

# Cvičení

## Požehnání

K lakomému člověku je Vesmír rovněž lakomý. Ke štědrému člověku je Vesmír štědrý. Vesmír zároveň opětuje štědrost projevenou na mentální i fyzické úrovni. Začněte ihned využívat rozumu pro vlastní blaho. Představte si nějakého blízkého člověka a zahrňte ho různými dary a pohádkovým bohatstvím. Při předávání darů se snažte být vynalézaví a originální. Buďte štedří a splňte jeho sny. Požehnejte všem lidem a všem bytostem.

Toto radostné cvičení provádějte co nejčastěji. Buďte královsky štedří, i když jen v představách. Záhy pocítíte, že i váš život je plný hojnosti.

## Lék na negativní myšlenky

Myšlenky jsou hmotné a mají obrovskou sílu. Společně s myšlenkou se uvolňuje energie, což se děje neustále. Váš rozum je upovídáný a zbytečně ztrácí energii. Ničíte nejen lidi kolem sebe, ale i sebe sama. Mnoho věcí se stane kvůli vám. Svět je hromadná virtuální síť a lidstvo je každým dnem smutnější a nešťastnější, neboť na zemi žije stále více lidí s negativními myšlenkami.

Jestliže se podíváme do minulosti, zjistíme, že svět byl mnohem spokojenější a klidnější. Za časů Buddhy byl svět velmi klidný a přirozený. Proč? Na Zemi ještě nežilo tolik lidí, takže bylo i méně myšlenek. Lidé věnovali pozornost spíše svým pocitům. Tehdy se lidé modlili a meditovali. Každý nový den začali modlitbou a s modlitbou šli také spát. Když jim pak v průběhu dne zůstala volná chvíle, modlili se jen tak pro sebe. Co je vlastně modlitba? Při modlitbě posílá člověk požehnání všem ostatním. Modlit se znamená soucítit se všemi. Modlitba je lék na všechny negativní myšlenky. Je vždy pozitivní. Myšlenky mají obrovskou sílu, proto se s nimi musí pracovat velmi opatrně.

Někdy přemýšlíte o mnohých věcech, aniž si je uvědomujete hlouběji. Je těžké najít člověka, který by ve svých myšlenkách nezabíjel, nedopouštěl se různých hříchů a přestupků. Později se možná podíváte tomu, že všechny negativní události jsou najednou skutečné. Nezapomeňte na to, že i když nikdy nikoho nezabijete, můžete neustálými myšlenkami o zabití vytvořit situaci, kdy se někdo opravdu zabije. Někdo jiný přijme vaši myšlenku, protože kolem vás je mnoho slabých lidí a myšlenky tečou jako voda směrem dolů. Jestliže neustále přemýšlíte o něčem podobném, pak některý slabší člověk bude tuto myšlenku vnímat a zabije jiného člověka. Lidé, kteří znají vnitřní podstatu člověka, říkají, že všichni jsou odpovědní za to, co se děje na Zemi. To, co se odehrává ve světě,

není jen záležitostí prezidentů jednotlivých zemí, ale všech, kdo přemýšlejí. Jedině člověk, jenž se odpoutá od rozumu, není odpovědný za to, co probíhá na Zemi.

Výzkumy z Velké Británie ukázaly, že lidé s onkologickými onemocněními, kteří mají naději na uzdravení, žijí mnohem déle než lidé, již jsou pesimističtí a nešťastní. Důležité je i to, že se nejen prodlužuje jejich život, ale je i plnohodnotný a plný radosti. Je jasné, že ani ty nejlepší léky na světě nemohou člověka vyléčit, pokud tento člověk nemá vlastní víru v uzdravení. Kvalita myšlenek nemocného člověka je zásadním faktorem pro uzdravení, který určuje i vlastní léčbu.

## **Cvičení**

### **Ohnivá růže**

Tato starodávná technika pomáhá při odstranění destruktivních myšlenek.

1. Uvolněte se. Lehněte si na postel, zavřete oči, uvolněte svaly na obličeji, krku, zádech, uvolněte ruce a nohy. Snažte se odstranit všechny rozumové a svalové bloky, dýchejte pomalu a klidně. Při uvolnění se budete cítit příjemně. Nechte odplynout všechny myšlenky, starosti a povinnosti. Pokud jste se právě probudili, bude to pro uvolnění dostačující. Jinak použijte kteroukoli z popsaných relaxačních technik.
2. Představte si, jak v růži hoří plamen. Jestliže budete mít pocit, že jste dostatečně uvolnění, představte si, že v oblasti srdce máte nádherný květ růže s měkkými, světle růžovými okvětními lístky. Dále si představte, že uprostřed květu hoří oranžový až načervenalý plamen, který je jasnější kolem okrajů a uprostřed je bledší. Snažte se, aby vaše představy byly konkrétní. Soustřeďte se na špičky plamene a pokračujte ve vizualizaci tak dlouho, jak to půjde.
3. Pozorujte svoje představy. Pozorujte, jak obraz plamene v růži působí na jiné obrazy, vznikající ve vašem rozumu. Nesnažte se přemýšlet nějak jinak, neinterpretujte nebo nezajímejte se jen o jeden obraz, ale za jakýchkoli podmínek pokračujte ve vizualizaci.
4. Snažte se splynout s vytvořeným obrazem, jako by to byl sen. Udržujte si v paměti obraz ohnivé růže, dokud nepocítíte, že tento obraz splynul s vaším vědomím do jednoho celku.

## **Myšlenka je rychlejší než světlo**

Jestliže je Země peklo, znamená to, že i vy jste

jeho tvůrcem a účastníkem. Neházejte odpovědnost na ostatní, protože i vy jste za něj zodpovědní. Je to kolektivní jev. Nemoc může vzniknout kdekoli v organizmu, k výbuchu dojde tisíce kilometrů od vás, to není podstatné. Myšlenka není totiž prostorový jev, nepotřebuje prostor. To je důkazem toho, proč se myšlenky pohybují velmi rychle. Jejich pohyb je rychlejší než světlo, protože světlo potřebuje prostor. Představte si, že jste v Paříži, o něčem přemýšlíte, a to se stane v Americe. Je to vaše vina? Nebudete sice odsouzeni, ale nejvyšší soud bytí vás potrestá. Tento soud vás odsoudil vlastně ihned, proto jste tak nešťastní. Lidé si často stěžují na osud: „Proč máme takovou smůlu, když jsme nikdy nikomu neudělali nic špatného?“ Možná, že jste opravdu nic špatného neudělali, ale možná jste o něčem přemýšleli. Uvědomte si, že myšlení je ve srovnání s činností mnohem jemnější proces, i když je obtížně předvídatelný. Člověka může zastavit nějaký čin, ale myšlenka ho zastavit nemůže. Může však ublížit každému člověku. Stav, kdy člověk nepřemýšlí, je základní podmínkou pro vysvobození z hříchů, k nevykonání zločinů a k vaší neúčasti v tom, co se děje ve vašem okolí. To bylo hlavním životním principem Buddhy. Buddha je člověk, který žije za hranicemi rozumu, a proto není za nic odpovědný. Mudrci východních zemí tvrdí, že takovýto člověk si nevytváří karmu. Neexistují pro něho pouta budoucnosti, žije, chodí, pohybuje se, rozmlouvá, vykonává mnoho činností. To ale znamená, že by si měl vytvářet karmu, protože karma vyjadřuje konání. Ve východních učeních se říká, že i když by Buddha dělal cokoli, nevytvářel by si karmu. Jak je to možné? Každý z nás může vykonávat jen samé dobré skutky, a přesto si vytváří karmu. Proč tomu tak je? Odpověď je velmi jednoduchá. Buddha vykonával veškerou činnost bez zapojení rozumu. Jeho konání bylo spontánní, nejednalo se o činy v pravém slova smyslu. O ničem nepřemýšlel, všechno jen probíhalo. Nebyly to činy. Choval se, jako by byl v prázdnu. Neměl žádné plány například k uskutečnění nějakého činu, nepřemýšlel o tom. Jestliže bytí vytvořilo podmínky k uskutečnění určité věci, nebránil jí, aby se realizovala. To je vysvětlením toho, co znamená být prázdny, být *ne-já*, to znamená, jednoduše nebýt ničím. V takovém případě nic nepřijímáte, nejste za nic odpovědní a dostáváte se nad labyrint osudu. Proto Carlos Castaneda napsal v knize *Sila mlčení*: „Jediný způsob, jak přemýšlet jasně a pochopitelně, spočívá v tom, že je vlastně lepší nemyslet.“