, pokud se díváme z těla. Vykonávání cvičení se ulehčí, pokud ho spojíme s jakoby «nafukováním» čakry příslušnou mantrou.

Všechna probíraná cvičení s čakrami (a poté i s meridiány) je vhodné provádět konkrétně vestoje.

Ale existuje jedno dostatečně jednoduché cvičení s duchovním srdcem, které může vyzkoušet každý — bez jakýchkoliv podmínek. Pocítíme svoji hlavu přemístěnou do hrudního koše. Pocítíme nos, čelo, rty. Pohneme rty. Aby hlava «nevyskakovala» na své původní místo, pocítíme na ní kšiltovku. Potom — to je nejdůležitější: musíme otevřít oči, «zamrkat» řasami... A teď se budeme učit dívat na vnější svět očima z hrudi. Budeme ho teď pocítovat úplně jinak: ne jako surový a nepřátelský, ale jako jemný, něžný a vnímavý pro emoce lásky.

A to také je otevření duchovního srdce.

Jak vidíme, dělá se to velmi jednoduše. Stačí si jenom přát!

Jako další se musíme naučit dívat se z anáhaty nejen dopředu, ale i dozadu.

Cvičení s čakrami a všechny následující meditativní tréninky se musejí provádět s otevřenýma očima. (Dokážete samostatně prozkoumat — proč?)

*** * ***

Až si pevně vštípíme všechno, co už jsme probrali, musíme si to samé osvojit — pro všechny ostatní čakry. («Okna» dvou krajních čaker jsou obrácena odpovídajícím směrem nahoru a dolů. Ale je možné se skrz ně dívat také dopředu a dozadu).

Dozadu se musíme učit dívat nejen kvůli rozvíjení čaker, ale i proto, že pokud se díváme dopředu, zvykli jsme si vidět svět materiálních objektů, ale vzadu jsou čisté a jemné eony s Vědomím, přebývajícím v nich.

A více než to, tímto cvičením se teď připravujeme na ten čas, kdy budeme plně vědomě vycházet za hranice těla. A to je také radno učit se dělat zpočátku právě dozadu — dozadu z anáhaty.

Výstupy z těla

Velmi mnozí mystici různých zemí a kultur «pohoří» na tom, že se učí vycházet z těla dopředu nebo nahoru, přičemž vůbec ne z anáhaty. A oni se ocitají v té či oné podúrovni (v závislosti na svém stavu podle škály *jemnosti — hrubosti*) «astrální úrovně» — dostatečně hmotné energetické vrstvy nejbližší materiálnímu světu. Z «astrální pláně» je velmi dobře viditelný svět hmoty, jsou vidět lidé, jejich myšlenky. Vzniká možnost je «špehovat», tropit si z nich žerty, působit na ně... To se ukazuje jako zajímavé, upoutává...

Ale když umírá vlastní tělo, takový člověk tak i zůstává u materiálních předmětů. K Bohu se nepřiblížil, vtělení vyšlo nazmar.

Jestliže jsme ukončili nezbytné přeměny se svými základními meridiány, a zvláště s čitriní (Bráhmanádí) — jednou z nejjemnějších struktur organismu — pak najednou «vypadáváme», procházejí skrze ni, do Svatého Ducha. A tam Ho vidíme jako *Světlo-Lásku*, pocit'ujeme Ho jako *Něžnost*. Tam se učíme s Ním splývat, být Jím.

... Ale cožpak tahle tak snadno dosažitelná perspektiva nevybízí vzdát se svých starých dogmat a neřestí? A vrhnout se «celým srdcem, celou duší, celým svým rozumem a veškerou svojí silou» — vstříc Objektům Boha?

Rozvíjení čakr. Dantiany

A ještě se můžeme potrénovat v zaplňování a «nafukování» čakr — obrazem čistého zářivého a třpytivého *světla*, «vháněného» do každé čakry z obrazu hadice, vedoucí od mohutného čerpadla.

Obrazy, které vytváříme v jemných eonech, se tam skutečně stávají realitou. S jejich pomocí je možné nejen pročišťovat svoje energostrukтуры, ale i léčit druhé lidi, odstraňovat temné skvrny nemocí a dokonce i provádět «chirurgické operace» obrazy chirurgických nástrojů.

Od této etapy práce jsme zcela schopni stát se dobrými léčiteli.

Léčitelství je jednou z variant darování své lásky lidem. Proto, když léčíme, — přichází k nám s

radostí Svatý Duch na pomoc, zvlášt' když Ho o to poprosíme!

Pokud léčitel získal dovednost vzájemné spolupráce s Ním, prochází On v době léčitelských seancí, po prosbě léčitele, skrz jeho čakry, a při té příležitosti napomáhá jejich dalšímu rozvíjení a zjemňování. (Podrobněji o léčitelství viz [9]).

*** * ***

Naučíme se novou variantu cvičení s tetraedrem:

- 1. Roztáčíme obraz tetraedru vzadu za čakrou, jako vrták vrtačky.**
- 2. Zavedeme ho do čakry, jako do díry zkaženého zubu. Odlétává nečistota, můžeme ji smývat «sprchou».**
- 3. Zvětšujeme rozměry tetraedru, a tímto způsobem rozšiřujeme čakru.**
- 4. Když jsme takovým způsobem opracovali všechny čakry, «použijeme sprchu» a poté děláme šávásanu.**

... Další technika práce s čakrami může být taková: pronikáme postupně do každé z nich, začínáme přitom od anáhaty, pocít'ujeme se tam

celkově, jako v jeskyni, naplněné *světlem*, zapřeme se rukama, a odstrkujeme každou ze stěn čakry do nekonečnosti...

Ještě jedno výborné cvičení: představíme si, že jsme rozsvícená silná elektrická žárovka, velká jako tělo; wolframové vlákno se nachází v anáhatě. Osvěcujeme sebou z anáhaty okolní prostor.

V další práci budeme obraz zářícího vlákna žárovky přenášet do každé z ostatních čaker, «prozařovat» s ním ruce, nohy, a všechna ta místa těla, kde vznikají indispozice. Tak «spálíme» v těle hrubé energie, pročistíme ho, prosvětlíme, vyléčíme se, naučíme se být *světlem*. Vždyť i «Bůh je *Světlo*, a není v Něm nejmenší tmy» (1. Janův 1:5). Tak se i my — postupně — začínáme přibližovat ke stavu Boha.

*** * ***

Rozvinuté čakry se spojují do funkčních skupin, nazývaných čínsky dantiany.

Horní dantian — to je komplex třech horních čaker, střední je představován anáhatou, spodní — třemi spodními čakrami.

Z těchto tří dantianů je nejdůležitější prostřední, protože právě jeho prostřednictvím jsme schopni se přeměnit v Lásku a vlít se do Tvůrce. Ostatní dva jsou pomocné. Horní napomáhá rozvíjení středního svojí intelektuální funkcí a funkcí estetického posouzení. A spodní zabezpečuje rozvíjení středního svojí energií, je hlavním energetickým centrem organismu.

Všechny dantiany (tak jako všechny čakry) musejí být rozvinuty harmonicky, i když v trénincích je radno dávat prioritu střednímu dantianu.

Nejdůležitější funkcí lidského organismu před Bohem je láska. Ale nemůže se stát plnocennou bez intelektuálního, estetického a silového zabezpečení. Proto je na duchovní Cestě nutné věnovat rozvoji každé z těchto funkcí patřičnou pozornost. Při tom je důležité si pořád připomínat, že je nezbytné se důsledně držet linie stále většího zjemňování vědomí: stržení do zhrubnutí znamenají krach všech úsilí a, v lepším případě, pozastavení rozvoje, pokud ne úplný nezdar.

Správné rozvíjení spodního dantianu (označovaného také termínem «hara»), se optimálně dosahuje na zvláštních «místech síly» prostřednictvím speciálních meditativních technik. Jedním z jejich tajemství je vzkříšení funkcí «embryonálních» meridiánů, které

spojovaly přes pupečník energosystémy plodu a matky. Právě po jejich «vzkříšení» k životu začíná hara fungovat jako jednotný komplex, jednotné «silové» centrum.

Práce s meridiány. Sušumna, čitriní, žeň-mo, «mikrokosmická dráha», střední meridián

Po osvojení všech výše uvedených cvičení bude vhodné uvést do náležitého stavu základní meridiány těla.

Celé lidské tělo, právě tak jako i těla zvířat a dokonce i rostlin, je prostoupeno množstvím kanálů, neviditelných normálním zrakem, které po organizmu rozvádějí energii různého stupně jemnosti. Tyto kanály byly objeveny a používaly se ve starověké čínské medicíně (terapie Zhen Tsyu).

Meridiány se vyznačují — v porovnání s okolními tělesnými tkáněmi — zvýšenou elektrickou vodivostí (ale je třeba mít na paměti, že elektrický proud, i ten nejslabší, je pro ně nevhodný, a metody bodové

elektrodiagnostiky a elektropunktury se mohou používat jenom ve výjimečných případech).

Meridiány mohou být viděny lidmi, kteří dosáhli rozšíření rozsahu svého vnímání prostřednictvím systémů tréninků, podobných těm našim.

V důsledku zánětlivých procesů v tělesných tkáních, znečišťujícího stravování nebo nepříznivých vnějších energetických vlivů mohou meridiány ztrácet svoji průchodnost. Pak mohou vznikat vleklá onemocnění těch orgánů, které ztratily adekvátní energetické zabezpečení. Taková onemocnění se obvykle nedají úplně vyléčit medikamentózně. Jako efektivní se v těchto případech ukazují metody jehloterapie a podobné léčebné techniky: laserové, vibrační a další působení prostřednictvím «biologicky aktivních bodů» na povrchu těla. Při tom dojde k obnově průchodnosti meridiánů vlivem energetických proudů, které jsou po nich posílány.

Ale daleko efektivnější je čistit si meridiány samostatně: s pomocí metod popisovaných v této knize.

Pohovoříme si teď o několika meridiánech, které mohou být úspěšně využívány v praxi psychické autoregulace.

Všechny čakry jsou spojeny několika mohutnými meridiány, procházejícími podle páteře, a také podél přední strany těla a jeho středem.

Podle páteře od múladháry k sahasráře prochází široký kanál, nazývaný sušumna (čínsky tu-mo nebo du-mo). Jedna z jeho funkcí spočívá v rozdělování energií, vytvářejících se z jídla, po čakrách. V hranicích sušumny, v její zadní části, se vyčleňuje značně užší kanál (v průměru kolem 2 cm) — vádžriní, kterým k ostatním čakrám přichází ze svádhisthány její energie — udána.

Třetím z páteřních kanálů je čitriní (Bráhmanádí) — táhne se vzadu za sušumnou. Začíná na zadní části sahasráry, prochází dolů pod týlní kostí, spouští se po zadní straně krku a dále — vzadu podél nejzazšího okraje páteře, souhlasně s trnovými výběžky obratlů a kůže.

Čitriní je obzvláště důležitá struktura. Bude nám sloužit jako etalon (vzor) nejjemnějšího stavu. Podle něj budeme provádět naladování svojí emocionální sféry.

Podle «škály vodíků» G. I. Gurgžijeva [54], je stav čitriní ohodnocen jako H-3. To znamená úroveň jemnosti Svatého Ducha. Pokud se naučíme koncentrovat v čitriní, můžeme se přes tento kanál

snadno «potápět» vědomím do eonů Svatého Ducha, přímo se kontaktovat, objímat se, a poté tam s Ním i splývat.

Právě tak se religiózní pravdy stávají z abstrakcí realitou.

Systém čakr je také propojen předním kanálem (žeň-mo). Tento kanál začíná na vrchním konci sušumny, pak obtáčí sahasráru z bočních stran dvěma větvemi, které se spojují v oblasti čela, poté se znovu rozděluje na několik kanálků, spouští se po obličejí a spojuje se poblíž višuddhy. Ještě jedna větev tohoto kanálu se spouští středem hlavy, prochází patrem k bradě a na krku se připojuje k ostatním větvím. Poté se kanál širokým pruhem spouští po přední straně těla, prochází stydkou kostí a míří ke kostrči.

Zvláštní pozornost budeme věnovat vrchní části kanálu, která spojuje do funkčního bloku čtyři čakry takzvaného «emočního centra» [54]: anáhatu, višuddhu, manipúru a ádžňu.

V tomto komplexu mají pochopitelně vedoucí úlohu anáhata a višuddha. Na manipúře je do určitého stupně závislá intenzívnost emocí, a prostřednictvím ádžni se konkrétně uskutečňuje součinnost s hypotalamo-hypofýzním komplexem,

který hraje důležitou roli v koordinaci — prostřednictvím endokrinního systému — emocionálních a behavioristických reakcí celého organismu.

Jenom ti, kteří mají rozvinutý přední kanál, a kteří ho také umějí používat, si vyzkoušeli opravdu vysoké kladné emoce ve vztahu k druhým lidem a k přírodě. Ale takových lidí je mimořádně málo: jsou to jednotlivci z tisíců. Ukázalo se, že je přední kanál velmi zřídka rozvinutý bez speciálních úsilí.

Systémy páteřních meridiánů a předního meridiánu se souhrnně nazývají, podle čínské tradice, «mikrokosmická dráha»¹⁰. Cirkulací po «mikrokosmické dráze» se realizuje jedna z etap přeměňování energií v organismu. Jeho cílem je vytvoření a shromáždění v organismu «zlatého elixíru» — tak ve starověké alchymii nazývali nejjemnější energii, získávanou cestou přeměn.

Vykonávání cvičení s «mikrokosmickou dráhou» přináší silný pozitivní emocionální efekt.

Systém čakr je propojen ještě jedním meridiánem — středním. Tento široký meridián spojuje rozvinuté čakry, přičemž prochází vertikálně středem celého těla. Formuje se zároveň s rozvíjením čakr: u lidí s nerozvinutými čakrami není patrný.

Šířka kanálu přibližně odpovídá průměru čaker. I střední meridián je velmi důležitou energostrukturou organismu.

10 V buddhijóze existují cvičení i s "makrokosmickou oběžnou dráhou".

* * *

Začneme sušumnou. Nejlépe ze všeho ji pročistíme obrazem velkého «kartáče» na mytí lahví. Kvůli tomu odejdeme od těla, vystoupíme z anáhaty dozadu, staneme se několikrát většími, než tělo, potom oběma rukama začneme «drhnout» sušumnu tím »kartáčem». Při tom je důležitý tento detail: musíme pročistit také i průchod ze sušumny do múladháry, ale on nemá pokračování na přímé linii dolů od páteře, ale dolů-dopředu.

A poté — střední meridián. Práci s ním je vhodné dělat na speciálních *místech síly*, napomáhajících výstupu vědomím níže pod tělo. Ale je pochopitelné, že před tímto okamžikem už musejí být vědomí

praktikujících rozvinuta předchozími cvičeními do té míry, aby byla schopna odejít pod tělo, přičemž nesmějí ztrácet jemný stav.

Až vejdemo zespodu do středního meridiánu, musíme «omýt» jeho stěny, například obrazem mokrého hadru s mýdlovou pěnou nebo nějakými jinými podobnými technikami.

Potom je dost důležité očistit přepážku mezi sušumnou a předním meridiánem. Kvůli tomu musíme být současně v obou meridiánech, vstoupit do sušumny svrchu, a do středního meridiánu — zespodu. Pak se stává viditelnou přepážka mezi nimi a případné temné skvrny na ní. Odstranění těchto skvrn představuje další etapu vyléčení těla.

Když je pročištěn meridián sušumna, můžeme začít práci s «mikrokosmickou dráhou». Kvůli tomu vstoupíme zezadu do dvou spodních čakr, zvedáme jejich energii nahoru sušumnou, «přehazujeme» po meridiánech přes hlavu a spouštíme předním meridiánem nazpátek ke spodním čakrám. Cvičení opakujeme několikrát. Při tom se hrubé energie, konkrétně ty, které vyvolávaly nemoci, transformují na jemné v meridiánu žeň-mo.

Po prvních cvičeních s «mikrokosmickou dráhou» je nezbytně nutné provést hlubokou relaxaci v «šávásaně».

Jako další se můžeme naučit dělat úmyslné zkreslení trajektorie pohybu energií po «mikrokosmické dráze» — tak, aby jejich proud zasahoval nemocná místa (pokud ještě nějaká zůstala). To vede k jejich uzdravení.

Začínali jsme vracet energii po «orbitě» se zapojením meridiánu sušumny. Ale v následujícím je třeba se to samé naučit dělat i po čitriní a po energetickém «kokonu», který obklopuje tělo. Všechno to přinese nové etapy ozdravení organismu a zjemnění vědomí. V naší praxi se všechno tohle snadno dělá na odpovídajících *místech síly* — na zónách, které mají zvlášť pozitivní energetický význam pro člověka. Začněte je hledat u sebe — je možné, že najdete.

Na závěr kapitoly podotýkám, že existují neopodstatněné metodiky čínského čchi-kung, přivezené do Evropy, ve kterých se pokoušejí pracovat s «mikrokosmickou dráhou» bez předběžného propracování čaker a meridiánů. V těchto případech se veškerá práce uskutečňuje jenom na úrovni obrazových představ. Očišťujících,

léčebných a zjemňujících účinků se při tom nedosahuje.

«Kokon»

Výše zmiňované energetické «kokony» obklopují těla všech živých vtělených bytostí. (Jsou nazývány také «éterickými těly». Ale je třeba vzít v úvahu, že význam posledního termínu je «nejasný»: protože jím někteří autoři mohou označovat i další struktury a stavy, když jednoduše nevědí, jak je nazvat).

«Kokony» jsou vytvářeny souhrnem biopolí všech buněk těla. Bývají mnohovrstevnaté, to znamená, mohou mít několik vrstev energií různé hustoty, různě vzdálených od těla.

«Kokony» zdravých lidí zaujímají přibližně vejcovitý tvar. Ale proti nemocným místům mohou mít jejich ohraničení vypoukliny nebo propadliny, což odpovídá zvýšení nebo snížení biologické aktivity buněk zasažených částí těla. To má význam při senzibilní diagnostice a může se stát určitou metodou ohmatávání hranic «kokonů» dlaní ruky. Ale je potřebné naučit se «kokony» i vidět.

Uvidět jasnoviděním vlastní «kokon», a poté i «kokony» druhých lidí je nejjednodušší za použití následující techniky. Je třeba spustit koncentraci vědomí («bod spojení», řečeno jazykem Juana Matuse) do zóny přibližně 50 cm za svými patami. Odtud je možné se dívat do prostoru svého kokonu a začít s jeho čištěním.

Pročištění «kokonu» je také důležitá léčebná technika, neboť choroboplodné energie se nemusejí lokalizovat v těle, ale právě v «kokonu».

«Bubliny vnímání»

Závěrečným poznatkem této etapy práce bude to, že se «kokony» skládají ze dvou nestejných částí, nazvaných Juanem Matusem [10] «bublinami vnímání». Tento název vznikl kvůli jejich podobnosti s plovacími měchýři některých ryb.

«Kokon» se dělí na dvě «bubliny vnímání» na úrovni klíčních kostí. Horní «bublina» obemyká hlavu a krk, spodní » ostatní část těla.

Jinak řečeno, horní «bublina» v sobě zahrnuje horní dantian, a spodní — ostatní dantiany a nohy.

Horní «bublina» má velký význam při vzájemných vztazích s materiálním světem, a spodní — s nemateriálním. Praktik je vnímá odděleně: buď svět hmoty — nebo jiné eony.

Kvantitativní růst vědomí a meditativní práce se uskutečňují, především, právě prostřednictvím «spodní bubliny vědomí».

Její hlavní částí je střední dantian, ve kterém když se zjemňujeme a ze kterého když se rozšiřujeme, přibližujeme se tím k Dokonalosti. A to zdůrazňuji, jako už nejednou, právě proto, že je to principiální základ veškeré psychoenergetické práce a odbočení z tohoto hlavního směru vedou k dlouhým blouděním a zbytečné ztrátě pro nás tak drahého času tělesné existence na Zemi.

Harmonický rozvoj druhé nejdůležitější složky spodní «bubliny vnímání» — spodního dantianu (hara) je pro dosažení meditativních úspěchů také naprosto nezbytný. Ale upnutí se na něj jako na osnovu duchovního růstu, což je v současnosti charakteristické pro mnohé školy, které vyučují bojová umění, je hrubá chyba.

Energetika těla může být také zkoumána jako rozdělená na 4 podélné segmenty. Ale k tomuto

tématu má smysl přistupovat až na mnohem vzdálenějších etapách duchovního vzestupu.

*** * ***

Taková cvičení nejen mění v potřebném směru samotného člověka, ale také mění vztah druhých lidí k němu. Vždyť se s ním příjemně komunikuje, je příjemné být vedle něj. Lidé k němu začínají chodit i pro duchovní rady. Takových přeměn se kolem mě přihodila spousta.

... Ted' se mi v paměti vybavily dvě směšné příhody.

Jednou po skončení cvičení za mnou přišla žákyně a stěžuje si: všechno, co říkáte, je výborné, ale jak mám vydržet se svým sousedem na komunálce (byť se společnou kuchyní a sociálním zařízením): je zlý, už spolu spoustu let nemluvíme a nezdravíme se! Odpovídám jí: tak tedy, dnes večer na něj začněte lít svoji lásku — přímo skrz zed' — podle formulace «Kříže Buddhy». Na příštím cvičení mi vyprávěla: udělala jsem, jak jste mi řekl, a zrána jsme se potkali se sousedem v kuchyni, začal se na mě usmívat a říká: «A proč se vlastně spolu tolik let nezdravíme? Víš co, budeme se zdravit!».

A druhý případ. Mladá žena přichází na aktuální cvičení v slzách. Vyptávám se: co se stalo? Vypráví: jen to, že jsem byla na pláži, opalovala jsem se a dělala «Kříž Buddhy», najednou přiběhne dítě a říká: «Tetičko, teď tady tudy nechod', je tam had!». «Tak proč tedy brečíš?» — ptám se. «Proto, že ke mně za můj třicetiletý život poprvé přišlo dítě, samo ze své vlastní vůle!».

Realizace funkcí duchovního srdce je první seriózní krok člověka směrem k Bohu. Může se pro něj stát začátkem velké Přímé Cesty k úplné duchovní Seberealizaci, k Dokonalosti, ke Splynutí s Bohem v aspektu Prvotního Vědomí, Tvůrce.

*** * ***

Všechna cvičení s čakrami, tak jako i následné meditativní tréninky, je nejvhodnější provádět vestoje, a někdy také během chůze.

Rozvinutí síly v jemnosti (správná «krystalizace» vědomí)

Málokdo z praktikujících může hned po absolvování popsaných kurzů cvičení začít s osvojováním metod následujícího — vyššího — stupně duchovního vzestupu. Tak rychle mohou jít pouze ti, kteří si už osvojili uvedené stupně v předchozích vtěleních a teď jen znovu opakují dříve naučené. Pro ostatní bude dobré udělat si přestávku pro upevnění vytvořených stavů.

Ale to neznamena výzvu k nicnedělání. Ne: je třeba číst, přemýšlet, posuzovat, snažit se pomáhat druhým, stále více se «zaposlouchávat» do toho, jak Bůh hodnotí to, co já dělám... Je nezbytné hlouběji vcházet do harmonie s přírodou, zvláště v časném ránu. Je dobré se naučit rozpoznávat a znát jmény nejlepší pěvce mezi ptáky, umět se sladovat s jejich jemností. Jedni z nejlepších jsou — drozdi zpěvní a kosové, špačci, pěnice černohlavé a pěnice slavíkové, červenky, skřiváci, kolihy, sluky lesní, tetřevi, sluky bekasíny...

Je možné praktikovat i speciální estetická cvičení s analýzou různých děl výtvarného umění a také se zabývat jejich tvorbou.

A předběžné podklady «síly v jemnosti» (nebo v terminologii Gurdžijeva [54], «krystalizace» vědomí — podle analogie s růstem krystalu) se na dané etapě ze všeho nejlépe dosahují prostřednictvím meditací na speciálních «místech síly», «mrožováním» (zimním plaváním), a «meditačním během». Z dalších způsobů «krystalizace» je možné připomenout také zvláštní cvičení «sportovní gymnastiky» a varianty súfijského «víření»: a to, a další — konkrétně na podkladě speciálních meditací, ale o tom psát na stránkách knihy není účelné.

Je velmi důležité zdůraznit, že se správná «krystalizace» uskutečňuje právě prostřednictvím růstu energie vědomí, rozkládajícího se v duchovním srdci. Ale může být úspěšná jen při dobrém stavu a potřebné rozvinutosti všech dantianů, včetně spodního.

Správná je jenom ta «krystalizace», která je uskutečňována vědomím, rostoucím v nejjemnějších eonech: tak v sobě pěstujeme Božskost. Ale hrubá «krystalizace» lidí, kteří se živí těly zvířat, žijí v hrubých emocích a nemají správné duchovní snažení

— z nich může formovat d'ábly. Přičemž jedna a ta samá energetická cvičení mohou přinést buď první, nebo druhý efekt — v závislosti na vnitřním stavu praktikujícího.

Právě proto je tak nebezpečné předávat tajemství skrytých ezoterických znalostí těm, kteří nejsou připraveni k jejich správnému používání.

«Mrožování» (zimní plavání)

Jednou z výborných metod nejen otužování (v obecně přijatém smyslu), ale i zvýšení energetické mohutnosti organismu je «mrožování», což je koupání v ledové vodě.

Bylo zjištěno, že se při «mrožování» snižuje četnost nemocí z prochlazení šedesátkrát (!), a ostatních nemocí třicetkrát. «Mrožování» jako léčebná technika léčí mnoho onemocnění včetně radikulitidy, hypertenze, hypotenze, tuberkulózy plic, cukrovky, chronických žaludečně-střevních onemocnění, zánětlivých stavů pohlavních orgánů, poruch menstruačního cyklu, kožních onemocnění atp. [23,29].

Začínat s koupáním ve studené vodě není nezbytně nutné už od podzimu, jak se mnozí domnívají: můžeme s tím začít třeba v těch nejsilnějších mrazech. Ale před započítím je potřebné si osvojit předložené techniky psychické autoregulace. V takovém případě bude «mrožování» napomáhat upevnění dovednosti pobytu v nejjemnějších psychických stavech.

Při tom se vysvělečení na mraze a následné ponoření do ledové vody stává nejen aktem vůle, ale i sledovaným, řízeným experimentem na sobě v udržování nejjemnějších stavů ve výslovně nepříznivých vnějších podmínkách. Je vhodné se přitom neztotožňovat s pocity těla a jenom je pozorovat z hlubiny jemných úrovní okolního prostoru.

Při «úderu chladu» odpovídá organismus energetickým stresem, který může být doprovázen pozitivním nebo negativním emocionálním zabarvením — v závislosti na počátečním naladění a na schopnosti psychické autoregulace. Energetický systém organismu prudce zvyšuje svoji aktivitu. Rozbíhá se intenzivní vytváření tepla. Psychické naladění a neztotožňování se s pocity těla nám umožní nepocítovat chlad ve vzduchu a ve vodě

dokonce při silném mrazu. Po ukončení pobytu v ledové vodě chlad na nějaký čas také nepocítujeme, a při slabém mrazu dokonce začínáme pociťovat teplo v důsledku toho, že organismus pokračuje ve výrobě velkého množství tepla. Ale za 10 — 20 minut dochází k vyčerpání zásob organismu a objevuje se zimnice a třesavka. Po delším tréninku se intenzita takových projevů snižuje. V těchto situacích se můžeme zahřívat aktivním pohybem na teplém místě u ohně. Takovéto stresy a pustošení energetického systému organismu ho trénují, zvyšují jeho pohyblivost a růst energetické kapacity.

Koupat se musíme nutně i s hlavou. Když vejde do vody, musíme se najednou celí potopit, po vynoření počkat až se uklidní dýchání, potom znovu ponořit hlavu se zadržením dechu. Právě v tu chvíli je možné pozorovat, jak z těla vylétávají shluky temných energií, což vede k vyléčení.

Jedním z nejvýznamnějších popularizátorů otužování chladem byl v naší zemi (Rusku) Porfirij Kornějevič Ivanov, který příkladem vlastního života ukázal možnost harmonického splynutí s přírodou ve všech jejích projevech. Dokonce i v těch nejsilnějších mrazech chodil jenom v trenýrkách a bosý, mnohokrát denně se v zimě koupal v přírodních

vodních nádržích nebo se poléval vodou ze studní, spal neoblečený ve sněhu.

I když je nepochybné, že koupání v ledové vodě je nejefektivnější ze všech otužovacích procedur, nemusí vás příliš rozladovat, pokud k tomu v blízkosti vašeho bydliště není vhodná vodní nádrž. Můžete například běhat bosí po sněhu, a, pokud to bude možné, svlečení na sněhu si i poležet. A konečně, můžete si poležet i ve vaně se studenou vodou.

Ale je třeba počítat s tím, že voda s vyšší teplotou než 8 stupňů Celsia už nevyvolává dostatečně výrazné spuštění energetických procesů, koupání v ní je méně efektivní a u netrénovaných může dokonce vyvolat nachlazení.

Chladové procedury můžeme vykonávat v době speciálních tréninků, nebo také abychom odstranili únavu a ve všech těch případech, kdy jsme vlivem různého druhu příčin ztratili vnitřní harmonii nebo přestali vidět v sobě *světlo*.

Všechny chladové procedury se musejí vykonávat pouze s nezbytným zapojením psychické autoregulace, a ne aktem vůle. Speciálně se pokoušet zesílit efekt prostřednictvím prudkých teplotních kontrastů je bezúčelné. Například, pokud se chceme

polít studenou vodou z umyvadla nebo kbelíku, pak do něj zpočátku ponoříme ruce a pocítíme, jak se po nich zvedají proudy blažené svěžesti a radosti. Poté si umyjeme obličej a pocítíme, jak do něj vchází svěžest a radost. Vylijeme si několik hrstí vody na hlavu a představujeme si, že je to voda z jarní kaluže z roztátého sněhu na lukách, že je to — samo jaro. A tehdy se objeví nefalšované přání sjednotit se s tou vodou celým tělem!

Po skončení koupání nebo polévání pozorujeme energetické procesy v organismu. A tam je možné uvidět vzplanutí ostrého bílého *světla-ohně*, který musíme rovnoměrně rozžehnout a rozprostřít po celém prostoru uvnitř těla. Tento *ohně* také léčí.

Na závěr této kapitoly je dobré poznamenat následující. Dokonce i bez předběžné výuky psychické autoregulace «mrožování» zachránilo spoustu lidí před těžkými nemocemi, považovanými za nevléčitelné, včetně rakoviny. Je známo mnoho případů velmi rychlého vyléčení touto technikou, konkrétně respiračních chorob v akutním stádiu. Nadšenci «mrožování» už nashromáždili určité zkušenosti v léčení dětí, a proto by si tato otázka zasloužila seriózní všestranný výzkum.

Ale všelékem (lékem proti všem nemocem) není. Například při chronických onemocněních, které probíhají jen s nepatrně zvýšenou teplotou těla, nepřináší vždy kladný efekt. Jak je vidět, v takových případech už nemá organismus energetické zásoby, které by mohly být aktivovány ponořením do ledové vody.

Takovým nemocným mohou spíše naopak pomoci hypertermické (vysokoteplotní) koupele [31].

Nepřípustné je také donucování k «mrožování», dokonce i v léčebných záměrech, jelikož právě psychická připravenost ve značné míře předurčuje jeho efektivitu.

Meditační běh

Výkonnou metodou zvyšování energetického potenciálu organismu a jeho rozvíjení je meditační běh. Tato technika byla původně vyvinuta duchovními hledači Tibetu (běh «lun-gom»). V naší zemi (v Rusku) si vydobyla popularitu — konkrétně

ve skupinové variantě — díky úsilí Jana Ivanoviče Koltunova (Moskva).

Podstata metody spočívá v tom, že se během dlouhotrvajícího skupinového běhu v pomalém tempu vykonávají pránajámy a meditace, které a) odvádějí pozornost od tělesných pocitů, umožňují nesoustředit se na únavu, b) vytvářejí stabilní kladný emocionální stav, c) trénují schopnost koncentrace, obrazných představ a meditace, d) rozvíjejí «osobní sílu» (sílu vědomí), umožňují rovnoměrně harmonicky zatěžovat svalový, srdečně-cévní, dechový a další systémy organismu atd.

Při meditačním běhu vede skupinu v počtu 5 — 50 i více lidí vedoucí, který nepřetržitě (zdůrazňuji nepřetržitě!) zadává cvičení.

Na rozdíl od psychické autoregulace ve statické variantě, se při meditačním běhu všechna cvičení provádějí na nesrovnatelně vyšší energetické úrovni, což významně zesiluje jejich efektivitu.

Podmínky psychického sladění všech účastníků běhu a monotónní činnosti svalového systému napomáhají nejvyšší koncentraci.

Uvedenou metodu je účelné využívat až po osvojení základů psychické autoregulace. Nováčky,

nepřipravené po této stránce, je nežádoucí zařazovat do skupiny, protože každý, kdo se ukáže neschopným podílet se na meditativní práci synchronně s celou skupinou, ztěžuje práci všem.

Níže uvádíme svoji modifikaci dané metodiky ve formě vzorového programu, určeného přibližně na dvě hodiny (bez započtení času rozcvičky). Jak bude zřejmé z dalšího výkladu, daný program slouží jako přechodná etapa k vyšším metodám duchovní práce, popsaným níže.

Počáteční tréninky nemají přesahovat 30 minut, poté můžeme postupně zvyšovat zátěž.

Ve spojitosti se vznikající přestavbou svalového systému je potřebné v době tréninků zvýšit v denní dávce stravy množství bílkovin (mléčné produkty, vejce, ořechy, houby a další). Po tréninku je výborné pít mléko.

Upozorňuji také, že ženám může v době intenzivních cvičení vynechávat menstruace (to je dobře známé ve sportovní medicíně); není třeba se toho obávat.

Pokud se tréninky provádějí ráno, musíme se před nimi spokojit se sklenicí vody se lžičkou medu nebo zavařeniny. Při denních nebo večerních

trénincích musíme jídlo přijímat nejpozději několik hodin před během. S plným žaludkem běhat nemůžeme.

Oblečení na meditační skupinový běh musí být lehké. Při teplotě vzduchu vyšší než 0°C musí stačit obyčejná tepláková souprava. Při mínus desíti a níže si můžeme obléknout dvoje teplákové kalhoty, lehký svetr a čepici. Ale můžeme se obléknout i lehčeji. Při těchto cvičeních je nepřípustné přehřívání těla.

V letním horku je účelné vést trasu běhu kolem přírodních vodních nádrží a dělat zastávky na koupání. Ale ještě lepší je běhat ráno a přes den zůstat u vody. V této době můžeme pořádat besedy zaměřené například na poznávání potravinových zásob lesa.

V zimě může běh končit u prorubu (prosekané díry v ledu, ale nezbytně musí být poblíž teplá místnost nebo dříve zapálený velký oheň).

Pokud takové podmínky nemáme, můžeme použít sprchu. Běh musíme nezbytně zakončit omytím těla, jinak se dostaví špatný celkový pocit.

Běhu musí bezpodmínečně předcházet intenzivní rozcvička se zapojením všech kloubů a svalů těla (její metodika je uvedena výše). V zimě je nejlepší

provádět rozcvičku v místnosti, abychom potom vyšli na mráz rozehrátí pohybem.

Poté začíná běh. Vedoucí běží vzadu za skupinou, aby všichni slyšeli jeho hlas. Na začátku upozorní na nutnost správného držení těla:

— Pozor na držení těla. Trup je vzpřímený. Můžeme ho dokonce lehce naklonit dozadu. Tělo musí být v takové poloze, aby se svaly zad nenapínaly. Uvolníme svaly zad. Zakloníme hlavu trochu dozadu. Uvolníme zadní svaly krku.

Pozor — na chodidla. Pokládáme je rovnoběžně, nevytáčíme špičky do stran. Chodidla jsou uvolněna. Měkce, něžně se dotýkají země. Uvolníme svaly lýtek, svaly stehen. Musíme cítit, že jsou nohy celý čas uvolněné, nepocítíme moment nárazu při dopadu.

Pozor — na hrudník. Je nadzdvížený. Představujeme si, že klíční kosti jsou na něm položeny svrchu jako prkýnka, pocítíme je. Hrudní koš zůstává po dobu celého běhu roztažený.

Nadechneme se hrudníkem — a v tom roztaženém stavu ho ponecháme. Uvolníme břicho, ale to se nesvěšuje, pokud je hrudní koš roztažený.

Hlídáme, aby se tělo nezačalo naklánět dopředu — jinak se rychle unaví. Zafixujeme jeho správnou polohu. Pozor — na ruce: jsou uvolněny, volně se pohybují.

Představíme si, že jsme za temeno hlavy zavěšeni na dlouhém drátě, přivázaném na vzdálený kosmický objekt. Tělo visí, skoro se nedotýká země, je uvolněné.

Koncentrací vědomí jsme se spustili do múladháry. Zaměříme z ní pohled do centra Země. Vidíme tam moře *Ohnivého Světla*. Namíříme k němu z múladháry paprsek. Už dosáhl do zásobárny té Síly... Mohutný odvetný impuls energie vyráží nahoru po paprsku, naplňuje čakry, celé tělo. Opakujeme cvičení. Koncentrace je v múladháře. Posíláme svůj signální paprsek k centru Země..., obdržíme odvetný impuls Síly!... Pociťujeme energii v čakrách. Celé tělo se naplnilo mohutností a *světlem*, rozšířilo se, zvyšuje se v něm hustota energie... Opakujeme znovu a ještě jednou...

V hloubce 30 metrů pod povrchem Země uvidíme gigantický vysavač, obrácený vysávacím potrubím nahoru. Teď ho zapneme, a on bude do sebe vtahovat všechny temné energie, které se nacházejí uvnitř a kolem nás, a posílat je do centra Země ke

spálení. Zapnuli jsme motor, začal hučet a vzrůstá přitažlivost... Díváme se do prostoru, který obklopuje skupinu, pozorujeme, jak se temné energie zvedají, jsou vtahovány do vysavače a odlétají dolů. Sledujeme jejich dráhu... Směřují ohromnou rychlostí k centru Země — a tam mizí...

Prozkoumáváme prostor bezprostředně obklopující tělo každého z nás do metrové vzdálenosti. Cvakneme přepínačem — síla motoru se dvojnásobně zvýšila. Pozorujeme, jak se odtrhávají a odlétají dolů temné cáry. Prohlížíme bedlivě prostor kolem hlavy..., krku..., hrudníku..., břicha..., pánve..., stehen..., lýtek..., chodidel...

A teď zaměříme pozornost na prostor uvnitř našich těl. Přepínáme ještě jednou přepínač. Síla motoru vzrostla čtyřikrát! Zahučel ještě silněji, vysavač se roztrásl. Ohromná přitažlivost strhává všechno temné, co ještě zůstalo v tělech a dosud se od nich neodtrhlo. Prohlížíme hlavu, krk, hrud', břicho, pánev, nohy... Tělo se svrchu naplňuje nejčistším *světlem*, které nahrazuje to, co odešlo...

Obrátíme ruce dlaněmi vzhůru. Na každé z nich máme tenisový míček z bílého nazlátlého *světla*. Přehazujeme míčky z ruky do ruky. Stávají se stále jasnějšími, zářivějšími. Spojíme je do jedné koule na

levé dlani. Tuhle kouli budeme nafukovat energií ze svých anáhat...

Múladhára zespodu — «nádech», anáhata — «výdech» dopředu do koule. Múladhára — «nádech», anáhata — «výdech». (Opakujeme desetkrát). Koule už je velká jako veliký meloun... (Ještě několik «výdechů» do koule). Už má metrový průměr... Všechny koule se slévají do jedné společné koule... Díváme se zevnitř koule na její obal. Spolehlivě nás odděluje od okolního prostoru. Uvnitř koule je nejjemnější průzračné prostředí, naplněné jasným *světlem*. Překvapivě lehce se v něm dýchá, pocítujeme udivující lehkost, stav beztlíže... Ukazuje se, že se všechna těla uvnitř koule slévají v jedno, v jednotný organizmus... Běžíme dál v kouli.

Provedeme sérii pránajám. «Nadechujeme» *světlo* přes nohy a «vydechujeme» ho přes múladháru dopředu, vyhazujeme přitom všechno, co překáží jeho pohybu. Je to stejné *světlo*, kterého můžeme vidět mnohem víc pod povrchem Země. Levá noha — «nádech», múladhára — «výdech» (třikrát až čtyřikrát). Levá noha — «nádech, svádhisthána — «výdech». (A tak dále ve všech čakrách). Múladhára — «nádech », anáhata — «výdech» (třikrát až čtyřikrát). Po páteři zespodu — «nádech», ádzňa —

«výdech» (třikrát až čtyřikrát). Levá noha «nádech», celá pravá strana těla — «výdech» (třikrát až čtyřikrát). Pravá noha — «nádech», levá strana těla — «výdech» (třikrát až čtyřikrát). Levá ruka — «nádech» — přes anáhatu — pravá ruka — «výdech». (A naopak). Múladhára zespodu — «nádech», sahasrára nahoru — «výdech». (Několikrát, poté se vytvoří trvalý proud *světla*). Zastavujeme ten proud a pozorujeme, jak se nad námi vytváří oblak *světla* a snaží se vlít do našich těl, otevíráme se pod ním, vpouštíme ho do sebe, naplňujeme se jeho něžností a čistotou...

Každý z nás má mezi dlaněmi maličké sluníčko. Pozorujeme jeho nazlátlé *světlo*, pocitujeme něhu... Sluníčko se nám rozpadá v rukách..., vstřebáváme jeho teplo a *světlo* přes ruce do anáhaty, pocitujeme příjemné rozpínání v čakře. A teď budeme z anáhaty vyzařovat *světlo* a teplo sluníčka na všechno živé kolem nás...

Vstoupíme koncentrací do pravého okraje anáhaty. Najdeme tam nejjemnější úroveň *světla* a vyházáme všechny hrubší vrstvy z čakry. (To samé děláme s pravou stranou višuddhy, poté ádžni, sahasráry, s levou stranou sahasráry, ádžni a tak dále do kruhu).

Staneme se liškou. Rezavá liška s velkým chlupatým ocasem právě běží lesem. Běh je pro lišku přirozený stav. Běžíme po měkkém zeleném mechu mezi kmeny stromů, mezi keři a kameny. Běžíme a nevnímáme nic kolem. Liška má před sebou cíl. Liška musí přivítat vycházející slunce. Před námi je mírný, ostře zakončený kopec; je holý, bez lesa. Běžíme po jeho svahu nahoru na vrcholek. Na vrcholu strneme. Stojíme na vrcholu kopce a pozorujeme, jak se za lesem začíná zvedat kotouč vycházejícího slunce. Rozechvělé očekávání, připravenost... Slunce se zvedá a dotýká se kopce svým *světlem*. Podívejte — už se zvedlo. Díváme se na jeho kotouč. Prýšticí *světlo* se lije ze slunce a naplňuje tělo. Ať se tělo naplňuje *světlem*, ať *světlo* houstne a stává se tekutým. Naplňujeme jím celé tělo od ocasu k očím... Hustota zkapalněného *světla* v těle vzrůstá...

...A teď je každý z nás pohádkovou laní. Skokem stoupáme do výšky, kocháme se svobodou, tělo se naplňuje štěstím, jásáním letu nad lesy a poli v něžnosti zářivého jitra, ve zlatém slunečním *světle*. Přeplnujeme se štěstím, nadšením, něhou. Dýcháme z plných plic svěžest teplého větru, smíšeného se *světlem* slunce. Dole pod námi je lesní řeka a kopce pokryté trávou a křovím. Vlna lehkého větříku

přeběhla po listech stromů. Blížíme se k zemi. Šíří se vůně květů. Dotkli jsme se země, znovu se odrazili, znovu stoupáme do prostranství *světla*, znovu nesmírná radost z letu!... Pociťujeme teplo slunečních paprsků svojí měkkou něžnou kůží, usmíváme se na slunce, na celý svět, na všechno živé kolem: na květiny, trávu, ptáky, stromy, broučky, motýly, zvířátka, lidi! Chtěli bychom všechny naplnit *světlem* radosti, rozehřát kruté, hrubé duše!... Jaké je to štěstí — žít v harmonii se všemi a se vším, v lásce!

Vrátíme se do svého lidského běžícího těla. Budeme kolem něho formovat «obal» ze *světla*. «Fáčujeme» tělo, začínáme přitom zespodu, ve vzdálenosti padesáti centimetrů od těla ho ovíjíme náviny širokého obvazu ve směru hodinových ručiček, pokud se díváme zespodu. Formujeme obal kolem chodidel..., kolem lýtek..., stehen..., pánve..., břicha..., hrudi..., krku..., hlavy..., ohmatáme rukama vědomí zevnitř obalu jeho stěny... Uvidíme nad sebou svoje zrcadlové zobrazení, jakoby svého dvojníka, běžícího nohama nahoru. Teď pokračujeme ve formování «obalu» kolem jeho těla: kolem hlavy..., krku..., hrudi..., břicha..., pánve..., stehen..., lýtek..., chodidel..., odtrháváme se od «obalu», vzlétáme do výše pěti metrů. Nedíváme se

dolů. Kocháme se chladivým větříkem, prostorem, svobodou... Zvedáme se nad park (les, bulvár, stadión). Kolem nás létají ptáci, přivítáme je. Zvedáme se pod vrstvu oblaků (pokud je oblačno), pozorujeme je zespodu. Připravujeme se, abychom skrz ně pronikli tam, kde probleskuje Slunce (pokud běžíme za denního světla). Na vteřinu se proměníme v maličkou raketu a vzletíme tudy — do světa jásání a *světla!* Světlo Slunce se odráží od bílých, třpytivých oblaků dole. Záře, vzplanutí radosti v živých paprscích Slunce! Opájíme se *světlem*, naplňujeme se jeho radostí!

A teď zamíříme do kosmu, opustíme sluneční soustavu... Plujeme v prostoru nekonečného vesmíru... Kolem jsou hvězdy... Ticho... Ve vší úplnosti procítíme věčnost a nekonečnost vesmíru... Hvězdy se mihotají... Je to puls vesmíru... Vstoupíme do toho rytmu. Rytmičké mihotání hvězd. Ticho. Klid. Věčnost a Nekonečnost...

Začínáme se vracet. Přibližujeme se k Slunci. Je stále větší a větší, noříme se do mateřského *světla* jeho něžných paprsků, znovu se jimi zaplňujeme, zalykáme se nadšením! Zůstáváme viset nad oslepicími bílými oblaky, potápíme se skrz ně, pod námi je povrch naší rodné planety, lesy, řeky, pole, vesnice a

města... Budeme klesat. Letíme nad povrchem Země, *svítíme* na všechno živé slunečním *světlem*, nashromážděným v našich tělech... Rozdáváme svoji lásku a něžnost — smrkům, břízám, ptákům, zvířátkům, lidem... Popřejeme všem lidem, aby žili v míru a harmonii se všemi a se vším... Nalijeme *světlo* lásky do všech prázdných, ztvrdlých srdcí. Ať se zbaví hrubosti, nenávisti, násilí, ziskuchtivosti, lži, opilství! Ať se naplní celý svět blažeností míru a lásky! Ať se naplní všechna srdce slunečním *světlem*!

Spouštíme se dolů nad naším městem, nad parkem, díváme se na skupinu lidí běžících dole, jsou to naše těla, přibližujeme se k nim, spojujeme se s nimi.

Ihned se spouštíme do múladháry, posíláme z múladháry paprsek do centra Země, dostáváme odvetný impuls Síly, který naplňuje čakry, celé tělo... (Poslední prvek opakujeme třikrát až čtyřikrát).

Pracujeme nějaký čas s «mikrokosmickou dráhou». Poté se pocítíme v anáhatě..., v manipúře..., ve višuddze..., v ádžně..., v sahasráře..., nad hlavou... Koupáme se ve *světle*, volně se vznášíme, pocítujeme radost, něžnost, čistotu, jemnost slunečního *světla*!

Začínáme zhušťovat svoji létající formu, přitahujeme do ní, jako magnetem, *světlo* nejjemnějšího prostoru... Létající forma nabývá obrysů lidského těla, zhušťuje se, naplňuje se *světlem*, začíná sama svítit jako ranní slunce, stává se «slunečním dvojníkem». Pomalu spojujeme obě těla. Pociťujeme v sobě husté sluneční *světlo*, drahocenný náklad *zlatého elixíru*. Dohlédneme na jeho rovnoměrné rozmístění po celém těle.

Mezi dlaně umístíme kouli z bílého nazlátlého *světla*, velkou jako míč. Držíme ji proti manipúře. K manipúře zezadu připojíme trubku, přes kterou se do čakry a poté do koule vrhá proud *světla*. Hustota *světla* v kouli roste (ale nenafukuje se). Naplnili jsme kouli až po okraj, odpojili trubku a nechali ji rozplynout. Věnujme pozornost kouli. Začínají v ní probíhat vnitřní procesy, navozující kolosální růst tlaku! V kouli bouří bílý nazlátlý *oheň* nejjemnější podstaty!... Rukama zasuneme kouli do manipúry. Čakra se roztahuje od síly, která do ní byla zavedena! Celé tělo se naplňuje neuvěřitelnou mohutností!... Je těžké tělo udržet, protože chce dělat ohromné skoky, uhánět!... Z manipúry dopředu se začíná vysunovat červený trojúhelník... Táhne tělo za sebou za střed břicha... (Za jednu až dvě minuty přerušujeme zrychlení družstva:)

Rozpustit trojúhelník!... Přední, běh na místě! Držte se blíž u sebe. Manipúra — «nádech», višuddha — «výdech». (Několikrát).

Představíme si před anáhatou bílo-růžovou voňavou růži. Paprsky vycházejícího slunce se třpytí a přelévají v kapičkách rosy na něžných okvětních lístcích. Čakra se naplňuje něžnou vůní. (Zavedeme obrazy květů do všech čaker).

Ponoříme se do modři zářivého ranního nebe. Zavedeme to *světlo* do těla, zaplníme jím prostor uvnitř těla... Pak zaplníme celé tělo nazlátlým *světlem* vycházejícího slunce...

(Pokud je momentálně zima a je čistý sníh, můžeme se zout a zaběhat si ve sněhu bosí).

Běžíme dál. Koncentrace je v centru dlaní. V centru dlaní se objevuje pulzující teplo. Pociťujeme v dlaních puls! Pociťujeme puls! Puls! Koncentrace je v bříšcích palců. Objevuje se v nich teplo a puls! Pociťujeme puls! Puls! (A tak dále v mezerách mezi prsty a v bříšcích koncových článků všech prstů).

Pociťujeme dlaně s prsty. Je v nich pulzující teplo, puls! Puls! Pociťujeme celé ruce, ruce s hrudním košem, s hlavou, pociťujeme v celé vrchní části těla puls! Celé tělo se přeměňuje v pulzující

srdce! Pociťujeme se pulzujícím srdcem! Srdce se zvětšuje dvakrát, desetkrát... Ohromné pulzující srdce, neúnavný mohutný orgán, naplněný horoucí krví, je v něm ohromná nevyčerpatelná síla!... Pulzujeme!... Pociťujeme se pulzujícím srdcem!... Postupně se smršťujeme, zhušťujeme, znovu jsme pocítili svoje tělo, procítíme v něm zhuštěnou mohutnost toho gigantického srdce...

Obrátíme pohled na prostranství *světla* nad hlavou. Rozlijeme se vědomím v okolním prostoru. Zkoncentrujeme se na rostlinách, které nás obklopují: na trávě, květinách, keřích, stromech. (Pokud je momentálně zima — děláme odpovídající odchylky). Pocítíme jejich stav, zaměříme na ně svoji něžnost... Sladujeme se s emocionálním stavem zpívajících ptáků, zaměříme na ně svoji lásku.

Ze zadu se na nás valí stěna větru-*světla*. Nejjemnější *světlo* na nejjemnější úrovni vane skrz naše těla, smývá a odnáší všechny hrubé vrstvy. Obaly byly odváty, cítíme se beztělesnými, plovoucími v prostranství *světla*, poháněnými větrem-*světlem*. Sléváme se všichni do jedné velké koule *světla* — a plujeme...

Znovu každý nabýváme individualitu, zhutňujeme se v podobě bílých labutí. Vzlétáme

vzhůru v paprscích ranního slunce. Nad námi je modř nebe, plující zářivě bílé obláčky. Kocháme se letem, pocitujeme teplo laskavého slunečního *světla*. V proudu teplého vzduchu zlehka vibrují péra. Měkce pohybujeme křídly. Podíváme se dolů. Dole je řeka, vinoucí se mezi lesy a nesoucí svoje vody do velkého jezera s ostrůvky. Spouštíme se k vodě. Přibližujeme se k jejímu povrchu, k její zrcadlové hladině. Dotkli jsme se nožkami vody, měkce na ní přistáli, zastavili se, rozhlédli se... Všechny labutě něžně rozmlouvají jedna s druhou v hudební labutí řeči. Připlouváme jeden k druhému, urovnáváme si pera, něžně pokládáme svoji hlavu na záda přátelům z hejna. Višuddha se přeplňuje blažeností této minuty.

Měkce připlouváme v celém hejnu k zelenému ostrůvku rákosí, kocháme se jeho odrazem ve vodě. Ale už je znovu čas jít do vzduchu! Měkce a bez námahy vzlétáme a míříme ke Slunci. Stoupáme stále výše a výše... Ať sluneční *světlo* vtéká do těl, ať se v tělech zhušťuje, ať je naplňuje od ocasu až k očím. Vrháme se vstříc Slunci a naplňujeme se hustým zlatým *světlem*... Celé tělo se plní hutným, těžkým, blaženým *světlem*-sílu, neměnnou sílu lásky...

Spouštíme se dolů — a klesáme do svých lidských těl. Rozmísťuje se v nich zlaté palivo života. Vytvoříme největší hutnost ve spodních čakrách. Do těl se svrchu nalévají nové porce právě takového hustého *světla*, těla se jím naplňují až po okraj...

(Cvičení pro zdolání příkrých stoupání na běžecké trase:) Přes múladháru zesponu do našich těl vane silný proud bílého *světla*. Zaplňuje tělo jako obal vzdušného balónu. Už je těžké ho udržet u povrchu Země, snaží se — utrhnout, vzlétnout... S obtížemi se dotýkáme nohama cesty, sotva na ni dosáhneme... Potřebujeme obrovské úsilí, abychom dosáhli nohama na zem...

Vešli jsme koncentrací do anáhaty, podívali se z ní na okolní svět..., vešli jsme do manipúry, podívali se z ní..., do múladháry..., znovu do svádhisthány..., do manipúry..., do anáhaty..., do višuddhy..., do ádžni..., do sahasráry..., objevili jsme se nad sahasrárou v podobě světlého obláčku-disku... Přitahujeme k sobě *světlo*, stáváme se stále zářivějšími... Spojujeme se všichni do jednoho velkého disku. Disk k sobě začíná přitahovat nejjemnější *světlo* z okolního prostranství, naplňuje se jím... *Světlo* uvnitř disku se rozhořívá... Čím vyšší je hutnost *světla* v disku, tím intenzívněji do sebe

vstřebává energii prostoru... Hromadíme v sobě kolosální mohutnost... Disk je teď schopný se okamžitě, rychlostí myšlenky, přemísťovat v prostoru... Objevíme se v nadoblačné výši — v živé záři slunečního *světla*... Objevíme se za běžícími těly... Objevíme se daleko vpředu... K běžícím tělům natahujeme pásy ze *světla*. Každý pásek je připevněn uprostřed břicha k běžícímu tělu. Bereme těla do vleku. Disk pomalu zvyšuje rychlost, pásy se napínají... Táhneme tělo ve vleku za střed břicha, plynule vzrůstá rychlost... Pásy se přeměňují v pupeční šňůry. Energie disku se po nich přelévá do těl. Těla se naplňují tou silou, která byla vlastní disku a těmi kvalitami, kterými disponoval...

Znovu se každý cítí být obláčkem nad běžícím tělem. Přitahujeme k sobě *světlo* z okolního prostranství. Jeho prostřednictvím se zhutňujeme do lidské formy, stáváme se «slunečním dvojníkem», běžícím jakoby v dalším patře nad hlavou těla běžícího po zemi. Pociťujeme se plnocenně tam, ve vyšším patře. Běžíme v prostoru nazlátlého *světla*, vtahujeme, vstřebáváme toto *světlo* do sebe... *Světlo* v těle «slunečního dvojníka» se stává stále hustším, stále hutnějším... (Můžeme provést meditaci «kříž Buddhy», řadu pránajám a dalších cvičení, a pociťovat se přitom v «druhém patře»).

Spustíme se na zem napravo od běžícího těla. Vezmeme ho levou rukou za jeho pravou ruku. Běžíme společně vedle sebe a držíme se za ruce. Přelijeme se do běžícího těla, ztotožníme se s ním. Pocítíme přitom blaženou sílu *zlatého elixíru*, který se rozšiřuje po těle...

Pozor na múladháru. Pocítíme ji jako pevný fundament (základ). Dům, na něm postavený, neutrpí žádných protivenství. Pociťujeme sílu *zlatého elixíru* v múladháře. Spojíme paprskem múladháru s Ohnivým *Světlem* v centru Země a doplníme ji ještě i tou Sílou. Múladhára je zaplněna až po okraj hutným *světlem*, energií, sílou.

Přejdeme na chůzi, divíme se, jak je neobvyklé jít. Běh se už stal přirozeným stavem organismu, není-liž pravda? Pozorujeme svůj dech a puls. Jsou jako při obyčejné chůzi.

Po skončení běhu se musíme vykoupat nebo umýt pod sprchou, je dobré provést relaxaci a další cvičení.

Dodávám, že ta obdivuhodná lehkost a naplněnost kladnými emocemi, která vzniká při skupinovém meditačním běhu, není dosažitelná při běhu individuálním.

Uvedu ještě několik příkladů meditací, které mohou být zařazeny do programu běhu:

«Kříž Buddhy» za povelů vedoucího.

V «druhém patře» se odtrháváme od předchozí trajektorie a vykonáváme činnosti zadávané vedoucím daleko od ní.

Při běhu po lesní cestě nebo cestičce v parku «zvětšujeme» ruce, vycházející z anáhat, a něžně se jimi dotýkáme, hladíme a laskáme vrcholky stromů.

Utečeme od těla dopředu, potom běžíme vedle něj, vezmeme ho za ruku, šťoucháme ho do zad a popoháníme ho. (Tuto meditaci můžeme snadno změnit ve veselou hru, plnou žertů; náhodní svědkové těchto momentů jsou ohromeni, když vidí chechtající se skupinu běžců, místo zpěněných, vyčerpaných sportovců).

Při běhu v «druhém patře» připojujeme k čakrám «kosmické hadice» a «tankujeme» «kosmické palivo»: do múladháry — «palivo věčného života», do svádhisthány — průzračnou jemnost a čistotu, do manipúry — energii silného a harmonického pohybu, do anáhaty — bílé světlo všeobjímající lásky, do višuddhy — ranní jemnost nebeské modře a prvních zlatavých paprsků slunce,

ranní rosu a ranní vůni květin, do ádžni — aktivní a pohyblivé «palivo intelektu» , do sahasráry — všenaplňující a všeobjímající nejjemnější kosmické světlo. Pocítíme jednolitost a soulad celého systému čakr, celého organismu, jeho nerozdělitelnost, schopnost vzdorovat všem těžkostem na cestě. Dokonalost je především v Lásce. Procítíme v sobě lásku ke všemu živému. Dokonalost je v Moudrosti. Naplníme se kvalitou porozumění ke všem a ke všemu a spojíme tuto vlastnost s Láskou. Dokonalost je v Síle. Procítíme v sobě dokonalou a nezdolnou sílu, spojenou vjedno s Láskou a Moudrostí, připravenost k sebeobětujícímu velikému sloužení. Pocítíme v sobě kvality Těch, Kdo už dosáhli Dokonalosti. Pocítíme sjednocenost s Nimi. Pocítíme Je v sobě. Pocítíme v sobě prostotu a zářivost Jejich dokonalé Lásky..., hlubokou všeobjímající, mocnou Moudrost, bezmeznou odvahu a nezdolnost dokonalé Síly!... Všechny tyto vlastnosti navěky vtiskáváme do sebe!

Pocítíme se běžícími za svými těly. Rukama je očišťujeme zevnitř i zvenku od všeho, co není světlé. Promyjeme je z hadice a naplníme *světlem*.

V «druhém patře» pocítíme všechny svoje základní energostrukтуры... Provedeme cvičení s

«mikrokosmickou dráhou». Zkoncentrujeme se v čitriní na úrovni anáhaty. Z tohoto bodu zamíříme dopředu přes anáhatu do prostoru nejjemnějšího světla. Rozlijeme se v něm, pocít'ujeme svoji sjednocenost s ním... Zhutnili jsme se znovu do rozměrů lidského těla... Pocít'ujeme, jak se ta síla rozlila po těle, stalo se hutným, pružným. Napínáme svaly nohou..., bederní části..., rukou..., hrudního koše..., dobře procítíme napínání všech svalů zad... Pružným, silným tělem provádíme skoky po podlaze «druhého patra», děláme salto... Běžíme po podlaze «druhého patra» a vysoko zvedáme kolena..., běžíme a dotýkáme se patami hýždí...

Koncentrujeme se ve středu břicha. Vysunujeme odtud «chapadlo» a připevňujeme ho ke vzdálenému obláčku. Všechnu pozornost převádíme do «chapadla». Zkracujeme ho, přitahujeme tím tělo dopředu. Žádná doplňková úsilí ze strany svalů! Zkracujeme jenom «chapadlo» (rychlost běhu při tom prudce vzrůstá, ale fyzické zatížení není pocít'ováno).

Přejdeme na chůzi. «Chapadlem» se zachycujeme za různé předměty a přitahujeme se k nim. Studujeme mechanismus činnosti «chapadla».

Napínáme a uvolňujeme ho. Při jeho zkracování se energie těla neztrácí, neunavuje se.

Pocítíme se běžícími za svými těly. Hůlkou ze *světla* pročišťujeme střední meridián zespodu až k čakrám hlavy.

Dopřejeme si potěšení pohrát si a zadováďet. Pocitujeme, že utíkáme dopředu od těl — a v běhu děláme přemety. Při tom úmyslně směšně mrskáme nohama: nemusíme se stydět, vždyť to nikdo z cizích nevidí. Pozorujeme, jak to dělají kamarádi. (Běžíme za všeobecného chechtání).

Běžíme v «druhém patře». Pocítíme ho jako svůj rodný dům — známý, útulný... Předtím, než se spustíme do «prvního patra», upevníme v «druhém patře» konce gumových nití. Gumičky se natáhnou a nebudou nám překážet, ale s jejich pomocí se bude možné vždy rychle přitáhnout zpátky... Upevnili jsme gumičky. Spustili jsme se na «první patro». Jeden konec gumičky vychází každému z nás ze středu břicha. Ohmatáváme gumičky rukama. Natahujeme je — a okamžitě se ocitáme v «druhém patře».

(Při výstupu na horu:) Představíme si sami sebe v rychlém vodním proudu. Unáší nás ohromnou rychlostí dopředu...

Ponoříme se do prostoru *světla* uvnitř těla. Prohlédneme ho a vyčistíme. Obrátíme se ke *Světlu* uvnitř Země. Podíváme se na Zemi jako na živou planetu, která nás miluje. Procítíme podstatu toho *Světla*, které ji zaplňuje, — a už nebudeme mít ani nejmenší pochybnost o tom, že Země je živá a miluje nás, svoje děti! Zamíříme na ni emoci svojí vděčnosti...

Ponoříme se do *Světla* Země. Pocítíme, jaké je mateřské, něžné. Ponoříme se do něho úplně a rozlijeme se vědomím z anáhat po celém prostoru uvnitř Země. Jsme teď sjednoceni s naší milou planetou. Každý se teď pocítuje v prostoru matky-Země, naplněném něžným *Světlem*. Prostor uvnitř Země a také maličký kopeček *světla* na jejím povrchu — prostor uvnitř těla. Pozorujeme z prostoru uvnitř Země přemístování kopečku světla na jejím povrchu.

Znovu vejdeme koncentrací vědomí do svých těl. Pocítíme v nich *Světlo* Země.

Uvidíme vycházející slunce. Umyjeme se jeho *světlem*, vpustíme přes tvář do celého těla dojemně jemné *světlo* jara, jarního časného jitra, a naplníme jím tělo!

Obrátíme pohled nahoru přes sahasráru, uvidíme oblaka *Světla*, shromážděná nad námi, — jiskřící zlatavé *Světlo*! Zvedneme ruce a s jejich pomocí do sebe vpustíme vlnu tohoto *Světla*!

Pozorujeme sjednocení *světla Země* a *světla Slunce* ve svých tělech...

Vyšší metody

Vyšší duchovní praktiky umožňují další rozvoj sebe — jako duchovního srdce — daleko za hranicemi těla. Musíme se vynasnažit, abychom se přeměnili ve vesmírná duchovní srdce!

Tato Cesta — pokud budeme všechno dělat správně — je konkrétní realizací přikázání Ježíše Krista:

«Bůh je Duch a ti, kdo ho uctívají, ho musí uctívat v Duchu a Pravdě» (J 4:24).

**To znamená, že musíme vyjít na setkání s Ním —
Vesmírným Prvotním Vědomím — osvobození od
pozemských okovů, čistí, zjemní do Jeho úrovně
jemnosti a rozvinutí do rozměrů «příhodných» pro
takové setkání.**

**V tomto stádiu rozvoje si adeпти, kteří jsou toho
hodni, mohou osvojit ohromnou spoustu metod,
umožňujících:**

**— poznat ve vlastním rozšířeném duchovním
srdci Svatého Ducha v Jeho různých projeveních a
naučit se být Jím;**

**— «zvednout» kundalíní a slít tuto individuální
Átmickou energii s Paramátmanem — Vesmírným
Vědomím Boha Otce;**

— poznat všechny základní vesmírné zóny;

**— naučit se pronikat do Příbytku Tvůrce a
splývat tam s Ním;**

**—po zdařilém upevnění v tomto stavu, je možné
získat od Boha Otce právo na ovládání hmoty,
konkrétně na dematerializaci a materializaci
vlastního těla.**

Pranáva. "Zrození" a "zrání" ve Svatém Duchu

Budeme-li mluvit v termínech, které používal Ježíš Kristus, když vyučoval svoje učedníky-apoštoly, je křest ve Svatém Duchu výše popisovaná meditace «latihan».

Ale následující, hlubší etapa Jeho poznání — «zrození» a «zrání» v NĚm — se vykonává v druhé meditaci, nazývané *Pranáva*. Právě to se Ježíš pokoušel vysvětlit Nikodémovi (J 3:1-21). O tom samém podrobně vypráví ve formě podobenství Apoštol Filip [10,18].

Pro tuto práci je třeba na energeticky příznivém, otevřeném místě, bez domů a porostu stromů (hory, mělčiny a pláže, step atp.) vyjít z anáhaty skrz čitríní, odejít od těla pokud možno dál dozadu, «otevřít se» tam vědomím, pocítit *Živé Světlo Lásky Svatého Ducha* — a, po splynutí s Ním, se spolu s ním pohybovat jako Proud dopředu kolem svého těla a skrz něj. Tělo je jako ve velké řece. Ať se promývá naskrz a stane se absolutně průzračným.

**Tuto meditaci můžeme opakovat mnohokrát:
Svatý Duch s radostí pomáhá těm, kdo jsou toho
hodni.**

**Meditace se bude lépe dařit s překrásnou
pravoslavnou modlitbou-meditací «Carju Něbesnyj»
nebo s mantrou AUM.**

**Uvedená meditace v církevní slovanštině zní
takto:**

Carju Něbesnyj, Utěšitelju, Duše Istinnyj!

Iže vezděsyj i vsja ispolňajjaj!

Sokrovišče blagich i žizni Podatělju!

Pridi i vsjelisja v ny!

I očisti ny ot vsjakija skvjerny!

I spasi, Blaže, duši naša!

Český překlad je takový:

Králi Nebeský, Utěšiteli, Duchu Pravdivý!

**Všudypřítomný a vše zaplňující!
Poklade blažených a Dárce života!
Přijď a ubytuj se v nás!
A očisti nás od každé ohavnosti!
A spas, Blažený, naše duše!**

Tuto meditaci zpíváme během pohybu v *Pranávě*.

Mantra AUM (nebo ÓM) zní ve skutečnosti jako AOUM. Zpívá se tence, dlouze a vysoko (tak jako mantra pro anáhatu), také při pohybu v *Pranávě*. («Vrčení» zvuku ÓM hrubými hlasy, což se praktikuje v některých nevzdělaných pseudoreligiózních skupinách, je «zpívání pro ďábla», a ne Svatého Ducha).

Jako další se musíme naučit z meditace *Pranáva* zůstat stát ve Splynutí se Svatým Duchem a pociťovat se při tom Jeho částí.

Svatý Duch v Jeho ještě jemnějším projevu může být poznán také prostřednictvím meditace *Pranáva*, ale provedené trochu jinak.

Musíme odejít z anáhaty, ale ne po horizontále, ale dozadu a dolů, pod úhlem přibližně 40 stupňů.

To znamená, že se ocitáme pod úrovní povrchu Země — a tam nacházíme vrstvu ještě jemnějšího Živého Světla. A poté právě tak, jako při první variantě *Pranavy*, se pohybujeme dopředu-nahoru kolem těla a skrz něj.

Když si osvojíme následné Splynutí s tímto Světlem, zjistíme, že převládá uvnitř naší planety, kromě jejího jádra.

Musíme si ho osvojit Jeho zaplněním sebou-anáhatou — přičemž jak vpředu, tak i vzadu vzhledem k vertikální rovině, která je jakoby prodloužením zad stojícího těla.

Následující křest, zrození a zrání se uskutečňují už v Božském *Ohni*, o čemž budeme mluvit o něco později.

Ještě o samoléčbě

Pokud se zastavíme v *Pranávě* a naučíme se koncentrovat vzadu za svým tělem — pak je možné zavést do něj ruku vědomí (dlaň s prsty) a s její pomocí vyrovnat všechny energetické disharmonie.

A také, pokud jsme sliti se Svatým Duchem a koncentrujeme se odděleně od svého těla vzadu za ním ve vzdálenosti dvou metrů, — pak se z této pozice pro nás stanou viditelnými a nám podřízenými přivtělení běsové čili démoni (nevtělení lidé nebo zvířata se zlými charakterovými rysy). Pokud se budeme takovým způsobem dívat skrz vlastní tělo na tělo nemocného, pak můžeme s démony rozmlouvat, přičemž oni nedokážou Svatému Duchu neodpovědět. Řeknou, proč je Bůh poslal do těla vtěleného člověka: v čem se ten člověk provinil a jaké má karmické dluhy.

Pokud nemocný pochopí svoje problémy, bude se kát a polepší se — pak můžeme poprosit (po dobrém!) duchy, aby se přestěhovali někam jinam, na jiné, pro ně příjemné místo. Například štiku, kterou tento člověk kdysi zabil, můžeme poprosit, aby se přestěhovala do jezera, ptáka — do lesa, praseti nebo psovi můžeme v obrazech vylíčit přitažlivost nového vtělení v poměrech, které budou pro ně příjemnější atd.

Všichni duchové jsou poddáni Svatému Duchu a podřizují se Mu. Ale pro to, abychom byli v takovém léčitelství úspěšní, nesmíme vycházet ze stavu Svatého Ducha.

Takové léčitelství je v protikladu k pokusům vyhánět duchy nenávistí a kletbami (tyto metody se nazývají exorcizmem nebo «vymítáním»). Jsou nejen neefektivní z hlediska léčitelství, ale vedou u samotných exorcistů k narůstání hrubosti v sobě a předurčují je do pekla. Taková «vymítání» jsou variantou černé magie; ve svojí podstatě jsou antikřesťanská: vždyť Kristus kázal lásku, a ne nenávist.

"Totální recipocita" (Nirodhi)

Ale úplné splynutí se Svatým Duchem se dosahuje jen osvojením meditace «totální recipocita» (řečí buddhizmu Nirodhi). V této meditaci vědomí přechází do stavu «nejá», stává se *Vším*; nižší vlastní «já» přitom mizí.

Pokoušet se to vysvětlit na úrovni slov je zbytečné. Ale je to možné snadno dosáhnout na odpovídajících *místech síly*.

Osvojení toho, o čem jsme mluvili, bude znamenat dosažení úplné Nirvány v Bráhmanu, k čemuž nás

vyzýval prostřednictvím Bhagavadgíty Krišna [10,18].

Ohnivý křest

Další etapou poznání v hloubce mnohorozměrného Absolutna bude seznámení s nejjemnějším Božským *Ohnivým* Projevením.

Tak Bůh Otec také projevuje Sám Sebe před důstojnými učedníky, kteří dosáhli potřebné zjemnělosti, — v gigantické antropomorfní (podobné lidskému tělu) *Plamenné* formě, která je ale nespaluje.

V *Ohnivě* Podobě je Íšvara popisován také v Bhagavadgítě [10,18] slovy pohlížejícího na Něho Ardžuny: «Podobný plameni, zářícímu jako Slunce, oslepující pohled, vrháš Ty proudy paprsků těžko snesitelných!» (kapitola 11:17) «Kdyby záře tisíce Sluncí zároveň vzplála na nebi, taková záře by se mohla podobat slávě této Veliké Duše!» (kapitola 11:12).

O tom *Ohni* nám říkal Čaitanja: «*Oheň* je funkční stav Vědomí, žijícího v Příbytku Tvůrce».

O tom samém nám vyprávěl i Satja Sai: «*Oheň* není samostatný stav, ale jen Můj stav, viditelný jen pro ty, kteří Mne dosáhli, stav, kdy Já vcházím do Světa Stvoření».

Plné a stabilní ponoření vědomí duchovního adepta do Božského Ohně a Splynutí s Ním vede k «spálení» všech nepříznivých zbytků karmy. A «prožehnutí» Jím svého těla — k jeho úplnému vyléčení.

S tímto stavem Boha se musíme naučit slévat konkrétně tak, že zaplníme celou Jeho formu sebou — jako duchovním srdcem.

Ale pomoc při tom Bůh nedává všem, ale jenom Jím vyvoleným učedníkům, kteří jsou Ho hodni.

«*Kořen*»

Ale Božský *Oheň* může být poznán i jinak: On se vždy vyskytuje v té části planety, odkud se započalo její stvoření — v jejím jádru.

Tam také může být přijat *Ohnivý křest*. A sejdemeli podle *škály mnohorozměrnosti* ještě

**hlouběji — pod Ohnivou součástí jádra planety —
můžeme vstoupit do nejvyšší prostorové dimenze a
poznat tam Prvotní Vědomí v Jeho Příbytku.**

**Průchodem do Příbytku Tvůrce je pro každého
člověka jeho energetický «kořen», spojující jeho
anáhatu s nejvyšší prostorovou dimenzí. Právě
projitím po tomto «kořeni», může ten, kdo získal
potřebnou sílu v jemnosti a naučil se pronikat do
vyšších lok, poznat ve veškeré úplnosti Boha Otce.**

O «kořeni» mluvil Krišna v Bhagavadgítě.

**Čínští taoisté s touto strukturou pracují a
nazývají ji «stonkem zlatého kvítku».**

**Po «kořeni» zvedají do těla Božský *Oheň* tibetští
jogíni pracující metodou tummo [62-63].**

**O tom samém se mluví v Agnijóze (Listy Sada
Morii. Zov [34].**

**Meditační způsob pro práci s «kořenem» nabídl
Bůh prostřednictvím Pavla (Římanům 11:18).**

**Ale většina lidí věří, že se v Zemi nachází... peklo,
a Bůh je... «nahore» (vzhledem k naší kulaté
planetě).**

... Chápu, že je pro materialistu těžké si představit proniknutí do centra Země: vždyť v jeho mysli je Země spojena s «tvrdotí»...

Ale pro úspěšného mystika, který ovládá umění vcházet do nejvyšších — nejjemnějších — eonů, je naše planeta viditelná jako mnohovrstevnatá koule *Živého Světla-Lásky*, ve které může plavat z jedné vrstvy do druhé (z eonu do eonu), rozpouštět se v každém z nich, znovu se shromáždit do shluku individuálního vědomí, nabývat různých forem a rozměrů, vylévat se za hranice «ostrůvku» planety do *Vesmírného Oceánu Bezmeznosti*, rozplývat se v něm...

Ale aby se to stalo, musíme se, jak bylo výše popsáno, odtrhnout od guny tamas, projít skrz rádžas a sattvu a poté vejít do přímého kontaktu s Bohem — jako nesmrtelné vědomí osvobozené od těla, které směřuje k milostnému Splynutí s Hlavním Milovaným.

Tato religiózní Cesta, nazývaná Bohem Přímou Cestou (Vadžrajánou), se ve skutečnosti ani trochu nepodobá obřadním formám náboženství, kde se lidé bojí smrti těla a oplakávají ty, kteří těla opustili, kde jsou natolik zamilováni sami do sebe a zotročení

obžerstvím, že považují za své nezpochybnitelné právo zabíjet zvířata a pojídat jejich těla...

... To, kde nejprve poznáme Boha v Jeho *Ohnivě* Tvářnosti: jestli prostřednictvím *Ohnivého* jádra naší planety, nebo v *Ohnivém* «Mahádublu», — to nemá význam. Ale poznání jednoho i druhého je nezbytné.

"Zvednutí" kundalíní

Ale vejítí do Příbytku Tvůrce musí předcházet ještě jedna významná etapa práce — «zvednutí» kundalíní.

Kundalíní je Átmická (podle úrovně jemnosti Božská) energie vědomí, kterou si každý z nás nashromáždil ve všech nejlepších epizodách všech svých vtělení. Ona se vytváří a shromažďuje právě tehdy, když se nacházíme ve stavech něžné, zjemnělé lásky. Ale tato energie se nevtěluje pokaždé do nových těl spolu s vtělovanou částí duše (dživou), ale skladuje se v jakési «pokladničce», která připomíná vzduchovou bublinu, protaženou do téměř cylindrického tvaru.

Tato struktura, pokud je rozvinuta, má rozměry, měřitelné v kilometrech; rozkládá se v energeticky odpovídajícím jemnějším eonu uvnitř planety na úrovni jejího pláště. Velikost kundalíní koreluje se stupněm evoluční zralosti duše.

Kundalíní a dživa každého člověka vytvářejí celistvý systém, jsou spojeny speciálním energetickým kanálem, připojeným vepředu ke spodní části múladháry.

«Zvednout» kundalíní k tělu a využít ji v duchovní práci mohou jenom ti lidé, kteří nahromadili dostatečné množství této energie, — to znamená, evolučně zralí a hodní vejítí do Příbytku Boha Otce a Splynutí s Ním.

Tudíž už čtenáři musí být jasné, že se kundalíní nenachází v čakře múladháře, a tím spíš nemá nic společného s kostrčí, o čemž se můžeme dočíst v některých literárních pramenech. A «vzestup» kundalíní nemůže být dosažitelný ani mlácením kostrčí o podlahu, ani tanci-třasáky. Cvičení pro «zvedání» kundalíní, která dával svým stoupencům Rajneesh (Osho), nebyla ničím jiným, nežli žerty: «jimiž by se děti utěšily — aby neplakaly».

Opravdový «vzestup» kundalíní se uskutečňuje po zvládnutí přípravných etap, popsanych v této

knize, na speciálních *místech síly* (nebo bez nich) s pomocí kompetentního duchovního Mistra nebo přímo nevtěleného Božského Učitele.

Smysl «zvednutí» kundalíní spočívá v tom, abychom zaprvé, slili tuto nahromaděnou Átmickou energii s Tvůrcem (Paramátmanem), za druhé, provedli uzdravující a přeměňující «prožehnutí» tělesných buněk Átmickou energií, za třetí, vštíplili si autoidentifikaci s Átmanem.

To poslední se stává možným, když kundalíní prošla skrz tělo (dělá se to vleže na zádech) a vytvořila nový energetický shluk za sahasrárrou.

Z toho, co bylo řečeno, vyplývá, že předtím, nežli se pustíme do «vzestupu» kundalíní, musíme si předběžně všechno dobře promyslet.

Vždyť pokud je energie kundalíní převedena do Paramátmanu, pak ji člověk (jako individualita) ztrácí. A jako jediné správné východisko z této situace mu zbývá — vlít do Tvůrce také i dživu právě v tomto vtělení. Ale pokud k tomu nedojde, například proto, že adept v sobě ještě nerozvinul dostatečnou stabilitu v jemnosti, «je stržen» pod vlivem těch či oněch příčin do hrubých emocionálních stavů, což se každému nepodaří v sobě vypořádat, — pak se příště vtěluje už bez

tohoto nejcennějšího energopotencionálu, a musí ho začít hromadit nanovo.

Vejití do Příbytku Tvůrce

Vesmírný Příbytek Tvůrce je prosycen stavem Jeho Velikého Něžného *Klidu*. Světelné podmínky zde připomínají normální podmínky tichého a teplého něžného ranního slunečního světla.

Tento stav je protikladný «černému světu» d'ábelského eonu, prosyceného «lepkavou» hrubostí a zlobou; «přilepení» k němu poskytuje lživý pocit hrubé, násilné moci... Tohle může někoho přilákat... Ale my to nepotřebujeme!

Příbytek Tvůrce také není «Prázdnota», což se můžeme dozvědět v prostředí nekompetentních stoupenců buddhizmu, «Prázdnota» («Vakuum») je jenom nesprávný překlad buddhistického termínu do ruštiny a dalších jazyků, termínu, který původně skutečně zobrazoval realitu. Tento nesprávný překlad svedl na scestí velmi mnoho lidí — jak nebuddhistů, tak i těch, kdo se za buddhisty považují.

Vždyť tohle musí skutečně připadat normálnímu religióznímu člověku jako absurdita: směřovat ne k Bohu, ale do Prázdnoty... Kvůli tomu se velmi mnoho přívrženců buddhistických tradic zapletlo do «buddhistických» terminologických složitostí a chápou Pravdu nesprávně, zbavují se stimulace ke směřování k Prvotnímu Vědomí v Lásce.

V důsledku toho se «stavba» buddhizmu časem rozklížila a rozpadla se na mnoho sekt, ze kterých většina nedisponuje vyšším věděním.

Ale termín «Prázdnota» musí být přeložen jinak — potom se duchovnímu adeptu, stojícímu na Prahu Příbytku Adibuddhy stává všechno snadno pochopitelným.

... Příbytek Tvůrce se nachází na druhé straně obdivuhodné bariéry, kterou je možné srovnat se zrcadlem. Jeho Příbytek je skutečně v «Zazrcadlí»¹¹. Aby mohl Božský Učitel tudy provést důstojného učedníka, dává mu k dispozici Svůj «Mahádubl» jako Jidám. A tam, odkud Mahádubl vychází, se může uskutečnit setkání a Splynutí v Lásce s Vesmírným Otcem-Matkou, postupné poznávání Jeho/Jejího Vesmírného Totálního Majestátu...

... Tento stav je plně vratný. Tělo člověka, který se zdařile stabilizoval v Příbytku Tvůrce, se odlišuje

jenom tím, že se z něho řine *Světlo Lásky* a vytváří kolem sebe pole *Klidu*.

Zpočátku se ještě duchovní adept cítí v Příbytku Prvotního jako host. Ale potom začíná nová fáze Jeho sloužení vtěleným lidem — Sloužení v roli Svatého Ducha, Představitele Tvůrce.

11 Podotýkám, že se někdy v literatuře setkáváme s jiným používáním tohoto termínu: označují se jím jednoduše všechny nemateriální eony.