



Všetky vázne choroby, ktoré dnes trápia ľudstvo – arterioskleróza, artritída, AIDS a najmä rakovina – vznikajú preto, že si znečisťujeme telo, čo signalizuje mikróbom, že sme pripravení zomrieť. Vždy sme sa čudovali, prečo niektorí ľudia ochorejú, aj keď sú vystavení rovnakým podmienkam ako ostatní. Vysvetlením je skutočnosť, že ich vnútorné telesné prostredie je iné. Dnes našťastie vieme, že aj keď máme prekyslené tkanivo a pomaly sa začíname rozkladať, môžeme proces rozkladu zastaviť tým, že začneme jesť alkalickú stravu.“

Hanh teraz mával obidvomi rukami a pozoroval ma rozžiarenými očami.

„Pokiaľ ide o princípy vysoko energetického tela, stále žijeme v dobe temna. Ľudia majú žiť stopäťdesiat rokov. My však konzumujeme takú stravu, ktorá nás okamžite začína ničiť. Všade vidíme ľudí, ktorí sa nám rozkladajú priamo pred očami. Tak to však byť nemusí.“

Hanh sa odmlčal a zhlboka sa nadýchol. „Ľudia v Šambale žijú inak.“

Po chvíli si ma Hanh znova začal prezerat' zo všetkých strán.

„Tak... to by bolo asi tak všetko,“ uzatvoril. „Legendy hovoria, že sa najskôr musíme naučiť konzumovať zdravé jedlo. Až potom sa môžeme úplne otvoriť vnútorným zdrojom energie, ktoré urýchlia naše vibrácie.“

Hanh odstrčil stoličku dozadu a zmeral si ma. „Našu nadmorskú výšku zvládajte dobre, ale napriek tomu vám radím, aby ste si oddýchli.“



„To je výborný nápad,“ povedal som. „Som unavený.“

„Máme za sebou dlhý deň,“ povedal Yin.

„Očakávajúte sen,“ dodal Hanh a zaviedol ma do spálne.

„Očakávať sen?“

Hanh sa obrátil. „Áno, ste silnejší, ako si myslíte.“

Zasmial som sa.



Zrazu som sa zobudil a pozrel sa z okna. Slnko bolo vysoko na oblohe. Žiadny sen. Obul som sa a šiel do vedľajšej miestnosti.

Hanh a Yin už sedeli pri stole.

„Ako ste sa vyspali?“ opýtal sa Hanh.

„Dobre,“ povedal som a posadil sa na stoličku. „Ale nič sa mi nesnívalo.“

„Pretože nemáte dost' energie,“ povedal Hanh neprítomne. Znova sa na mňa uprene pozeral. Uvedomil som si, že sleduje spôsob, ako sedím.

„Na čo sa pozeráte?“ opýtal som sa.

„Takto sa ráno zobúdzate?“ opýtal sa Hanh.

Vstal som: „Čo má byť?“

„Ráno musíte najskôr zobudiť svoje telo a začať prijímať energiu. Až potom môžete robiť iné veci.“ Stál so široko rozkročenými nohami a rukami opretými v páse. Potom dal nohy k sebe a zdvihol paže. Jeho telo sa zdvihlo jedným plynulým pohybom. Stál teraz na špičkách a dlane mal pevne spojené nad hlavou.

Prekvapene som zažmurkal. V pohybe jeho tela bolo niečo nezvyčajné, ale nevedel som čo. Zdalo sa,



že sa vzniesol hore bez toho, aby pouŕžil svaly. Keď som sa naňho znova pozrel, usmial sa širokým úsmevom. Potom ku mne pristúpil veľmi pruŕným krokom. Znova som zaŕmurkal.

„Väčšina ľuď sa zobúdz a pomaly,“ povedal. Na raňajky si dajú kávu, aby sa rozhýbali. Potom idú do práce, kde sa celý deň hrbia nad stolom alebo pouŕivajú iba určité svaly. Ich telo si na to zvykne a energia prestane voľne prúdiť.

Aby ste mohli prijímať všetku dostupnú energiu, musíte mať telo otvorené. To dosiahnete tým, že si každé ráno precvičíte všetky svaly. Začínajte od svojho energetického centra.“ Hanh ukázal na miesto tesne pod pupkom. „Keď začnete v tomto centre, vaše svaly budú pracovať na najvyššej úrovni koordinácie. To je základný princíp všetkých bojových a tanečných disciplín. Môžete si tiež vymyslieť svoje vlastné pohyby.“

Potom mi ukázal veľa pohybov, aké som nikdy nevidel. Pripomínali mi prenášanie váhy tela pri cvičení tai-či, ale bolo jasné, že si pridal veľa vlastných pohybov.

„Vaše telo vám povie, ako sa máte pohybovať, aby ste uvoľnili zablokovanú energiu.“

Postavil sa na jednu nohu, naklonil sa a rozohnal sa rukou, ako keby chcel hodiť loptu, ale pritom sa rukou takmer dotkol podlahy. Potom sa na druhej nohe obrátil na mieste. Vôbec som nepostrehol, ako prenáša váhu tela. Znova sa mi zdalo, že sa vznáš a.

Snažil som sa sústrediť, ale Hanh sa zrazu zastavil, ako keby fotograf zmrazil jeho pohyb na fotografii, čo



mi pripadalo nemožné. Rovnako neočakávane potom vykročil ku mne.

„Ako to robíte?“ opýtal som sa.

„Začal som pomaly a pamätal si základný princíp. Keď sa pohybujete zo svojho energetického centra a očakávate, že do vás bude prúdiť energia, začnete sa pohybovať stále ľahšie. Ak to chcete robiť dokonale, musíte byť schopný otvoriť sa boŕej energii, ktorú v sebe máte.“

Pozrel sa na mňa. „Spomínate si dobre na svoj mystický zážitok?“

Znova som si vybavil svoj zážitok na vrcholku hory.

„Myslím, že áno,“ povedal som.

„To je dobre,“ pokračoval. „Poďme von.“

Yin vstal, usmial sa a potom sme išli za Hanhom do záhrady. Po niekoľkých schodoch sme vystúpili na malé priestranstvo, porastené riedkou hnedou trávou. Okolo nás boli veľké nepravidelné balvany, pretkané červenými a hnedými ŕilami. Hanh mi povedal, aby som si sadol na zem, a posadil sa vedľa mňa. Yin sa posadil za nami. Vzdialené hory boli oŕiarené ŕltým slnečným svetlom. Ich krása ma ohromila.

„Legendy hovoria,“ začal Hanh, „že všetci ľudia raz získajú schopnosť otvoriť sa vyššej energii. K tomu dôjde až vtedy, keď si ľudia uvedomia, že takéto vedomie je možné. Potom začneme chápať všetky faktory, týkajúce sa kultivácie a udrŕiavania vyšších úrovní energie.“

Hanh sa odmlčal a pozrel sa na mňa. „Uŕ poznáte základný postup, ale musíte rozŕiřiť svoje zmysly. Legendy hovoria, že sa najskôr musíte upokojiť a vnímať



svoje okolie. Väčšina z nás si iba málokedy dobre všima veci okolo nás. Okolité svet nám pripadá vedľajší, pretože sa zaoberáme tým, čo robíme. Musíme si však uvedomiť, že všetko vo vesmíre je plné duchovnej energie. Všetko je súčasťou Boha. Musíme sa vedome spojiť s božou podstatou v našej duši.

Ako viete, meradlom toho, či sme v spojení s touto energiou, je náš zmysel pre krásu. Vždy sa pýtajte sám seba: aká je v tom krásu? Nech už niečo vyzerá na prvý pohľad akokoľvek, ak sa budeme snažiť, nájdeme v tom krásu. Stupeň krásy, ktorú vnímame, je meradlom množstva božej energie, ktorú prijímame.“

Hanh pokračoval, zatiaľ čo ja som vnímal – skutočne vnímal – všetko okolo seba.

„Keď začneme nadväzovať spojenie a vnímať božiu energiu, všetko sa nám začne javiť jasnejšie. Vnímame jedinečné tvary a farby. Tento druh vnímania nám umožní vdychovať viacej energie.

Energia neprichádza ani tak z okolitého sveta – aj keď ju môžeme prijímať z niektorých rastlín alebo posvätných miest. Posvätná energia prichádza z nášho spojenia s božou podstatou. Všetko okolo nás – kvetiny, kamene, tráva, hory, umenie – je krajšie ako čokoľvek, čo väčšina ľudí vníma. Jediné, čo musíme urobiť, keď sa otvárame božej energii, je urýchliť svoje energetické vibrácie, a tým svoju vnímavosť, aby sme videli svet taký, aký skutočne je. Rozumiete? Ľudia už žijú vo svete nádherných farieb a tvarov. Nebo je tu na zemi. My však nie sme dost' otvorení svojej vnútornej energii, takže to nevidíme.“

S úžasom som načúval. Bolo mi to teraz jasnejšie ako kedykoľvek predtým.



Zhlboka som sa nadýchol.

„Dýchajte a pozerajte sa, ako sa všetko okolo vás stáva krajším,“ povedal Hanh.

Znova som sa pozrel na skaly a hory okolo nás a na svoje prekvapenie som zistil, že najvyššia hora v diaľke je Everest. Z nejakého dôvodu som si do tejto chvíle neuvedomil jeho tvar.

„Áno, áno, pozerajte sa na Everest,“ povedal Hanh.

Všimol som si, že zasnežené zvlnené hrebene tvoria schody stúpajúce k vrcholu. Ten pohľad prebudil moje zmysly a najvyššia hora na svete mi zrazu pripadala na dosah ruky.

„Neprestávajú dýchať,“ povedal Hanh. „Vaše vibrácie a vnímavosť sa ešte zvyšujú. Všetko sa rozžiari, ako by to bolo osvetlené zvnútra.“

Znova som sa zhlboka nadýchol. Začal som sa cítiť ľahší a bez najmenšieho snaženia som narovnal chrbát. Cítil som sa rovnako ako vtedy v Peru.

Hanh ma pozoroval a pokyvoval hlavou. „Vaša schopnosť vnímať krásu je známkou toho, že do vás vstupuje božia energia. Sú však ďalšie meradlá.

Budete sa cítiť ľahšie,“ pokračoval Hanh. „Energia bude prúdiť vašim telom hore a začne vás zdvíhať. Začnete si jasnejšie uvedomovať, kto ste a čo tu robíte. Budete mať sny a intuície o tom, čo vás v živote čaká.“

Odmlčal sa a znova sa pozrel na moje telo. Sedel som so vzpriameným chrbtom. „Teraz pristúpime k najdôležitejšiemu bodu,“ povedal. „Budete sa musieť naučiť udržiavať energiu v pohybe, aby do vás ne-



prestávala prúdiť. Naučíte sa používať silu svojho očakávania, silu svojej energie modlitby.“

Pozrel som sa na neho. Znova to slovo: *očakávanie*. Ešte nikdy som ho nepočul v tejto súvislosti.

„Ako to mám robiť?“ opýtal som sa. Bol som zmätený, hladina energie v mojom tele klesala a tvary a farby okolo mňa slabli.

Hanh sa rozosmial. Niekoľkokrát sa pokúsil smiech potlačiť, ale nakoniec sa v neovládateľnom záchvate smiechu začal váľať po zemi. Aj Yin sa chichúňal.

Konečne sa Hanh nadýchol a upokojil sa.

„Ospravedlňujem sa,“ povedal. „Ale tváрили ste sa tak komicky. Vy si skutočne myslíte, že nemáte žiadnu silu, však?“

„Nie, to si nemyslím,“ protestoval som. „Iba neviem, čo ste mali na mysli, keď ste povedali, že sa naučím používať silu svojho očakávania.“

Hanh sa stále usmieval. „Istotne si uvedomujete, že máte isté očakávania, však? Očakávate napríklad, že zajtra vyjde slnko. Očakávate, že vám v tele bude obiehať krv.“

„Samozrejme.“

„Chcem od vás iba to, aby ste si tieto očakávania uvedomovali. Jedine tak môžete udržiavať vyššiu úroveň energie. Musíte sa naučiť očakávať vysokú úroveň energie a musíte to robiť vedome. Jedine tak zvládnete prvú fázu rozširovania energie modlitby. Skúste to ešte raz.“

Usmial som sa na neho a potom som niekoľko minút dýchal a zvyšoval úroveň svojej energie. Keď som začal vnímať vyššiu úroveň krásy, kývol som naňho hlavou.



„Teraz musíte očakávať, že vás táto energia, ktorá vás naplňa, neprestane naplňať a že z vás bude prúdiť všetkými smermi. Predstavujte si, že sa to skutočne deje.“

Snažil som sa udržať svoju úroveň energie. „Ako spoznám, že zo mňa energia skutočne vyžaruje?“

„To ucítite. Zatiaľ si to iba predstavujte.“

Znova som sa nadýchol a predstavoval si, ako do mňa vstupuje energia a potom zo mňa prúdi všetkými smermi do okolitého sveta.

„Neviem, či sa to skutočne deje,“ povedal som.

Hanh sa na mňa netrepežlivo pozrel. „Viete, že z vás prúdi energia, pretože jej úroveň neklesá, farba a tvary ostávajú jasné a vy cítite, ako vás energia naplňa a potom preteká von.“

„Aký je to pocit?“ opýtal som sa.

Nedôverčivo na mňa pozrel. „Odpoveď predsa poznáte.“

Znova som sa pozrel na vzdialené hory a predstavoval som si, ako zo mňa vyžaruje energia. Hory neprestávali byť krásne a začali byť nesmierne príťažlivé. Zrazu ma naplnil hlboký láskyplný pocit a ja som si spomenul, čo som prežil v Peru.

Hanh prisvedčil.

„Samozrejme!“ povedal som. „Známkou toho, že zo mňa prúdi energia, je pocit lásky.“

Hanh sa usmieval širokým úsmevom. „Áno, láska je základná emócia, ktorú cítite, pokiaľ z vás vyžaruje energia modlitby. Musíte ostať v stave lásky.“

Hanh sa odmlčal.

„Pre normálneho človeka je to veľmi idealistické,“ povedal som.