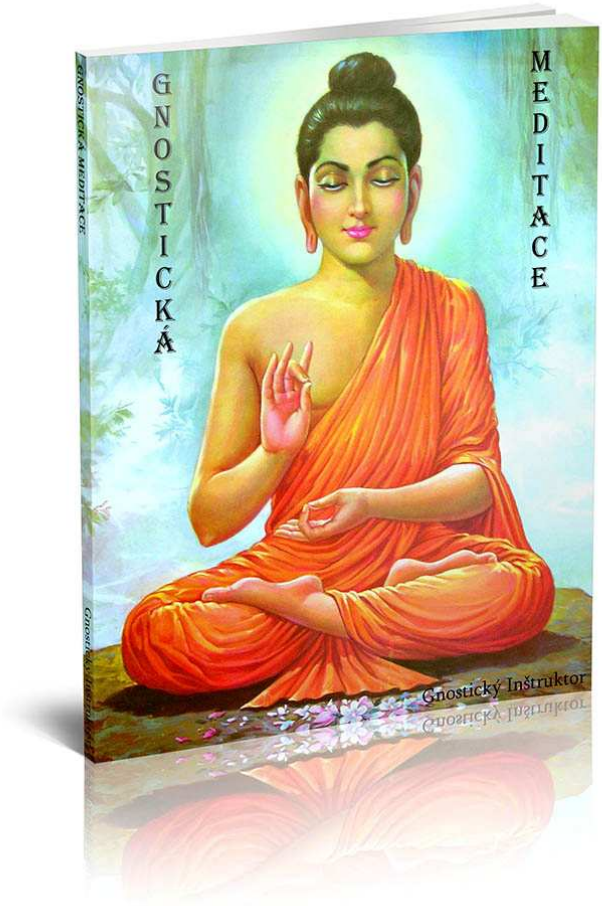
Kurz Gnostické Meditace

Předmluva:



Tento kurz Gnostické meditace byl napsán gnostickým instruktorem na anglické webové stránce www.gnosticteachings.org a přeložen na www.gnoza.cz (v úvodu si vyberte českou verzi stránky). Tato anglická stránka a ohromné množství materiálu, jako knihy, přednášky, videa apod., je zásluhou vydavatelství Glorian.

Vydavatelství Glorian je nevýdělečná organizace, která se věnuje tomu, že poskytuje lidstvu základní moudrost, která přebývá v srdci ve všech, světových, velkých, mystických a náboženských tradic. Díky celosvětové podpoře komunity lidí, kteří se snaží o zlepšení světa, byla tato organizace schopna vytvořit knihy, webové stránky, meditační výlety, videa a mnoho dalšího.

Touto základní moudrostí všech mystických a náboženských tradic, je Gnóze. Slovo *Gnóze* (Gnosis) je z řečtiny a znamená "poznání (znalosti)". Poznání, o kterém se zde mluví, není omezeno na intelektuální poznání; skutečně to indikuje specifický typ poznání, které je založeno na zkušenosti, a které má specifický účel: úplný rozvoj lidské bytosti.

Gnóze je starodávná a univerzální věda, která je přítomna v každém hlavním náboženství. Není omezena na jednu konkrétní kulturu, místo nebo čas. Gnostickou Moudrost najdeme v Křesťanství, Buddhismu, Islámu, Hinduismu, Judaismu a v mnoha dalších. Tato univerzální moudrost nebo poznání je zcela nezbytná věda, vyžadovaná pro dosažení konečného cíle všech skutečných náboženství, což je *religare* (latinsky) nebo jinými slovy, "spojení" s božskostí.

Mnozí v dnešní době spojují slovo Gnóze s kolekcí textů nalezenou v pouštích Středního

Východu, jako Nag Hammádí texty nebo Svitky od Mrtvého Moře. Někteří věří, že Gnóze je výhradně systémem víry dlouho ztracenými skupinami duchovních hledačů, jako jsou Esejci nebo Nazarejci. Avšak pravdou je, že tyto texty a skupiny jsou pouze malou částí mnohem staršího, více rozšířenějšího hnutí, které ale nemůže být vystopováno pouze fyzickou evidencí: doopravdy to může být poznáno pouze přes probuzenou, vědomou zkušenost-ne pouze v tomto fyzickém světě, ale také i ve vnitřních světech, a to prostřednictvím technik, jako například meditace, snová jóga a další.

Pro více informací o Gnóze, navštivte naši webovou stránku www.gnoza.cz (v úvodu si vyberte českou verzi stránky)

Gnostická Meditace

Meditace je praktickým nástrojem, který může použít kdokoliv, na přezkoumání pravé podstaty jakéhokoli úkazu v přírodě nebo uvnitř v sobě. Toto je úplným základem Gnóze nebo vědomého poznání. Gnostická věda je založena na vědomém, zkušenostním poznání, a hlavními prostředky, abychom přišli k svému vlastnímu poznání, je skrze použití vědomí. Meditace je umění rozvíjení vědomí ve všech jeho úrovních.

V tomto kurzu prezentujeme nástin základních stupňů a konceptů účinné a pronikající meditační praktiky.

Obsah:

1. Úvod do Gnostické Meditace
2. Bdělost
3. Pokojné Přetrvávání
4. Koncentrace
5. Mentální Disciplína
6. Vipašjana a Jasnozřivost
7. Představivost, Inspirace a Intuice
8. Základ

1. Úvod do Gnostické Meditace

Když se esoterik ponoří do meditace, co hledá, jsou informace. - Samael Aun Weor

Předmluva

Tento kurz je velmi krátkým úvodem do základních konceptů a praktik v Gnostické nauce. V Gnostické tradici jsou stovky meditačních technik; ty prezentované zde, jsou pouze hrstkou nejlehčích a jsou organizovány tak, aby dali prostou chuť praktického využití učení. Toto není v žádném případě "autoritativní" nebo "konečný" přístup; potřeby studentů jsou pro jakýkoli kurz, jako například tento příliš rozličné a mnohostranné, aby mohly být komplexně osloveny. Pokud zjistíte, že tento kurz není dostačující, prosíme, obraťte se na následující knihy, které byly zdrojem materiálu použitým k vytvoření tohoto kurzu a jako takové mohou přímější splnit vaše potřeby.

- Revoluční Psychologie
- Velká Vzpoura
- Revoluce Dialektiky

Úvod

Meditace je v současnosti velmi běžným termínem, stejně jako Sebeuvědomění. Existuje obecně rozšířené nedorozumění o tom, co meditace skutečně je a různými způsoby, kterými lidé používají tento termín. Někteří říkají, že meditace je relaxační technika, někteří říkají, že je to "satanské". Mnoho lidí se bojí meditace a věří, že někdo, kdo medituje, se otevírá nebezpečných vlivům. Někteří říkají, že meditace je jediným způsobem k Osvobození. Někteří říkají, že je to způsob jak se dostat do "stavů" nebo jak mít smyslové zážitky. Zmatek vznikl kvůli tomu, že my na Západě jsme neměli dlouholetou, robustní tradici, která by udržovala v chodu skutečnou praktiku meditace. Meditace existovala v různých školách a náboženstvích, a velmi dobře byla známa pro všechny raní křesťanské skupiny (a takto zůstává i nadále pro hrstku moderních); židé znali meditaci dlouho a samozřejmě o ní věděli i Domorodí Američané. Ale obecně nemáme skutečnou představu o tom, že co je meditace nebo pokud máme představu, tak je to jen prostý koncept, není to něco, co známe ze zkušenosti.

Rovněž máme náramnou nevýhodu v tom, abychom nepodceňovali fakt, že většina lidí, kteří navenek prohlašují, že nám řeknou o meditaci, se pouze zajímají o vydělání peněz nebo získání moci, a tak meditace, kterou oni vyučují, je produktem navrženým na přilákání lidí, a ne aby jim hlubokým a fundamentálním způsobem pomohla.

Meditace je přesná věda, založená na skutečných a hmatatelných energiích, které jsou pro člověka přirozené. Meditace je psychologická technologie. Je to vědecká metoda na využití a zpřístupnění nejmocnějších oblastí lidské psychiky. Meditace je sada nástrojů, které poskytují vstup do stavů vědomí, do nichž může kdokoli, kdekoli vstoupit, pokud zná kroky. Tyto kroky nemohou být pozměněny nebo přeskočeny. Nemohou být vylepšené. Nelze se jim vyhnout.

Arogance moderního lidstva se odhaluje v předpokladu, že my v této "pokročilé době" můžeme vylepšit meditační techniky našich předků. Věříme tomu, že dokážeme vynalézt přístroje nebo tabletky, které způsobí, že znalosti, které vytvořili ohromné civilizace minulosti, se stanou zastaralými. Toto je omyl a pošetilých vede pouze do hlubšího utrpení.

Musíme rozpoznat, že příroda nikdy nedělá skoky: vše musí růst a vyvíjet se podle určitých zákonů. Nemůžete donutit strom, aby rostl rychleji. Zkoušíme to, co ukazuje naši aroganci a bláznovství. Snažíme se zdokonalit přírodu a výsledek je katastrofa. Totéž platí o meditaci. Existují pravidla a zákony; pokud rozumíme pravidlům, můžeme se posunout přímo k našemu cíli. Pokud pravidla ignorujeme, tak se nikam nedostaneme, a místo toho budeme rozčarovaní a zmateni.

Mnozí v současné době používají chemické a mechanické pomůcky, aby se pokusili vnutit stavy vědomí. Mohou vstoupit do změněných stavů vědomí, ale toto není meditace. Meditace je věda aktivace, skrze vědomou sílu vůle, latentního vědomí, které sídlí v psychice každé lidské bytosti. Aktivovat toto vědomí, znamená otevřít vnitřní vnímání, vidět to, co nedokážeme vidět fyzickým zrakem. Ti, kteří se pokoušejí aktivovat toto vědomí skrze drogy nebo důmyslné zařízení, tak dělají skrze lest, znamenajíc skrze vůli externího vlivu. Toto vede k závažným problémům.

A tak statečný člověk se musí odvážit mezi minové pole. Nebezpečí jsou velké, jak uvnitř, tak venku. Ale s důkladným porozuměním principů a zákonů, které vytvářejí a organizují lidskou psychiku, jakýkoli jednotlivec, z jakékoli kultury, jakékoli rasy, jakéhokoli pohlaví, si může v sobě uvědomit pravdy, které naznačovali velcí učitelé lidstva. Naším cílem není nic méně, než úplná zkušenost těchto pravd. Toto je naše lidské právo, a abychom ho získali zpět, tak za něj musíme bojovat.

Příprava

S nedostatkem hlubokého porozumění vědomí a vědy, která jej zkoumá, nám na Západě scházejí slova k popisu mnoha stavů a funkcí vědomí. Takže se musíme spolehnout na terminologii, která přichází z jiných tradic, jako Hinduismus a Buddhismus, tradice, které mají hluboké a obsáhlé porozumění vědomí a toho, co je meditace a jak funguje.

Informace prezentované v tomto kurzu jsou hlavně zásluhou neuvěřitelného bohatství znalostí dané v učení Samaela Aun Weora. Avšak úroveň jeho instrukcí je dost nadúrovňovou a často nespecifikuje elementy, které jsou základem pro zkušeného esoterika. Zvláště v jeho spisech můžeme vidět obvyklou poznámku, "Vyprázdnit mysl od všech myšlenek". Pro zkušeného praktika je toto fundamentální. Ale pro nového studenta je toto ohromujícím výrokem. Mnozí při čtení těchto výroků jednoduše přejdou kolem nich. Toto je chyba. Abychom pochopili cvičení, dané Samaelom v jeho knihách, musíme splnit každý krok cvičení v daném řádu. Z tohoto důvodu jsme připravili tento kurz, abychom ukázali, jak může člověk dosáhnout základní, fundamentální praktiky meditace. Potom kdokoli může přezkoumat pokročilé techniky, které jsou uvedeny všude v knihách Samaela a dalších mistrů. Zbylý materiál, použitý v prezentaci tohoto kurzu, pochází z učení Buddhy Maitréja, tak jak byl předáván Tibetským zasvěcencům předchozích několik tisíců let.

Cíl: Pochopení

Když se esoterik ponoří do meditace, co hledá, jsou informace. - Samael Aun Weor

Pokud nevíme jak získat informace s vědomím, pak se musíme naučit jak správně meditovat. Získat informace znamená pochopit. Pochopení (vědomé porozumění) najdeme v Samádhi (Extáze).

Samádhi v Tibetčině je ting nge dzín, znamenajíc "Neoblomně držet, aby nebyl žádný pohyb".

Dvě složky samádhi

- **Šamatha** (Shamatha): Klidná Meditace. Tibetský shi-ne znamená "klid". Také nazývaná Pratjáhárá: Ticho mysli. Šamatha je jednobodová mysl.
- **Vipašjana** (Vipashyana): Nahlédnutí (proniknutí do podstaty). Tibetský hlagtong: "vidět zvláštní". Vipašjana je přímé vnímání pravé podstaty cíle meditace.
- **Syntéza**: Mít klidnou mysl (šamatha) a poté je možné vidět podstatu jevů (vipašjana), a takto se vynořuje porozumění (pochopení).

Cvičení

Celý obsah této knihy, byl původně sérií přednášek daných na přípravu malé skupiny studentů na studium následující kapitoly, vyňaté z Revoluce Dialektiky (The Revolution of the Dialectic) napsané Samaelom Aun Weorom. Následující text je hluboce důležitý a nelze mu porozumět, pokud nebude praktikován s ohromnou vážností a zásadovostí. Toto jsou znalosti pro vědomí; pokud je vědomí nevyužije, tak jejich význam a důležitost zůstane unikající.

Tato kapitola je pouze jednou z několika způsobů, jakým Samael Aun Weor přistoupil k tématu meditace. Ale obecně, náčrt prezentovaný zde objasňuje klíčové stupně meditace, jak jsou praktikovány v Gnostické tradici.

Modrý Čas nebo Oddychová Terapie

Napsané Samaelom Aun Weorom

Z Revoluce Dialektiky (The Revolution of the Dialectic)

U záhadného vchodu Chrámu v Delfách existoval slavný Řecký výrok, který byl vyrytý v kameni a uváděl: Homo Nosce te Ipsum, "Člověče poznej sám sebe a budeš znát Vesmír a jeho Bohy".

V posledním příkladu je očividné, zřejmé a jasné, že sebe studování a klidná reflexe jsou vyvozeny z klidu a z ticha mysli.

Když je mysl klidná a v tichu (ne pouze na intelektuální úrovni, ale v naprosto každém ze 49 podvědomých oddělení), tehdy se vynořuje novota. Esence, vědomí, vychází z láhve a objevuje se probuzení duše, Extáze, Samádhi.

Každodenní praktikování meditace nás radikálně mění. Lidé, kteří nepracují na úplném zničení "já", jsou jako motýli, které poletují z jedné školy do druhé. Ještě stále musí hledat své centrum permanentní gravitace. A proto zemřou jako smolaři, bez jakéhokoliv dosáhnutí vnitřní Seberealizace jejich Bytí.

Probuzení vědomí je možné pouze pomocí osvobození se od mentálního dualismu a vymanění se z boje protikladů nebo intelektuálních pulzů.

Jakýkoli podvědomý, infra-vědomý a nevědomý ponořen zápas, je konvertován na překážku pro osvobození Esence (duše).

Jakýkoli protikladný boj (takový bezvýznamný jak se jen může zdát) naznačuje, obviňuje a má za cíl zatemnění věcí, které jsou ignorovány a neznámé, uvnitř atomových pekel lidské bytosti.

Pozorně přemýšlet, pozorovat a znát tyto infralidské aspekty, tyto zatemněné věci člověka, je nezbytné, abychom dosáhli klid a ticho mysli.

Pouze v nepřítomnosti "já" je možné zažít a žít Integrální (celistvou) Revoluci a Revoluci Dialektiky.

Modrý čas či rekreační terapie má základní pravidla, bez nichž by bylo nemožné se vymanit z ponižujících okovů mysli. Tato pravidla jsou:

1. **Relaxace** (uvolnění): Pro meditaci je nezbytné, abychom si uvolnili tělo; žádný sval by neměl zůstat napjatý. Je urgentní, abychom vůlí vyvolaly a regulovali ospalost. Je očividné, že s moudrou kombinací ospalosti a meditace, dosáhneme to, co je nazýváno osvícení.

2. **Retrospektiva**: Co hledáme v retrospektivě? Intelektuální zvíře zapomíná své Bytí, kvůli mechanickému životu, který žije. A takto upadá do fascinace. Chodí si se svým spícím vědomým, bez pamatování si, co udělal ve chvíli, kdy vstával z postele, bez poznání prvních myšlenek dne, jeho činnosti a míst, která navštívil.

Cílem retrospektivy je získání uvědomování si vlastního chování nebo činností minulosti. Když provádíme retrospektivu, tak bychom neměli vkládat do mysli žádné námitky; zpětně si vyvoláme vzpomínky minulých činností, od chvíle zahájení retrospektivy, až po vytouženou chvíli v našem životu. Každou vzpomínku bychom měli studovat, aniž bychom se s ní ztotožnili.

3. **Klidná Reflexe**: Dříve než se začnou vzdouvat první myšlenky, si musíme být plně vědomi, v jaké náladě se nacházíme. Klidně pozorujte mysl; věnujte plnou pozornost jakékoli mentální formě, která se objeví na obrazovce intelektu.

Je nutné, abychom se během jakékoli rozrušené činnosti, stali strážci naší vlastní mysli a pak se na okamžik zastavili a pozorovali to.

4. **Psychoanalýza**: Zkoumejte, odhadněte, zpytujte se na původ, na kořen každé myšlenky, vzpomínky, náklonnosti, emoce, pocitu, rozhořčení, atd. zatímco se objevují z nitra mysli.

Během psychoanalýzy musí člověk zkoumat, hodnotit, zpytovat se, zjišťovat původ, příčinu, důvod nebo fundamentální motiv každé myšlenky, vzpomínky, obrazu a asociace, tak jak se objevují ze dna podvědomí.

5. **Mantralizace** (vyslovování mantry) **nebo Koan**: Cílem této fáze jsou:

- Smíchat magické síly manter nebo Koánu v našem vnitřním vesmíru.

- Probudit vědomí
- Vnitřně nahromadit kristické atomy vysokého napětí

V této psychologické práci musí intelekt převzít psychologický, vnímavý, celistvý, úplný, klidný a hluboký stav. Tento celistvě vnímavý stav je docílen Koanmi nebo frázemi, které kontrolují mysl.

6. **Superlatívna Analýza**: Se skládá ze sebe pozorujícího poznání sebe samého. Během hluboké meditace je nepostradatelná introverze. V tom stavu člověk pracuje v procesu pochopení "já" nebo defektu, který chce rozdrtit. Gnostický student se soustředí na psychologický agregát a udrží ho na obrazovce mysli. Především je nezbytné, abychom byli k sobě upřímní.

Superlatívna analýza se skládá ze dvou fází, které jsou:

- **Sebe-probádání:** v hloubkách našeho vědomí a ve 49 úrovních našeho podvědomí přezkoumat, kdy se ten defekt poprvé projevil v našich životech, kdy se naposledy projevil, a v které chvíli měl více síly k projevení.
- **Sebe-objevení:** prozkoumat co je vyživující strava pro "já". Rozdělit defekt do několika částí a studovat každou část, abychom se dozvěděli z jakých druhů "já" to pochází a jaké druhy "já" z něj pocházejí.

7. **Sebe-rozsudek**: Posadit defekt, který studujeme na lavici obžalovaných. Předložit rozsudku škody, které způsobil vědomí a jaký prospěch by to zničení toho defektu, který je souzen, přineslo do našeho života.

8. **Modlitba**: S vroucností úpěnlivě poprosíme Svatou Matku Kundaliní, naši vnitřní a osobitou Matku. S upřímností s ní povídáme a vnitřně si probereme (introverze) všechny defekty a chyby, které máme, aby Ona, která je jediná schopna rozdrtit "já", je rozdrtila v samotných kořenech.

Kdykoliv, kdy máme čas, tak je příjemné a zajímavé navštívit meditační haly (Gnostické Svatyně).

Je nepostrádatelné, abychom praktikovali meditaci se zavřenýma očima, abychom se vyhnuli vnějším smyslovým vjemům.

2. Bdělost

Vzájemná závislost

Všechny úkazy přírody a předměty nacházíme důvěrně a organicky navzájem spojeny, vnitřně jeden na druhém závislé a vzájemně se podmiňující. Vskutku, žádný úkaz přírody nemůže být celistvě pochopen, pokud jej považujeme za izolovaný. Vše je v neustálém pohybu. Vše se mění; nic není klidné. -Samael Aun Weor, Endokrinologie a Kriminologie

Vidíme, že život se skládá ze sérií událostí, sérií faktorů. Když mluvíme o vzájemné závislosti, tak co zde popisujeme, je vztah mezi událostmi a vztah mezi stavy. V podstatě toto slovo znamená, že žádná věc neexistuje bez druhé. Vše je závislé na příčinách; nic neexistuje nezávisle od ostatního. Jeden Filozof řekl, že "Žádný člověk není ostrovem", což bezchybně vyjadřuje pochopení vzájemné závislosti. Nikdo z nás neexistuje jako izolovaná entita. Toto je skutečný klíč, který potřebujeme porozumět; nikdo není izolován.

Ti, kteří trpí osamělostí, v tomto možná najdou trochu útěchy. Ale skutečným významem vzájemné závislosti je, že všechno co děláme, ovlivňuje druhých, a všechno co dělají druzí ovlivňuje nás. Je v tom ohromná interakce; je v tom ohromný tok a proud energie, který se neustále pohybuje mezi jednotlivci.

Například existuje skupina lidí, kteří nezávisle od sebe, mají nutkání porozumět něčemu o jejich samých. Ó, hle, všichni se o jedné hodině náhodně ukážou v gnostické třídě. Možná je to náhodné. Ale my víme jistě, že to není náhodné; je to kvůli různým okolnostem, které se spojily, aby tu událost vytvořili. Toto je to, co nazýváme **Karma, Zákon příčiny a následku**. Všechno má příčinu a každá příčina má také následek.

Intelektuálně, je toto jednoduchá věc pro pochopení. V tři dimenzionální fyzice vidíme, že pokud něco potiskneme, tak se to pohne, za předpokladu, že máme dostatek síly nato, abychom to pohnuli. Newton popisuje Karmu tak, jak ji vidíme ve fyzické hmotě, "Pro každou akci, bude stejná a opačná reakce". Toto je Karma vyjádřena tři dimenzionální fyzikou.

Taktéž, pokud porozumíme známý axiom "Jak nahoře tak dole", tak stejně porozumíme, že opak je také pravdou, "Jak dole, tak nahoře" a tak, pokud existují reakce na akce na fyzické úrovni, tak musí existovat reakce na akce na energetických úrovních.

Můžeme říci, že ve fyzickém světě nebo fyzickými aspekty věcí, toto pravidlo rozumíme do určité míry, takže máme určité procento Gnóze Příčiny a Následku ve fyzické říši. Ale pokud se čestně prozkoumáme, tak pravděpodobně zjistíme, že emocionálně nebo mentálně, nemáme vůbec žádné pochopení tohoto zákona, protože stále tvrdošíjně lpíme na vytváření a uvolňování negativních emocí. Neuvědomujeme si následek, který obdržíme; ignorujeme to.

Neznalost / Nevědomost (ignorance)

Když studujeme Buddhismus nebo Hinduismus nebo Křesťanství nebo Islám, tak narazíme na toto slovo neznalost (ignorance). Také si často kvůli naší kultuře toto slovo chybně vysvětlujeme; O neznalosti si myslíme, jako "nebýt vzdělaný", ale pravdou je, že slovo ignorance (neznalost/nevědomost) pochází z "ignorovat". A upřímně pravdou je, že pokud se prozkoumáme, tak uvidíme, že ignorujeme důsledky našich činů. Nestaráme se. Když jsme naštvaní, tak se nestaráme, zda ublížíme druhým lidem, když jsme rozhořčeni, nestaráme se; vlastně můžeme říci, že chceme, aby druzí trpěli, a tak vyjadřujeme náš hněv, aby nás bylo slyšet, možná abychom se pomstili, možná abychom někoho ponížili.

Po celou dobu jednáme bez porozumění, že naše činnost vyprodukuje výsledek. Jsme o tom nevědomí. Jinými slovy, chceme dělat, co se nám zachce a volíme si ignorovat to, co to pro nás a druhých znamená. Takže, už porušujeme pár jemných zákonů přírody. Neuvědomujeme si, že jsme závislí na druhé osobě. V životě nejsme izolovaní; potřebujeme se navzájem. Vše, co máme, a všechno, co jsme, k nám přišlo skrze ruce, mysli a srdce druhých lidí. Naše tělo, naše jídlo, naše představy, naše vzpomínky, naše vzdělání. A přesto, chybně věříme, že jsme "nezávislí." Nejsme, a pokud se pozorně podíváte na váš život, tak uvidíte, že jste členem společenství, i když s druhými nemluvíte. Jako člen společenství působíte na lidi a oni působí na vás.

Ignorujeme efekt, který můžeme mít na někoho jiného. Také ignorujeme efekt, který se k nám nepochybně vrátí. Karma je prostě energie; je to způsob, jakým se v přírodě pohybuje energie, příchozí a odchozí. Takže všechny ohromné tradice řekli, že žijeme v nevědomosti (nezájmu), že nevidíme pravdu.

Druhým aspektem nezávislosti je, že chybně věříme, že naše štěstí závisí na velmi úzce definovaných okolnostech. Například, pokud máme finanční problémy, tak naše mysl se zaměří na, "Pokud se mi to podaří prodat nebo dostat to povýšení nebo dostat ten titul, tehdy budu mít dost peněz". Nebo "Kdybych jen tak mohl dostat to nové auto nebo větší dům, tehdy budu šťastný". My máme tento úzký pohled, že naše štěstí a duševní pohoda, závisí na těchto malých okolnosti závislých událostech. Kdyby to byla pravda, tak by pro nás bylo do čela jednoduché být šťastní. Prostě bychom jen potřebovali dosáhnout ty malé cíle a pak bychom byli spokojeni. Ale kdo z nás našel, jakýkoli šťastných lidí, kteří se ženou za životem tímto způsobem? Neodpovídejte hned: dobře je pozorujte, protože hned jak si splní ten cíl, tak budou chvíli šťastní a hned okamžitě na to, již nejsou více spokojeni a chtějí něco jiného. Kdo je opravdu spokojený? Možná řeknou, že jsou spokojeni, ale v jejich srdcích, potmě, v noci, jsou skutečně opravdu šťastní?

Z Gnostického hlediska, na této zemi neexistují šťastní lidé. Všichni strašně trpí. Trpí úzkostí, chudobou, hladověním, hrozbou smrti, hrozbou mučení.

Bohatí trpí strachem, že ztratí to, co mají. Chudí trpí chtěním něčeho, co nemají. V jakémkoli společenském postavení v životě po něčem toužíme. Pracujeme, otročíme a potíme se, abychom to dostali, pak zažijeme chvilkový moment spokojenosti a potom chceme něco nového.

Toto je velmi dobře známé ve čtyřech vznešených pravdách, učených Buddhou Šákjamunim.

Takže tu máme neustálou změnu toho, co od života chceme. Někdo má za cíl "Chci se oženit/vdát, to je to, co chci, pouze se chci oženit/vdát a tehdy budu šťastný/á. Budu mít dům, děti a všechny tyto věci." Takže to všechno dostanou a pak co: jsou nešťastní. Vše toto jsme viděli u lidí, které známe.

Nebo řeknou, "Jenom potřebuji dostat lepší ženu, tu kterou mám, není dobrá". Tak se rozvedou, dostanou jinou ženu a stále jsou nešťastní.

Upřímně řečeno, toto je stav lidstva. A stáváme se šťastnějšími? Ne. Pravdivě a upřímně, ne. Stáváme se více zoufalý. Míra rozvodů stoupá, míra kriminality stoupá. Život se stává více komplikovaným a ne jednodušším.

Všichni věříme této ohromné představě: že život se zlepšuje. S Fed Exom (zásilková společnost), faxy a internetem, "Život se zjednodušuje." Všichni jsou vzrušení, "Podívej se na naši ohromnou technologii, podívej se na naši ohromnou civilizaci, podívej se na ty všechny úžasné úspěchy"; ale jsme opravdu šťastnější?

Trpíme méně?

Důkaz ukazuje opak. Duševní choroba je běžnější. Deprese je velmi rozšířená. Sebevraždy jsou běžnější. Napěchovaní jsme jako krysy ve velkých smradlavých městech, pijící špinavou vodu a koupající se v chemikáliích.

Jsme uvězněni v obrovské komplikované životní hnilobě; celý svět se třese pod zničující činností lidí.

Každý den se zvyšuje a komplikuje počet hrozeb pro naše zdraví a bezpečnost.

Jsme uvězněni v dluhu, pracujíc více a vydělávající méně.

Každá významnější společenská struktura je na pokraji katastrofy. Vězeňské systémy jsou zavalené a nemají žádné odpovědi na problémy. Vzdělávací systémy jsou zavalené a na své problémy nemají odpovědi. Politici jsou zavaleni spletitostí problémů, které na nich tlačí. Nikdo nemá žádné odpovědi, a skrze tohoto všeho, si naše média zpívají svou šťastnou melodii: "kup si nové věci a budeš se cítit lépe. Dejte si udělat plastickou operaci a budete šťastní. Dobře se oblečte, překrásné vypadejte, přitahujte žádostivost a žárlivost druhých a budete spokojeni."

Hluboko uvnitř všichni víme, že je to lež. Ale nedokážeme tomu čelit, protože jsme vyděšení.

Pokud se na to podíváte objektivně, život se více komplikuje. Nyní je život komplikovanější, než byl v době našich rodičů. Život je o hodně pracnější, než jaký byl pro naše prarodiče. Míra změny se zrychluje a s tím zrychlením přichází větší komplikace a s tou komplikací vzniká zmatek, starosti, pochybnosti, strach. Zoufalství a utrpení lidstva se prohlubuje. Proč je tomu tak? Pokud se podíváme na tyto jevy, tak uvidíme proč:

1. Vzájemná závislost
2. Karma
3. Neznalost (ignorance)

Ignorujeme vzájemnou závislost všech věcí. Snažíme se vyplnit všechny naše touhy, nedbajíc, že všechno co bereme, bylo vzato od někoho jiného. CEO (výkonní ředitelé) kteří ročně vydělávají miliony dolarů, odmítají rozpoznat, že peníze které shromažďují, byly vzaty od druhých. A mezitím, druzí trpí nedostatkem peněz.

Ignorujeme, že každá akce, kterou podnikneme, produkuje výsledek.

A co je nejhorší, my ignorujeme, že ignorujeme. Věříme tomu, že to, co děláme, je správné, i když důkazy, které prokazují opak, jsou zdrcující.

Buddha Šákjamuni řekl:

Naše mysli tvarují naše životy. Stáváme se tím, co si myslíme. - Dhammapada 1. kapitola

Z tohoto můžeme vidět, že život jak ho nyní prožíváme je produktem naší vlastní mysli nebo jinými slovy, to, co jsme si mysleli, cítili a udělali, vytvořilo život, jaký teď prožíváme. A z tohoto důvodu, pokud teď změníme to, co si myslíme, pociťujeme a děláme, tak dokážeme vytvořit lepší okolnosti pro naši budoucnost.

My jsme vytvořili naše životní situace a tuto společnost. Naše společnost, která je charakterizována sociálním chaosem a obecně rozšířeným utrpením a klamlivou představou, je odrazem kolektivní mysli lidstva.

Lidé trpí kvůli dalším lidem.

Lidé trpí kvůli sobě samým.

Vytvořili jsme si naše vlastní životy, přesto ignorujeme pravdu a stále se náhlíme za těmito nehmotnými cíli, těmito úzce definovanými okolnostmi. "Kdybych tak vyhrál v loterii, kdybych si tak mohl koupit ostrov, kdybych tak měl tryskáč nebo loď, kdybych pouze lépe vypadal nebo měl v něčem další titul, pak bych byl šťastný." Toto je chybný závěr. Je to úplně a jasně klamné, a přece však naše celá společnost se otáčí kolem tohoto způsobu vnímání života.

Život vnímáme skrze fantazie: a tím tento život nevnímáme. Život vnímáme způsobem, jakým chceme, aby byl; nevidíme se takoví, jací jsme. Takto žijeme v nevědomosti toho, kdo ve skutečnosti jsme a trpíme, protože nejsme to, co bychom chtěli být.

Zde začíná učení jak meditovat. Člověk se nikdy nenaučí meditovat, dokud nezačne rozbíjet tyto okolnosti a nezačne se vidět se skutečnou upřímností.

Upřímnost: "čestně a bez předstírání nebo klamání."

Skutečná meditace může začít pouze tehdy, když máme odvahu a sílu vůle, vzdát se našich fantazií o sobě a o životě. Skutečná meditace nás vezme přímo k vidění objektivní pravdy o sobě a o životě; a tak, pokud jsme připoutáni k našim fantaziím, tak si sami nedovolíme vidět pravdu, a tak nemůžeme nikdy pořádně meditovat.

Naučit se meditovat, znamená naučit se překročit mysl, mít přístup k tomu, co je nazýváno "vědomí". Vědomí je světlo, které je základem veškerého světla. Je za hranicemi mysli, za hranicemi emocí, za hranicemi "já", "mě", "sebe".

Co je v nás vědomí a jak ho máme použít? Jak změníme naši úroveň vědomí? Toto je to, o čem meditace opravdu je.

Dvě čáry života

První čára, táhnoucí se vodorovně je to, co je nazýváno Čára Života nebo Čárou Poznání.

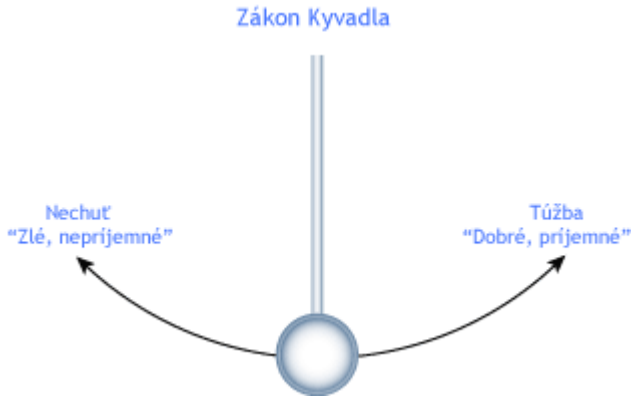
Čára Života ukazuje směr času od Narození po Smrt. Narodíme se, rosteme, dostane se nám vzdělání (nebo ne) a všechny události našich životů pominou a pak zemřeme.

Toto je to, co je nazýváno Čarou Poznání, protože skutečné poznání je účelem života. Jsme naživu, abychom věděli, o čem život skutečně je. Ale toto není knižní nebo teoretické poznání; poznání, které potřebujeme, je skutečná Gnóze: přímé, zkušenostní poznání objektivních realit, záhadné poznání Daath (poznání hebrejsky).

Když člověk uvidí a zažije pravdu, tak nepotřebuje žádnou teorii. Proto kráčíme po Čáře Života nebo Čáre Poznání, abychom se dostali k našemu vlastnímu Poznaní nebo Gnóze.

Ale to JAK kráčíme po této čáře, je kritickým rozdílem mezi nalezením skutečné Gnóze a žitím v jejím protikladu: ne-ve-do-most. Tento rozdíl najdeme přesně skrze vědění (gnóze), nebo nevědění (ignorování), jak použít Vědomí. Touto čarou bude kráčet každá žijící bytost; každá bytost je podmíněna zákony této čáry, Čáry Života. To samozřejmě znamená, že každý z nás se narodil. Ale to, co nevíme (pokud jde o poznání skrze naši vlastní Gnózi) je, že nemůžete mít zrození bez smrti; jsou jednou a tou samou věcí. Většina z nás skutečně neví, že zemřeme, protože to ignorujeme. Možná, že někde v temnotě naší mysli, máme poletující koncept smrti, ale toto není Gnóze. Život a smrt jsou dvě strany stejné mince, avšak my máme toto hledisko, že se chceme dívat pouze na tu "dobrou" stranu nebo raději na stranu, která se nám líbí.

Toto je to, co známe jako "dvě strany kyvadla". Kyvadlo vyjadřuje dualitu. Máme to, co nazýváme "špatně" a to, co nazýváme "dobře". Můžeme říci, že toto je "negativní" a toto je "pozitivní". Máme "příjemné" a "nepříjemné". Máme "minulost" a "budoucnost".



Život existuje kvůli smrti. Smrt existuje kvůli životu. Stejně tak můžeme něco nazvat dobře, pouze pokud také můžeme něco nazvat špatně. Toto je základní polarita přírody a část přirozeného řádu věcí. Avšak v nás, je mimo rovnováhy.

Přirozený stav kyvadla, má být vycentrován ve středu, s energií obou stran v dokonalé rovnováze. Pokud se jedna strana vychýlí z rovnováhy, tak se kyvadlo rozkýve. Kyvadlo je správcem energie. Tak jako s každým jevem v přírodě, Zákon Polarit ovládá a vyvažuje dobro celku. Toto je prostě vyjádření Zákonu Karmy tak, jak je organizována vzájemnou závislostí všech věcí. Jednoduše řečeno, to znamená, že pokud kývneme kyvadlo do jedné strany, tak se kyvné zpět druhým směrem, aby znovu zřídilo rovnováhu.

Nicméně zvyk mysli, který nyní máme, je ignorovat a vyhnout se tomu, co nazýváme "špatné" a dychtit nebo honit to, co nazýváme "dobré". Takže velká většina lidstva vyčerpá veškerou svou energii neustálou honbou svých tužeb, posedle pronásledující to, co nazýváme "dobré." V Buddhismu se tyto polarity duality nazývají Touha (bažení) a Nechuť (odpor).

Tento jev se v nás děje na každé úrovni. Je to jednoduché: Když jdeme do restaurace, co si objednáme? To, po čem bažíme, po čem toužíme. Když se díváme na televizi, co hledáme? To, po čem bažíme, po čem toužíme. Když jednáme s lidmi, co hledáme? To po čem bažíme. V žádných těchto případech nehledáme to, co vytvoří rovnováhu.

Vyhýbáme se všemu, co vytváří to, co bychom nazvali utrpení, bolest, nepohodlí, ponížení, strach, nejistota, smrt. Obzvlášť se vyhýbáme smrti.

Tato základní osa je na počátku všeho mechanického chování. Ohromnou většinu našeho času strávíme vyhýbáním se věcem, s nimiž se nechceme zabývat. Vlastně můžete objevit, že jste měli určitý vzdor studovat tento kurz nebo jít navštívit terapeuta nebo jít do kostela. A někdy, možná většinou, ten vzdor je tam proto, že je tam něco, s čím se nechcete zabývat, co nechcete vidět. Vidíte to v sobě?

Možná, že teď začnete vidět, že toto učení, tato škola, vyžaduje náramnou upřímnost. Bez upřímnosti nemůže být žádné skutečné porozumění těchto znalostí. Ve skutečnosti potřebujeme lepší slovo, protože upřímnost je stejná věc jako skutečná odvaha. Někdo, kdo má skutečnou odvahu, je velmi upřímnou osobou. To neznamená, někdo, kdo se nebojí a je ochoten jít do boje nebo tak vypadá. Tyto typy lidí mají pouze velkou sílu vůle. Upřímnost a odvaha, které myslím tady, je ochota čelit pravdě. Bez této ochoty ztrácíme čas studováním tohoto materiálu. Ve skutečnosti, vše je ztrátou času, protože bez upřímnosti a skutečné odvahy, nemůže být žádná změna. Nevědomost bude pokračovat.

Jak tak cestujeme po této čáře života, pronásledující všechny naše touhy a vyvarující se čemukoliv, čemu nedokážeme čelit, tak ignorujeme určité principy. Jeden princip, který ignorujeme, je vědomí.

Zde nacházíme druhou čáru, čáru, která jde zcela odlišným směrem od Čáry Života. Toto je to, co nazýváme Čarou Bytí. Tato čára vyjadřuje úrovně vědomí.

Vědomí

Na Čáře Bytí či Vědomí, existuje mnoho úrovní. Vědomí se rozšiřuje do ohromných hloubek a ohromných výšek. Jsou tam "více vědomé" bytosti a "méně vědomé" bytosti.

Když zkombinujeme tyto dvě čáry, tak je trochu snadněji porozumět určité věci v životě o lidech. Jak tak cestujeme po Čáre Života, pohybující se od našeho konkrétního narození, až po naši konkrétní smrt, tak se vždy nacházíme na jedné nebo na druhé Úrovni Bytí. To znamená, že uvnitř v nás existuje do určitého stupně výkyv, určitá vibrace. Máme více vědomé chvíle a méně vědomé chvíle.

Co tyto chvíle v životě liší, není to, jací jsme úspěšní a kolik jsme vydělali peněz, jak moc jsme ohromily lidí, kolik lidí nás miluje nebo kolik lidí nás nenávidí. Co v životě dělá skutečný rozdíl, je naše úroveň Bytí; jak jsme vědomi, jak jsme upřímní, jak jsme čestní, jak jsme uvědomující.

Cokoliv, co jsme vnitřně, extrémně štědří nebo skoupí, velkorysí nebo lakomí, násilní nebo mírumilovní, cudní nebo chlipní přitahuje různé okolnosti života. - Samael Aun Weor, Revoluční Psychologie

Naše Úroveň Bytí, určuje náš život. Naše úroveň vědomí určuje, zda žijeme s ohromnými komplikovanostmi nebo problémy, s ohromným utrpením nebo s ohromnou pohodou. Pokud jsme naštvaní a pomstychtiví, tak náš život bude zaplněn okolnostmi, které se vztahují k těmto kvalitám. Pokud jsme chlipní, tak náš život bude zaplněn problémy týkajícími se chlípnosti.
Čím máme více chlípnosti, hněvu a pýchy, tím je nižší Úroveň našeho Bytí. To znamená, že máme méně volně dostupného vědomí. To znamená, že více trpíme a máme více problémů.

Co potřebujeme, je použití samotného vědomí, abychom se vnitřně mohly změnit. Pokud jsme ustrašený a bázlivý, tak se musíme naučit používat vědomí, protože ono není ani v obavách a ani pasivní. Pokud jsme hyperaktivní a nerozvážní, tak se musíme naučit používat vědomí, protože ono je klidné a stále.

Vědomí má mnoho výrazů k popisu své činnosti. Někteří lidé to nazývají uvědomování, někteří to nazývají pozornost, někteří to nazývají přítomnost, někteří to nazývají ostražitost, ale výraz, který to nejpřesněji popisuje je **Bdělost**.

Když přemýšlíme o těchto druhých výrazů, tak někdy o nich přemýšlíme pasivním způsobem. Přemýšlíme o plnosti mysli a někteří lidé to spojují, že je to velmi pasivní, jako nějaký sedící mnich. Z jednoho hlediska je na tom určitá pravda. Ale ten, kdo si osvojí toto porozumění, bude mít překážky, problémy. Takže, pokud dokážete porozumět vědomí ve smyslu bdění, tak budete blíže k porozumění jeho pravdivé podstaty: je to velmi aktivní a ten, kdo si osvojí toto porozumění, se bude pohybovat velmi rychle v porozumění tohoto materiálu. Rovněž musí být pochopeno, že originální význam těchto výrazů se vztahuje ke konkrétním aspektům samotného vědomí; jsou to technické výrazy a neměly by být používány zaměnitelně.

Vědomí je kořenem (základem) vnímání.

Je to v nás ta část, která vnímá s absolutní čistotou, bez pocitů a bez myšlení.

Je to část každé osoby, která je přítomna před myšlenkou, před emoci, před pocitem.

Je to surové vnímání, v čisté, v nezměněné formě.

Vědomí je naším přímým spojením s naší vlastní božskostí.

Toto je základní princip, na němž je založeno každé pravé meditační cvičení v historii lidstva. Výrazy mohou být rozdílné a způsoby popisu se mohou lišit, ale základní principy jsou univerzální a neotřesitelné. A tak musíme absolutně vědět, co je vědomí a jak jej použít.

A tak, když analyzujeme tento diagram Dvou Čar Života, tak skutečně analyzujeme, jak správně používat pozornost. Musíme se dozvědět, jaká je naše vlastní Úroveň Bytí, a to se naučíme tím, že budeme bdělí, učením se jak se dívat, jak dávat pozor, jak si být vědom našeho pohybu skrze Čáry Života; čím více jsme si vědomi našeho pohybu skrze život, tím více zvedneme Úroveň našeho Bytí, takto se povznese nad utrpení a nevědomost běžného života a posuneme se do úplně nového způsobu života.

K tomu, abyste mohli meditovat, k tomu abyste byli na kterékoli spirituální (duchovní) cestě, bez ohledu na to, jak ji nazýváte, musíte rozumět tomu, co je ve vás vědomí, protože to je to, co se snažíme probudit.

Snažíme se probudit a aktivovat tuto pozornou přítomnost, kterou všichni máme, ale nevíme jak ji použít. Nikdy jsme se to skutečně nenaučili. To, co jsme se naučili, kdy jsme dospívali, bylo o Čáre Života. Naučili jsme se o mysli, o touze, o pocitu a naučili jsme se o osobnosti. Ale žádná z těchto věcí nemá nic společného s vědomím. Tyto všechny jsou odděleny. Existují další faktory a věci, které potřebujeme pochopit, to ano, ale nemusíme být jimi zotročení.

Bohužel, většina z nás vyrůstá učením se, jak sloužit tímhle elementem, krmit je čímkoli o co si požádají. Pokud chce mysl hot-dog, tak jí dáme hot-dog. Pokud chce mysl videohru, tak vyběhneme ven a koupíme ji. Pokud se chce mysl stát slavná, tak strávíme spoustu času a energie, abychom tu touhu uspokojili. A často jednáme bez jakéhokoli vědomí, že tak jednáme.

Velmi běžné a velmi smutné je, že mnoho lidí, jak se přibližuje ke konci své Čáry Života, se začne zpětně dívat a tuto pravdu si uvědomovat. Lidé, kteří mají blízké setkání smrti nebo kteří stárnou nebo kteří jsou velmi nemocní, se často začnou natahovat za druhými. Stanou se více emocionálními, začnou si dělat větší výčitky, dokonce se stanou deprimovaní.

Někteří se velmi rozčilují a obvykle je to proto, že se zpětně dívají a vidí, že nesplnili všechno to, co chtěli udělat. Nedostali tu velkou loď, co tak chtěli nebo je nyní vlastní děti nenávidí nebo ubližují lidem. A později si uvědomí, "Co jsem to dělal? Proč jsem tak strávil svůj život? Jak jsem tyto věci mohl udělat?"

Jiná velmi běžná zkušenost je, že se cítí, že jim nikdo nerozuměl, a tak znovu a znovu vyprávějí svůj příběh. "Nikdo mi nerozuměl, toto nebo tamto jsem nechtěl udělat. Mýlil jsem se."

Ty výčitky svědomí, takové litování většinou přijde příliš pozdě a obvykle ho lidé ani necítí, kvůli své vlastní pýše. Ale pokud se dostanou do bodu, kde jsou blízko umírání, tehdy si uvědomí, "Počkejte chvíli, dochází mi čas. Mrhám časem." Skutečně, v našem zájmu je, abychom to viděli a pozorně nad tím přemítali. Zkuste toto porozumění aplikovat, učte se z té chyby. Nyní dobře využijte náš čas. Musíme vidět, jak mrháme časem pronásledováním marnivostí, věci, které jsou bezvýznamné.

Ale to, co zvláště musíme vidět, je to, co ignorujeme. Toto je hlavní zásada učení, jak meditovat: musíme vidět to, co nevidíme. Musíme si být vědomi toho, čeho si právě nejsme vědomi. Toto je práce sama o sobě, celou cestu až po konec, až k výškám vědomí. Hloubky a nejnižší úrovně vědomí jsou označeny opačnými kvalitami: nejhlubší nevědomost, iluze a temnota.

(Dokonce i samotné vědomí je dualitou: člověk se může probudit pozitivně, ve světle, v nadřazených (vyšších) oblastech vědomí nebo se může probudit negativně, v temnotě, v podřízených (nižších) oblastech vědomí. Ten, kdo se probudí pozitivně, je nazýván Anděl, Archanděl, Serafín, atd. Ten, kdo se probudí negativně, je nazýván démon, ďábel, černý mág, atd. Takže existují dva způsoby jak se probudit: ale pouze jeden vede ke svobodě od utrpení.)

Smrt je faktem, nevyhnutelnou skutečností a nikdo z nás neví, kdy přijde; nikdo. Pokud nad tím vážně popřemýšlíte a prozkoumáte to, pokud se hluboce podíváte na vaše vlastní fyzické tělo a uvědomíte si, že tento stroj není nesmrtelný, tak uvidíte, že v určitém bodě se rozbije a přestane fungovat. Může to být dnes, může to být zítra, může to být za 50 let. Ale vy to prostě nevíte.

Toto nevědění je v našem životě ohromným zdrojem strachu. Existuje rostoucí trend udělání si kompletního snímku těla, abychom mohli najít jakékoli potenciální problémy teď, dříve než onemocníme; toto je symptom strachu ze smrti.

Na Západě existuje dlouholetá tradice upsat se k jakémukoli náboženství, které slibuje řešení tohoto strachu. A mnoho vůdců, oba náboženský i světský používají tento strach ze smrti a z neznámého, jako způsob jak manipulovat lidi. Kolik lidí známe, kteří patří k nějakému typu skupiny, čistě ze strachu? Mnoho je takových, kteří přijdou do Gnózi, hnáni vlastním strachem. Mnoho se připojí k politickým skupinám. Mnoho se připojí k armádě. Mnozí se sami denně ženou, aby vystavěli bohatství; všechna ta snaha je způsob vyhýbání se jejich strachu z neznáma, strachu z chudoby, osamělosti nebo "z toho, že jsou nikdo." Můžeme pozorovat, že nejfanatičtější lidé, jsou skutečně ti, kteří se nejvíce bojí, jejich fanatismus je kopírování strategie, forma bažení a averze.

Zemřeme nehledě na naše pohlaví, politickou loajálnost nebo náboženské členství. Přemýšlením nad nezbytností smrti může vyvolat náramnou upřímnost. Skutečné pochopení podstaty života a smrti může vyvolat náramnou motivaci.

Z hlubokého rozpoznání přibližující se vaší vlastní smrti uvidíte, že všechny věci, které jste si mysleli, že chcete, skutečně nic neznamenají. Proč byste měli marnit váš čas, snažením se zapůsobit na druhé lidi? Pokud máte tu upřímnost a podíváte se na sebe, tak možná zjistíte, že neobyčejně vysoké procento celého vašeho chování, je prostě udělat dojem na druhých lidí, získat jejich přízeň nebo aby vás respektovali. Všechno je to bezvýznamné, pokud tím výběrem, opouštíte svého vlastního Vnitřního Boha, váš vlastní vnitřní vývoj, něco, co od vás nemůže být nikdy vzato.

Rozpoznání toho, co je skutečně důležité a toho co není, je neocenitelné. Zde je příklad. Byl jednou jeden mnich, který studoval jisté hlubokomyslné učení. V tom, co říkalo to učení, rozpoznal pravdu, že marnivosti života jsou všechno iluze a viděl, že lidé stráví celý život, snažící se zapůsobit na druhých lidí, snažící se udělat druhých lidí šťastných nebo snažíc se nakrmit všechny své touhy a to nebyly nikdy schopni uskutečnit. Všichni usilovali o to, aby "udělali svou značku", a přece všichni pouze trpěli a zápasili v bahně života a kráčejíc nikam. On se rozhodl, že tak neudělá: "Sám v sobě chci znát pravdu; vím, že život je o něčem víc, než jen o penězích". Tak se rozhodl jít a meditovat. Ale v těch dobách existovalo mnoho hloubavý lidí a jen pár jeskyní na bydlení. Ta jeskyně, kterou dostal on, nebyla dokonalá; při vstupu měla trnový keř. Takže pokaždé když vkráčel dovnitř nebo ven, tak se poškrábal. Prvním jeho impulsem bylo porazit ten keřík, protože to bylo znervózňující. Ale hned, jak ho ta myšlenka napadla, tak si uvědomil, "Pokud promarním čas, který je nezbytný pro porazení tohoto keře, tak mohu zemřít. Čas, který potřebuji na pořízení určitého nářadí a porazení tohoto keře, může být mým posledním dechem. Proč bych měl promarnit svůj čas, jednoduše kvůli tomu, že mi je to v cestě? Prostě půjdu kolem." A tak i udělal.

Prošli roky. Každý den byl poškrábaný a každým dnem ten keřík mohutněl. Takže po pár letech se do své jeskyně tlačil, snažíc se obejít ten obrovský trnitý keřík. Nakonec tak zmohutněl, že se přes něj nemohl dostat; aby se dostal dovnitř a ven ze své jeskyně, tak musel jít přes něj. Nesmírně trpěl. Ta bolest škrábanců byla strašná. Konec konců byl pouze mnichem a nemohl nic udělat, aby těm škrábancům pomohl zahojit se. "Co je lepší způsob jak strávit můj čas: jít dolů do města a najít doktora nebo využít tyto hodiny na meditování? Vždy se rozhodl meditovat.

Pak jednoho dne dosáhl svého cíle. Zcela pochopil celou svou mysl, celou svou psychiku a kompletně se osvobodil od Karmy a stal se osvícenou bytostí s ohromným porozuměním. Ve všech dalších jeskyních, byly mniši s krásnějším výhledem, s pohodlnou travou na spaní a nedaleko tekoucí vodou. A přece, všechno to co měl on, byl trnitý keřík, a toto je důvod, proč to dokázal. Za vše vděčil tomu trnitému keříku.

Ten trnitý keřík reprezentuje všechny drobné nepříjemnosti života: kriticizmus, názory druhých lidí, peníze, auta, mít práci, muset jíst, účty, nemoci, děti, dluhy, politické problémy, atd., atd., atd. Toto všechno jsou okolnosti života; všichni se jimi musíme zabývat, bez ohledu na naše bohatství, pohlaví nebo zemi. Co dělá rozdíl, je způsob jakým se s nimi vypořádáváme.

Pokud budeme neustále reagovat vůči životu, tak budeme jako "list pohazovaný ve větru." Pokud budeme pokaždé jednat z bažení a odporu, tak se vždy budeme hnát za prchavým uspokojením a zkoušející se vyhnout nevyhnutelné bolesti.

Avšak toto utrpení bychom mohli využít a nechat ho vyprodukovat výsledek. Moudrost je pochopení utrpení. Soucit je pochopení utrpení. To je všechno, co to vlastně je, ale ani moudrost ani soucit nemohou vzniknout vyhýbáním se utrpení. Moudrost a soucit vzplanou tím, že to pochopíme, ale porozuměním toho a překročením toho skrze porozumění a sílu vůle. Pochopení přichází, když se povzneseme nad dualitu dobrého a zlého, příjemného a nepříjemného, nahoru a dolů, chudý a bohatý, levý a pravý. Rovnováha je uprostřed. Ve středu je Tao.

Musíme v sobě vidět, jak se vyhýbáme věcem, které jsou nepříjemné. Musíme vidět, jak se v našich myslích a životech vyhýbáme pravdám. A musíme v sobě vidět pravdu utrpení.

Utrpení neznamená pouze fyzickou bolest. Utrpení začíná ve chvíli, kdy jsme odpojeni od Božskosti. Každý z nás má to odpojení, každý z nás trpí, protože přímo neznáme a nemáme přístup k našemu vlastnímu vnitřnímu Bohu.

Abychom překonali utrpení, tak to musíme změnit. Překonat utrpení, znamená pochopení, jak a proč trpíme a změnit ty činnosti, které v nás a v druhých produkují utrpení. Skrze tuto změnu v sobě vyvineme porozumění, soucit, moudrost. To je to, co znamená slovo osvícení: "osvícený, být plný světla". Když teď zavřeme oči, tak vidíme temnotu. Tuto temnotu potřebujeme zaplnit světlem.

Odpověď, způsob jak to dokázat je, že začneme v sobě chápat vědomí. Každá lidská bytost má v sobě embryo nebo semínko vědomí, které musí být pěstováno, musí být povzbuzeno, musí být krmeno. Vědomí, které máme teď, je převážně uvězněno v mysli, je uvězněno v touze. Samotné vědomí je energie. Je to energie, která musí být aktivována. A nato, aby byla aktivována, musí být oddělena od mysli. V Zen Buddhismu nazývají semínko nebo embryo **Buddhata**; v Tibetském Buddhismu **Tatagatagarba** (Tathagatagarbha). V Gnózi máme jednoduché slovo; prostě je to nazýváno **Esence**. Je to malá jiskra světla, ale svítí pouze pokud víme jak ji použít. Pokud ji ignorujeme, tak spí.

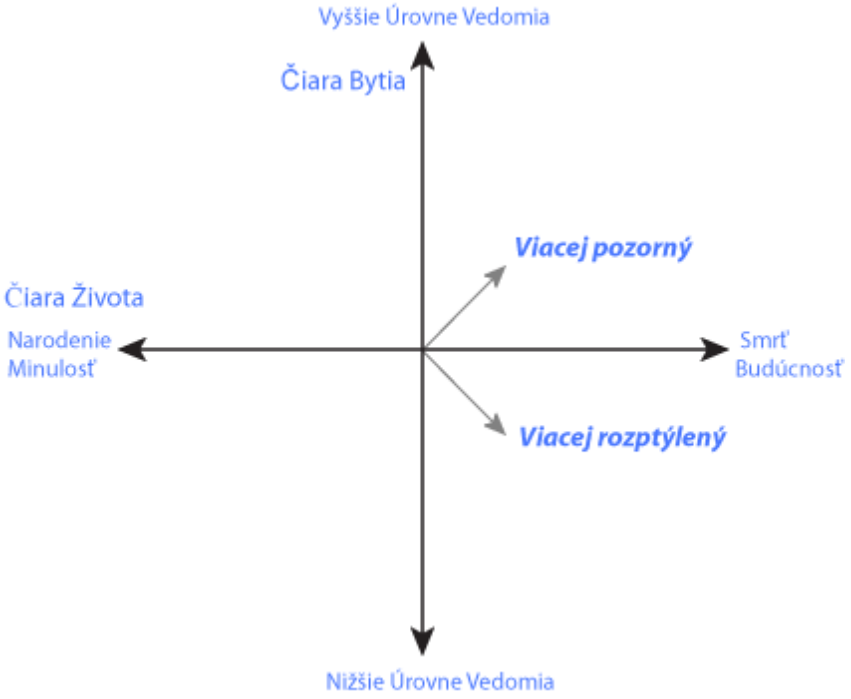
Vědomí je základem vnímání; je naším oknem do všech fenoménů a ve svém přirozeném stavu je nepodmíněné, bez touhy po pocitu.

Pokud vnímáme život skrze vědomí, tehdy jsme plně přítomni a aktivně pozorujeme všechny fenomény.

Pokud vnímáme život skrze mysl, tehdy jsme rozptýleni a pasivně pozorujeme všechny jevy, protože se více zajímáme o uspokojení bažení po pocitech, zda jsou to mentální, emocionální nebo fyzické.

Jak postupujeme Čárou Života, tak jsme zatížení karmou. Naše karma vyprodukovala všechny rozličné okolnosti, s nimiž se nyní musíme vypořádat. Tyto okolnosti, jsou houpající se kyvadlo; jeden den jsme bohatí, druhý jsme chudí; jeden den jsme zdraví, druhý jsme nemocní. Toto je výsledek všech různých energií, které jsme my sami v minulosti vyprodukovali. Uprostřed té bouře je toto malé semínko vědomí, které se musí vyvíjet.

Přítomnost či nepřítomnost vědomí v nás, je objevena v prolínání Čáry Života a Čáry Bytí. Tento přítomný okamžik, právě teď, je prolínáním těchto čar. Prolínání se neustále mění, protože se mění čas a protože se mění naše úroveň vědomé pozornosti.



Zesiluje se naše pozornost, naše přítomnost, naše bdění od chvíle do chvíle, ze dne na den? Nebo jsme zatížení s více starostmi, více myšlenkami, více obavami, více touhami, více úzkostmi?

Čím více je pozitivně aktivováno vědomí, tím více jsme v klidu.

Čím více vědomí usíná, tím více trpíme: duševní utrpení, emocionální utrpení a duchovní utrpení.

Cvičení

Především se uvolněte. Uvolněte se tak hluboko, jak jen můžete. Žádný sval by neměl být napjatý.

Buďte si více vědomi své vlastní osoby. Hluboce, plně, aktivně vědomi. Být vědomi znamená, aktivně se dívat.

Vědět a pozorovat jsou odlišné. Mnozí si pletou sebepozorování s věděním. Například, i když víme, že sedíme v obývacím pokoji, tak toto neznamená, že pozorujeme židli. - Samael Aun Weor, Revoluční Psychologie

Pokuste se vidět sebe, jak od sebe odděleného, jako kdyby toto tělo bylo pouze hercem.

Pocity a myšlenky jsou kritikem, který se nachází vedle jeviště. Kritik, který nezavře ústa. Nesnažte se ho umlčet. Jednoduše mu přestaňte věnovat svou pozornost. Oddělte se od něj.

Pocit oddělení, pocit aktivního uvědomování si, je základem každého mystického cvičení, které existuje na zemském povrchu a v každé další dimenzi.

Snažte se zachovat tento pocit ostražitosti. Toto je první cvičení, které každý mnich, každá jeptiška, každý mystik musí absolutně zdokonalit, aby vůbec něco dosáhl. Je to pocit majícího vnitřního oddělení.

Musíme vidět, že my jako vědomí, jsme opravdu odděleni od myšlení.

My jako vědomí, jsme odděleni od emocí.

My jako vědomí, jsme odděleni od všech pocitů.

My jako vědomí jsme to, co je vědomé, to, co pozoruje, to, co vnímá.

Dokonalost toho oddělení vede ke každé Samádhi, každé extáze, každé Satori, každému osvícení. Pod jakýmkoli jménem, z kterékoli země, z níž ta tradice pochází, každý mystický zážitek je odvozen z aktivace vědomí. K tomuto pravidlu neexistuje žádná výjimka. Ten, kdo zažívá mysticismus, je vědomí uvnitř v nás, ne mysl. Dokud toto není jasně pochopeno, do té doby nemůžeme mít žádný mystický zážitek. Toto musí být pochopeno v praxi, opakovaným aplikováním, pravidelně, přísně, s ohromnou disciplínou.

Osoba, která je usazena ve vědomí, může současně zažít velkou bolest a velké potěšení, a přesto být od obou oddělena. Existuje tam odlišný pocit klidu, navzdory jakýmkoli okolnostem, bez ohledu na to, jak velké nebo jako hrozné.

Je velmi zřídkavé najít lidi, jejichž inteligence je ve stavu klidu. Vskutku, takový stav najdeme pouze u těch, kteří skrze celým svým způsobem života se snaží ... tím, že hlídají intelekt a pomocí vnitřní ostražitosti… Ostražitost očišťuje vědomí a dělá ho lucidním (jasným). Takto očištěné okamžitě září jako světlo, které bylo odkryto, vypuzujíc temnotu. Jakmile je tato temnota vypuzena, skrze neustálé a pravé ostražitosti, tehdy vědomí odhalí věci, které jsou před námi ukryty. - St. Philotheos of Sinai, from "Forty Texts on Watchfulness," (Svatý Philotheos ze Sinaje, vyňaty ze 40 Textů o Ostražitosti), 9 nebo 10 století.

Jeden princip, který vám pomůže rozlišit to, co je ve vás, je, že vědomí netouží po pocitu ani se mu nevyhýbá. Nebaží a nevyhýbá se způsobem, jakým to dělá mysl. Vědomí pouze je. Buď je zapnuto, nebo vypnuto, buď je přítomno, nebo není.

Má jiné vlastnosti, jemné věci. Má úrovně a hloubky. Má "emocionální vlastnosti", ale tyto jsou nadřazenými (vyššími) emocemi, které nemají nic společného s tím, co my nazýváme "emoce". Svobodné a čisté vědomí nikdy nevibruje s nenávistí, s osamělostí, s prázdnotou.

Vědomí má touhy, avšak: ono touží po poznání Boha, po poznání ohromných realit Přírody, po přímém vnímání ve Vnitřních Světech, vidět tváří v tvář ohromné osvícené bytosti.

Základem vědomí je čistá Láska. Toto je Láska, která je mimo připoutání, mimo požadavky, mimo jména a místa nebo jakéhokoli druhu fyzického pocitu nebo mentálního konceptu. Popravdě, je to za hranicemi emoce.

Buďte na sebe přísní. Abyste v tomto učení vůbec něčeho dosáhli, tak to musíte udělat sami. To je důvod proč Mistr Samael řekl, "Nenásledujte mě, jsem jen ukazatelem". Sami to musíme udělat.

To znamená, že musíme vyvinout sílu vůle a disciplínu, abychom zdokonalili náš vlastní pocit uvědomování. Sami sebe musíme učit jak dávat pozor. A pozor: pokud si myslíte, že víte skvěle jako dávat pozor, tak blbnete sami sebe. Nenechte se oklamat vaší hrdostí. Pozornost jsme neovládli tak dlouho, dokud jsme neovládli vědomí ve všech úrovních přírody, znamenajíc, že ten, který rozvinul dokonalou pozornost, je schopen vnímat přímo v každém okamžiku všechny ostatní říše přírody současně. Dokáže vnímat atomy, dokáže vidět karmu druhých, dokáže vidět minulost a budoucnost a co je ze všeho nejvíce znepokojující, je to, že dokáže vidět všechny naše myšlenky, pocity a touhy stejně snadno jako obraz na stěně.

Naučte se rozlišovat. Naučte se znát rozdíl mezi myslí a vědomím. Bez toho nemůže existovat pochopení. Bez toho nemůže být žádný pokrok. Můžete číst mnoho knih, můžete navštěvovat mnoho tříd, ale nikdy nepochopíte skutečný význam.

Pokud člověk vskutku a opravdu nezná svou vlastní mysl a pokud ji nedokáže ovládat s uvědomováním, i když je daných velmi mnoho vysvětlení reality, tak tyto nezůstanou ničím jiným, než inkoustem na papíře nebo záležitostmi pro debatu mezi intelektuály, bez možnosti zrození jakéhokoliv pochopení skutečného významu… Je nutné, abychom zachovali nepřetržité, přítomné uvědomování, bez rozptýlení… Protože pokračování v přítomnosti pravého Stavu (Uvědomění) je základem všech Cest, základem všech meditací, výsledek všech spirituálních cvičení, šťávou všech esoterických metod, srdcem všech hlavních učení, je nutné se snažit udržet nepřetržitou přítomnost bez rozptýlení. Co to znamená: nenásledujte minulost, neočekávejte budoucnost a nenásledujte iluzorní myšlenky, které se v přítomnosti objevují; ale místo toho, by se měl člověk obrátit do sebe, měl by pozorovat svůj vlastní skutečný stav a zachovat uvědomování toho, takové jaké to je, mimo pojmových omezení… - Namkhai Norbu, Tibetský Láma

Aktivně a bděle se pozorovat je vstupem do Gnóze. Toto je nazýváno Sebepozorování. Bez tohoto nemůže být žádná meditace.

Na to, aby bylo možné vstoupit do skutečné meditace, se musíme nejdříve naučit, jak se v každém okamžiku, každý den pozorovat.

To znamená, že se musíme naučit, jak udržet pocit vnitřního oddělení se od myšlenek, citů a pocitů.

Přestože druzí spí, ty buď probuzen! Stejně jako moudrý člověk nikomu nedůvěřuj, ale vždy buď ve střehu; protože doba je nebezpečná a tělo slabé… - Jainism. Uttaradhyayana Sútra 4:6

Prolínání dvou čar je přítomným okamžikem. Právě teď. Co to znamená je, že cesta zpět k vašemu vlastnímu Vnitřnímu Bytí je skrze vstup přítomného okamžiku. Neexistuje to v minulosti, v žádných vzpomínkách, v žádných událostech, v žádných reflexích (promítání mysli), v žádných příbězích, v žádných dějinách a neexistuje to ani v budoucnosti nebo v jakýchkoli okolnostech, které mohou přijít.

Vy sami dobře víte, že den Páně přijde jako zloděj v noci… A proto nespěme, jako druzí, ale buďme probuzení a střízliví. - 1 Thessalonians (Tesalonickým) 5:2-6

Vchod ke skutečné změně a vchod do vaší vlastní vnitřní Gnóze je zdokonalováním vaší vlastní Přítomnosti, být přítomen, být v těle kde se nacházíte, každý okamžik, každý den. Ten, kdo tuto schopnost přivedl k dokonalosti, nespí. Dokážete si to představit? Nikdy nespí, neustále jsou probuzení a vše, co vnímají, už není více projekcí mysli, ale je skutečné, fundamentální realita.

Ti, kteří si přejí dodržovat tuto disciplínu,
musí své mysli hlídat v dokonalém sebeovládání.
Bez této ochrany nad myslí,
nemůže být nikdy udržená žádná disciplína.

Znovu a znovu udržujte ochranu
nad stavem a činnostmi našich myslí a těl -
Toto samo o sobě a jen toto, definuje
význam mentální bdělosti.

-Šantideva, Způsob Života Bódhisattvy (Shantideva, The Bódhisattva's Way of Life) 5:1, 108

O týdenních cvičeních

V průběhu tohoto kurzu jsme poskytli některé základní cvičení, které můžete využít s cílem rozvoje vašich vlastních zkušeností faktorů, které vedou ke skutečnému stavu meditace. Tato cvičení nejsou samotnou meditací: toto jsou předběžné experimenty navrženy tak, aby vám pomohli pochopit podstatu vědomí.

Každé z těchto cvičení může být použito tak často, jak chcete. Navrhujeme, abyste je praktikovali po dobu nejméně jednoho týdne, předtím než půjdete na další. Na začátku je vhodné cvičit po dobu deseti až patnácti minut. Postupně může být doba prodloužena. Studenti Tibetského Buddhismu jsou často poučováni, aby praktikovali krátké sezení mnohokrát během dne, a my věříme, že toto je velmi efektivní metoda.

Týdenní Cvičení

Udělejte si místo na meditaci. Mělo by být čisté, klidné, bez rozptýlení, dobře větrané (ale ne vystaveno průvanu) a mělo by vám poskytnout prostředky k sezení v naprosté a totální relaxaci s rovnými zády.

Seďte ve velmi uvolněné poloze. Udělejte si určitý čas, abyste se ujistili, že jste v každém směru uvolnění. Všimněte si vaše psychologické rozpoložení. Určete si, že nebudete přemýšlet nad žádnými problémy svého života, nebo nevyřešené situace, nebo plány, nebo vzpomínky. Berte tento čas, jako odpočinek od všeho.

Během následujících pár minut vokalizujte samohlásku "O" a ve vašem srdci si představte zářící teplé světlo. Hlouběji a hlouběji se uvolněte. Dovolte tomu zvuku, aby pronikl celou vaší bytostí a představte si rostoucí a všechno uvnitř osvětlující světlo. Hlouběji a hlouběji se uvolněte. Vše nechte tak (od všeho

se odpoutejte), kromě toho světla a tepla. Zcela se zaměřte na představu všechno vyplňujícího světla a zvuku "O" ve vašem srdci.

Tiše odpočívejte. Pozorujte se s pocitem oddělení nebo vzdálenosti. Sledujte každý dojem, který do vás vstoupí nebo který se objeví z nitra. Sledujte pozorně, ale bez napětí. Oddychujte a sledujte.

Poté, co toto cvičení skončíte a postavíte se, tak se rozhlédněte kolem sebe, jako kdybyste na tomto místě nikdy předtím nebyli. Na vše se dívejte, jak kdyby to bylo nové.

Toto cvičení praktikujte každý den bez selhání. Pokračujte tímto cvičením alespoň jeden týden před přechodem na další cvičení.

3. Klidné Přetrvávání

Pouze světlo vědomí, řízené ne z různých úhlů, ale plně zaměřené a soustředěné na nás, dokáže ukončit kontrast psychologickým rozporům. Pouze takto v nás dokážeme zřídit pravou vnitřní rovnováhu. - Samael Aun Weor, Velká Vzpoura

Pozornost znamená "nasměrované uvědomování". My používáme tento termín **Bdělost**, což vyjadřuje velmi aktivní, velmi zaměřenou formu pozornosti; jako hlídač, jako voják v době války. Bdělá osoba si nemůže dát pauzu, nemůže se zastavit, nemůže odpočívat. Meditace závisí na tomto úsilí. Kde není bdělost, tam nemůže být meditace. Takže tímto dokážeme pochopit, proč existují praktici meditace, kteří praktikují 10 nebo 15 let a nikam se nedostanou. Je to právě proto, že se neučí jak být bdělý po celý den. Pravdou je, že meditace nikdy nepřestává. Prakticky řečeno, mezi vaším probuzeným každodenním životem a časem kdy si sednete meditovat, by neměl být rozdíl. Neměl by být rozdíl v tom, jak dáváte pozor. Jediný rozdíl je ten, že si sednete a zaměřujete se na jednu věc, zatímco během dne se na vás vrhá mnoho věcí, takže musíte zvládnout všechny příchozí dojmy s vědomě nasměrovaným uvědomováním.

Pozornost a uvědomování jsou příbuzné, ale ne stejné. Pozornost je zaměřena; uvědomování je rozptýlené. Dobrým příkladem na rozmyšlenou je světlo svíčky: světlo, které ta svíčka vrhá kolem sebe do prostoru je uvědomování. Ale světlo baterky je Pozornost: je zaměřeno na jednu věc.

Meditující se učí rozvíjet oba tyto projevy vědomí; ale aby meditovat správně, tak musí mezi nimi rozlišovat. Bdělost nebo nasměrována pozornost se používá k pronikání do pravé podstaty jakýchkoli jevů.

A proto Bdělost je nezbytnou podmínkou pro meditaci. A co toto znamená je, že v každé chvíli, každý okamžik, musíme dávat pozor. Toto je důvod, proč všechny různé duchovní tradice kladou důraz na to, abychom byli "v okamžiku", uvědomující si, ostražití, plní mysli; tyto termíny přesahují dogma a náboženství. Jsou to funkce vědomí, které nemůžete přeskočit, pokud očekáváte, že budete meditovat.

Meditace je prohlubování této bdělosti. Meditace není "koukání do blba". Koukání do blba je snění a fantazírování, opakem meditace. Nato abychom porozuměli co je meditace, musíme aplikovat nasměrovanou pozornost, ostražitost, po celý den, každý okamžik, vždy se snažící vidět sami sebe novým způsobem, jako kdybychom se nikdy předtím neviděli.

Etika a Morálka

Člověče, poznej sám sebe a budeš znát Vesmír a jeho Bohy…

Toto sebe poznání, tato Gnóze, začíná s ostražitostí, bdělostí, s tím, že dáváme pozor. Toto je základem všech systémů Etiky a Morálky. Jedná se o kodifikovaná pravidla, která mají pomoci praktikantovi dosáhnout dvou věcí. První z nich je uvědomování si sebe a druhou je přestat vytvářet karmu. Etika a morální kodexy existují, abychom mohli zastavit škodlivé akce (činnosti).

Toto je první fáze meditace, protože pokud budeme nadále pokračovat v jakémkoli chování, které druhým ubližuje nebo v nás vytváří negativní výsledky, do té doby budeme vytvářet karmu, vytvářet nerovnováhu. Tyto aktivity vytvářejí v mysli vlnky a vlnky v přírodě a tím se hýbe kyvadlem; to znamená, že v nás není žádná stabilita a tedy ani skutečný klid. Takže když jednáme násilně nebo ve zlosti, tak v sobě nebo v druhých lidech vytváříme narušení energie. A ta vibrace, ta energie okamžitě brzdí meditaci. Cílem meditace je především ustálit mysl, kultivovat klidnou mysl. Pouze tehdy můžeme dostat informace. Pokud je mysl aktivní, rozrušená a podrážděná, tehdy nedokážeme meditovat. A proto, pokud vytváříme škodlivé energie v našich životech, v prostředí a v mysli, tak nemůžeme meditovat. Takže prvním krokem je snížení těchto energií.

Etika a morálka jsou v Sanskritu nazývanými **Yama** (Jama) a **Niyama** (Nijama), což znamená "udělat" a "neudělat" nebo jinými slovy co dělat a co nedělat. Toto má každé náboženství. My na Západě jsme víceméně obeznámeni s Desatero Božími Přikázáními; toto jsou pravidla věcí, které bychom měli a neměli dělat. Mniši a jeptišky skládají sliby, které jsou činy, které musí dělat a které nesmějí. Nejběžnější etika je shrnuta v nejzákladnějších Buddhistických slibech:

- Zdržet se od porážky jakéhokoli tvora
- Zdržet se od kradení

- Zdržet se od nesprávného sexuálního chování
- Zdržet se od falešné řeči (lež, klepy, sarkasmus, kriticizmus, atd.)
- Zdržet se od opojných nápojů (alkohol, drogy, atd.)

Tato první fáze je určena pro každého Mnicha, každou Mníšku, každého Zasvěcence v každém mystickém duchovním učení, jaké kdy existovalo. Vždy jim byl dán k dodržování etický systém a vždy to bylo navrženo (alespoň původně), aby dotlačili studenta k naučení se jako dávat pozor.

A tak laikům, exoterické straně různých škol, byly dány pravidla jako, "nezabiješ" a tak běžní návštěvníci kostela, exoterická strana, věděli, že by nikoho neměli zabít. Ale vysvěcení, znamenajíc Kněží, Mniši, Jeptišky byly učení, že toto pravidlo je daleko hlubší. Jde to mnohem hlouběji než jen fyzický čin, protože my zabíjíme myslí, zabíjíme srdcem. Když vůči někomu generujeme nenávist a hněv, obzvláště když si představíme, jak jim ubližujeme, tak vytváříme příčiny a produkujeme výsledky. Ovlivňujeme osobu a sami sebe. A tak Mniši, Jeptišky a Knězi byly vždy školení, aby porozuměli, že všechny etiky a morálky se vztahují na více než jen fyzickou úroveň. Vztahují se k mysli a srdci. Toto je důvod, proč v Evangeliích Ježíš Nazaretský říká:

Slyšeli jste, že řečeno jest od starých: Nezcizoložíš. Ale jáť pravím vám: Že každý, kdož by pohleděl na ženu ku požádání jí, již zcizoložil s ní v srdci svém. - Matouš 5:27-28

Čistě jen fyzická činnost je pouze začátkem; pokud přijmete něco jako myšlenku, tak jste spáchali zločin a tímto jste vytvořili Karmu. To znamená, že blokujete přístup k vědomí. Vytváříte blok, což je v Tibetu nazývané "agregát". Ve školách Čtvrté Cesty to nazývají "ego". Je to element Karmy, balíček energie, který vězní vědomí a vytváří utrpení.

Těchto defektů je v psychice lidského tvora nekonečné množství a účelem meditace je jejich rozpoznat, pochopit je, oddělit od nich vědomí a nakonec je zničit, odstranit je od jednotlivce, a tím vysvobozujíc vědomí z utrpení a dávajíc plné vyjádření k nejčistší, nejkrásnější části lidské duši. Toto je symbolizováno v příběhu Fénixe.

Vše o čem jsme dosud diskutovali, patří do první fáze meditačních cvičení: Etika.

Zbývající kroky mohou být nastíněné různými způsoby, ale nejběžnější známý je model z Indie:

Kroky Meditace

- Etika (Jama a Nijama (Yama a Niyama))
- Poloha/Držení Těla / (Ásana (Asana))
- Dech (Pránájáma (Pranayama))
- Ticho (Pratjáhára (Pratyahara))
- Koncentrace (Dháraná (Dharana)
- Meditace (Dhjána (Dhyana)
- Extáze (Samádhi (Samadhi))

Toto jsou kroky meditace, jako jsou učené v mnoha školách Jógy. V Hinduismu existují různé způsoby jak rozdělit fáze meditace; pro účel tohoto kurzu se zaměřujeme na zjednodušené pořadí kroků. Existuje mnoho způsobů jak analyzovat a kodifikovat kroky meditace. Tento seznam je pouze úvodem a v žádném případě vyčerpávajícím nebo autoritativním modelem všech skutečných a vitálních fází cvičení.

Podstatou tohoto náčrtu je, že existují úrovně cvičení. Abychom mohli dále postupovat skrze tyto úrovně, tak je nutné, abychom zřídili silný základ, na kterém můžeme stavět. Pokud jsme slabí v naší etice, což je prvním krokem, pak nemůžeme nijak přejít k dalšímu kroku, protože správné držení těla závisí na tom, abychom měli uvolněnou energii. Někdo, kdo je obětí chabé etiky a má nedostatek Sebepozorování (Bdělosti), bude obětí napětí a rozruchu, a proto nebude schopen dosáhnout ani jen předběžnou koncentraci.

Existuje mnoho lidí, kteří si myslí, že hned jak jsou schopni soustředit se na jednu věc, tehdy je to meditace, nebo jen sezení a opakování mantry je meditace nebo vizualizace něčeho je považováno za meditaci. Ale ve skutečnosti všechny tyto cvičení jsou předběžné (přípravné).

Poloha / Držení Těla

Kdybychom se měli podívat na Hinduistický model, tak dalším krokem je Ásana, což znamená "poloha" nebo "pozice."

Pokud studujete Hatha jógu nebo jiné Východní tradice, tak víte, že jejich instruktoři učí lidi ze Západu sedět v lotosové pozici nebo v polovičně lotosové pozici, nebo jejich variace. Tyto polohy jsou v pořádku, pokud máte tělo, které pochází z té části světa nebo pokud jste dost flexibilní. Pro Asiaty je sezení v takové pozici velmi lehké, velmi uvolňující. Tímto způsobem dovedou sedět bez jakéhokoli napětí bez jakéhokoliv nepohodlí, ale pro lidi ze Západu jsou tyto polohy velmi obtížné, protože máme odlišný typ těla. Pro většinu lidí ze Západu je sezení takovýmto způsobem skutečně velmi bolestivé. Mnoho lidí ze Západu strávilo pár let myšlením si, že se učí meditovat, když ve skutečnosti se pouze snaží adaptovat své tělo na nepohodlnou polohu. Mnoho lidí zůstane rozčarováno a vzdají to. Je chybou domnívat se, že jste povinni meditovat pouze v těchto konkrétních polohách.

Důvodem, proč jsou učené polohy, je vytvořit kombinaci relaxace a pozornosti. Tyto dva elementy musí být vzájemně v dokonalé rovnováze.

V Gnóze rozumíme, že meditace může být praktikovaná v mnoha polohách; můžete využít ledajakou polohu, která je pro vás pohodlná, pokud dokážete být uvolnění a pozorní. Ve svých knihách Samael Aun Weor učí, že můžeme sedět na židli, ležet na zemi nebo na posteli, nebo ve formě hvězdy, nebo můžete ležet na pohovce. Klíčem je dosáhnout kombinaci relaxace a pozornosti; plně se uvolnit a být pozorní.

Samael Aun Weor sediaci v meditácii.

Pro lidi ze Západu je velmi efektivní poloha jednoduše sedět na pohodlné židli s rovnými zády a krkem. Dlaně a ruce by měly spočívat na nohách nebo na židli. Chodidla by měly být dobře podepřena. Nejlepší je uvolnit jakékoli těsné oblečení nebo obuv. Tato poloha je efektivní, protože Západní tělo si navyklo na sezení na židlích. Pohovka funguje stejně, i když byste měli být opatrní, abyste se ujistili, že vaše záda budou adekvátně podepřena.

Mnoho studentů preferuje používat malou meditační lavičku nebo polštářek. Pokud jde o polštáře, tak je třeba poznamenat, že polštář by vás měl podpírat tak, aby vaše kolena byly nižší než váš zadek. V opačném případě se vaše záda ohnou a začnou bolet.

Opět, pokud jsou vaše záda podepřeny (nesený) a dokážete vyvážit relaxaci a pozornost, tak si můžete zvolit jakoukoli polohu, která se vám líbí.

Po nějaké době, mnoho zkušených Gnostických studentů se učí meditovat vleže. Tato praktika je velmi efektivní, ale vyžaduje, aby si člověk vyvinul určitou zručnost. Pokud usnete, tak jste se tam ještě nedostali. (Mimochodem, ti zkušení studenti budou vypadat jako kdyby spali; později v kurzu se vyjasní důvod).

Budha Maitreya sediaci v meditácii

Pokud se uvolníte příliš hluboko a usnete, tak prostě spíte. Žádná meditace neexistuje, pokud ztratíte vědomí o tom, co děláte.

Nicméně pokud se neuvolníte dostatečně hluboko, tak se nikdy nehnete ke skutečné meditaci, protože napětí vás bude držet v pasti.

Fyzické tělo musí být dokonale uvolněné. Všechno napětí musí být rozpuštěno. Pokud je tam napětí, tak tam nemůže být relaxace.

Pro naše studenty je nutné, aby se naučili jak použít mentální sílu. Ale nejprve je nutné, aby se studenti naučili, jak uvolnit své fyzické tělo. Je nezbytné, abychom věděli jak uvolnit tělo, abychom dosáhli dokonalou koncentraci mysli. Tělo můžeme uvolnit při sedění na pohodlné židli nebo při ležení v poloze

mrtvoly (s našimi patami vzájemně se dotýkajících, rukama u těla, atd..). Ta druhá z těchto dvou poloh (poloha mrtvoly) je lepší.

Představte si, že vaše chodidla jsou jemné a že z nich uniká skupina trpaslíků. Představte si, že vaše lýtka jsou plné malých, hravých trpaslíků, který jeden po druhém odcházejí a že přitom odcházení se ty svaly stávají flexibilnější a elastičtější. Pokračujte s koleny provádějíc stejné cvičení. Jeden po druhém pokračujte se stehny, sexuálními orgány, žaludkem, srdcem, hrdlem, svaly obličeje a hlavy, představujíc si, těch malých trpaslíků jak z každé té části těla utíkají, zanechávajíc svaly úplně uvolněné. - Samael Aun Weor, z Úvodu do Gnóze (Introduction to Gnosis).

Dech

Dalším krokem je Dech nebo Pránájáma. Po pravdě, tento krok se týká kontroly "čtyř větrů" nebo spíše vitálních energií těla, než pouze jako přirozená funkce dýchání.

Mnoho studentů tento krok přeskočí, předpokládajíc, že protože už "vědí" jak dýchat, tak tu nemůže být nic k naučení. Samozřejmě, toto je chyba.

Existuje mnoho cvičení, které zahrnují téma dýchání, a tímto se budeme podrobně zabývat v Sedmé Části tohoto kurzu.

Ale pouze pro začátek, musíme umožnit dechu, aby proudil přirozeně. Naše dýchání by nemělo být nucené nebo kontrolované. Uvolňujeme se a náš dech by to měl odrážet.

Ticho

Po Ásaně, učí Hinduisté krok **Pratjáhára**. Pratjáhára znamená "ticho mysli". My chceme vstoupit do Pratjáháry, což znamená mít klidnou mysl, klidnou mysl. Existují specifické techniky, které nás vedou k Pratjáháře, čímž se budeme zabývat v této kapitole.

Jak vstoupíte do ticha mysli? Zaprvé, máte základy předchozích kroků: musíte omezit negativní činnosti a tak zredukovat přítok rušivé energie, a zadruhé, musíte zaujmout vhodně uvolněnou polohu. Po splnění počátečních kroků se pustíme do konkrétní disciplíny určené na zaměření pozornosti a používáme ji s trpělivostí a s vytrvalostí, dokud se mysl sama od sebe neustálí. Všimněte si tento neuvěřitelně důležitý detail: my umožníme mysli, aby se sama od sebe ustálila. Nikdy v životě se nesnažíme přinutit mysl, aby byla ticho.

Předběžnými koncentračními cvičeními se trénujeme do vstupu Pratjáháry. Tato cvičení zahrnují neuvěřitelnou rozmanitost technik: pozorování dechu, upřeně se dívat na bod na stěně, zaměření se na předmět, zvuk, frázi, atd. Všechny tyto cvičení mají jeden cíl: upevnit pozornost na jedno místo, tímto omezujíc navyklé reakce mysli. Když jsou tyto reakce zredukovány, tak mysl se sama od sebe ustálí a utiší.

Jakmile do toho ticha vstoupíte přirozeně, schopnost koncentrovat se bez rozptýlení, tehdy se můžete naučit jak meditovat nad jednou věcí.

Jen co se mysl začne stabilizovat, tehdy je možné přistoupit k dalšímu kroku: koncentrace na jednu věc. V Sanskrtu se to nazývá Dháraná.

Z této jednobodové koncentrace do toho začneme pronikat, chápat to: toto je Dhjána . Toto je bod, kde začíná pravá meditace. Meditace je schopnost zaměření pozornosti na jednu věc a získat o ní informace. Všechny další cvičení a techniky jsou určeny, aby vedly praktikanta k tomuto bodu. Vše až po tento bod je předběžné.

Pronikáním do objektu pozornosti pak vede k Samádhi. Samádhi v podstatě znamená "extáze". Toto je zážitek čistého vědomí, zážitek různých úrovní vědomí. Existuje mnoho druhů Samádhi, ne pouze jeden, a o tom budeme později také mluvit.

Samotná Samádhi je zážitek/zkušenost/vědomí, nepřítomnost mysli, ega, pocitu vlastní osobnosti, jména, historie, tváře. Se Samádhi se dostáváme ke kořenu vědomí lidské bytosti. Toto je něco, co je mimo našeho pozemského života. Je to něco univerzální; každá lidská bytost se k tomu může dostat.

Pokud se podíváte na svědectví různých mudrců a světců v průběhu historie, ve všech kulturách, tak zjistíte, že všechny se v zásadě shodují; základní prvky, které objasnily, nebo si mysleli, byly všechny stejné. Můžete si přečíst ranních církevních otců Křesťanské církve, kteří rozuměli úrovním rozjímání, úrovním Samádhi, úrovním vědomí, stejně jako Zen mniši nebo Tibetských mniši. Toto není něco jedinečného týkající se jedné kultury.

Ale musíme pochopit, že 99% lidí, kteří se zkoušejí naučit meditaci, nejdou nikdy hlouběji, než jsou předběžné koncentrační praktiky. Naprostá většina lidí uvízne někde na začátku tohoto náčrtu.

Důvodem je to, že se neumí od sebe odpoutat. Toto je důvod, proč to vyžaduje ohromnou odvahu. Vyžaduje to obrovskou námahu, abychom správně meditovali. Ironií je, že jakmile člověk zažije skutečnou meditaci, skutečné oddělení od falešného pocitu vlastní osobnosti, tak má ohromnou radost. Co obecně zastaví lidí, je určitý druh připoutanosti nebo strachu. Pokud jsou praktici schopni překonat svůj vlastní strach, jít za něj, tak se mohou dostat k samotnému vědomí. A budou mít tolik radosti a tolik klidu! Pak je tu horlivost meditovat. Ten, který toto zakusil, se od ostatních lidí odlišuje, protože má určitý druh vůle, nějaký druh nezastavitelného účelu smíšeného s radostí a štěstím. Toto by si měli všichni pamatovat ve chvílích, kdy vzdor je skutečně obrovským.

Neodvratitelná pravda o meditaci je, že musíte mít hodně silné vůle, protože vzdor je silný a vzdor je vaše vlastní mysl. Toto je vaší jedinou překážkou: vy sami. K tomu, abyste byli schopni meditovat, musíte porazit vaši vlastní mysl, vaše vlastní já, falešné já. Ten pocit sebe (vlastní osobnosti), který máte, který věříte, že je skutečný, je pouze fundamentální iluzí; je to Maya, což znamená "iluze", a také Dukha, což v Pali znamená "utrpení, neznalost." My ignorujeme pravé já (skutečnou pravou identitu), kořen vědomí, naše vlastní Já jako vědomí, Esenci, to co jsme opravdu uvnitř, tudíž trpíme uvězněni v iluzi.

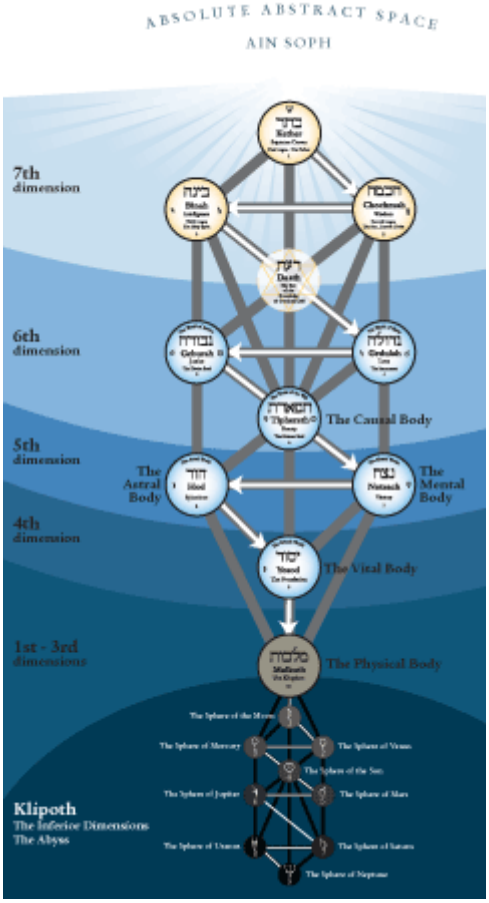
Struktura Duše

Abychom to vysvětlili ve strukturální formě, tak se můžeme podívat na Kabalu. Tradičně si lidé myslí, že Kabala je Hebrejské učení, ale ve skutečnosti je starší než Hebrejská tradice. Kabala je mapa vědomí. Kabala mapuje Vesmír a vědomí, duši člověka jako strukturu.

Když se energie projeví do života, když sestupuje, když se v úplně nadřízené úrovni objevuje stvoření, tam je světlo.

A Elohim řekl, Buď světlo.

To světlo, ten Paprsek Stvoření, sestupuje a rozprostírá se do různých úrovní vědomí. Toto světlo je podobné k blesku, společným symbolem tohoto rozvoje a toho co v tom rozvíjení vidíme, jsou různé úrovně duše. Každá sféra je světem, říší, vibraci prostoru. Ale každá sféra se také odráží v našem vlastním vnitřním složení; každá sféra je úrovní našeho vlastního vědomí.

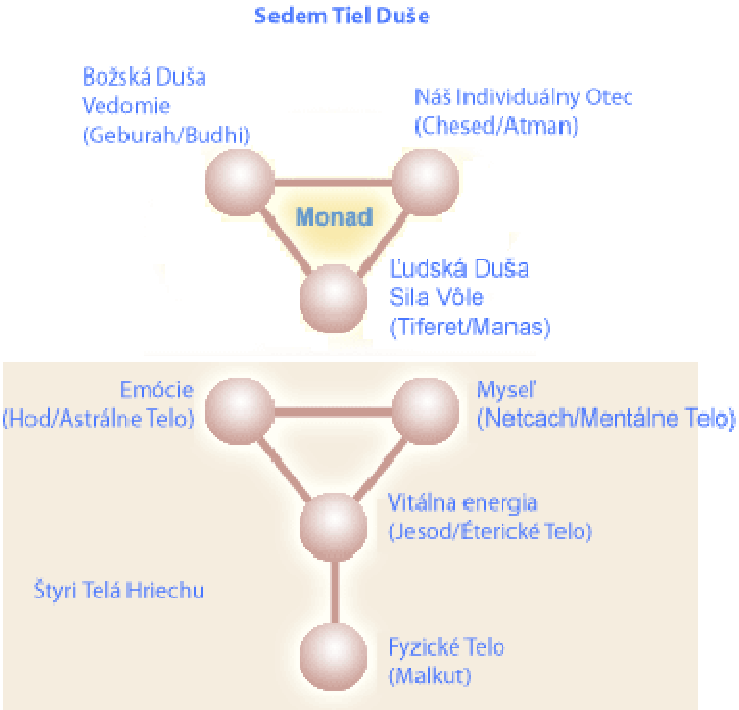


Jak nahoře, tak dole

Na vrchu je Nadřízená Trojice, trojúhelník, který nazýváme nadpozemský Trojúhelník nebo Tři Logos, Křesťanská a Hinduistická Trojice. Je to Otec, Syn a Duch Svatý. Je to Brahma, Višnu a Šiva. Jsou tři a přece jsou jedním. Mnoho Hinduistických soch má božstvo s jedním tělem a se třemi tvářemi: toto je Trimurti nebo Tří-Jednota. Jsou to tři aspekty téže věci. Tato Tři-Jednota se také nazývá Supramonad (Nad Monad, Vyšší Monad).

Z nadřízeného trojúhelníku se rozvíjí jeho vlastní odraz; tento odraz je další troj-jednotností, kterou nazýváme Monad. Zde se nachází náš vlastní specifický individuální Otec, naše Bytí, náš vlastní specifický Bůh. Náš vlastní specifický Bůh má svého vlastního původce, svého vlastního Otce, který je Supramonadem. A tak nadřízený trojúhelník obsahuje Otce našeho Otce, mysticky a spirituální řečeno. Toto je to, co je v Bibli myšleno, když čteme

"Syn Boží". Syn Boží je Monad, Vnitřní Duch, protože On (Chesed) je Synem Otce.



Monad má tři aspekty, jako odraz nadřízené trojice. Prvním z nich je náš vlastní Individuální Otec, náš Nejvnitřnější Duch, který je v Sanskritu nazýván Átman. V Kabale je nazýván Chesed. Má dvě milované děti nebo dvě své části, skrze které pracuje. Rozvíjí se do dvou částí; v Sanskrtu se nazývají Budhi a Manas. V Kabale se nazývají Gebura (Geburah) a Tiferet (Tiphereth). Budhi je ženská a Manas je mužská.

Gebura, Budhi je ženská Boží Duše. Symbolizovaná je v *Illiadě* (Gnostické dílo) jako Helena, kráska pro kterou všichni muži bojují a zápasí. Ona je také Guinivere, Královna. Ona je Beatrice z Danteho Božské Komedie. Ona je v syntéze našim vlastním Vědomím. Ona je Ctnostná Dívka, která musí být zachráněna.

Rytíř, který musí bojovat za její čest, je Tiferet. On je Lancelotem, statečným bojovníkem. On je okouzlujícím princem. On musí pracovat, obětovat se a bojovat. Tiferet, Manas, je Síla Vůle a našim bezprostředním začátkem/základem: Lidskou Duší.

Tiferet zase ze sebe rozvíjí a projevuje jiskru do nižších forem hmoty. Tato jiskra se usídlí v Čtyřech Tělech Hříchu: mentální, emocionální, vitální a fyzické.

Tato jiskra je Esence, Buddhata, vědomí, které sestoupilo z našeho vlastního Vnitřního Bytí. Tato jiskra je poměrně malá, podobná dítěti, ale přesto je úzce spojena s Tiferet, s Gebura a Chesed a skrze ně s Nadpozemským Monadem a pak s Absolutním Abstraktním Prostorem.

Nyní snad dokážete porozumět, co je Samádhi: je to radost, kterou zažívá vědomí, když opouští nižší sféry. Tato radost se může nacházet v kterékoli sféře Kabaly; může to být fyzická, může to být astrální. Bez ohledu na toto, Samádhi je svoboda vědomí, jestli to trvá okamžik nebo hodinu.

Vědomí je jiskra života, která oživuje prostředky (těla), které používáme. Vědomí je spojení zpět k našemu původci, zpět ke Tiferet, Gebuře a Chesed. Vědomí je kanál, jehož prostřednictvím můžeme dostat lásku, moudrost a poznání našeho vlastního Nejvnitřnějšího (Chesed): tyto nám dává skrze svou Duši, co je Gebura a Tiferet.

Takže máme Ducha (Spirit), Duši a Tělo. To, co se rozvíjí a sestupuje do toho, co známe jako "sebe" je energie od něj, energie od našeho vlastního vnitřního Otce. Máme mysl, máme emoce, máme vitální energii a máme fyzické tělo; tyto jsou čtyřmi nižšími sférami. Ale princip, který nám dává zkušenost těchto aspektů sebe samých, je vědomí. Zda je toto vědomí svobodné a jedná v souladu s Božími zákony nebo zda je uvězněno v mysli a jedná mimo rovnováhy s fundamentálními zákony kosmu.

Pokud jste obeznámeni s Biblí, tak toto je v Pavlových spisech Pozemský Člověk (my) a Nebeský Člověk (Monad). Toto všechno je symbolicky reprezentováno v Bibli. Bible je výhradně složená z Kabalistického symbolismu.

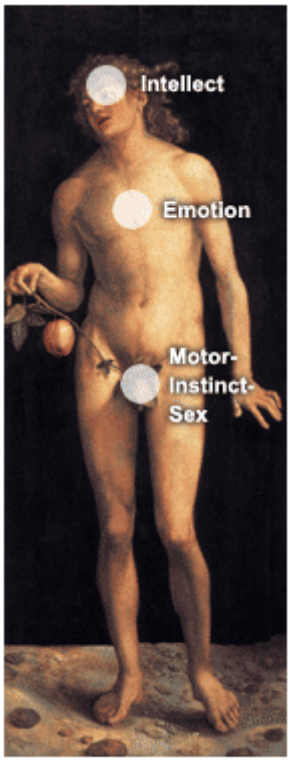
Existuje struktura na pochopení meditace. Existuje struktura na pochopení Duše. Existuje struktura na pochopení každého druhu zážitku jaký, kdy můžete mít na kterékoli úrovni vědomí. Tou strukturou je Kabala. Jakýkoliv mystický zážitek může být aplikován na tento strom. Jakýkoliv mimotělní zážitek nebo zážitek v meditaci musí být pochopen ve vztahu k tomuto diagramu.

Když meditujeme, tak se učíme jako koncentrovat vědomí, které máme v těchto Čtyřech Tělech Hříchu a jak se od nich oddělit, osvobodit se od nich, vystoupit a vnímat nadřazené úrovně Bytí. Kabala je Čára Bytí.

Vědomí je zakořeněné zde v ženském aspektu našeho vlastního Vnitřního Bytí. To vědomí, ta energie do nás sestupuje. Je to základ naší existence. V nás to má své kořeny v epifýze ve středu mozku. Epifýza je v nás receptorem vědomí a základem vnímání.

Tři Mozky

Co si musíme uvědomit je to, že vnímání se děje před pocitem. Pocit vzniká zde ve fyzickém těle nebo v srdci nebo v intelektu. Ale samotné vnímání začíná mnohem dříve, než se objevuje pocit. Funkcí meditace je naučit se jako vnímat předtím než se objeví pocit. Pocit může být intelektuální, emocionální nebo fyzický.



Tri mozgy

Máme intelektuální, emocionální a také motoricko-instinktivno-sexuální aspekt. Tyto tři aspekty nazýváme "Mozky" protože fungují samostatně; každý z nich má svůj vlastní způsob myšlení a zpracovávání.

Lidé uvěřili tomu, že jejich pravé vlastní já, je intelekt. Toto je ten užvanění, nikdy nekončící vlak myšlenek, ten hlas v hlavě, který nikdy nezmlkne. Většina z nás si myslí, že ten hlas jsme my, "já" to je "moje identita", ale není; je to falešné já.

Mnoho lidí žije život tak, že všechno zvažují, potřebujíc "důvody". Neumí jednat na základě jednoduchého citu nebo pocitu, musí vidět, že je to "dobrý nápad". Psychologicky jsou náchylní vidět všechno skrze **Intelektuální Mozek.**

Někteří z nás se domnívají, že naše skutečné já je v emocionálním centru, že naše pocity (emocionální) jsou naší skutečnou identitou. Věříme tomu, že jsme definováni tím, co cítíme, to co se nám líbí a nelíbí. Tito lidé žijí život podle toho, jak se cítí a často budou konat na základě nějakého pocitu spíše než na základě zdravého rozumu, znamenajíc, že o tom nepřemýšleli. Ale toto je také jen pocit. Toto není základem Bytí, základem vědomí. Je to pouze emoce. Psychologicky jsou náchylní vidět všechno skrze **Emocionální Mozek.**

A mnoho věří, že pocit (fyzický) a tělo jsou skutečným já, že pokud se cítíme fyzicky dobře, tak jsme dobří a pokud se fyzicky cítíme špatně, tak jsme zlí. Tito lidé žijí život instinktivně, jednající a reagující dříve, než by měli šanci přemýšlet o tom, co dělají nebo dokonce dříve, než by věděli, jak se emocionálně cítí. Psychologicky jsou náchylní vidět všechno skrze **Instinktivní Mozek.**

Takže existují tři základny způsoby, kterými se zmateme. Každý kdo spí, jako většina lidstva, padá do jedné z těchto tří skupin přesvědčen, že jeden z těchto aspektů naší psychiky je naším skutečným já.

Našim zvykem je procházet každodenním životem s tím, že mluvíme sami se sebou; máme užvanění vlak myšlenek, které neustále pokračují, a my s nimi komunikujeme, mluvíme s nimi. "No, jdu udělat toto nebo tamto, a pokud se stane toto, tak možná půjdu sem a udělám tohle nebo tamto". Tento dialog stále pokračuje. Tento dialog je znám jako naše **Psychologická Píseň.**

Tento dialog, tato píseň, je nepřetržitě krmená naší mechanickou interpretací života. Zda jsme emocionální typ osoby nebo instinktivní typ, všichni máme užvaněný vlak myšlení. Toto žvanění je vnitřním dialogem ega, ne Bytí, ne Ducha a ne vědomí. Cílem meditujícího je oddělit se od toho žvanění

odehrávajícího se v intelektu, od rostoucích a utichajících emocí emocionálního centra a od příjemných a nepříjemných pocitů, které se objevují v motoricko-instinktivno-sexuálním mozku.

Pocit se objevuje ve všech třech mozcích. Každý pocit je pomíjivý: objeví se a ztratí se. Bohužel toto si neuvědomujeme a úplně na 100% se ztotožňujeme s pocity.

Pokud něco nevidíme s našimi pěti smysly, tak tomu nemusíme věřit. Zcela a naproste, jsme závislí na tomto "smyslovém" způsobu vnímání; pokud to nejsme schopni fyzicky vnímat, tak tomu nevěříme.

Smyslová Mysl

Smyslová mysl závisí na pocitech. Vše čemu věří, chce, nahání a utíká od, je určeno pocity.

Smyslová mysl má smrtelné sevření naší kultury. Materialistická věda, která je jen pár stovek let stará to krmila a udělala to v lidstvu velmi tučné a robustní. Teď jsme v bodě, kdy mnoho lidí říká, "Pokud nemohu vidět Boha, tak nemůže být skutečný".

Ale pak, pokud se jejich zeptáte, "Máte srdce?"

"Samozřejmě, že mám srdce!"

"Už jste ho někdy viděli?"

"Ne, ale vím, že tam je."

Tato úroveň logiky má očividné omezení, přesto všichni padáme za oběť této senzitivitě slepoty a hypnóze pěti smyslů.

Věříme tomu, že fyzické tělo je to, kdo jsme. Všichni si do velké míry myslí, že toto je vaše jediné fyzické tělo. Že bychom měli nějaké jiné, si nepamatujeme, takže toto musí být ono. A přece, kolik lidí mělo lucidní (jasný) sen? Kde bylo vaše fyzické tělo? Měli jste lucidní sen pouze ve vaší hlavě? Pokud máte lucidní (jasný) sen, to znamená, že jste byli probuzení a že jste věděli, že sníte a mohli jste tam dělat takové věci, které byste nemohli dělat s vaším fyzickým tělem. Takže kde bylo vaše fyzické tělo? Spalo v posteli, a přece jste někde dělali věci, které byste za normálních okolností nemohli dělat. Ovládali jste s vaší druhou částí, odděleně od vašeho fyzického těla.

Všichni to děláme, když spíme. Každá bytost, každý tvor, který existuje, dělá totéž: vědomí uniká z fyzického těla. Fyzické tělo zůstává v posteli a znovu se dobíjí, přes noc se opravuje, buduje si energii jako baterie akumulující energii. Astrální tělo a mysl odejdou ven; to je důvod, proč ztratíme vědomí o fyzickém těle a zapomeneme na něj. Toto je přesně to, co jedete udělat v meditaci. Musíte extrahovat vědomí z těchto nižších úrovní, abyste mohli zažít něco více. Toto je základní myšlenka tohoto grafu, který znázorňuje Kabala; pomáhá nám vidět, jak potřebujeme pracovat.

Samádhi je termín, který popisuje tento typ zážitku. Samádhi je v podstatě extáze, která se děje v nepřítomnosti "já". Samozřejmě toto "já" je falešné já. Jmenuji se takto či onak, mám tolik let, jsem z takového a takového státu. Zažil jsem tyto traumatické zážitky a tyto dobré zážitky a vydělal jsem tolik peněz, lidé mě zradili, atd. "Všechno to je falešné já. Celé toto falešné já, je zakořeněné v informacích z pěti smyslů, od informací smyslové mysli. To je to, čemu naše mysl věří a vzpomínkám kterých se držíme, ale v zásadě nic z toho není skutečné.

Je to jako naše sny; sníme o věcech, co jsou touhami mysli, ale nejsou skutečné. Naše samotná mysl je plná obrázků, které v zásadě nejsou reálné. Natolik v nich věříme, že jsme jimi sužováni. Toto je důvod, proč můžeme začít pouze o něčem přemýšlet, a na to se začneme cítit špatně. Pouze díky myšlence začneme cítit emoce, které jsou bolestivé. Co je myšlenka? Je to pouze energie. Ale to, co se tam děje, je opravdu důležité, abychom pochopili: je to energie mysli věznící energii vědomí, protože je tam nedostatek pozornosti, protože tam není žádná bdělost, není tam žádné vědomí; je to mechanické. Děje se to kvůli strachu nebo touze nebo hněvu nebo pýše nebo kvůli něčemu takovému. Takže trpíme. Trpíme, protože vědomí je uvězněno v touze po nějakém druhu pocitu.

Samádhi nebo extáze je únikem z té situace. Je to schopnost jít za hranice každé touhy po pocitu. Základní vlastnost, zděděná přirozenost vědomí, je RADOST. Přirozenost vědomí je radost, ne rozhořčení, ne strach, ne hněv, ne pýcha, ne hanba; radost. Všichni jsme to už dříve zakusili,

přinejmenším, když jsme byli nemluvňata. Většina z nás si to nemusí pamatovat, ale když vidíme nemluvně, tak jsme k němu přitahováni, protože to nemluvně je čisté vědomí, mysl se ještě neusadila. Vidíme tu čistotu a jsme hladoví po ní, toužíme po ní, protože na určité úrovni si to pamatujeme. Hluboko uvnitř si to pamatujeme. A řekneme, "Ó, kéž bych byl znovu dítětem. Žádné účty, žádní lidé, kteří na mě řvou, kteří na mě křičí, kteří mi to dávají pocítit na věcech, o které se skutečně nestarám. Nemuset si dělat starosti o moje auto nebo psa," pouze čistota, štěstí, jednoduchost.

V Gnózi se učíme znovu získat vlastnosti, které jsme měli jako děti. Jeden důležitý fakt, který musíme pozorovat a znovu získat je tento: nemluvňátka jsou takové uvolněné! My jsme napětí 24h denně. Kolikrát jste se v noci probudili a uvědomili si, že jste úplně napětí? Každý sval ve vašem těle je napjatý, protože mysl se celou noc nezastavila. Vše o čem jste celý den přemýšleli, jste stejně přemýšleli celou noc. V tom není žádná pohoda, žádný klid, žádné uvolnění.

Ježíš řekl, "Pokud nebudete jako malé děti, do té doby nevstoupíte do nebe". Znovu se musíme stát, jako když jsme byli děti: čistí, nevinní, prostí a především, vidící svět jako kdyby byl nový, jako kdybychom teď přišli.

My v naší kultuře pěstujeme komplikace. Naše životy si komplikujeme. Tím, že budete odstraňovat komplikace, se vaše meditace bude prohlubovat a zjednodušovat. Toto je část důvodu, proč lidé vždy opustili města a šli meditovat do jeskyní a pousteven.

Na to abychom porozuměli, co je vědomí, musíme odstranit překážky. My sami si vytváříme překážky. Máme velmi komplikované životy; máme velmi komplikované mysli a toto všechno je vlastnoručně vyrobené. Pokud se toto nezmění, do té doby nebudeme schopni meditovat. Je to nemožné. My sami jsme našimi vlastními překážkami. Pamatujte si to. Vše, co je ve vašem životě, je tam kvůli vám, ne kvůli vašemu šéfovi nebo kvůli vaší rodině. V prvé řadě se musíme naučit vzít odpovědnost; nikdy nikoho neobviňujte.

Hned, jak rozpoznáme, že všechno v našem životě je v našich rukou, v naší moci to změnit, pak to můžeme změnit. A pokud to není v našich silách, tak nač si s tím dělat starosti, není tam nic, co bychom mohli udělat. Je to tak logické! Pokud máme problém a dokážeme jej vyřešit, tak nač si dělat starosti, když existuje řešení. Pokud máme problém a nedokážeme ho vyřešit, tak nač si dělat starosti, když neexistuje řešení. Ale my si stejně děláme starosti. Zda existuje řešení nebo ne, my si stejně děláme starosti; je to mechanický zvyk, je to zlozvyk, je to součást mysli, součást tohoto mechanického procesu. Když je něco mechanické, tak to znamená, že tam není vědomí.

Samádhi je schopnost uniknout z celého toho mechanismu a zakusit jednoduchou radost vědomí; to je důvod, proč je Samádhi definována jako "extáze", toto je běžný překlad tohoto slova. Není to extáze ve smyslu pocitu nebo potěšení, jako majíc ohromný orgasmus, co je to, co si většina lidí myslí, že je. Není to absolutně nic takového. Bohužel, protože my jsme tak ztotožněni se smyslovou myslí, tak věříme, že když jdeme meditovat tak budeme schopni zažít ještě větší výšky příjemného pocitu, a opravdu hodně meditačních instruktorů používá tuto lež, aby přilákali studenty. Mnoho instruktorů dokonce věří, že je to pravda, a takto zoufale stráví své životy hledající větší zážitky toho, co oni nazývají Samádhi, ale co jsou ve skutečnosti pouze různé zážitky pocitu. Stanou se závislými na zážitcích, které opravdu člověk může mít v meditaci, ale ty nejsou Samádhi a tyto nemají nic společného s osvobozením od utrpení.

Samádhi je zážitek jednoduché čisté radosti vědomí, což může být velmi silné, naprosto ohromné a zcela absorbující, ale to neznamená pocit ve smyslu fyzických pocitů. V meditaci můžeme zažít všechny druhy fyzických pocitů, ale tyto nejsou Samádhi.

Základy Samádhi

Samádhi má mnoho úrovní a forem. Ale abychom dosáhli některou z nich od nejjemnější po nejsilnější, tak na to potřebujeme rozvinout dva aspekty meditace. Dalo by se říci, že Samádhi je definována dvěma Sanskrtskými slovy. Prvním z nich je **Šamatha** (Shamata) a druhým je **Vipašjana** (Vipassana). Psané jsou různými způsoby, protože jsou skutečně psány v Sanskritu, takže můžete narazit na různý pravopis. Ale Samádhi se skládá z těchto dvou odlišných aspektů. Všichni meditující ze všech tradic kultivují tyto aspekty vědomí k dosažení Samádhi, na únik z vězení ze smyslové mysli.

Šamatha se často překládá jako "Klidné Přetrvávání". Znamená to mít stabilní mysl a být schopen se koncentrovat. Ale velmi zajímavý je kořen slova. SHA v sanskrtu znamená "klid". Skrze přítomnost vědomí, skrze koncentraci musíme kultivovat klid, ne falešný klid, který získáme skrze potlačení nebo tím, že budeme utíkat od našich problémů. To není to. Jde o klid, který přichází skrze koncentraci

vědomí, uvědomění. MATA znamená "obydlí" nebo "stabilita". Takže SHAMATA znamená "přebývat nebo mít základy, mít zřízení v klidu, přebývat v klidu". Toto je první fáze, první aspekt meditace, který musíme kultivovat. Šamatha je v podstatě totéž jako Pratjahára (Pratyahara).

Zde se snažíme meditovat, ale sedíme uprostřed chaosu, uprostřed turbulence naší vlastní mysli. Opravdu, v tomto stavu se nacházíme po celou dobu, s tímto chaosem myšlenek, citů a pocitů, které nás neustále bombardují. Mohli bychom říci, že mysl je jako velmi rozbouřený oceán. Ve vlnách neexistuje žádný jednoznačný vzor, pouze do sebe ze všech stran narážejí. A toto si můžeme hned teď ověřit.

Cvičení

Minutu potichu seďte a nemyslete. Takže pouze potichu seďte a sledujte vaši mysl. Nemyslete, pouze sledujte.

Kolik myšlenek si myslíte, že v té minutě proběhlo vaší hlavou?

Pokud jste k sobě upřímní, tak uvidíte, že vaše vlastní mysl je daleko od "přebývání v klidu".

Důvod, proč máme v mysli tolik aktivity je, protože, když jsme vyrůstali, nikdo z nás se nenaučil jak používat naši pozornost, jak ovládat a zaměřit vědomí. Takže pokud tam není vědomí, aby řídilo kočár, tak ten kočár se žene dolů po cestě. Toto je starověký symbol s mnoha úrovněmi významu, existující mezi Řeky, Římany a v Hinduismu: kočár je naše vlastní mysl, naše psychika tažena koňmi. Koně mohou symbolizovat buď Čtyři Těla Hříchu (mentální, emocionální, vitální a fyzické tělo) nebo pět smyslů, které je krmí. Pokud kočí není pozorný, tak je pravděpodobné, že kočár se naboura. Pokud ty čtyři těla neovládáme s vědomou, pozornou silou vůle, tak narazíme do ohromné tragédie.

Samozřejmě, jsme se nenaučili vědomě a pozorně kontrolovat vztah mezi pocitem a myslí, a tak je naše mysl mimo kontrolu. Toto je důvod, proč jsou všichni napětí. Toto je důvod, proč existuje bujně rostoucí míra deprese, sebevražd, rozvodu, násilí, úzkosti, poruchy pozornosti atd. Ve skutečnosti tato děsivá pravda je stále více očividnou v systému zdravotní péče: že většina lidí trpí poruchou pozornosti.

Mimochodem, terapeuti si začínají uvědomovat sílu, kterou má meditace na pomoc mysli. Nedávno na Wisconsinské univerzitě proběhla studie, kde po nějakou dobu měřily efekty meditace a kde dokázali, že lidé, kteří meditují, mají nižší úroveň stresu, menší šanci srdečního onemocnění, menší šanci srdečního infarktu a mnoho dalších faktorů. Toto vše jednoduše kvůli tomu, že se naučili, jak ovládat svou pozornost a tak odebírat energii z mysli. Mysl se pak přirozeně usadí.

Na začátku se učíme jak rozvinout Šamathu, schopnost psychologicky přebývat v klidu, vědomě. Takže raději, než mít chaos, který v nás běžně víří, se učíme jak zaměřit pozornost. Takže, to bude prostě první cvičení, které se všichni naučíme-jak se soustředit na jednu věc a zanechat myšlení. Toto je první fáze.

Naučíme se pár odlišných technik. Každý je ve svých schopnostech jiný a jinak reaguje na pomůcky. Potřebujeme rozvinout jednu techniku, jejíž jsme schopni se držet s disciplínou, s vytrvalostí a s trpělivostí. Je důležité vybrat si jednu techniku a držet se jí. Všichni budeme čelit překážkám a problémům, ale nesmíme udělat chybu, že budeme věřit, že to jsou výsledky té techniky, kterou aplikujeme. Všechny tyto techniky fungují. Co vytváří problémy, je naše vlastní mysl.

Za nějaký čas, spojený s úsilím, jaké vynaložíte, se mysl začne přirozeně uklidňovat. Děje se to přirozeně. Nemůžete to nutit. A toto je další věcí, která je velmi důležitá, abychom si vyjasnili: nemůžete nutit mysl, aby byla ticho. Toto je další chybou, kterou dělá mnoho meditujících a učitelů meditace: říkají, "utište svou mysl". To je nemožné. To nedokáže udělat nikdo. Avšak pokročilí praktici a učitelé toto mohou říct jako způsob vyjadřování síly vůle pozornosti, protože je známý fakt, že pokud je pozornost silně umístěna, tak mysl ustoupí. Ale toto nesmí být chápáno jako tlačení vědomí proti mysli, proti myšlence: toto způsobí psychice násilí a může vyústit v prohloubení utrpení. Za předpokladu, že se budete správně řídit instrukcemi, nehrozí nebezpečí. Pouze se ujistěte, že se zaměřujete na soustředění pozornosti, spíše než na snahu utišit vaši mysl.

Staňte se velmi vědomými, velmi pozornými a mysl se sama od sebe usadí. Mysl je jako jezero, jako oceán. Co způsobuje vlny, jsou všechny dojmy života a náhodné a roztržité myšlení a cítění, které se v nás odehrává. Ale pokud se naučíme, jak zaměřit naši pozornost, tak ty dojmy přestanou narážet do mysli a místo toho přijdou do vědomí. Pak jsme schopni vzít ty informace a správně je v nás uložit. To znamená, že ty výbuchy pocitů již více nenarážejí divoce do mysli a mysl se přirozeně uklidňuje.

Toto se v esoterické psychologii nazývá **Transformace Dojmů**.

Můžete jít například na meditační výlet, a pokud jste disciplinovaní a budete pravidelně sedávat 8 až 10 hodin denně, tak je to záležitostí pár dní, kdy můžete zažít klidnou mysl. Většina z nás nemá takovou příležitost, takže musíme očekávat, že to zabere více času. Ale pokud každý den budete sedávat a snažit se pracovat s vaší pozorností po celý den, každý den, tak dosáhnete klidnou mysl velmi rychle. Pokud budete každou minutu neustále pracovat, tak uvidíte obrovské rozdíly. To je skutečný důvod, proč mniši chodí na meditační výlety a skutečný důvod, proč žijí v klášterech. Je to k zabránění všech těchto dojmů, aby do nich nenaráželi, aby se odizolovali od tolik komplikace, aby nebyly ve městě, aby nebyly v okolí opačného pohlaví, aby nebyly v místech, kde jsou bombardováni s tolika informacemi. V izolaci jsou schopni mít klidnou mysl velmi rychle. Bohužel, když se vrátí zpět do města, tak to ztratí. Toto zjistí mnoho meditujících. Oni chtějí jít na dlouhý meditační výlet, na 10 dnů nebo na tři měsíce nebo na rok a pak jdou a dosáhnou klidnou mysl, ale jakmile se vrátí do města, tak je to pryč. Toto je srdcervoucí. Udělali by lépe, kdyby rozvinuli klidnou mysl zde, uprostřed města. Možná, že to vezme více úsilí, více silné vůle a více trpělivosti, ale výsledek je daleko více odolný a dlouhotrvající. V tomto smyslu my, kteří žijeme ve městě, máme výhodu. Pokud dokážeme rozvinout klidnou mysl tady, tak to je nerozbitné. Takže, pokud máme takovou disciplínu, takovou sílu vůle, tak můžeme mít klidnou mysl, která nemůže být otřesena.

Skutečný chaos je v mysli. To je jako mysl reaguje s okolím. Pokud to dokážete změnit, tak dokážete změnit celý jev. Takže podstatou Šamathy je naučit se, jak nastavit mysl na jednu věc, aniž jsme byli rušeni, naučit se jako dávat pozor. Toto děláme tím, že se nejdříve naučíme, jak se koncentrovat na jednu věc.

Musíme se naučit, jak soustředit naši pozornost po celý den, navzdory neuvěřitelným rozptýlením, v nichž plave naše společnost. Musíme se naučit, jak kontrolovat naši pozornost, navzdory reklamám, filmům, časopisem, přitažlivosti pohlaví, pití a kouření; pokud se dokážeme kontrolovat před všemi těmito touhami, tak neexistuje nic, co nás může zastavit od dosažení Absolutní Dokonalosti Duše.

Takže se naučíme dvě cvičení, abychom rozvinuli schopnost kontrolovat naši pozornost. Jedním z nich je naučit se, jak se soustředit na plamen svíčky a druhým je naučit se, jak se soustředit na váš dech. Obecně řečeno, pro mnohé je svíčka na začátku jednodušší.

Předběžný Experiment Koncentrace 1: Svíčka Cvičení 1

Najděte si místo, kde budete sedět v úplném pohodlí. Umístěte svíčku tak, abyste viděli plamen. Oči mějte otevřené a mějte velmi uvolněné držení těla.

Plynule a postupně si začněte být vědomi svalů těla. Začněte v horní části vaší hlavy a pohybujte se směrem dolů, uvolňujíc všechny svaly. Představte si, jak se vytrácí napětí, stoupající vzhůru jako kouř nebo pára. Buďte důkladní. Najdete napětí na překvapivých místech.

Po úplném uvolnění všech svalů se zaměřte na plamen svíčky. Potom pouze udržujte vaši pozornost na plameni svíčky. Nedovolte vaší mysli, aby vás vtáhla do myšlenek, snů, vzpomínek nebo plánů. Vaším cílem je udržet úplné soustředění na plamen svíčky.

Tuto kontrolu nad pozorností udržujte 10 až 15 minut. Pokaždé, když ztratíte vaši pozornost v rozptýlení, tak se prostě vraťte k soustředěnosti na svíčku. Neposuzujte se ani si negratulujte. Pouze pozorujte.

Stopněte se tím, že si nastavíte budík. Nesledujte hodiny, ani se nespoléhejte na váš smysl pro čas. Toto jsou rozptylování pozornosti. Vy potřebujete rozvinout schopnost, abyste se dokázali na 100% soustředit na jednu věc. Dokonce i malé 5% ponětí o čase je nepřijatelné.

Na začátku příliš dlouho nemeditujte. Spálíte se. Krátké sezení jsou lepší, možná 10 nebo 15 minut. Pokud budete chtít víc než to, tak dělejte 10 minut, dejte si přestávku, proveďte dalších 10 minut. Pokud budete dělat kratší sezení, tak spíše rozvinete hlubší koncentraci. Delší sezení znamená větší riziko, že ztratíte koncentraci nebo se rozptýlíte. Pouze postupně byste měli zvyšovat vaši délku meditace. Samozřejmě že v pozdějších fázích byste měly rozvinout dostatek vědomé pozornosti tak, že délka sezení bude irelevantní, protože už nikdy v ničem neztratíte vaši pozornost. V tomto stadiu meditujeme tak dlouho, jak je potřeba k dosažení jakéhokoliv cíle, který jste si určili pro toto sezení. Mniši v Tibetské tradici se začínají učit meditovat tím, že provádějí krátké 10 až 15 minutové sezení. Toto dělají 20 až 30 krát za den a pouze postupně zvyšují délku sezení.

Toto cvičení provádějte každý den. Nejlepší je to dělat v době, kdy jste přirozeně v klidu: brzy ráno nebo večer. Někteří lidé jsou ospalí uprostřed odpoledne (mezi 4 nebo 5 hodinou); využijte přirozené tělesné pauzy. Důležité je, abychom rozvinuli důslednost. Pokud přeskočíte dny tak ochromuje vaši vlastní schopnost pokroku. Buďte důslední.

Předběžný Experiment Koncentrace 1: Svíčka Varianta 2

Postupujte podle pokynů pro první cvičení. Nyní, při pozorování plamene, věnujte pozornost výkyvům a změnám plamene. Všimněte si, jaké jemné jsou změny; změny v barvě, v průhlednosti, ve vibraci, v pohybu, v rytmu, atd. Plamen nezůstává nikdy stejným; neustále se mění. Toto není cvičení v myšlení: je to cvičení v pozorovacích schopnostech. Věnujte pozornost změnám: nepřemýšlejte o nich, ani je nesrovnávejte, ani o nich neuvažujte: pouze je sledujte tak jak se dějí. Neztraťte okamžik té činnosti!

Předběžný Experiment Koncentrace 1: Svíčka Varianta 3

Nyní, jako pokus, pozorujte plamen svíčky, ale pozornost věnujte svým rukám. Pozorujte, jak se dokážete dívat na jednu věc, ale věnovat pozornost druhé. Pozornost není závislá na zraku. Ani na jiném fyzickém smyslu. Tento jev je velmi důležitý, abychom pochopili.

Všimněte si, že se umíte dívat na svíčku a vaši pozornost mít na těle nebo na zvuku nebo na snění (denním). Vidíte, jak se umíte dívat na jednu věc a přitom věnovat pozornost druhé?

Například, očima můžete sledovat svíčku, ale můžete věnovat pozornost na pocity v těle. Toto se nazývá **Rozdělení Pozornosti**. Je to důležitá dovednost, ale v této fázi cvičení je to překážka. Na začátku nemůžete mít takovou rozdělenost, pokud chcete rozvinout silnou koncentraci. Nemůžete být rozdělení tímto způsobem. 100% vaší pozornosti musí být zaměřené na objekt pozornosti. Takže když pracujete na rozvíjení koncentrace, NEROZDĚLUJTE vaši pozornost. Veškerou vaši pozornost zaměřte na váš objekt.

Skutečností však je, že všem nám připadá, že naše mysli jsou moře chaosu; jak se s takovým hlukem v našich hlavách můžeme soustředit?

Toto je začátečnická překážka. Zde je vaše svíčka, zde je vaše pozornost, díváte se na ni, sledujete ji, ale co se nevyhnutelně stane? Myšlenky, emoce, pocity, všechny druhy informací v třech mozcích jsou tam, aby nás rozptýlili; vzpomínky, starosti atd. Minulost a budoucnost. Je tam kyvadlo. Špatné a dobré, minulost a budoucnost atd. Toto je způsob, jak mysl funguje: kyvadlo, dualita, tam a zpět.

Každé rozptýlení, každý pocit, každá myšlenka, každý cit má potenciál absorbovat určité procento vaší pozornosti. Vaším úkolem je naučit se, jak zaměřit 100% vaší pozornosti na plamen svíčky. Nejrychlejší způsob, jak to udělat, je v podstatě velmi jednoduchý: všimněte si, co ve vás nevěnuje pozornost plamenu svíčky.

Sednete si meditovat, pozorujete svíčku a cítíte bolest v koleni, myslíte o penězích, máte skrytou úzkost. Vše se děje současně. To znamená, řekněme, že 10% vaší pozornosti je na vašem koleně, 50% myslí o penězích, 20% je úzkostlivých a 10% počítá čas (čekáním kdy už skončí meditace) a to, co zůstává, je pouze osamělých 10% snažící se soustředit na plamen svíčky. Co máte tedy udělat?

Plnost Mysli

Pokud pozorujete svíčku a uvědomíte si, že k vám stále přicházejí myšlenky o penězích, tehdy se prostě na chvíli na ty myšlenky podívejte a odtáhněte od nich vaši pozornost. Chvilkově jim věnujete pozornost, pak jim přestanete věnovat pozornost. Jako první musíte rozpoznat rozptýlení. Pokud to budete ignorovat, tak to bude trvat déle. Pokud se na to na okamžik podíváte a pak si toho nebudete všímat, tak budete moci mnohem rychleji rozvinout koncentraci. S každým rozptýlením, které spatříme a necháme tak, zvyšujeme sílu naší pozornosti na náš hlavní objekt. To znamená, že budete více a více soustředěný na objekt meditace.

Toto je základem plnosti mysli: stále si vědomě uvědomovat co děláme. Všimněte si, co se snaží zadržet vaši pozornost, pak uspořádejte vaši sílu vůle s cílem soustředit se na objekt meditace. Takže postupně, všímajíc si, co vás rozptyluje, soustředíte více a více pozornosti na objekt. Postupně bude vaše koncentrace silnější. S pokračujícím cvičením budete moci snadno soustředit vaši pozornost, a mysl se

přirozeně zklidní. Vezměte vaše vědomí pryč od rozptylujících elementů a ony přirozeně poleví. Je to přirozené, nic nemusíte nutit. Děje se to samo od sebe.

Váš úspěch v této fázi cvičení si změříte podle toho, jak dlouho dokážete zůstat soustředěni na objekt meditace. Vlastně, na začátku děláte měření tím, zda si pamatujete nebo ne, že jste tam, abyste meditovali! Toto je první brána. Mnoho lidí si sedne za účelem meditovat a za pár vteřin na to zapomenou, a pak přejde celých 10 nebo 15 minut a uvědomí si, "Počkej chvíli, já bych měl meditovat!" Toto se musí změnit, protože pokud zapomenete, že to děláte, tak to neděláte.

Co když si všimnete bolest? V této fázi cvičení, pokud vás něco bolí, tak se můžete pohnout. Sedět v bolesti nemá smysl. Pointou je rozvinout relaxaci a koncentraci. Vypracujte si správné držení těla, ale nehýbejte se stále, protože toto se stane vážnou překážkou. Pokud máte skutečnou sílu vůle, pokud chcete opravdu přitlačit, tak se vůbec nehýbejte. V určité úrovni cvičení si budete muset tuto dovednost vybudovat. V určitém bodě se budete muset přestat hýbat úplně, abyste se mohli posunout dál. O tom budeme hovořit později. Takže v této fázi, pokud vás něco bolí, tak udělejte úpravy. Bolest je pouze rozptýlení; trochu se pohněte, nechte to tak a pokračujte v koncentraci. Časem nebude bolest překážkou.

Šamatha

Šamatha je Klidné Přetrvávání, klid ustálené mysli. Tento stav existuje, když jsme vyvinuli to, co je nazýváno "jednobodová mysl" co je v Gnostické terminologii nesprávným názvem. Mysl není jednobodová, vědomí je. (V mnoha Východních tradicích se slovo "mysl" používá namísto "vědomí". Tedy, "probuzená mysl" nebo Bódhičitta (Bodhicitta), je skutečně "probuzené vědomí". Tyto termíny zde objasňujeme, protože na Západě "mysl" se předpokládá, že znamená "intelekt" a kdyby měl někdo probudit intelekt, tak pak by se z něj stal potrat Přírody, jinak známý jako "démon".)

Pokud chceme mít vhled (proniknutí do podstaty) do naší skutečné situace, tak musíme zřídit Šamathu, Klidné Přetrvávání. Vhled je naším cílem: schopnost přímého vnímání pravdy.

Vipašjana je Sanskrtského slovo pro Vhled. Doslova přeloženo to znamená "speciální vhled". Jinými slovy, vipašjana souvisí s představivostí a jasnozřivosti.

Takto to v podstatě funguje. Nacházíte se v loďce v oceánu. Loďka je vaší myslí. Oceán je život. Běžně je loďka pohazovaná oceánem, a vy nedokážete nepohnuti stát, je to nemožné. Život s námi houpe příliš tvrdě. Musíte se něčeho přidržet: lodního stěžně. Stěžeň loďky je objektem koncentrace, svíčka, váš dech nebo ať to je cokoliv. Držíte se ho vším, co máte. Musíte na to zaměřit všechnu vaši sílu vůle. Zatímco vaše vědomí výhradně táhnete k tomu, abyste se drželi, oceán se přirozeně uklidňuje. Loďka se začne uklidňovat a vy rozvinete stabilitu. V tomto bodě se můžete pustit stěžně a rozhlédnout se kolem sebe a začít chápat co se vám děje.

Šamatha je schopnost stát nehnutě na palubě. Šamatha stojí v stabilitě, v pevnosti a v klidu. Vipašjana vnímá podstatu jevů. Když se začnete dívat na věci, tak je začnete vidět způsobem, jakým jste je nemohli vidět, když byla loďka pohazovaná. Takto funguje meditace. Vyvineme si schopnost klidně pozorovat a v tom pozorování jsme schopni vnímat podstatu jevů.

Šamatha a Vipašjana v jednotě vyvolávají Samádhi. Pokud nemáte přístup k Samádhi, tak je to kvůli jednomu z těchto dvou důvodů: buď nemáte vybudovanou Šamathu nebo Vipašjanu nebo je to vaše karma. To je všechno. Kdokoli může vybudovat jednotu Šamaty a Vipašany, a tím vstoupit do Samádhi, pokud to karma dovolí.

Objekt koncentrace, který používáme na rozvinutí Šamathy, může být cokoli. Mnoho Hinduistických jogínů se soustředí na hůl nebo kámen, protože všichni si ho umí sehnat, nemusí si kupovat luxusní v obchodě. Je to jen kámen a tak meditují a rozvíjejí koncentraci. Jsou takoví chudí, že si nemohou dovolit koupit nějaký luxusní rituální objekt nebo velkou sochu. Samozřejmě, mnoho lidí na Západě tímto způsobem přistupuje k meditaci, co je k jejich smůle.

Můžete použít plamen svíčky nebo kámen nebo Empire State Building, za předpokladu, že máte výhled, abyste ho viděli. Ale bez ohledu na to, nejlepší je použití skutečného objektu, mimo vás. Vhodnější je použít něco přírodní a organické nebo obrázek svaté osoby či symbol. Časem jak rozvinete více nepřetržité pozornosti, můžete přejít na složitější objekty.

Překážky, kterým čelíme v naší snaze vybudovat Šamathu, jsou různé. První jsou venkovní rozptýlení, hluky venku, řvoucí sousedé, bolest v těle, že nám je příliš chladno, příliš horko; cokoliv. Musíme rozvinout schopnost, abychom se o nic takového nestarali, odtáhnout se z toho. Pokud potřebujete použít ucpávky do uší, tak je použijte. Pokud si potřebujete dát deku nebo se na minutu natáhnout, tak to udělejte. Dejte si pauzy; ale účelem je sedět a být trpěliví. Odtáhněte svou pozornost od každého rozptýlení a dostanete se tam. Neexistují žádné zkratky.

Jednou z překážek, které lidé čelí je, že očekávají příliš mnoho. Sedneme si meditovat, a ten den chceme mít Samádhi. Takhle to nefunguje. Nechoďte do toho s očekáváním, protože to je mysl, to je touha a to způsobí frustraci a spálíte se. Toto se děje mnoha lidem.

Jedním z pravidel, které může pomoci, je tato malá fráze, velmi jednoduchá:

Tak jak je.

Pokud vás rozptylují věci, pokud vás obtěžují, pokud vás vyrušuji, cítíte se rozrušení, úzkostliví, jen si pamatujte, že všechny věci jsou, jaké jsou; pozorujte to a nereagujte. Vše, co musíte udělat, je pouze pozorovat věci takové, jaké jsou. Pozorujte je takové, jaké jsou; upusťte od touhy měnit jevy. Nebuďte na nic upnutí a ani nic neočekávejte.

Relaxujte a sledujte; mysl se sama od sebe ustálí podle vaší vytrvalosti. V Tibetu se říká, že když se někdo chce stát mnichem, tak nejdříve musí jít na dlouhý meditační výlet na šest měsíců až rok, jednoduše, aby rozvinul Šamathu. To znamená, 8 až 10 hodin denně meditovat. Takže neočekávejte, že to získáte za týden nebo za dva. Zabere to čas a úsilí. Ale odměny jsou neocenitelné, protože to přinese mír / klid. A to je to, co chceme, ne? Pokud chceme mír, tak to musíme kultivovat uvnitř a tyto jednoduché cvičení vedou přímo k tomu.

Existují dva příznaky, které ukazují, že někdo vyvinul Šamathu. Zaprvé, jsou přirozeně přitahováni k Šamathe; to znamená, že chtějí pokračovat v cvičení. A zadruhé, je to klidná mysl, která nedokáže být rozptýlená.

Vlastně existuje devět různých úrovní Šamathy. O tomto budeme povídat později. Ale je třeba, abyste věděli, že nejlepší technika, kterou se v tomto kurzu budeme učit, nevyžaduje, abyste měli plně vyvinutou Šamathu. Pokud máte předběžnou koncentraci, tak budete schopni zužitkovat techniku, k níž pracujeme.

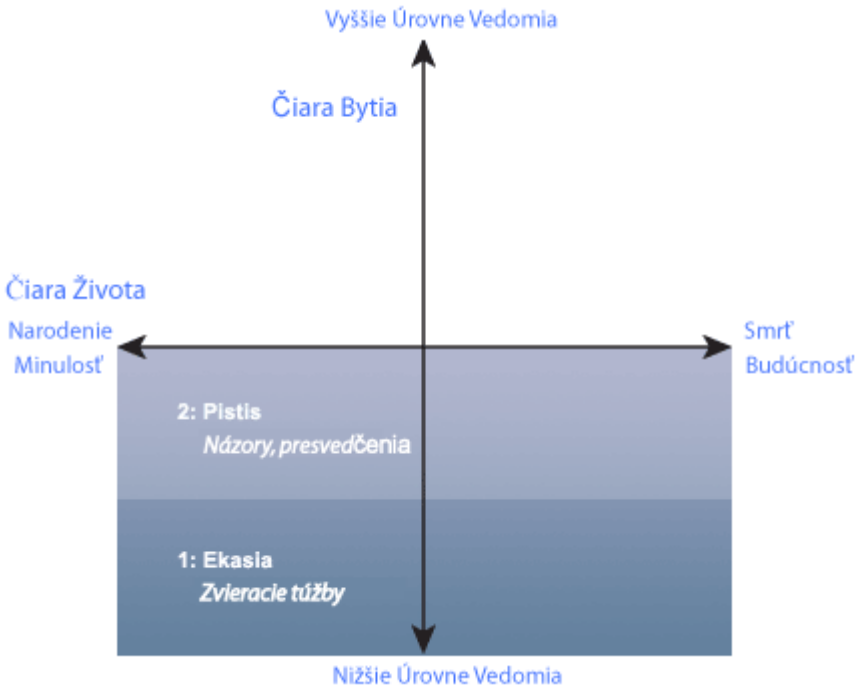
Druhým příznakem rozvinutí Šamathy je klidná mysl. To znamená, že myšlenky se mohou stále objevovat, jen nejsme jimi rozptylování. Toto je velmi důležité, abychom jasně porozuměli. Myšlenky a rozptýlení se mohou stále objevovat, ale nám nezpůsobují, že zapomeneme, že meditujeme. Nepohltí nás. My budeme pokračovat v držení se stěžně loďky a uvidíme, že rozptýlení přicházejí a odcházejí; teď nás nevezmou se sebou. Toto je opakem toho, jaká je většina z nás; když se pokoušíme meditovat, tak jsme ustavičně tahání bez ohledu na to, jaké rozptýlení se objeví. Je to jako kdyby jsme byli v rozbouřeném oceánu a vlnou za vlnou byly pohazovaní. Správně zřízená Šamatha znamená, že vidíme vlny, ale nejdeme s nimi. Chce to jen vytrvalost.

Druhým aspektem správného rozvoje Šamathy je, že to není fádní, není to mlhavé a ani to není nejasné. Je to velmi ostré. Je to velmi jasné. Když někdo vyvinul tuto úroveň koncentrace, tak je schopen sedět s koncentrací, s rozpínavostí, není tam pocit úzkostlivosti nebo napětí nebo něčeho, co nás svírá nebo být bít myšlenkami a pocity. Je tam otevřenost a mír; je to velmi uvolněné. To všechno jsou aspekty, které musíme chápat.

Cesta k tomuto místu je pomocí hluboké pozornosti. Není to stav rozptýlení. Je to velmi pozorné.

Stavy vědomí

Jak vidíme na Čáře Bytí, vědomí má mnoho úrovní. Máme nižší úrovně a vyšší úrovně vědomí.



Zcela dole máme to, co je v řečtině nazývané **Ekasia**. Toto je úroveň vědomí, která je brutální, instinktivní, zvířecí atd. Toto se v dnešní době stává velmi populárním stavem vědomí. Lidem se skutečně líbí chovat se jako zvířata. Nyní je velmi běžné a populární kultivovat zvířecí chování. Populární je to hlavně ve filmech a v televizi. Většina filmů nyní obsahuje násilí a lidé si splňují všechny své zvířecí touhy. Všechny jsou o kultivaci této úrovni vědomí. Toto je nejnižší možná úroveň, ale to je to, co se naší kultuře líbí.

Další úroveň, kterou máme je v řečtině nazývána **Pistis**. Toto je úroveň názorů a přesvědčení. Toto je nejběžnější úroveň, kterou si lidstvo vyvinulo.

Většina lidí bude v průběhu celého svého života žít zcela v těchto dvou úrovních. Takže mezi těmito dvěma rozvíjíme naše náboženství, naši kulturu, všechny naše myšlenky a naše myšlenky o nás samých. Obě tyto úrovně jsou krmeny smyslovou myslí, našimi koncepty o pocitech a životními zkušenostmi skrze pocity. Většina lidí nejde nikdy dále než toto.

Na Čáře Bytí tyto dva stavy charakterizují velmi úzký rozsah vědomí.

Další způsob, jak se na to dá dívat je, že Ekasia se dá také vidět jako fyzický spánek, protože je to forma spánku; je to spící vědomí. Zatímco my fyzicky odpočíváme, dokonce i při chůzi, vědomí spí. Toto je to, co bychom normálně nazvali "Bdělým Stavem", kde se s naším fyzickým tělem procházíme po okolí. Ale v kontextu chápání z většího celkového pohledu začneme vidět, že mezi Ekasia, zvířecím chováním a Pistis, úroveň názorů a přesvědčení, je pouze velmi malý rozdíl.

Toto teď vidíme v našich životech, kde většina lidí žije svůj "Bdělý" život jednající na základě instinktivních tužeb hnaných strachem. To je jejich jediná motivace v životě, být hnán nedostatkem jistoty, bát se, jako kdyby šli všechno ztratit, nemají žádné peníze, nejsou v bezpečí. Toto je instinktivní a mechanické a mnoho lidí žije své životy úplně v této úrovni vědomí, vyděšení.

Někteří žijí svůj život zcela ve světě mysli, mezi myšlenkami a koncepty a pro ně takovýto druh učení zůstává pouze dalším konceptem, pouze více myšlenek, pouze další učení. Pro ně se tyto vědomosti stávají pouze dalšími odpadky na zaplnění mysli.

Když se naučíme, jak dávat pozor velice praktickým, velmi přímým způsobem, každý okamžik každého dne, snažíce se oddělit od konceptů, od přesvědčení, od myšlenek, od emocí a pocitů, tak toto všechno můžeme změnit.

Musíme se přitlačit k tomu, abychom byli vědomi. Děláme to tím, že se učíme být pozorní, co se nazývá Sebepozorování a tím, že se učíme vidět tři mozky, ale nebýt v nich, být od nich oddělení. Pozorujeme myšlenky, pozorujeme pocity, pozorujeme naše činnosti, ale vždy s pocitem vnitřního oddělení. Toto úsilí se musí stát důsledným, neustálým, soustavným.

Když se to stane nepřetržitým, tak se to může stát Sebe-pamatování. Sebe-pamatování je důsledné, nepřetržité pozorování sebe sama, zatímco jsme si rovněž vědomi našeho vlastního vnitřního Bytí. Znamená to, že jsme přítomni, že se pozorujeme a zároveň jsme si vědomi Toho, co je mimo pěti smyslů. Být si vědom všeho, co děláme.

Toto nemá nic společného s představou nebo konceptem. Nemá to vůbec nic společného s přesvědčením. Nemá to nic společného s dobrým nebo špatným pocitem, vypadajíc dobře nebo špatně. Je to čistě vědoma pozornost, to je všechno.

Vědomá pozornost je mimo toho, co si myslíme, že jsme, kým bychom chtěli být, kdo chceme, aby si lidé mysleli, že jsme. Je to mimo tohoto všeho. A nikdo to za nás nemůže udělat, nikdo. Tuto schopnost musí rozvinout pouze jednotlivec a to je těžké, velmi těžké.

Ale pokud zřídíme tuto nepřetržitost vědomé pozornosti, tak pak se zřídíme v další úrovni vědomí, což je v řečtině nazýváno **Dianoia**- radikální vědomý vývin. Termín Dianoia se v dnešní době používá velmi známou školou nazývanou "Dianetici". Ale to, co učí je, jak používat mysl, což je opakem Gnóze. My učíme jak používat vědomí a to není totéž. Ale mnoho se kvůli této terminologii plete.

Dianoia je nazývána Třetím Stavem Vědomí a my musíme být důslední, nikdy se nezastavujíc, snažíc se tam zřídit sami sebe. Toto znamená, že musíme být schopni se pozorovat ve třech mozcích, jako kdyby tělo bylo hercem a uvnitř byl režisér. Režisér je vědomí, které je přímo spojeno s naší vlastní Vnitřní Božskostí. Je to v nás ta část, která by měla činit rozhodnutí a znát dobré od špatného.

Být zřízen v Třetím Stavu Vědomí, znamená mít nepřetržitost upomínky na Boha (neustále si pamatovat Boha), naše vlastní Bytí, našeho Nejvnitřnějšího Otce, jehož přítomnost je v nás zřízena nepřetržitým a aktivním směrováním vědomé pozornosti. Toto je **Sebe-pamatování.**

Pinokio je Gnostický příběh, napsaný Gnostickým zasvěcencem. Je to příběh o dřevěném chlapci, který je loutkou a který se chce stát skutečným člověkem. Loutka je pozemský člověk a jeho vůdce je vědomí, Jimini Cricket (Cvrček). On je ten tichý vnitřní hlas, který ten chlapec obvykle ignoruje; to je naše vědomí, část v nás, která zná dobré od špatného. Ale je ticho. A když je mysl aktivní a my jsme chyceni v našich touhách, tak ho neslyšíme, ignorujeme ho. Obvykle nám říká, abychom dělali to, co nechceme dělat, my se chceme stát slavnými jako Pinokio. Nechceme poslouchat ten hlas.

Učit se meditovat je, učit se jak ten hlas zesílit, udělat z toho hlasu, z toho vědomí toho, kdo řídí show; už ne mysl, už ne touha, ale naše nadřízená / vyšší část.

Zřízení se v Třetím Stavu Vědomí, Sebe-pamatování, přináší radikální změnu, protože to je stav, kde se začínáme zříkat všeho, co je pod tím, vše co patří k nižším úrovním vědomí. Tam, kde jsme měli názory, přesvědčení, založené na naší pýše a strachu, kde jsme měli instinktivní chování, založené na naší pýše, strachu, závislosti, a na všech možných problémech, tam se začneme měnit a zříkat se těch věcí; toto je důvod proč Dianoia je Samaelom Aun Weorom definována jako "revize přesvědčení."

Meditace je funkce vědomí. Vědomí je pozornost. Šamatha je Klidná Mysl, která vyplývá z nasměrování pozornosti; toto je Sebe-pamatování nebo Sebepozorování. Všechno je to o rozvíjení pozornosti, to je všechno.

Pokud se chcete toto opravdu naučit, naučit se celý den meditovat: Naučte se, abyste se nikdy nedali rozptýlit. Existuje několik způsobů, jak se to dá uskutečnit. Nikdy nedělejte více, než jednu věc najednou, dokud se nenaučíte, jak ji dělat vědomě. Většina lidí toto nesnáší. Znamená to, že byste neměli současně jíst hamburger, řídit auto, volat z mobilu a mít puštěné rádio. Rádi to děláme. Znamená to, že byste neměli současně pracovat na počítači, jíst oběd, volat telefonem a mít puštěné rádio nebo televizi. V podstatě když toto děláme, tak to znamená, že naše vědomí je rozptýleno do mnoha věcí a to znamená, že tam není soudržná, soustředěna pozornost. Pokud se také takto snažíme naučit meditovat, tak budeme velmi frustrováni, protože jsme nerozpoznali ty chování, které vytvářejí překážky k meditaci.

Musíme se naučit soustředit pozornost na jednu věc najednou. Dělejte jednu věc a dělejte ji s vaší naprostou pozorností. Většina lidí věří, že toto znamená, že toho tak moc neuděláme, ale opak je

pravdou. Nevíme to, protože nevíme jak to udělat. Tak jsme zvyklí na naše zvyky, na způsob jakým nyní žijeme, že se nám nechce měnit.

Když chcete vědět jak meditovat, tak musíte změnit vaše návyky, vaše každodenní návyky. Zjistěte, které věci vás rozptylují a změňte je.

Tady je pár nápadů: chcete být radikální? Přestaňte se dívat na televizi. Televize nás nutí fantazírovat a snít (denní snění). Sledujeme televizi, ale myslíme na něco jiného; stejně je to s filmy. Pouze na chvíli přestaňte, na pár měsíců. Přestaňte na pár měsíců poslouchat hudbu. Zkuste to a sledujte, jak se vás vaše mysl bude pokoušet dohnat k šílenství.

My jsme tak zvyklí na věci, které nás rozptylují, jen abychom se mohli vyhnout pravému stavu vědomí. Pokud chcete vidět váš pravý stav, tak se přestaňte rozptylovat. Čteme kýčové romány, sledujeme televizi, příliš dlouho jsme na telefonu, klevetíme, chodíme na nákupy, všechny tyto věci jsou rozptýleními, aby nám pomohli se vyhnout pravdě.

Pokud se chceme naučit jak meditovat, tak všechny tyto návyky se musí změnit. Neznamená to, že už nikdy nepůjdete na nákupy. Neznamená to, že se už nikdy nepodíváte na film. Znamená to, že podruhé, když půjdete, tak to budete dělat s naprostou vědomou pozorností. Pokud se k tomu vůbec vrátíte. Možná ne. Možná zjistíte, že ty návyky byly opravdu škodlivé a vnitřně vám ubližovali, ale prostě jste se s tím nemohli vyrovnat.

Opět platí, že potřebujeme odvahu. Takže meditace je vlastně lehká, ale dostat se tam, není snadné. Musíte se vzdát mnoha návyků a změnit spoustu věcí, abyste věděli, jak meditovat.

Teď, účelem tohoto všeho není jen rozvinout koncentraci, to je pouze předběžné. Účelem rozvinutí stabilní, pozorné koncentrace po celý den, a když si sedneme meditovat, je rozvinout Šamathu. Ale skutečně důvodem proč rozvíjíme Šamathu je, abychom se naučili jak meditovat. Koncentrační cvičení, mantrické cvičení a všechny další kroky jsou předběžné. Skutečná meditace je způsob jak získat informace.

Dostanete skupinu deseti meditujících, po jednom z každého kontinentu, a aniž by o tom další věděli, jim řeknete, "Chci, abyste meditovali nad tímto symbolem," řekněme kříž. A všichni budou meditovat, aniž by věděli, že i ostatní meditují. Když dostanete jejich zpětnou odpověď, tak dostanete informace, které se jim podařilo získat ne skrze koncentraci, ale skrze meditaci a od všech dostanete stejnou odpověď. Vědomí je univerzálním jazykem a symboly mají univerzální význam. Jogíni a praktici z celého světa se dostanou ke stejným výsledkům. Způsob, jak se k nim dostanou, se může trochu lišit, obrázek může vypadat odlišně, představa může být odlišná, slova mohou být odlišná, ale význam je stejný. Toto je důvod, proč všechna světová náboženství mají stejné základní symboly; všechny mají kříž, všechny mají hada, všechny mají pannu, všechny mají Krista. Všechny je mají. Velká náboženství jsou všechny jedním; formy se mění, ale pravda je stejná. Samádhi je způsob jak se dostat k té univerzální pravdě.

Nejprve rozvineme koncentraci, Šamathu, pak rozvineme Vipašjanu. Toto slovo je také velmi zajímavé. VI pochází z VIESA co znamená "speciální" nebo "vyšší / nadřazený". ASHANA znamená "vnímat." Takže VIPASHANA znamená "vnímat vyšší" (vnímat něco, co je na vyšší úrovni).

Toto slovo Vipašjana, Viesa úzce souvisí se slovem Vishnu (Višnu). Také úzce souvisí s tímto slovem VISION (Vize) a také je úzce spojeno s tímto slovem WISDOM (Moudrost). Esotericky řečeno, všechny jsou stejnou věcí. Višnu v Hinduismu je "ten, kdo proniká," a je tím, kdo poslal všech Avatárů: Krišnu, Ramu. Všichni byli projevením "pronikající síly," "moudrosti." Višnu je zde v Chokma (Chokmah). Chokma znamená "moudrost". Není to úžasné? Hinduismus a Judaismus říkají totéž.

Takže každý Avatár a Kristus, který sestupuje, je z této oblasti; Buddha, Ježíš, Mohamed, Višnu, všichni. A jejich charakteristiky jsou mír / klid (Šamatha) a schopnost vnímat vyšší (Vipašjana). Chokma je energie, kterou máme také uvnitř v sobě, a toto můžeme vědět skrze vědomí.

Základní schopnost vědomí je vnímat, vidět. Vidíme proto, protože máme vědomí. Rostliny a zvířata to mají také. Věřte či nevěřte, stejně tak i minerály a také světlo. Kvantová fyzika, moderní věda, dokázala, že světlo je inteligentní. Světlo dělá rozhodnutí. Není mechanické. Udělali test, kde nastavili, že malá kvanta, balíček světla vyjde ze zařízení a narazí na něco, díky čemu bude muset jít kolem, takže si bude muset vybrat jednu nebo druhou cestu. Na jedné straně bude zařízení, které absorbuje světlo, takže pokud si vybere tuto stranu, tak to světlo zmizí. Pokud půjde druhou stranou tak bude pokračovat. Takže vystřelí jednu kvantu, která jde k té straně, kde bude pohlcena / absorbována a následně nato ani jedna kvanta nepůjde tím směrem. Ten jeden balíček světla dokáže vnímat a je propojen se všemi dalšími balíčky světla.

Toto bylo dlouhou dobu známé v Hebrejštině a v Kabale a stejně tak i v Hinduismu a Buddhismu. To světlo je světlem nadpozemského trojúhelníku. A toto je to, co známe jako Kosmického Krista. A co mluvíme o Kristu tady? On je synem, Sluncem, Slunečním Světlem. Kdo jsou všichni tito hrdinové a bohové ze všech dob, ze všech náboženství? Všichni jsou sluneční bohové: Apollón, Hélios, Zeus, Balder, Superman, Mitra, Ježíš, Merkur, všichni. Všichni mají vztah k slunečnímu Bohu Ra. On je tím světlem, které proniká.

To světlo je v každé lidské bytosti. Je to světlo vědomí. Ale když žijeme život rozptýleně, tak tím světlem mrháme a zemřeme nikdy neznající nic jiného, kromě našich přesvědčení, našich názorů a mnoho utrpení.

Co se týče slova Moudrost (Wisdom), první část WIS souvisí s tímto termínem VIESA co znamená "vyšší", ale také je základem vize, "vidět." DOM, jako v "dominovat," "mít moc." Moudrost je pak "moc proniknout výše." Moc vidět za hranice normálních věcí. Moudrost je stejná jako Vipašjana. Takže, když mluvíme o Světcích majících mnoho moudrosti, skutečně esotericky to znamená, že jsou schopni vidět víc než my. My pouze musíme rozvinout tuto schopnost. Takže tyto dvě strany, Šamatha a Vipašjana jsou tím, co budeme rozvíjet v tomto kurzu.

Jezdi na koni Klidného Přetrvávání a použij ostrou zbraň Vhledu, aby si přeřízl síť zkreslených představ a chamtivosti. - Tsonga Khapa

On říká, abychom spolu použili Šamathu a Vipašjanu, abychom pronikli utrpením. Spolu nám dávají sílu změnit, odstranit klam. Vyříznout iluzi. Změnit mysl.

Prořezáváním se skrze iluze mysli, se můžeme povznést do Čtvrtého Stavu Vědomí: Nús. Nús je dokonalé probuzené vědomí. Toto je úroveň vědomí Samádhi. Aby toto mohl někdo inkarnovat, znamenajíc v tom stavu žít, tak nato musí být velmi vyvinutou bytostí, velmi čistou, nemajíce ani jeden nedostatek. Do té doby to můžeme jednou za čas zakusit.

Když rozvíjíme meditaci, tak pracujeme skrze Ásanu, Pratjáháru, Dháranu, Dhjánu abychom dosáhli Samádhi nebo Nús. Tyto úrovně Pratjáhára, Dháraná a Dhjána jsou částí Třetího Stavu. Jsou to úrovně rozvoje. Co my se snažíme rozvíjet, je dokonalá pronikající moc / schopnost vědomí s úplným a permanentním oddělením od "já."

Týdenní Cvičení

Věnujte 10 až 15 minut relaxováním a vokalizováním zvuku "O." Zatímco vokalizujete, představujte si ve svém srdci silné, teplé světlo.

Vénujte 10 až 15 minut soustředěním vaší pozornosti na plamen svíčky. Vůbec vaší mysli nedovolte, aby bloudila. Vaši schopnost koncentrace si můžete změřit podle toho, jak dlouhý čas dokážete udržet nepřetržitost pozornosti. Pokud se mysl rozptýlí, tak se vraťte ke koncentraci.

Během cvičení byste měli pokračovat v hlubším a hlubším uvolnění.

Toto cvičení provádějte každý den, bez výjimky. Abychom mohli pokročit v Gnostické Práci, je nutné rozvinout silnou disciplínu.

4. Koncentrace

Žijte od okamžiku do okamžiku, od chvíle do chvíle, bez bolestivé váhy minulosti, bez strachování se o budoucnost. Uvolněte mysl. Vyprázdněte ji od všech myšlenek, tužeb, vášní, atd. Odevzdejte se vašemu hlubokému vnitřnímu Bohu; úplně zapomeňte veškerou světskost. - Samael Aun Weor

Hovořili jsme o některých předběžných krocích, které jsou nezbytné pro kteréhokoli meditujícího. Tyto kroky v první řadě začínají s rozvojem silné pozornosti. Musíme se naučit kontrolovat naši pozornost, jako dáváme pozor. Toto v Gnózi nazýváme Sebepozorování a Sebe-pamatování.

Jakýkoliv jednotlivec, který se snaží naučit jak meditovat, ale neučí se, jak se Sebe-pozorovat po celý den a noc, stráví roky tím, že bude frustrován. Meditace je pouze hlubší Sebepozorování. To je opravdu, co to je. Je to hlubší, je to důkladněji, je to soustředěněji.

Bez Sebepozorování nemůže být žádná meditace. Může tam být pouze fantazie a fantazie je opakem meditace.

V přírodě máme mnoho polarit. Máme různé spektra světla; celou cestu od velmi nízkých, velmi pomalých vibrací, jako je infračervené světlo, až po velmi vysoké, velmi rapidní vibrace. My vnímáme pouze velmi omezený rozsah tohoto světla, velmi malé procento; většinu toho světla, které nás obklopuje, nevidíme. Takto je to přesně s vědomím.

A tak používáme diagram Čáry Bytí, jako způsob na představení si rozsahu vědomí.

Vědomí je světlo. Ale je to světlo, které nemusíme nutně vnímat fyzicky. Vnímáme ho jiným smyslem. V Gnózi je tento smysl nazýván Sebepozorování. Je to doslova smysl, způsob vnímání. Ale je to forma vnímání, která je před nebo za zrakem, slyšením, cítěním, chutí, dotekem. Je to před nebo za obrazností, představivostí, fantazií, denním sněním, vizualizací. Vědomí je základem vnímání. Toto musí být perfektně pochopeno.

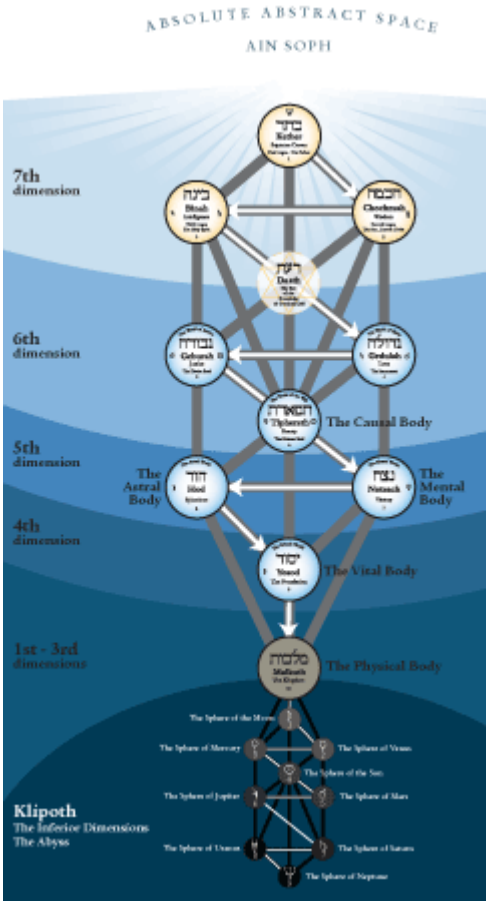
Takže v jakékoli zasvěcovací cestě, v jakékoliv škole probuzení nebo osvícení, všichni musí pracovat s vědomím. Bez tohoto, je to pouze teorie a koncept a tedy je to bezvýznamné a nemá to na nás žádný účinek kromě změnění věcí v mysli, v určitých mentálních strukturách. Můžeme jít do mnoha škol, číst hodně knih, navštívit mnoha učitelů a absorbovat mnoho myšlenek, ale co se týče rozvoje duše, to pro nás nebude znamenat nic, pokud to porozumění neaplikujeme uvnitř v nás do našeho vlastního vědomí.

Ať je to pro každého jasné. Studování Gnóze je bezvýznamné, pokud člověk neaplikuje principy do svého základu vnímání. Učení musíte aplikovat prakticky uvnitř sebe; jinak to je ztráta času. Totéž platí pro čtení Bible, totéž platí pro čtení Koránu, totéž platí pro čtení kterékoli Sútře nebo Tantře. Zásady vyjádřené ve všech písmech předávají metody pro pracování s vědomím, přístup k fundamentální podstatě vědomí, aby to v nás fungovalo; ty učení, které jsou pozitivní, povzbuzují vědomí k růstu ve světle čistoty a cudnosti; ty učení, které jsou negativní, nás povzbuzují k růstu vědomí uvězněného v touze a připoutáni.

Růst vědomí je základem Taoismu, základem Hinduismu a všech hlavních náboženství. Všechny jsou o pracování s pozorností. Všechny ty systémy začínají s etikou a morálkou. Pamatujte si, že toto slouží dvěma účelům; učí nás to, jak dávat pozor a zadruhé nás to učí, jak přestat vytvářet karmu. A opět, kterákoli škola nebo cesta, která přeskočí některý s těchto kroků, nás zavede do zatracení, do utrpení, do bolesti.

Existuje mnoho škol, mnoho náboženství, mnoho učitelů, mnoho kněží, mnoho mnichů, kteří učí techniky, jak pracovat s napětím, s vědomím, ale opomíjejí vysvětlit, jak přemoci touhu. A právě kvůli tomuto se mnoho lidí ocitne ve velmi špatné situaci, jdou dolů po čáře, protože se začnou probouzet; ale začnou se probouzet negativním způsobem.

Vše je v přírodě polaritou. Samotné vědomí je také polaritou, úplně stejně jako kyselý a alkalický, pozitivní a negativní. Máme pozitivní probuzené vědomí a negativní probuzené vědomí. Toto je rozdíl mezi andělem a démonem nebo světcem a čarodějnicí.



Rozdíl je ilustrován na Stromě Života, Kabala. Pozitivní probuzené vědomí stoupá, stává se lehčím, přirozeně stoupající do vyšších oblastí, do vyšších forem vnímání (toto se vztahuje k říším nad Malkutom). Negativně probuzené vědomí je těžší, více zatížené připoutanosti, více zatíženo s váhou, s karmou (toto se vztahuje k oblastem pod Malkutom. Malkut je "Království", protože obsahuje směs všech dalších světů; člověk najde ve fyzickém světě všechno).

Takže pokud se učíme používat techniky pro práci s tělesnými energiemi, třemi mozky, s vědomím, ale neaplikujeme morálku, učit se, jak se změnit, upravit naše chování, přestat špatným způsobem ovlivňovat druhých, přestat sami sebe ovlivňovat špatným způsobem, tak skončíme vytvářející více váhy ve vědomí a začneme se probouzet negativně. Toto je velmi běžné.

V Bibli, v Danielově knize se píše:

Tuť mnozí z těch, kteříž spí v prachu země, procítí, jedni k životu věčnému, druzí pak ku pohanění a ku potupě věčné. - Daniel 12:2

Většina lidí nevidí pravou podstatu vědomí a jsou zmatení touhou. Všechny etiky a morálky pravých náboženství nám říkají, abychom zabili touhu. Toto je základem opravdového odříkání se. Toto je základem všech pravých obětování. Toto je pravý význam za všemi příběhy všech světců a jogínů. Toto je esoterická strana příběhů, které slyšíme o jogínech, kteří se všeho zřekli a šli žít do lesa, odění v pytlovině a jedí kořínky. Významem není, abychom to udělali a šli žít do lesa. Význam je, že se musíme vzdát našich psychologických pohodlí, našich psychologických připoutáni, našich představ, našich vzpomínek, naší historie, našich bolestí, všech těch věcí, na které se upínáme, jako na reálné. Musíme se vzdát iluzí, které nás drží v utrpení.

Toto odříkání se stává lehčím, když opravdu rozumíme podstatu **Čtyř Vznešených Pravd**. Úplným základem učení Buddhy Šákjamuni je, že touha vytváří utrpení. Samozřejmě toto je v přímém kontrastu s programováním, které denně přijímáme z naší moderní kultury, prostřednictvím reklam, filmů, televizi, knih, časopisů, hudby atd. Buddha učil, že v sobě musíme porazit všechny formy touhy; Toto je základním prvkem ve všech formách Buddhismu.

Jeden slavný zasvěcenec řekl:

Osobnost a věci smyslů musí být obětovány, aby se mohlo projevit vyšší já.

Kdo si myslíte, že to řekl? Zní to Buddhisticky. Ale byla to Dion Fortune, Anglická okultistka.

Musíme obětovat věci, které považujeme za drahé nebo pro nás důležité, jako sami sebe, naše jméno, naši představu toho, kdo jsme. Tato představa je tím, v níž trpíme, je to klec, kterou jsme si sami vytvořili, tento koncept toho "Kdo si myslím, že jsem" nebo "za koho bych chtěl, abych byl brán". Ta klec nás drží uvězněných. Pokud tu klec neodstraníme, do té doby budeme trpět. Ta klec je naše vlastní mysl. Ta mysl musí být změněna a pouze my to můžeme udělat. Nikdo to za vás nemůže udělat.

Jediný způsob, jak se zásadně změnit, je zabít touhu. Toto může znít dost extrémně, ale to je ve skutečnosti základem Křesťanství. Ježíš Nazaretský řekl:

Pokud mě bude někdo následovat, tak nejdříve se musí zapřít.

Toto je první podmínka skutečného Křesťanství: zapřít sebe/vzdát se sebe, falešného sebe; touhy. Buddhisté říkají totéž, rovněž Krišna, rovněž Mohamed. Touha musí zemřít, protože touha není kompatibilní s Bohem. Absolutně ne. Touha patří do nižších oblastí Přírody. Je to odchylka, agregát, blok

v přirozené funkci stvoření. Je to, to, co nás drží od prožití toho, co je skutečné. Takže to musí být odstraněno.

Toto je skutečný důvod proč meditujeme. Meditujeme, abychom rozuměli mysli. Meditace není technika nato, abychom měli mystické zážitky. Můžete je mít, a pokud vytrváte, tak je určitě budete mít. Ale to není účel. Meditace není o "zíraní do blba", je to o přesném opaku. Je to o tom, abychom se stali výjimečně vnímavými. Není to o fantazírování; je to opak toho. Není to o "dostat se do stavů" nebo mít extatické zážitky. Může se to stát; ale to není účel. Meditace se může stát druhou částí klece naší mysli, pokud podněcujeme naši touhu po zážitcích. Mnozí se tam zaseknout.

Skutečný účel meditace je získání informací o sobě, pochopit proč trpíme a jak to můžeme změnit. Toto je důvod proč meditujeme. Nemá to nic společného s tím, co mnoho lidí nazývá "náboženství", nemá to nic společného s kulturou, s tím že patříme k nějaké sektě nebo jiné skupině či do jiného klubu nebo s tím jak se jmenujeme nebo s určitým druhem oblečení, které nosíte. Prostě to má společného s tím, že se staneme dobrým člověkem. To je všechno. Meditujeme, abychom se stali dobrou osobou. To je skutečný důvod, skutečná motivace. Jakákoliv jiná motivace je touhou, falešným konceptem a stane se pastí. (Někteří říkají, není nutkání poznat Boha touhou? Nebo "touha" stát se dobrým člověkem? Gnóze nám říká NE: protože jedna věc je touha mysli a druhá věc je přirozená potřeba vědomí. Více o tomto budeme hovořit později).

Jen co tyto věci budou nějak pochopeny a začneme pracovat s vědomím, učit se, jak se měnit, přestat jednat mechanicky, změnit náš hněv, změnit naše zvyky, začít obětovat věci, které jsou skutečně v našich životech irelevantní, z tohoto místa se můžeme skutečně naučit co meditace je. Můžeme začít vidět pravdu o vědomí. Ale, jak jsme řekli, toto vyžaduje hodně upřímnosti, ohromnou odvahu a poctivost. To neznamená, že musíte jít a všem odhalit všechny vaše problémy. Znamená to, že musíte mít dostatek odvahy na to, abyste dokázali čelit vašim vlastnoručně vytvořeným iluzím, způsob jakým se klamete, způsob jakým se udržujete v nevědomosti/v nezájmu, být nevědoucí; nepoznat/ignorovat pravdu o sobě, vaší mysli, o tom jakým jste, jak se chováte, co děláte, co si přejete. Už se více nemůžete vyhýbat věcem, pokud chcete pochopit co meditace je.

Meditace je o změně. Je to o změně sebe samých, abychom se stali lepšími lidmi. Pokud nemáte tento záměr, tak tu ztrácíte čas. Existují miliony jiných škol, které vám mohou pomoci získat hodně peněz, pokud je toto, po čem toužíte nebo k získání moci nebo být populární nebo dobře vypadat nebo být atraktivní. Pokud chcete tyto věci, samozřejmě že existují místa, kde vám pomohou, ale za určitou cenu. Všechno něco stojí. Tomuto zákonu nic neunikne. Vše něco stojí, nic není zadarmo. Můžete mít moc, můžete mít peníze, můžete být sexuálně přitažlivý; ale za jakou cenu? V Evangeliích se píše:

Co má člověk z toho, že získal celý svět, pokud ztratil svou duši?

Každodenně v životě děláme neustále výměny. Ty výměny znamenají, že vyměňujete to co máte, abyste dostali to, co chcete. Ale, co ve vás dělá ten obchod? Můžeme opravdu říci, že všechno co děláme, děláme úplně vědomě? Můžeme to skutečně říct? Můžeme skutečně říci, že za vším co děláme, máme úplnou a pozornou vůli?

V Gnózi rozumíme, že nemáme. Nejvíce máme asi tak tři procenta sebeuvědomování, protože člověk v této fázi života má tři procenta svobodného vědomí. 97 procent našeho vědomí je uvězněných v mysli. Ta uvězněná energie- všichni to zažíváme. Je to co my nazýváme ego, je to, to, co my nazýváme touha, to co nazýváme hněv, pýcha, chlípnost, žárlivost, strach, obžerství/nenasytnost, všechny ty charakteristiky, které všichni máme, naše karma. Všechny jsou touhou a všechny v sobě uvěznili vědomí. Zahájením používání našeho vědomí začneme pozorovat, jak toto uvnitř v nás funguje. Cítíme jak náš hněv narůstá a cítíme tu vůli (1) jednat z hněvu, (2) myšlenky hněvu, (3) emoce hněvu. Chceme někomu ublížit, nebo aby trpěli, aby zaplatili. To je touha. To je ego. To je problém. Většina z nás se tím chováním řídí a myslí si, že je to v pořádku. "Pokud mě nikdo neviděl, tak to musí být v pořádku". Neuvědomujeme si, že to vytváří karmu nebo způsob, který nás ničí, duchovně, psychologicky, fyzicky.

Choroby, kterými teď lidé trpí, mají svůj základ v psychologických problémech. Vše je psychologické. Nic tomu neunikne. Lidé mají vředy, protože mají vztek. Lidé mají aids, protože mají chlípnost. Lidé mají rakovinu, protože mají chlípnost. Lidé mají srdeční onemocnění, protože mají emocionální problémy. Seznam je nekonečný. Všechny nemoci, kterými lidstvo trpí, mají svůj základ v psychologických problémech. Ale pokud máme odvahu se začít měnit, pak můžeme začít tu karmu měnit, měnit sebe, měnit způsob našeho mechanického života a učinit jej vědomým.

Těch 97% je to co my nazýváme peklem (Klipot), s větší části si toho nejsme vědomi. Existuje mnoho úrovni mysli; je to dost hluboké. Cílem meditace, cílem cesty je udělat nevědomé vědomým, podvědomé vědomým a infravědomé vědomým. Musíme se stát plně vědomými všech těchto našich aspektů a tak učinit těch 3% na 100%.

Osoba, která uspěje v osvobození 100% svého vědomí je Buddha, Ježíš, Krišna, Mohamed, Svatý František, všichni tito ohromní učitelé, kteří očividně měli náramnou čistotu srdce. Je zcela jasné, že měli náramnou čistotu. Hněv byl pryč. Žádná chlípnost, žádná pýcha. Pouze láska. Čistá láska bez připoutání.

Pro nás je to nepředstavitelné, že lidská bytost může projevovat takovou nádheru. Každá lidská bytost může. Nicméně, není to zadarmo, má to svou cenu a ta cena je váš vlastní život, každý okamžik života. Všechno ve vás musíte zasvětit, abyste se osvobodili od vašeho hněvu, vaší pýchy, vaší žárlivosti, vašeho strachu; pozorovat to, pochopit to, odstranit to.

To je význam Alchymie: Poměnit olovo na zlato. Skutečnou podstatou toho učení je proměnit psychologické olovo, nečistoty mysli a srdce a přeměnit je tím, že odstraníme veškerou tíži, olovo. Olovo je velmi těžký kov. Pokud ten těžký kov odstraníte, tak vystoupí přirozená čistota. To je vědomí, zlato, čisté zlato.

Způsob jakým takovou hlubokou věc uskutečníme, je velmi přesný a velmi náročný. Bohužel nebudete schopni získat celou věc v tak krátkém kurzu, jako je tento. Zvládnout skutečné učení, skutečné cvičení zabere celý život. Je to ohromné. Zahrnuje to vše. Nic neunikne skutečné vědě probuzení vědomí. Když pochopíte tuto vědu, tak všechno v životě může být pochopeno.

Když získáváme kontrolu nad naší pozorností, tak vzniká pochopení. Právě teď naše pozornost putuje, ovládaná touhami, strachem, starostmi, baženími, zvědavosti, nenávistí. Jsme motivovanými skrytými agendami, potlačovanými touhami a nevědomými rozhořčeními.

Zřízení koncentrace, znamená ovládat naši pozornost prostřednictvím síly vůle a na oplátku kontrolovat naše jednání, vědomě a úmyslně ovládat naše chování ve všech třech mozcích.

Koncentrace je vědomé ovládání a soustředění síly vůle.

Ale, kdo mezi námi dokáže vědomě kontrolovat naše myšlenky?

Kdo dokáže vědomě kontrolovat pocity?

Dokážete se rozhodnout, jak se budete cítit, když vám někdo nadává, zesměšňuje vás, nenávidí vás? Dokážete se rozhodnout, že v té chvíli se budete cítit upřímně? Pravděpodobně ne-jako většina z nás, mechanicky reagujete s bolestí, s nenávistí, s určitým druhem trápení. Zda reagujete externě nebo ne-ve vaší mysli je reakce.

V Gnózi rozumíme, že to co žene všechny fyzické činnosti, jsou pocity a myšlenky: takže, pokud nejsme schopni ovládat naše myšlenky a pocity, pak nemůžeme garantovat ovládání našich činností.

Změnění tohoto vyžaduje sílu vůle, koncentraci, upřímnost, odvahu a oběť.

Samotná meditace je úplně stejná jako pěstování rostliny. Abyste mohli pěstovat rostlinu, tak potřebujete určité příčiny a podmínky. Meditace je stejná. Pokud máme správné příčiny a podmínky, pak výsledek, který chceme se objeví přirozeně, velmi snadno, stejně jako sázení semínka. Vytrháte plevel, ujistíte se, že máte slunce, vzduch a světlo, sluneční světlo. Zasadíte semínka a ujistíte se, že to zůstane čisté od útočníků, jako brouci a ptáci. Zalijete to trochou vodou a čekáte. Meditace je úplně stejná.

Takže nejdříve musíme určit příčiny a podmínky, co je to, co potřebujeme a co je to, co nepotřebujeme. Je to skutečně nešťastné, že tak mnoho meditujících a dokonce učitelů meditace bude roky a roky meditovat a postrádat jednu složku, obyčejně něco jednoduchého. A to je bude držet od skutečného porozumění meditace a dalšího postupu. S touto smutnou pravdou se můžete setkat na mnoha místech, kde půjdete studovat. Různý instruktoři a školy mohou mít mnoho, ale pokud jim chybí jedna věc, nějaká drobnost, tak to je dostačující na to, aby to zabránilo růstu té rostliny. Jedna věc. Můžete zasadit semínko, ale pokud se mu nedostane žádného slunce, tak neporoste. Nebo můžete zasadit semínko, ale pokud tam je hodně plevele, tak se to semínko udusí. Nepřežije. Totéž platí pro meditaci.

Takže Sebepozorování, etika jsou příčiny a podmínky, které jsou nutné, abychom věděli jak meditovat. Nedá se jim uniknout, jsou nevyhnutelné. Musí být použity.

Naučit se, jak být plný mysli 24h denně není lehké a člověk to nemůže dělat polovičně. Vše co máte, musí být na to zaměřené. Musí se to stát vaší posedlostí, nejdůležitější věc o kterou se staráte, na kterou se zaměřujete: "Jak dávám pozor? Jak nedávám pozor? Kde ztrácím svou pozornost? Kdy začínám znovu přemýšlet, znovu snít, znovu fantazírovat, strachovat se? Co mě k tomu nutí? Jak to změním?"

Toto může znít trochu nudně; ale bez této podmínky nemůže být žádné probuzení.

Co to znamená probudit se? Znamená to vidět to, co dříve člověk neviděl. Může se taková věc stát automaticky? Absolutně ne! Nic se neděje bez příčin a podmínek a tým můžeme porozumět proč tak málo lidí je probuzeno pozitivně: protože v sobě nevytvořili příčiny. Nicméně existuje mnoho, mnoho lidí, kteří se probouzejí negativně, protože jsou zcela pohlceni jejich vlastním egem.

Vesmír existuje, protože příčiny a podmínky se spojili, aby ho vytvořili.

Rovněž naše fyzické tělo existuje kvůli příčinám a podmínkám.

A tedy my se musíme probudit stejným způsobem; není to záležitostí vyznání nebo víry: je to výsledek pracování na zřízení správné kombinace faktorů.

Probuzené vědomí je zkušenostní stav vnímání, který nevzniká náhodně nebo prostě tím, že si to přejeme.

Kolik lidí mělo lucidní (jasný) sen? Nebo astrální zážitky, kde víte, že tam existuje svět mimo našeho fyzického světa? Viděli jste to, byli jste tam, probudili jste se v tom. Pokud jste tam, tak jste probuzeni, víte, že sníte, nejste ve svém fyzickém těle. Jste probuzeni. Ale pak začnete o něčem přemýšlet a to vás okamžitě vezme pryč z toho zážitku. Nějaká fantazie vám projde myslí a vy tu fantazii začnete žít a takto ztratíte probuzený zážitek.

Pokud se chcete probudit ve vyšších říších, tak nejdříve se musíte probudit zde. Každý den. Tak nudný jako váš den jen může být, všední a opakující se, vy musíte být pozorný. Vypěstujte si pozornost. Z toho bude ta rostlina přirozeně růst.

Z každého okamžiku si vezměte vše, protože každý okamžik je dítětem Gnóze, každý okamžik je absolutní, živý a podstatný. - Samael Aun Weor

Tibetský Mistři říkají:

Nejprve věnujte velkou pozornost, abyste spojili správně příčiny a podmínky. Následně se bez rozrušení a úzkosti začněte zabývat cvičením. Potom, s klidnou myslí pokračujte až do konce.

To je vše co to zabere. Je to jednoduché. Ale je pozoruhodné, jak pár lidí má odvahu a statečnost to udělat.

Jen co začnete dávat dohromady správně elementy, tak nutně začnete čelit překážkám. Z prvního kroku se musíme naučit chápat to, co nevidíme a to i přesto, že překážky jsou přímo před naším nosem. Obvykle nejsme schopni vidět překážku, protože jsme to my sami a vy sami se nedokážete vidět, pokud nemáte zrcadlo.

Jedním z hlavních učení, které se používá v Dzogčhen, Tibetská škola, je zrcadlo. Uvidíte Mistrů Dzogčhenu, kteří mají kolem krku zavěšené zrcadlo a procházejí se s ním. Někdy přijdou ke studentovi a zvednou zrcadlo. Účelem je, aby to nebylo vtipné, i když někdy to je. Pointa je v tom, že to zrcadlo je základem té školy a to zrcadlo je Sebepozorování. Je to jak se pozorujeme. Bez toho nemůže existovat žádné probuzení. Mohou tam být, pouze představy a utrpení. Podstatné je, abychom rozuměli jak se pozorovat.

Takže dosud jsme mluvili o dvou aspektech meditace: Poloha a koncentrace. Toto jsou dvě podmínky, dvě příčiny, které vyprodukují výsledek, pokud s nimi budeme pracovat správným způsobem. Poloha je

skutečně jednoduchá. Moc na tom nezáleží, kterou polohu si vyberete. Jediná věc na které záleží je, že se uvolníte a zůstanete pozorní.

Pokud se nyní prohlédnete, tak pravděpodobně najdete napětí po celém vašem těle. Většinou času je většina svalů napjatá. Napětí je způsobeno činností mysli. Napjatí jsme kvůli přemýšlení, kvůli starostem, kvůli úzkosti, kvůli strachu nebo pýše, kvůli elementům v mysli, které jsou rozrušené a to způsobuje napětí v myšlení. Mysl a tělo jsou jedinečně propojeny. Nejsou odděleny. Velmi hlubokým způsobem spolu souvisí. Takže vytvoření dobré polohy pro meditaci skutečně znamená, naučit se, jak být stále uvolněný.

Toto je velmi dobrým tajemstvím pro Sebepozorování. Uvolněte se. Kdykoliv, kdy spatříte, že jste napjatí, tak je to proto, že něčemu nevěnujete pozornost. Pokud někdy najednou zpozorujete, že jste napjatí, je to proto, že něco probíhalo vaší myslí bez vašeho vědomí, podvědomě, nevědomě, infravědome. Něco vytváří rozruch. To je vaše napětí. Napětí blokuje meditaci. Je to vlastně ironické. Abyste mohli meditovat, vše co musíte udělat je uvolnit se. To je všechno. Pokud se dokážete dobře uvolnit a udržet uvědomování, pak můžete velmi dobře meditovat. Problém je, že většina z nás neví jak dávat pozor a většina z nás neví jak se uvolnit.

Takže tu máme, jak to uděláme: Podívejte se na váš život skrze Sebepozorování, zjistěte jak si v sobě vytváříte napětí. Jak ho vytváříte? Kvůli vašemu strachu, kvůli vaší pýše, kvůli ostudě, kvůli hněvu, kvůli závisti.

Závist je obrovským elementem, který vytváří napětí. Porovnáváme se s našimi přáteli, se sousedy a s členy rodiny. "Ó, nevedeme si tak dobře jako oni. Nemám takové auto. Nemám tolik peněz. Nevypadám tak dobře ". Všechno toto vytváří enormní napětí.

Co je napětí? Je to vibrace. Ta vibrace je energií. To znamená, že napětí je mrháním energie. A pokud jsme po celý den napjatý, tak po celý den mrháme energií, enormní množství.

Takže začneme s intelektem: myšlení.

Máme srdce: cítění

Máme motorickou instinktivní činnost.

Všechny tyto jsou plýtváním energie. Například, díváme se na našeho kamaráda, který vypadá lépe než my a cítíme závist. Takže o tom přemýšlíme, "Nejsem dobrý," což vytváří napětí, odpor (vzdor), trápení. Všude plýtváme energií.

Sebepozorování je prostě naučit se, jak toto vnímat uvnitř v nás, učit se, jak dávat pozor, spatřit to.

Tehdy to musíme změnit a říct si: "Nezajímá mě jestli vypadá lépe než já, oba skončíme v hrobě. Touhy mysli jsou skutečně irelevantní! Jsou skutečně nepodstatné! Jsou to koncepty. Koho to trápí! Kdybych byl slepý, tak by mě to nezajímalo!"

Totéž platí pro manželku nebo manžela nebo přítelkyni nebo přítele. Máme naši družku a pak spatříte někoho jiného, kdo je atraktivnější a stimuluje náš chtíč a pak jsme vnitřně zmateni." Co udělám! Jsem ženatý / vdaná! Ale té osobě se líbím! "Kdybyste byli slepý, tak by vás to nezajímalo. Je to iluze. Co skutečně chceme je láska, která je emocionální. Ta nezáleží vůbec na ničem vizuálním. Jenom chce emocionální jistotu. Nestará se o to, jak ta osoba vypadá. Kdokoli může dát lásku nebo ji přijmout, opravdovou lásku. Takže chtíč je klamavý, tak jako i závist, jako pýcha, jako strach. Všechny tyto elementy vězní vědomí. To je to, čeho si musíme být vědom a změnit to.

Takže první krok: Uvolněte se, uvědomte si, že nemáte být proč napjatý.

Druhý krok je koncentrace. Co je opravdu koncentrace? Když si sedneme meditovat, tak soustředíme naši pozornost. Když si sedneme meditovat, tak jako jsme nyní, tak máme skutečné potíže s udržením naší pozornosti zaměřené na mantru nebo svíčku nebo dech, cokoliv. Bojujeme a jsme frustrovaní. Na dvě sekundy to dokážeme udržet a pak nás mysl vezme pryč… Zápasíme s naučením se, jak se koncentrovat. Ale pravdou je, že my už dost dobře víme jak se koncentrovat, pouze ne správným způsobem.

Pevná vůle, je skutečně jednobodová vůle, tak jako všichni jasně vidíme v opilci, který má příliš slabou vůli na to, aby zůstal při kterýkoli práci, ale který ukazuje úžasnou houževnatost v získání alkoholu. A proto tajemství pevné vůle, je ji koncentrovat na jeden objekt; toto může být dosaženo pouze eliminováním všech soutěžících objektů, které rozdělují pozornost vůle a tak promrhávají energii. Toto je jeden z důvodů, proč se o oběti říká, že je prvním krokem do Záhad (Mystérií), protože pouze nemilosrdným obětováním irelevantních zájmů, získáme jednobodovou a silnou vůli. - Dion Fortune, The training and Work of an initiate, ch. 13 (Trénink a Práce Zasvěcence), 13 kapitola

Pokud skutečně něco chcete, tak se nezastavíte, dokud to nedostanete. Není to pravda? Ve většině případů? Pokud jde o závislost nebo posedlost, tak dokážeme být mimořádně soustředění. Všichni máme tuto schopnost.

Možná, že nemáme vůli, abychom udělali to co je správné, zato však máme enormní vůli udělat to co je nesprávné.

Naše síla vůle je absorbovaná egem, což znamená 97% naší vlastní síly vůle je zaměřené na vyplnění tužeb, což na oplátku vytváří utrpení. Není divu, že lidstvo tak mnoho trpí!

Máme velkou schopnost pronásledovat touhu. Pokud jsme na někoho naštvaní, tak dokážeme být takoví soustředění a pozorní na ten hněv a na tu situaci, že to s námi zůstane dny a nikdy na to nezapomeneme, ani na okamžik, protože to bude do nás nepřetržitě z nitra strkat. Známe všichni tuto vlastnost? Proč si tedy nedokážeme Pamatovat Sami Sebe? Proč je to tak těžké se oddělit od hněvu? Protože vědomí je absorbováno egem a my si myslíme, že to ego jsme my.

Takže tato práce, jak se naučit meditovat vyžaduje obrovskou sílu vůle, abychom dokázali změnit toto procento. Takže skutečně můžeme říci, že koncentrace je definována silou vůle.

Všichni máme sílu vůle. Ale my máme vůli dělat zlo. Máme vůli krmit touhu. Máme vůli krmit naši pýchu, krmit náš chtíč, krmit náš strach. Ale abychom se změnili, na to máme velmi malou vůli. To je důvod proč se tak málo lidí stane anděly. To je důvod proč tak málo lidí se stane svatými. Nedovedou se vzdát své vlastní ďábelské vůle. Nechtějí. Většina lidí je tak spokojená se svým trápením, že nejsou ochotni se toho vzdát, změnit to. To je důvod, proč je lidstvo v takové temnotě, jednoduše kvůli touze. Pokud to dokážeme změnit, tak dokážeme změnit všechno.

A proto, naše úsilí musí být super-lidské, protože všechno s čím musíme pracovat, jsou pouze tři procenta svobodného vědomí. To se musí stát velmi silným, velmi disciplinovaným.

Nyní potřebujeme pochopit, jak aplikovat Uvolnění a Koncentraci. Na začátku se učíme předběžné koncentrační cvičení. Tyto nejsou meditací. Učíme se soustředit na svíčku, na naše srdce, na dech, sledovat objekt, upřeně se dívat na obrázek nebo sochu, meditovat nad mantrou. Nebo postupně můžeme pracovat s vizualizací jako koncentračním cvičením. Tyto přicházejí ve fázích vztahujících se k tomu, jak se dokážeme soustředit. Všechny tyto věci jsou předběžné, žádná z nich není meditací; jsou to pouze koncentrační cvičení. Takže podstatou toho, na čem na začátku pracujeme, je pouze to: naučit se, jak se koncentrovat.

Nato abyste vstoupili do skutečné meditace, už musíte mít do určité míry stabilní mysl, protože pokud bez toho použijete další cvičení, tak se nikam nedostanete. Je to jako jít ven uprostřed tornáda. Potřebujete mít olověné boty, protože jinak vás to odnese pryč. Stejně je to i s myslí. Tak jako v příkladu s loďkou v oceánu, musíte mít silný základ, něco čeho se můžete chytit, jinak vás vlny utopí. Takže na začátku se soustředíme na náš objekt.

Začněte se soustředěním se na vnější objekt. V tomto kurzu navrhujeme použití plamene svíčky, protože je to žijící entita, která se neustále mění. Popravdě řečeno, můžete se soustředit na kus dřeva, kámen, svíčku, sochu, na tom nezáleží. Později, když se mysl usadí, tak si ten objekt začnete představovat. Později, s dokonce ještě větší stabilitou, se můžete soustředit na něco, co nemá formu. Toto je jednoduché shrnutí fází rozvíjení koncentrace.

Takže na začátku meditujte nad objektem, který je mimo vás. Jen co si vybudujete určitou schopnost se koncentrovat, přineste si ten objekt pomocí představivosti do nitra. Jakmile to zvládnete, tak přejděte k něčemu, co nemá formu, jako například mantra, jako například jméno Boha. Pak můžete přejít k zvukům nebo písním nebo delším formám, věci, které jsou trochu více abstraktní, až do určitého bodu, kdy meditující má schopnost meditovat nad věcmi, které nemají formu, jako samotné absolutno nebo

samotná mysl. Toto očividně vyžaduje zručnost. Takže tyto se zvyšují v úrovních dovednosti v požadované koncentraci.

Nyní v tomto kurzu budeme pouze studovat předběžný charakter tohoto druhu koncentrace: jak meditovat nad něčím, abychom vybudovali stabilitu mysli. V dalších formách nepůjdeme do detailů a důvod je ten, že nejsou nezbytné. Nemáme moc času a tak potřebujeme pracovat velmi efektivně. Musíme se zaměřit na nejpraktičtěji nejpronikavější techniky.

Ve skutečnosti, široký výběr technik, na které můžete narazit, jsou předběžnými fázemi, mateřská škola meditace, která připraví studenty, aby nakonec mohli na sobě psychologicky pracovat velmi hlubokým způsobem. Ale ve většině případů, všechny tradice z celého světa patří do minulé Doby: jsou vhodné pro lidstvo dob minulých. Využít ty techniky nyní, je příliš pomalé a příliš pracné a poskytuje to příliš malou odměnu. Toto je důvod proč tak mnoho lidí zkusí trochu meditaci a pak to vzdají. Nepřinese jim to ovoce, protože nepoužívají techniky vhodné pro nynější potřeby lidstva.

Existují dovednosti, techniky meditace, které vám umožní velmi rychlý posun v psychologické práci na sobě. V tomto kurzu vás tam velmi rychle vezmeme. Pak, po pravdě je to na vás, jak si budete udávat vaše vlastní tempo. V tomto kurzu budeme prezentovat techniky, jak fungují, jak je provádět, jak je použít. Je pouze na vás, jak je použijete. Jak řekl Buddha: Nikdo vás nemůže Sebe-uvědomit; to musíte udělat sami. Kráčet a určit tempo si musíte sami. Můžete jít rychle, můžete jít pomalu, je to na vás. Jen se nezastavte. Stále kráčejte. Pokračujte v používání technik.

Ospalost

Částí uvolnění je být ospalý. Vím o někom, kdo dokáže vypít čtyři espresa a pak si sednout a velmi dobře meditovat. Já to neumím. Pokud bych si dal včera kávu, tak dnes bych nebyl uvolněn. Takže se musíte ujistit, že to co děláte před meditací, vlastně vaše cvičení podporuje. Pro většinu lidí není dobrý nápad dát si řízek s bramborovou kaší a s koláčem a pak se pokusit meditovat, protože usnou. Naučte se být rozvážný, abyste správně zpracovali vaši energii.

Nejlepší čas pro meditaci je, když se cítíte trochu ospalý, jako když si chcete trochu zdřímnout nebo jen sednout - dokonalá chvíle pro meditaci, protože tělo se samo od sebe přirozeně uvolňuje a vy toho pouze využijete. Někteří z nás mají takový pocit mezi 4 nebo 5 odpoledne, někteří z nás ho mají o 9 večer. Nečekejte až do půlnoci, protože budete pravděpodobně příliš unavení. Nejlepší čas na meditaci je kolem 4 nebo 5 ráno, kolem svítání, protože energie v atmosféře jsou velmi pozitivní pro meditaci. Většina z nás o té době vstane a hned zpětně usneme. Takže znovu je to věcí prozíravosti, učící se, jak zvládat vaše vlastní energie, abyste byli disciplinovaní. Potřebujete ospalost a uvolnění, ale nechcete, abyste prostě jen zaspali.

Na začátku musíte rozvinout soustředěnost pozornosti, sílu vůle, schopnost zůstat soustředěný navzdory jakýmkoliv rozptýlení a spánek je obrovským rozptýlením. Všichni máme hranici, za kterou nedokážeme dovést vědomí. Většina z nás to ztratí, jakmile jdeme spát. Jakmile jdeme spát, jsme pryč, o 8 až 10 hodin později se probudíme. Vůbec žádná vzpomínka toho co se stalo. To se musí změnit. A při rozvíjení meditace se to změní. Začnete si více pamatovat a začnete být vědomi, když vaše fyzické tělo bude spát.

Psychologický Přístup

Jen co budete mít uvolněnou polohu, tak je velmi užitečné stanovit si velmi silné odhodlání, že toto bude nejlepší meditace, jakou jste kdy měli. Takto vám to předkládám, protože pro nás je velmi snadné a velmi rychlé zlenivět, sednout si a začít přemýšlet "Ó, zase. Takové frustrující, takový jsem z toho unavený / á, nač se vůbec trápím. Moje mysl je jako osel ". S tímto přístupem jste již vaši meditaci zruinovali. To se už ani nemusíte obtěžovat, protože jste si právě vytvořili přednost / prioritu.

Všichni dobře víme, že pokud k něčemu přistupujete s pozitivním přístupem, tak je 90% pravděpodobnost, že to bude pozitivní zkušenost. Pravda? Avšak opak je také pravdou: pokud k něčemu přistoupíme negativně, tak je pravděpodobnější, že ta zkušenost bude negativní. My máme ve zvyku přistupovat k věcem negativně. To musíme změnit. Někteří lidé říkají, že když si sednete meditovat- usmějte se! Myslím si, že je to trochu hloupé! Ale některým lidem to pomáhá. Použijte to, pokud vám to pomůže-dělejte to.

Když začnete, dejte si chvilku pro sebe motivaci, uvědomte si, že děláte něco, co vám a lidstvu prospěje. Měli byste to brát s radostí a s velkým povzbuzením. Kultivuje pocit naléhavosti, důležitosti a vážnosti.

Když si osvojíte dobrý postoj, tak uvolnění se stane mnohem lehčím.

Uvolnění

Myšlení, cítění a síla vůle musí být od fyzického těla zcela osvobozeny. - Samael Aun Weor, The Aquarian Message (Poselství Vodnáře)

Všechny tři mozky musíme uvolnit.

Abyste uvolnili tělo, použijte vaši pozornost. Začněte na vrcholu hlavy a pomalu a metodicky si uvědomujte každý sval, kloub a šlachu; přesuňte svou pozornost na tělo, jako kdybyste hledali něco velmi malé a jemné a jediný způsob jakým to dokážete najít je uvolněním. Každá oblast, kterou prohlédnete, musí být uvolněná. Možná že najdete napětí všude, dokonce i na místech, na kterých byste to nikdy neočekávali. Uvolněte se.

Prospěšné může být, pokud si představíte, jak se napětí vypařuje v podobě černého kouře.

Všechny své svaly uvolněte, aby se staly hebkými jako dítě.

Poté uvolněte vaše emocionální centrum. Uvědomte si vaši náladu. Všimněte si jakékoliv úzkosti, strachu, vzrušení, odrazení, nechuti, hněvu, osamělosti, podráždění, sebe nenávisti, samolibosti atd. Uvědomte si je a nechte je, ať se rozpustí, stejně tak, jako uvolňujete napětí ve svalech.

Nakonec si uvědomte napětí ve vašem intelektu. Chaotický tok myšlenek je vlastně výsledkem napětí. Uvědomte si různé vznikající myšlenky a oddělte se od nich. Vy jste pozorovatel a ne myšlenky. Meditující musí zřídit permanentní oddělení mezi pozorujícím (vědomí, pozornost) a pozorovaným (ledajaké jevy: myšlenky, city, pocity).

Stručně řečeno, pravé uvolnění je ve všech třech mozcích. Musíme uvolnit napětí ve všech třech mozcích a oddělit se od všech pocitů, které v nich vznikají. Pouze tehdy my, jako vědomí, jako esence dokážeme vstoupit do skutečné meditace.

Jen co se náležitě uvolníme, tak se můžeme začít soustředit na náš objekt. Ale nevyhnutelně musíme překonat mnoho překážek, které v nás vznikají.

Překážky

Nyní, obecně řečeno, každá překážka na kterou narazíme, při našem pokusu meditovat bude spadat do jedné z těchto kategorií. Nejprve to nemusí být očividné, ale s určitou praxí to začneme vidět.

Lenost

Nejběžnější a nejmocnější překážkou meditace je lenost. Lenost je skutečně nedostatkem energie, nedostatkem motivace, nedostatkem zájmu; ve své podstatě je to rozptýlení. Máme tři široké klasifikace lenosti.

Lenost: jako Činnost

První druh lenosti nazýváme "činnost". Proč byste řekli, že činnost je lenost? Když si sedneme meditovat, tak bychom se měli soustředit na náš objekt. Ale co se stane? Mysl nám to nechce dovolit. Mysl chce, abychom zaplatili účty, upekli koláč, šli si zajezdit, vyvenčili psa, dali si hamburger, vyšli si na procházku, chce, abychom dělali mnoho věcí, dělat si starosti o práci, o peníze, o děti, o našeho přítele, o naši matku. Chce, abychom přemýšleli. Chce, abychom šli a dělali věci. Chce, abychom si dělali o věci starosti. Chce, abychom byli napjatí, abychom dělali plány. To je "činnost"; činnost subjektivní mysli. Je to lenost vědomí. V tomto stavu, vědomí nepracuje aktivně; je pasivní, pohlceno falešnými nadějemi, falešnými představami, falešnými sny, falešnými dojmy. Pozornost není vědomě soustředěna. Namísto toho je naše pozornost potahovaná běsnícím mořem myšlenek, představ a

pocitů. Mysl nás rozptyluje s všelijakými druhy světských aktivit a je obrovskou překážkou. Toto je hlavní překážka, která zastavuje meditujících, protože lidé nechápou, jak to obejít. To je důvod, proč je na seznamu jako první. Toto je nejdůležitější, abychom pochopili. V syntéze by se dalo říci, že toto je připoutání k světské činnosti.

Pokud si sednete s úmyslem meditovat, ale vše co děláte je pouze to, že jste ponořen ve světské činnosti ve své mysli, tak mrháte časem. Abyste se dostali dále, tak vaši schopnost musíte rozvinout pomocí síly vůle a nikdo to nemůže udělat, jen vy. Přirozeně, že na lenost existuje protilátka, o čem budeme za chvíli mluvit.

Lenost: jako otálení

Druhý druh je otálení. Obecně platí, že tento druh lenosti přichází dříve, než začneme meditovat. Je to ta myšlenka, která se objevuje a říká, "Ó, mohu meditovat později. Mám dost času. Nechte mě nejprve vyluxovat dům, utřít podlahu, umýt ledničku a vyhodit to staré jídlo co tam je. A musím udělat něco s těmi papíry. Musím zavolat matce. Musím si prohlédnout starou poštu." Nekonečné. Nekonečné! A řeknu vám něco, co jsem objevil. Můžete si zapsat všechny ty věci a snažit se je všechny udělat a zjistíte, že ten seznam přibývá. Protože, zatímco děláte všechno to, co potřebujete, tak zjistíte, že je třeba udělat další věci. To se zdá být zákonem přírody. Ten seznam nemůže nikdy zemřít tím, že jej budete dělat. Zemřít může pouze tím, že jej spálíte! Takže potřebujeme rozvinout disciplínu, abychom ten zvyk změnily.

Kdo otálí a proč? Zeptejte se své vlastní mysli. Co je to, čemu se vyhýbáš tím, že otálíš. Proč se vyhýbat meditaci. Kdo se tomu chce vyhnout? Je to velmi zajímavé. Není to vaše družka, není to vaše kočka. Je to vaše vlastní mysl a proč by se vaše mysl chtěla vyhnout meditací? Protože skutečná meditace bere energii pryč ze subjektivní mysli. Mysl je ohrožena. Vy se snažíte zabít negativní elementy mysli a ty elementy nechtějí zemřít. Takže je tam obrovský vzdor.

Lenost: jako sklíčenost

Třetím je sklíčenost nebo sebe snižování. "Proč se obtěžovat! Neumím meditovat! Proč bych měl? Jaký to má smysl? Moje mysl je zdivený kůň. Neposlouchá. Nikdy není ticho. Nikdy jsem nezažil Samádhi, proč bych to ještě měl teď zkoušet."

Opět, oblíbená metoda mysli, aby nás držela od zkoušení. Je to pouze jedna z mnoha lží, které mysl používá, aby nás držela od vykonávání práce. Tuto lež používá, protože je ohrožena; mysl velmi dobře ví, že máme schopnost meditovat. Ale také velmi dobře ví, že máme pochybnosti. Takže to používá, aby nás držela od pracování.

Protilátky

Povahou všech těchto forem lenosti je připoutání k něčemu v mysli, nějaký druh touhy, nějaký druh připoutání. Obecně řečeno, je to připoutání k nějaké formě trápení. Můžeme být připoután k tomu, že máme ze sebe špatný pocit; mnoho z nás to má. Nebo jsme připoutáni k tomu, že máme ze sebe dobrý pocit a pokud meditujeme, tak to můžeme spatřit, že se zásadně mýlíme. A tak se meditaci vyhýbáme. Nebo jsme připoutáni k získávání všech věcí v životě, které opravdu cítíme, že si zasloužíme a jednoduše nemáme čas na meditování. "Zasloužím si větší dům, zasloužím si být slavný, zasloužím si ty peníze, proč bych měl meditovat? Nepotřebuji se změnit. Raději strávím svůj čas při přípravě plánů." To vše je iluze; my jen věříme, že to je reálné. Lenost se projevuje v milionech rozmanitostí, ale protilátky zůstávají stejné.

Poddajnost

První protilátka je nazývána poddajnost. Tento výraz opravdu pouze říká "zkušenost". Poddajnost je opravdu pouze termín znamenajíc pružnost, všestrannost a skutečně význam toho je "zkušenost vědomí". Ve skutečnosti, poddajnost je pouze zážitkem volnosti od mysli. Je to zkušenost pravého štěstí, skutečné radosti, blaženosti. Někteří lidé to nazývají Samádhi, někteří lidé to nazývají satori, někteří lidé to nazývají extáze. Staré Eleusiniánske záhady (zasvěcovací ceremonie, které se každý rok konaly na počest Demeter a Persefony ve městě Eleusis v Antickém Řecku) to nazývají "manteia". A to jednoduše znamená "extáze, blaženost, radost". Je to přirozená radost vědomí. Všichni to zažili. Ale čím jsme starší, tím se to stává obtížnější. Když jsme byli děti, když jsme byli miminka, tak jsme to zažívali stále. Ale, jak jsme si vytvořili osobnost a jak se naše mysl do nás vtělila, tak jsme tu chuť svobody vědomí ztratili.

Jakmile poznáme zkušenost vědomí, pak budeme vědět, jak je naše mysl zblbnutá. Jen co zakusíme svobodu bytí mimo mysli, pak budeme vědět, jak jsme se mýlili. Dobrým příkladem je silný nebo lucidní (jasný) zážitek. Můžete zažít tolik svobody, tolik radosti, bez toho, abyste byli ovlivněni touhou.

Tuto chuť můžeme zažít v očích miminka. To je důvod, proč jsme k nim přitahováni, protože mají čisté vědomí a my to vidíme a pamatujeme si to na velmi jemné úrovni, jaké to bylo předtím, než jsme měli všechny tyto problémy.

Poddajnost okusíme, kdy začneme rozvíjet Sebepozorování, Sebe-pamatování a Meditaci. Tato chuť je bez pochyby nejsilnější protilátkou vůči lenosti. Jen co zakusíme svobodu vědomí, mysl vás nemůže podvést s leností, s otálením nebo sebe pochybováním. Pokusí se o to a použije mnoho nástrojů, ale bude to stále těžší a těžší, protože vědomí ví. Pokud cítíme, že tuto chuť jsme ještě nezažili, jak to máme rozvinout? To je další protilátka.

Nadšení

Rozpoznejte škodu, kterou toulavá mysl vytváří. Rozjímejte nad podstatou učení. Rozpoznejte, že my sami máme potenciál stát se něčím větším. Z těchto rozvineme ohromné nadšení, radost tu práci vykonávat. Takže přirozeně, pokud máme nadšení meditovat, pak budeme mít meditační zážitek. A tak budeme mít poddajnost a tím můžeme bojovat proti lenosti.

Jak vyvoláme nadšení? Uvažováním o výhodách koncentrace, silné pozornosti a sebepozorování. Tím, že rozpoznáme, že pokud skutečně pochopíme jako dávat pozor, tak s menší pravděpodobností uděláme chyby. S menší pravděpodobností ublížíme druhým lidem.

Měli být jsme být velmi nadšeni z rozvoje těchto dovedností, protože můžeme udělat život v našem malém koutě světa o trochu lepším. Měli bychom přemýšlet a uvědomit si, že toto učení nás vezme vidět pravdy života. Víme již, že v životě je něco víc, než auta, peníze a sex, jinak bychom nestudovaly tyto vědomosti. Všichni víme, že v životě je něco víc, než jen to, co dokážeme vnímat.

Teozofista jménem Leadbeater řekl:

Nejčastější chybou je domnívat se, že hranice našeho vnímání, je také hranicí všeho co je možné vnímat.

Touto iluzí trpíme všichni a to je nesprávné. Rozsah našeho vnímání je mimořádně úzký, ohraničený právě zde v tomto fyzickém světě, protože spíme. Někdy máme štěstí a můžeme spatřit něco z nějaké druhé říše. Tento zážitek nám dává nadšení. Nadšení nás vede ke cvičení, což nám umožní mít zkušenost vědomí, co bojuje proti lenosti. Na rozvinutí většího nadšení je skutečně pouze potřeba aspirace a to je další protilátka.

Aspirace

Aspirace je prostě touha dosáhnout něco drahé (srdečné). Znamená to mít touhu v srdci, poznat co je to skutečná láska; ne podmíněná láska, ne smyslová láska, ale vědoma láska, která je za hranicemi mysli, za hranicemi fyzického těla, za hranicemi Republikánů nebo Demokratů, Američanů nebo Číňanů nebo Indů. Je bezpodmínečná a je přirozeným právem každé lidské bytosti. Můžeme toho dosáhnout skrze vědomou práci a dobrovolného trápení. Ale není to zadarmo. Musíme se vzdát sami sebe. Ta aspirace je aspirování k tomu, abychom se osvobodili od utrpení. Ten, kdo skutečně pochopí podstatu utrpení, má obrovskou aspiraci a nadšení, co je přirozeně a rychle vezme ke zkušenosti vědomí, k Samádhi.

Pokud skutečně zvážíme podstatu trápení, tak vyvoláme ohromné nadšení. Nicméně, my to trápení obvykle ignorujeme a věříme, že tomu dokážeme uniknout i přesto, že trpíme každý den. Protože jsme odděleni od našeho vlastního vnitřního Ducha, tak jsme odděleni od všech realit Boha a toto je utrpením.

Když začneme vidět, že všechno co jsme si kdysi mysleli, že je důležité, vlastně nic neznamená, tak jsme blízko k rozvoji této kvality. V té chvíli jsme na křižovatce, skrze kterou můžeme vstoupit buď do zoufalství a sebezničení nebo do ohromného nadšení k sebe-změně.

Na rozvoj aspirace je nutný pouze jeden požadavek a to je víra.

Víra

Co je **víra**? Víra není přesvědčení. Přesvědčení je koncept; Víra je vědění. Víru máme, když víme o něčem, že je to pravda, protože jsme to zažili. Víru máme, když sami v sobě víme, i když mysl tomu nevěří. Vědomí ví, srdce ví. Víru potřebujeme, abychom měli aspiraci. Skrze víru aspirujeme, abychom se stali Sebe-uvědomění. Máme víru ve vědění, že v životě je něco víc. Nějak tu víru máme všichni, protože všichni jsme dnes zde. Nějakým způsobem ji všichni do určité míry máme. Všichni jsme měli zážitky, které nám dali víru, že toto učení nabízí něco fundamentálně skutečné a podstatné.

Co nám dává větší víru? Zkušenost, což je poddajnost, první protilátka.

Takže zde máte malý pěkný koloběh. Abyste měli víru, musíte mít zkušenost / zážitek. Ale abyste měli zkušenost / zážitek vědomí, musíte mít nadšení pro provádění té práce, abyste se k němu dostali. Ale abyste měli nadšení pro získání té zkušenosti, tak musíte mít aspiraci, abyste toho dosáhli. A abyste měli tu aspiraci, musíte mít víru. Krmí se to samo.

Tyto věci rostou při tom jak pracujete, jak používáte svou sílu vůle, jak se pozorujete, jak sobě samým rozumíte. Kultivujete víru, kultivujete aspiraci, kultivujete nadšení a přirozeně se k tomu zážitku dostanete. Nemůžete to nutit. Rostlina roste podle zákonů Přírody. Vše co můžete udělat, je poskytnutí příčin a podmínek.

Toto jsou požadované příčiny a podmínky: Vědomí, síla vůle, uvolnění. Z těchto tří, které jsou ve skutečnosti jednou, aplikujete protilátky podle toho, jak bude mysl zasahovat.

Stručně řečeno, se to opravdu redukuje do sebe inspirace, abychom začali každý den nanovo. Pokud se vaše meditace stává frustrující, jděte se projít. Zkraťte vaši dobu cvičení. Nebuďte na sebe takoví tvrdí. Jděte na čerstvý vzduch, opláchněte si obličej, dejte si sklenici vody. Vaše cvičení by mělo být osvěžujícím a ne zátěží. A pokud je to zátěží, tak je to proto, že něco děláte špatně. Jednoduché. Sledujte to sami v sobě. Pokud je vaše cvičení zátěží, tak děláte něco špatně. Nikdo není na vině kromě vás. Učení nelze vinit, protože pomohlo milionům lidí. Každý Buddha, který se stal Buddhou, použil stejné nástroje, jaké učíme zde. Když fungovaly pro ty Buddhy a Světce, pak určitě budou fungovat pro nás. Takže nemůžeme vinit vědomosti. Nemůžeme vinit našeho učitele nebo naši družku nebo psa nebo souseda, protože, oni to za nás udělat nemohou. A pokud donekonečna budeme vinit sebe, tak to je jen další forma lenosti. Pokud my jsme ti jediní, kteří to mohou udělat, pak musíme zjistit, co nám v tom brání. Pokud je to element v naší psychice, tak musíme pracovat, abychom ho odstranili. Pokud je to něco ve vědomostech čemu nerozumíme, tak potom se ty vědomosti musíme snažit pochopit na hlubší úrovni. Toto jsou jediná řešení, která přivodí výsledky, které potřebujeme.

Musíme tu práci vykonávat, kultivovat inspiraci, cvičit a být trpělivý a to semínko vyklíčí a vyroste přirozeně.

Chyby

Zapomnětlivost

Druhou chybou a další obrovskou překážkou pro mnohé lidi je zapomnětlivost. Když si sedneme meditovat, řekněme, že se řídíme všemi těmito kroky, máme obrovské nadšení, sedneme si na židli, máme příjemnou hudbu, vonnou tyčinku, závěsy jsou zataženy, máme tam svíčky, jsme připraveni a začneme meditovat… a ani se nenadějete a půl hodina uběhla a - "Hej! Já jsem měl meditovat! Přemýšlel jsem o psovi a té vtipné televizní show ". Zapomněli jste co máte dělat. Zapomnětlivost je když ztratíme uvědomění si objektu meditace.

Zapomnětlivost je označována časovými úseky, v nichž nemáme žádné uvědomování, že původně jsme měli meditovat a místo toho sníme, přemýšlíme, vzpomínáme, uvažujeme…

Na začátku neustále ztrácíme uvědomování. Zdá se, jako bychom častěji ztrácely uvědomování, než ho dokážeme udržet stabilním. Na začátku to připadá, že mysl se zhoršuje. Mysl se zdá být více aktivní; je tam více myšlenek, větší intenzita, více činnosti, více rozrušení, více bolesti. Ale, to není tím, že by tam bylo více aktivity jako předtím, je to tím, že se poprvé díváte na svou vlastní realitu.

Vaše mysl vás bude nutit myslet si, "Toto cvičení mi ubližuje, je to špatné, neměli bychom dělat tuto meditaci, protože mě to blbne". Tak to není. Vy už jste takoví. Jenom jste si to předtím nevšimli. Buďte trpěliví. Stále sledujte.

Protilátka proti zapomnětlivosti je jednoduchá. Je to opak zapomnětlivosti. Je to plnost mysli.

Plnost mysli je přesný, vědecký termín: znamená to, že musíme udržet nepřetržitost uvědomování se. Pokud se soustředíte na svíčku a vaše uvědomování dokážete na ní udržet 30 sekund a pak zapomenete a po uplynutí pěti minut si vzpomenete, co jste si předsevzali: tak přímo tam vidíte, jak žijete svůj život. Svůj život žijete zapomínáním se. Nacházíte se v stavu sebe-zapomínání, ne Sebe-pamatování. Vše co musíte udělat je kultivovat Sebe-pamatování, plnost mysli, během dne buďte více pozorní. Dávejte pozor.

Toto je důvod, proč mniši a jeptišky používají růžence a korálky. V Sanskrtu se to nazývá "Japa" (Džapa). Je to technika na vybudování plnosti mysli, být přítomen. Vidíte fotky mnichů v Tibetu a jogínů v Indii, kteří neustále mezi prsty pracují s korálky. Katolický mniši a jeptišky to dělají také. Katolíci a Tibeťané by měli dělat totéž cvičení: být plný mysli, být přítomen, být pozorný, bez rozptýlení zůstávající soustředěn na objekt. Rozvíjejí nepřetržitost uvědomování se, nebo jinými slovy, nepřetržitost Sebepozorování.

Takže je to jednoduché: pokud ve vaší meditaci stále zapomínáte na objekt meditace, tak ve vašem každodenním životě kultivuje plnost mysli. Potom když budete meditovat, tak budete více plný mysli a nezapomenete. Překážkou je, že mysl je velký, velký stroj, který vás chce rozptýlit. Plnost mysli musí být kultivovaná po celý den v každé zkušenosti, bez výjimky.

Vzrušení a Omámení

Vzrušení a omámení jsou dvě strany téže mince. Pokud meditujeme a zjistíme, že mysl je nejasná, otupená, to znamená, že je zamlžená, tehdy máme omámení; není tam jasnost, nic v mysli nedokážeme vnímat jasně, je tam mlha nebo opar. Toto je způsobeno rozrušením. Je to stejné, jako když rozvíříte jezero; všechno bahno stoupá, špiní se to a těžší je vidět skrz. Vzrušení je stejná věc. Je to forma rozrušení. A každá z nich má různé úrovně. Můžete mít určitý stupeň koncentrace nebo jasnosti, ale spolu s tím i jemné omámení, jako kdyby tam v mysli byla nějaká hranice nebo zábrana. Může se to zdát, jako mlha, kterou nedokážete zcela proniknout.

Vůči tomuto jsou různé protilátky. Často pomůže vyjasnit mysl rychlá procházka nebo propláchnutí obličeje nebo strečink. Pokud máte v mysli omámení, jako ta nejasná otupělost, tak osvětlete a provzdušňujte místnost. Na minutku se natáhněte. Vyvětrejte. Vyčistěte to. Často to tam pomůže ihned odstranit.

Můžete si ve vašem srdci představit krásnou květinu a kvalita toho obrázku může pomoci tu pochmurnost rozptýlit. Pokud máte to otupělé omámení, kde je opravdu těžké se zaměřit a zůstat soustředěný, tak si můžete ve vaší mysli představit jasné slunce a to také může vypudit tu otupělost.

Existuje mnoho technik, které pomáhají. Pro rozrušenou mysl, pokud je mysl aktivní, aktivní, aktivní a jednoduše se neupokojí, tak dobrá technika je otevřít oči, v tichosti sedět a s hlubokou pozorností pozorovat všechny dojmy. Pozorujte vše, co k vám v té chvíli přichází, všechny vizuální informace, zvuky, pocity, chutě, pachy, všechno, tak abyste se stali svou schopností vnímat, a již více nepřemýšleli. Chce to sílu vůle. Ale má to schopnost rapidně prolomit rozrušenou mysl.

Všechny tyto techniky fungují, ale existují daleko silnější techniky odstranění vzrušení a omámení a dalších překážek. Ty zahrnují mantry a vizualizace a pránájámy. O všech těchto cvičeních se budeme učit v pozdějších kapitolách.

Vzrušení: Netrpělivost

A poslední chybou, kterou bychom si měli zvláště poznamenat, je Netrpělivost. Netrpělivost je skutečně určité ego pýchy, které si chce dobře počínat. Vědomí jednoduše JE; nikomu se nepotřebuje dokazovat nebo ukazovat. Když jsme rozrušeni, kvůli tomu, že chceme, aby si druzí mysleli, že víme jak meditovat, pak potřebujeme kontrolovat naši pýchu.

Dychtění po zážitcích vytváří enormní netrpělivost, protože ten, kdo dychtí po zážitcích Samádhi nebo Astrálním Cestování, je ego.

Rovněž bychom měli nechat plavat touhu po klidné mysli. Toto je pro mnoho lidí velkou překážkou. Ironicky, mnoho lidí se pokouší naučit jak meditovat, ale když zpozorují, jak je jejich vlastní mysl

rozrušená, tak je to podráždí a naplní se touhou po klidné mysli; toto samozřejmě vytváří pouze více rozrušení a přirozeně taková osoba zanechá to cvičení, protože ta touha není nikdy uspokojena.

Pokud jsme vytrvalí a upřímní a pokud neustále přehodnocujeme naši metodu cvičení skrze studium a pochopení, tak mysl se sama od sebe usadí.

Nehybnost oceánu mysli, není výsledkem, je to její přirozený stav. Vzduté vlny myšlenek, jsou pouze nehodou, vytvořenou netvorem "já"… - Samael Aun Weor

Pokud chcete skutečně porozumět, kde tento kurz směřuje, tak byste měli každý den alespoň 10 až 15 minut meditovat. Krátké sezení jsou ohromné, protože dokážete být velmi soustředění a neztratit svůj orientační smysl. Delší sezení se hůře zvládají obzvláště na začátku. Takže doufám, že to budete brát vážně a že budete disciplinovaní, protože pokud nevybudujete určitou stabilitu mysli, pak cvičení, které budeme později studovat, budou pro vás nedostupnými. Nebudete schopni je využít. Musíte mít určitý stupeň koncentrace.

Tradičně byste se tyto dovednosti učili, pouze jako část velmi dlouhého meditačního výletu. Každý den bychom potřebovali dlouhou dobu meditování po celý den, abyste porozuměli technikám, které budeme studovat na konci tohoto kurzu. Bylo by to čistě soustředění pozornosti 8 až 10 hodin denně, pouze meditování nad svíčkou nebo vaším dechem nebo něco podobného. Takže to vyžaduje kázeň a závazek. Doporučuji vám to vybudovat. 10 až 15 minut denně není moc. Samozřejmě pokud se snažíte Sebe-pozorovat, tak to znamená více. Tehdy se vlastně pokoušíte rozvinout koncentraci po celý den.

Vstoupit do rozjímání po dobu
což zabere mravenci přejít
z jednoho konce lidského nosu na druhý,
přinese větší pokrok k uvědomění
než celý život strávený
hromaděním dobrých skutků.
= Buddha Šákjamuni

Týdenní Cvičení

Pokračujte v předchozím cvičení relaxace, vokalizováním samohlásky **O** a pak soustředěním se na plamen svíčky. Po asi deseti minutách pozorování svíčky s otevřenýma očima, zavřete oči a ten plamen svíčky si představte. Pokud ztratíte pozornost v myšlení, tak se prostě vraťte k vizualizaci. Aplikujte techniky z této přednášky. Nebuďte napjatí. Pokud zjistíte, že při zavření očí, nejste schopni udržet vaši plnost mysli, tak pak jednoduše pokračujte v soustředění se na svíčku s otevřenýma očima. Pokuste se znovu další den zavřít oči a vizualizovat. Kousek po kousku si tyto dovednosti vybudujeme. Bez ohledu na to, toto cvičení provádějte každý den!

Rovněž je vhodné se zahájením následujícího cvičení, jak je uvedeno Samaelom Aun Weorom.

Cvičení pro Rozvoj Představivosti

Slabiky Ma Ma, Pa Pa, Ba Ba jsou první slabiky, které v dětství vyslovujeme. S těmito slabikami můžete začít zasvěcení. Tyto slabiky musíte zpívat, zatímco zaujímáte dětský přístup. Intonaci těchto posvátných slabik se můžete naučit při poslechu *Magické Mozartově Flétny*.

Mozart umístil tyto slabiky v jeho úžasné opeře. Učedník musí usínat zaujímáním dětského postoje, zatímco si bude vzpomínat na první roky svého dětství a pak si mentálně zpívajíc ty posvátné slabiky.

Slovo Pa Pa by mělo být vokalizované intonováním první slabiky Pa ve vysokém tónu, pak druhá slabika Pa se vysloví v nižším tónu. Tyto dvě slabiky by měly být mnoho krát vyslovované. Stejnou věc musíte udělat se slabikou Ma.

Usínejte při meditovaní nad vaším dětstvím. Se svou představivostí si zpětně prohlédněte celé vaše dětství a mentálně vyslovujte ty posvátné slabiky.

5. Mentální Disciplína

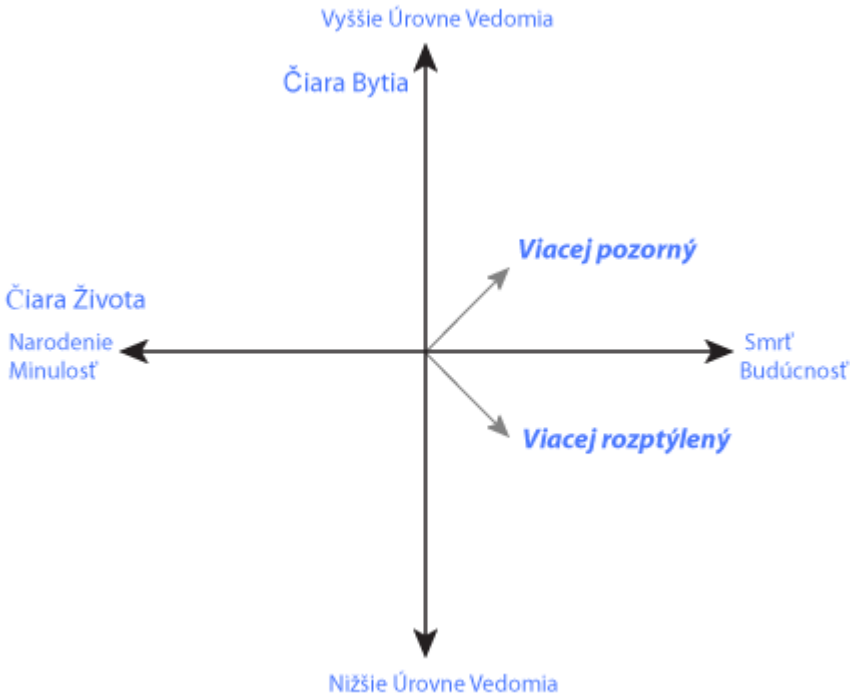
Jak prohloubit koncentraci

Buddhistické osvícení není nikdy dosaženo rozvojem mentálních schopností a ani zbožňováním uvažování. Právě naopak, je to dosaženo rozbitím všech vazeb, které nás připevňují k mysli. - Samael Aun Weor, The Doomed Aryan Race (Zatracená Árijská Rasa)

Je velmi důležité, aby každý meditující velmi dobře porozuměl procesu a rozvoji skutečné koncentrace. Bez toho nemůžeme mít skutečné meditační cvičení. Existuje citát od velmi známého Tibetského Lámy, který asi před sto lety řekl:

Ačkoliv můžete předstírat, že cvičíte, pokud nevíte co je nezbytné pro dosažení jednobodové koncentrace, tak necvičíte vůbec. Rozhodně musíte dosáhnout jednobodové koncentrace s dvěma charakteristickými rysy: ohromnou jasnost spolu s určitou stabilitou a pevným zadržení obrazu. - Pabongka Rinpocheho, Liberation in the Palm of you Hand (Osvobození v Dlani)

Meditace začíná s velmi silnou koncentrací a jasností obrazu. Takže první věc, kterou musíme zřídit je ujištění, že víme co koncentrace je. Jak ji máme rozvinout a jaké jsou fáze, jaké jsou úrovně, jaké jsou kvality, jaké jsou zahrnuty faktory. Toto všechno je zmapováno, nemusíte to hádat, přesně můžete vědět, kde se ve svém cvičení nacházíte. Toto je jedna z největších mylných představ o meditaci. Lidé si myslí, že je nejasná / nezřetelná. Lidé mají tendenci si myslet, že meditace je jako koukání "do blba". To ne, je to pravý opak. Meditace je o rozvoji hluboké pozornosti a vnímání. Přirozeností vědomí je vnímání. Všichni máme vědomí, což znamená, že všichni jsme schopni vnímat. Samozřejmě, že existují úrovně vědomí. Toto je Čára Bytí a Čára Života. Čára Bytí mapuje všechny ty úrovně, zatímco Čára Života je pouze čas.



Takže z tohoto grafu okamžitě vidíme, že vědomí nemá absolutně žádný vztah s časem. Toto je pro většinu lidí obrovskou překážkou, protože my si myslíme, že "časem" se probudíme. "Jednoho dne probudím vědomí" nebo budu mít probuzený zážitek. Tento způsob myšlení je klam. Nezávisí to od času, závisí to na rozvoji samotného vědomí, které je nezávislé od času, je oddělené. Běží na úplně jiném příkladu jako čas. Z tohoto důvodu musíme využít každý okamžik. Každý okamžik života je okamžikem, ve kterém funguje vědomí. A proto dokážeme vnímat. Nicméně, kvůli tomu, že máme takovou Karmu, takové problémy, které jsme si všichni vytvořili, tak vnímáme pouze v souladu s naším vědomím, které máme dostupné. A protože jsme tak mnoho z nás samotných uvěznili v touze, proto máme tak málo svobodného vědomí. To znamená, že vědomě vnímáme jen velmi málo. Většinu času vnímáme nevědomě. To znamená, že většinu času spíme.

V Gnózi rozumíme, že máme více či méně 3% vědomí. Toto je to, co je volné, to neznamená, že je to automaticky aktivní. Musí to být aktivováno. Musí tam být přepojení, jinak to není aktivní. Když jste na "auto-pilotovi", tak volné vědomí není aktivní.

Takže pro většinu lidí je většina našeho života strávena spaním. Obecně řečeno, doba dětství řekněme mezi 0 až 5 více méně, je nejvědomější doba, kterou kdokoli má ve svém celém životě. A všichni víme, že je to pravda, protože tu dobu si pamatujeme, že jsme měli něco jiného, něco na tom bylo jiné, i když to nedokážeme vysvětlit, všichni to víme. A rozdíl byl v tom, že vědomí bylo svobodné. Ego, mysl se ještě nevtělili do naší psychiky, protože existuje určitá doba vývoje, kdy rosteme, kdy se mysl postupně vtěluje a dítě se pomalu mění. Kdokoliv, kdo má děti zpozoroval, jak moc se dítě mění mezi druhým a sedmým rokem života. Osobnost se může zcela obrátit, 100% totální změna a toto je kvůli těm egům, které se krůček po krůčku vtělili.

Toto je něco nad čím se musíme hluboce zamyslet a pochopit: že většinu času žijeme uvězněni v touze. Toto je naší velkou překážkou. Abychom mohli rozvinout Šamathu, rozvinout koncentraci, tak tento poměr musíme začít měnit. Prvním krokem je aktivovat 3% (Esence), které máme a to uděláme tím, že budeme dávat pozor. Když se učíme jako dávat pozor, tak aktivujeme ty 3%. Jedná se o malý kousek, ale pokud máte 100% temnotu a 3% světla, tak máte alespoň svíčku. Alespoň jste schopni najít cestu; možná že toho hodně neuvidíte, ale aspoň jste schopni vidět to světlo. Stejně to je i s učením, jak dávat pozor. Stále vrtáme do tohoto bodu, protože pokud toto není chápáno, tak meditace nebude pochopena nikdy. Meditace je prostě rozšířením věnování pozornosti, to je všechno. Nic víc v tom není.

Zážitky v meditaci jsou zážitky vědomí; to znamená, že pokud se nikdy nenaučíme jak aktivovat ty 3%, tak se nikdy nenaučíme jak aktivovat pozitivní meditační zážitky. Pokud se nenaučíme dávat pozor používáním těch 3%, tak potom když budeme meditovat, tak vše co zažijeme, bude touha, to je vše co uvidíme, to je vše co budeme vědět. Je to to, co zůstává v mysli, podvědomí, nevědomí / bezvědomí a infravědomí. Toto jsou touhy, vzpomínky, historie, strach, starost, úzkost, lítost, pýcha. Takže nejdříve se musíme naučit, jak aktivovat ty 3%; toto je to, o čem jsou vlastně tyto první přednášky. Jak aktivujeme vědomí, jak máme dávat pozor? Možná je to jednoduché v konceptu, ale něco slyšet a vykonat to, jsou dvě rozdílné věci. Člověk to musí udělat, aktivovat vědomí, naučit se jak být přítomen, naučit se jak být vědom a z toho se pak můžete naučit, jak vstoupit do toho, o čem dnes budeme hovořit: Jak Prohloubit Koncentraci.

O čem jsme v předchozích přednáškách říkali, bylo, že meditace je skutečně sjednocení dvou elementů, Šamathy a Vipašjany. V Gnostické terminologii Šamatha souvisí se silou vůle a Vipašjana souvisí s představivostí.

Klíč k moci se nachází v harmonické vibrující jednotě Představivosti a Síly Vůle. - Samael Aun Weor, The Initiatic Path in the Arcana of Tarot and Kabbalah (1978) Úvodní (zasvěcovací) cesta do Tajemství Tarotu a Kabaly

Šamatha je koncentrace, ale je to koncentrace s kořenem výrazu Klidné Přetrvávání, duševní klid. Šamatha doslovně znamená "žít ve stabilitě" nebo klid. Takže koncentrace má jako svou primární vlastnost "pokojnost" Toto obvykle nepřisuzujeme k síle vůli; většinou o síle vůle pomyslíte, jako o něčem velmi tvrdém. V jistém smyslu je to tak, protože je to mužská energie, která je velmi projekční, tlačí, ale musí to dělat bez touhy. Představivost na druhé straně, je ženská a přijímající. V pozdějších přednáškách budeme hodně mluvit o Vipašjaně, ale nyní se zaměřujeme na Šamathu, sílu vůle.

Když je síla vůle a představivost v harmonii a v rovnováze, tak vyvolává Samádhi. Pokud se tyto dvě, síla vůle a představivost sjednotí v dokonalé rovnováze, tak Samádhi je přirozeným výsledkem. Takže co nám toto říká je velmi jednoduché. Pokud se s duševním klidem, se stabilitou mysli naučíme koncentrovat a pokud se naučíme, jak si pozitivně s vědomím představovat, tak vstoupíme do Samádhi. Toto není něco, co je vyhrazeno pro určitou skupinu lidí. Není to něco, co vyžaduje, abyste zaplatili nějaký poplatek nebo někomu členský příspěvek. Toto je přirozená schopnost každé lidské bytosti. Samozřejmě, abyste se tam dostali, tak musíte dát dohromady správné příčiny a podmínky.

Meditující, který se učí sjednocovat sílu vůle a představivost, kráčí ve vnitřních rovinách vědomě, schopen vnímat obraznost z vnitřního světa, astrální roviny, mentální roviny, příčinné roviny a dále, z druhých dimenzí přírody z obou nižší i vyšší. A znovu, toto je něco, co je přirozená schopnost každé lidské bytosti.

Faktem je, že všichni máme sílu vůle a všichni víme jak si představit věci. Problémem je, že veškerá naše síla vůle je uvězněná v touze a veškerá naše představivost je rovněž uvězněna v touze. Co si

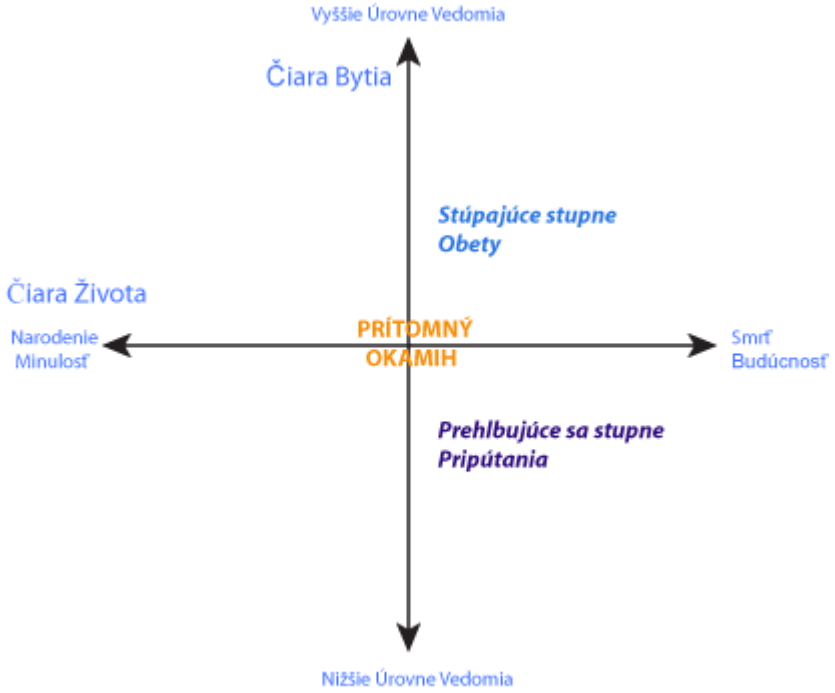
většinou představujeme je fantazie, máme sklon k dennímu snění. Máme sklon k fantazírování s našimi touhami a rovněž tendenci jednat s vůlí tu touhu vyplnit. To je těch 97% a je velmi zřetelné, že tento problém máme všichni. A tedy je pro nás velmi snadné si představit něco chlipné, velmi jasno, velmi vibrující, velmi snadno. Velmi obtížné je pro nás představit si něco pozitivního, představit si sami sebe v novém světle. Toto se stává výzvou, protože to vyžaduje volné vědomí, abychom to dokázali udělat. Ego to nedokáže. Osoba, která dosáhla tuto schopnost, ji dosáhla spojením správných příčin a podmínek.

Příčiny a podmínky, o kterých jsme dosud hovořili:

- **Uvolnění**: musíme být 100% uvolnění.
- **Koncentrace**: musíme se naučit dosáhnout dokonalou koncentraci.

Tak jak je to teď, když meditujeme nebo během našeho denního života, každý z nás dosáhl určitou míru uvolnění a určitou míru koncentrace. Vše co musíme udělat, je tu míru zvýšit a způsob jakým to uděláme je jednoduchý: odstraníte překážky.

Pokud se podíváte na ty Dvě Čáry, tak vidíme mnoho úrovní vědomí, od démona až po anděla. Při sestupování vidíme stoupající úrovně hustoty. Čím jsme výše, tím jsme lehčí, svobodnější, čím jsme níže, tím jsme hustší, těžší. Takže se musíme přehlédnout / prozkoumat: jací jsme těžcí? Jaká těžká je mysl, kterou máme? Jak jsme připoutáni k životu?



Jedním ze způsobů, jak se dá podívat na Čáru Života je, jak na Čáru Obětování. Většina z nás věří, že existuje pouze Čára Života, takže naše životy žijeme, jako otroci touhy hromadění. Snažíme se získat tolik zkušeností, tužeb, potěšeni, lodí a aut, kolik jen dokážeme nasbírat. A pak na konci zemřeme a všechno ztratíme.

Pro dosažení vyšších úrovní na Čáře Bytí se musíme obětovat; ale co musíme obětovat? Naše touhy. Takže je to přímo proti hromadění nebo připoutání.

Své životy žijeme pohlceni v nižších úrovních vědomí, obklopeni prvky "Cesty Hromadění". O čem si myslíte, že jsou všechny naše média, reklamy, televize a filmy? Hromadění.

Samozřejmě i velcí světci byli naživu a existovali. Narodili se, vyrostli, dělali to co dělali a zemřeli, ale nekráčeli po Cestě Hromadění; všichni ti velcí světci se v sobě zřekly veškerého materialismu a touhy.

Řekněme, že máme 30% uvolnění a 10% koncentrace (značící, že jsme 70% napjatí a 90% rozptýleni). Když se s touto situací pokoušíme meditovat, tak sedíme s velmi aktivní myslí. Výsledkem je mnoho myšlenek, tužeb, vzpomínek, očekávání, přání a velmi málo klidu, znamenajíc velmi malá Šamatha. Tělo je napjaté, ztuhlé, vibruje, hýbe se, nedokáže nehybně sedět. Toto je situace typického meditujícího, když začínáme.

Co uvolní tu zbylou koncentraci a uvolnění, je zřeknutí se připoutáni. Dám vám velmi jednoduchý příklad. Sednete si meditovat a v noze cítíte bolest, ta bolest se vám nelíbí, ale pravdou je, že jste k ní připoutáni, protože jí věnujete pozornost, protože o ní přemýšlíte, protože jí dáváte energii. To je základem připoutání. Připoutání může být to, že se vám to líbí nebo, že se vám to nelíbí. Buď jedno, nebo druhé; stále je to připoutání. A kvůli tomu připoutání, tam není uvolnění a ani koncentrace. Takže řešení k překonání té překážky, je zřeknutí se té bolesti. V tomto smyslu zřeknutí neznamená, že to budeme ignorovat; vidíte to, ale prostě tomu přestanete věnovat pozornost. A pokud jste rodičem, tak tuto schopnost jste si již vybudovali, protože se musíte naučit, kde se nacházejí vaše děti, ale si jich nevšímáte. Pravda?

Toto je něco co se dokáže naučit kdokoliv. Pravdou je, že se to musíte chtít naučit. A důvod proč nejsme schopni zvýšit naši koncentraci a uvolnění, je kvůli tomu, že se nechceme vzdát našich myšlenek, nechceme se vzdát našich tužeb, nechceme se vzdát naší bolesti. Nějak jsme přesvědčeni, že definují, kdo jsme. Toto je důvod proč 99% lidí, kteří chtějí meditovat, nemohou, protože nejsou ochotni vzdát se iluze.

Toto jsou iluze intelektu, iluze srdce a iluze těla. Tyto všechny jsou zakořeněny v pocitu, jsou zakořeněné v obraznosti, ale v obraznosti fantazie. Vzpomínky jsou fantazií. Sny o budoucnosti jsou fantazií. Naprostá většina toho, co prochází naší psychikou je lež, úplná lež. A přece my tím lžím věříme, zůstáváme k nim připoutáni, a tím nemůžeme meditovat. Na tento bod musí být neustále kladen důraz. Pokud dokážete pochopit, jak se tento koncept vztahuje na vaše cvičení, tak ještě dnes své cvičení totálně změníte. Uděláte ho revolučním, protože pak při meditaci, když se objeví myšlenky, city a pocity, tak budete schopni porozumět, že "toto jsou lži". A v tom pochopení se jich dovedete vzdát, můžete říct "já nejsem tyto myšlenky, já nejsem tyto city, já nejsem tyto pocity, toto jsou iluze. Všechny jsou pomíjivé." A z toho uděláte velmi rapidní postup. Samozřejmě základem toho všeho, je síla vůle, síla vůle se obětovat.

Jak v Gnóze rozumíme, Zákon Krista je Obětování. Stát se jedním s Kristem, znamená ztělesnit ducha Oběti. Tato Oběť je zřeknutí se pocitů. Zříci se materiálních věcí je zbytečné, pokud po nich stále bažíme v našem srdci a mysli. Skutečné obětování, je odříznutím všech pout v mysli.

Nyní, pokud to dokážeme pochopit a začneme to používat, tak v hloubce naší koncentrace můžeme začít vidět změny. Můžeme začít vidět, jak se naše schopnost dávání pozor začíná měnit. Jsou tam vlastnosti vědomí, které se začnou upravovat a stanou se odlišnými.

Šamatha: Klidné Přetrvávání

V Buddhistickém učení Mahájány existuje graf, který popisuje stupeň rozvoje Šamathy. Je tam devět hlavních stupňů.

Nebuďte ohromeni touto grafikou ani ji neoznačujte jako "intelektuální". Je to učení Buddhy Maitréja, co prostě poskytuje základní náčrt pro pochopení úrovní koncentrace a jak se pohnout hlouběji do vašeho cvičení. Znalosti prezentovány zde, jsou vlastně dost jednoduché a intuitivní.

Devět úrovní Šamathy
tak, jak je popisuje Buddha Maitréja v Ornamentu Mahájána Súter (Ornament of the Mahayana Sutras)

Úroveň Stability	Stupeň Zapojení	Potřebná Schopnost
9. Meditační Rovnováha Odpočívání v rovnováze	Přirozeně usazené zapojení	**Obeznámenost**
8. Jednobodová aplikace Jednobodová mysl **7. Plně Uklidňující** Úplné uklidnění mysli	Nepřerušované zapojení	**Píle / snaha**
6. Uklidňující Zklidnění mysli **5. Podmaňovací** Krocení mysli	Přerušované zapojení	**Uvědomování / Introspekce**

4. Blízké umístění Intenzivně usazena mysl **3. Jakoby zalátané umístění** Nepřetržité urovnávání mysli		**Plnost mysli**
2. Nepřetržité umístění Delší odpočívání v mysli	Pevně zaměřené nebo ovládané zapojení	**Rozjímání učení**
1. Umístění Odpočívání mysli		**Poslech učení**
0. Divoká mysl	Žádné ovládání nebo zapojení	

Když začínáme meditovat, tak začínáme na spodku grafu, na úrovni nula: Divoká Mysl. Když nevíme nic o meditaci, když nevíme nic o pozornosti, když nevíme nic o vědomí, když jdeme skrze život, jako většina lidí, což znamená, že neprovádíme absolutně žádnou kontrolu nad myslí. Namísto toho mysl kontroluje nás. A pravděpodobně většina z nás se ještě stále nachází přesně v téže situaci. Takže, když se podíváme na úplný začátek meditace, tak máme mysl, která je zcela divoká. Není tam vůbec žádná vědomá kontrola. Tento typ osoby nerozumí, co je pozornost a jak ji použít. Osoba, která trpí divokou myslí, vidí v mysli zcela chaotické kolísání. Samozřejmě, každý kdo má tento stav nevěří, že ho má. Cítí se normální a to "myšlení", které neustále běží, je jejich vlastní já, jejich skutečná identita. Každý kdo trpí divokou myslí věří, že všechno je v pořádku. Trpí a nevědí proč.

Když někdo začne studovat jakýkoli druh Gnóze, zda se to nazývá Gnóze nebo nějak jinak, ale já myslím skutečné učení, tak nejdříve slyší učení. Takže vpravo na grafu vidíte, Poslech Učení. Moc toho, vliv toho, způsobuje změnu. A kterékoli pravé učení by povzbuzovalo studenty, aby se učili jak meditovat, jak dávat pozor. Obecně se začíná s výukou etiky, morálky, což je způsob, jak se pozorovat, abychom ty pravidla neporušili. Jak se prohlubují, tak se stávají vážnějšími a zjistí o čem to ve skutečnosti je a jak dávat pozor.

Odpočívání mysli (1)

Takže, začínající meditující po zaslechnutí učení, se pokouší praktikovat meditaci (koncentrační cvičení) a zažívá úplně první úrovně Šamathy, co můžete nazvat **Umístění** nebo **Odpočívání Mysli (1)**. Co to znamená je, že osoba se teprve začíná učit, jak zaměřit pozornost na jednu věc, ale nedokážou to. Pravděpodobně, většina souhlasí, že toto je, kde jsme. Na něco zaměříme pozornost, pak ji ztratíme, vrátíme ji, ztratíme ji, vrátíme ji, ztratíme ji… tisíc krát. To v případě, že jsme si to vůbec vzpomněli udělat. Mnoho lidí v tomto prvním stupni si sedne meditovat a vydrží tak 10 sekund a dalších 10 nebo 15 minut sní; úplně zapomenou, že mají meditovat. Možná na konci si vzpomenou, že mají meditovat, ale většinu času pouze spí.

Někteří přijdou za instruktorem a řeknou, "Toto cvičení na mě neúčinkuje, moje mysl se zhoršuje, mám více myšlenek, je to mimo kontrolu, musím přestat s tímto cvičením, ubližuje mi to". Tuto zkušenost má většina studentů. Jednoduše to znamená, že student to vlastně dělá dobře. Začínají vidět pravdu své vlastní mysli a ta je mimo kontrolu. To je přirozený krok. Všichni to zažívají; mysl připadá být absolutně nepříčetná, je to chaos.

Abychom postoupili za hranice této fáze, tak je potřeba, abychom měli schopnost uvedenou v pravém sloupci: Poslech Učení. Student potřebuje studovat, učit se, pochopit.

Nepřetržité Umístění (2)

Takže, pokud je někdo schopen zůstat pevným a pokračovat ve svém cvičení, tak může jít hlouběji. Další úroveň se nazývá **Nepřetržité Umístění (2)** a je to zde, kde se student stává více stabilním. Jsou tam krátká období nepřetržitosti, které velmi dlouho netrvají, možná pár sekund, možná 30 sekund nebo minutu. Jsou prokládanými s obdobími rozptylu myšlenkami, pocity, fantaziemi, starostmi atd. Toto je druhý stupeň.

Na té úrovni se mysl nyní dělí mezi rozptýlením a objektem meditace.

Kvalita těchto prvních dvou úrovní je, že student musí mít extrémně pevnou kontrolu pozornosti, velmi pevnou, velmi přísnou. To je to, co je myšleno pod Pevně Zaměřenou Kontrolou nebo Zapojením. Bere to hodně energie. Je to vyčerpávající a může to být frustrující.

Abychom šli hlouběji, abychom dosáhli větší nepřetržitosti spojení, na to potřebujeme mít schopnost uvedenou v pravém sloupci: Rozjímání Učení. To znamená, že student by se měl učit, jak to učení používat v každodenním životě, skutečně dovolujíc tím vědomostem, aby se staly součástí toho, jak žije. Toto zahrnuje studování hlubším způsobem, skrze meditaci, skrze diskusi, skrze cvičení.

Nyní přirozeně, jak procházíme těmito úrovněmi, každá úroveň má překážky. A pokaždé, když se přiblížíme k nové překážce, tak celá nová skupina studentů se přes ni nedostane. Takže dokud se dostaneme do druhé úrovni, tak pravděpodobně 50% lidí, kteří se pokoušeli meditovat, skončilo. To je pouze odhad, může to být víc. Chce to sílu vůle. Znovu, toto je rozvoj Šamathy, což je čistá síla vůle, je to pouze koncentrace. Každý stupeň zahrnuje určitý druh vzdání se / odřeknutí, obětovat něco v mysli.

Jakoby Zalátané Umístění (3)

Další stupeň se nazývá **Jakoby Zalátané Umístění (3)**, protože v této fáze je meditující schopnější rozpoznat, že ztrácí meditaci. Zatímco někdo rozvine Šamathu do 3 stupně, do té doby přijdou k místu, kde začnou rozpoznávat, že jsou rozptýlení a vrátí se zpět ke své meditaci. To znamená, že doba pohlcování se zmenšuje a doba koncentrace se zvyšuje.

Ve třetí úrovni je mysl obvykle na objektu koncentrace, to znamená většinu času. Takže to může být 75%, může to být víc. Většinu času je pozornost schopna zůstat na objektu koncentrace. Znovu, dostat se tam je prostě věcí snahy. Není to otázka času, je to otázka zřeknutí se.

Nyní mi dovolte, abych vám dal druhý příklad, jak to funguje. Řekněme, že jste velmi připoutáni k vašemu bankovnímu účtu a chcete se ujistit, že na vašem běžném účtu máte stále alespoň $ 2,000, ale právě teď tam nemáte. Takže nyní máte myšlenky, s nimiž si po celý den lámete hlavu, "Co budu dělat, musím se ujistit, že dostanu alespoň trochu více peněz, možná, že budu muset pracovat více hodin, možná bych měl něco prodat, musím se ujistit, že na tom účtu mám alespoň $ 2,000." Pokud takto přemýšlíte po celý den, tak pak když večer přijdete domů, abyste meditovali, tak ty myšlenky budou pokračovat, protože jste je po celý den krmili energií. Oni se prostě nezastaví tehdy, kdy jste vy připraveni meditovat. Budou pokračovat; ve skutečnosti se budou zdát ještě intenzivnější. Abyste mohli jít hlouběji, budete se muset vzdát toho zvyku přemýšlení během dne. Je to jednoduché. Přestaňte o tom celý den přemýšlet, a když budete meditovat, tak vás to nebude otravovat.

Nyní, toto udělat se vším ve vašem životě, chce hodně disciplíny a to je důvod, proč se tato přednáška nazývá Mentální Disciplína. Je to disciplína zřeknutí se mysli, zřeknutí se myšlení, zřeknutí se denního snění, fantazírování, dělání si starostí. Všechno je to mrháním energie. A pokud jste skutečně upřímní s tím, jak se pozorujete, tak rychle postřehnete, že většina vašich myšlenek, jsou stejné myšlenky, které jste měli včera a jsou to stejné myšlenky, které jste měli předevčírem a den předtím, atd. Takže proč neustále přetrváváme v bouchání do téže starosti? Protože jsme připoutáni.

Student, který pracuje na tom, aby se dostal hlouběji z 3 do 4 úrovně Šamathy, potřebuje mít schopnost Plnosti Mysli. Jak jsme o tom již dříve mluvili, toto je schopnost zachování si nepřetržitosti uvědomování se během dne a během meditace. Toto je Sebepozorování.

Blízké Umístění (4)

Další stupeň je nazýván **Blízké Umístění (4).** Takto se to nazývá proto, protože meditující zažívá nový způsob vidění. Je to jemné. Pocit oddělení mezi pozorujícím a pozorovaným se mění, přemisťuje se. Rovněž to znamená, že student jde hlouběji do další úrovně zapojení. V 3 a ve 4 úrovni, má člověk Přerušované Zapojování se. A co to všechno znamená je to, že je o něco snazší být důslednější v koncentraci. Koncentrace je stále přerušována, ale již není pevně kontrolována. Je možné se v koncentraci trochu více uvolnit a z toho uvolnění vzniká blízkost k objektu, na který se koncentrujeme. Koncentrace je ostřejší; není dokonalá, ale je ostřejší. Mysl je více stabilní.

Teď co odlišuje tuto úroveň je to, že když je mysl stabilní, tak nás nerozptyluje tím způsobem, jakým to dělala předtím, takže meditující nikdy neztratí objekt meditace. KLÍČOVÝ BOD: zřídit čtvrtý stupeň Šamathy, meditující nikdy neztratí objekt meditace.

Nyní mějte na paměti, že jsme na čísle čtyři a tam je devět úrovní koncentrace. V této úrovni bylo velké množství drobných rozptýlení zcela odstraněno. A co to znamená je to, že osoba, která dokáže toto zřídit, rozumí co je Sebe-pamatování se. Jediný způsob, jak můžete dosáhnout této úrovně koncentrace je, pokud jste schopni se koncentrovat po celý den. Museli byste vybudovat určitou schopnost Sebe-pamatování se, abyste v Šamathe dosáhli Blízké Umístění. A jaká schopnost je nutná k tomu, abychom se dostali za 4 úroveň? Musíme pracovat na rozšíření a prohloubení Sebepozorování se a Sebe-pamatování se.

Podmaňování (5)

Nyní, jdoucí hlouběji máme úroveň nazývanou **Podmaňovací (5)**. To znamená, že si začínáme podmaňovat mysl nebo rozptýlení. V této úrovni je meditující samozřejmě koncentrovaný a nezapomíná, že medituje, ale ještě stále potřebuje zdokonalit nepřetržitost uvědomování se, nepřetržitost pozornosti. Nyní, toto je skutečně zajímavý bod, protože řekněme, že meditujeme nad obrázkem Buddhy; meditující je schopen ten objekt pozorovat, aniž by ho někdy ztratil. Neexistuje tedy žádné dostatečně silné rozptýlení, aby ho od toho objektu dokázalo vzít pryč. Ale v této úrovni meditace, už ten objekt více není jejich hlavním ústředním bodem, teď je to to, jak tomu věnují pozornost. Takže je tu přemístění. Už zřídily schopnost dokonalého pozorování objektu, nyní pozorují, jak to pozorují. To je hlubší Sebe-pamatování se, hlubší úrovně pozornosti a koncentrovanosti. Je to něco, co přirozeně přijde přitom, jak odstraňujete rozptýlení. A tímto se člověk učí zvyšovat jasnost meditace.

Po celou dobu je v mysli tolik rozptýlení, tolik zamlžení, že odsud nahoru, je účelem práce zvýšit jasnost a stabilitu, udělat je dokonalými. Takže toto se děje skrze další čtyři úrovně: šestá je **Uklidňování**, znovu zvyšování kontroly nad rozptýlením, odstraňování jemnějších forem rozptýleni. Dalším je Úplné Uklidňování. Osmým je Jednobodová Mysl. Devátým je Šamatha, což je dokonalá rovnováha.

Úplné Uklidňování (7)

V sedmé úrovni, **Úplné Uklidňování (7)**, je člověk schopen pochopit formy rozptýlení předtím, než se objeví. To vyžaduje extrémně ostrou koncentraci. V podstatě to znamená, že meditující vnímá myšlenky dříve, než se objeví. Je to těžké pochopit, ale když dosáhnete ten stupeň, tak aha, tady je to, je to pravda. Jsou tam vzdouvání, a jak je pozorujete, tak je cítíte, vnímáte je a jste schopni odříznout rozptýlení předtím, než zasáhnou do vaší meditace. Takže toto je velmi propracovaný stupeň koncentrace, avšak stále není dokonalý.

Jednobodová Aplikace (8)

Jen co se to zřídí, meditující dosahuje **Jednobodovou Aplikaci (8)**. To znamená, že teď má jednobodovou mysl, ale není to dokonalé, protože to stále vyžaduje určitou snahu na udržení. To znamená, že jsou tam stále jemné stupně vměšování či rozptýlení. Jen co se to spatří a uzná, tak meditující se přirozeně posune do deváté úrovně, což je dokonalá koncentrace bez žádného úsilí. Nyní zde v tomto máme trochu ironie. Nejvyšší stupeň koncentrace, je skutečně nejvyšším stupněm síly vůle a přece to nevyžaduje žádnou snahu. Toto nás učí něco opravdu hlubokomyslného, že skutečná síla vůle, je bez námahy. Pokud pozorujete a učíte se o velkých mistrů a učitelů, jejich nejvýznamnější chvíle ukazují ohromnou sílu vůle, ale také se zdají být perfektně bez námahy. Toto je přirozený projev vědomí.

Čtyři Stupně Zapojení

Na grafu jsou nastíněny Čtyři Stupně Zapojení, což pomáhá porozumět všechny tyto úrovně. Toto je prostřední sloupec. Takže startujíc na spodku, normální život znamená, že nemáme žádnou kontrolu, žádné uvědomování, jak kontrolovat pozornost. Jen tak se pohybujeme, pohazovaní životem, Karmou. Když se trochu naučíme něco o učení, tak se učíme, jak začít dávat pozor, učíme se pevně soustředěnou pozornost, což znamená, že musíme vynaložit ohromné množství síly na úsilí, abychom dávali pozor. To znamená, že proto, abychom to skutečně rozvinuli, potřebujeme hodně disciplíny a hodně silné vůle. Toto je čtvrtá forma pozornosti. Musíme být velmi, velmi přísní, velmi důkladní a všechno vkládat do rozvoje silné pozornosti po celý den a v každém cvičení. Ale tím jak stoupáte, se koncentrace stává lehčí, přirozenější. Takže toto je další způsob, jak si můžete měřit svou vlastní hloubku koncentrace. Sami v sobě pozorujte, kolik úsilí to vyžaduje věnovat něčemu dokonalou pozornost a být upřímní. Vyžaduje to sílu vůle a snahu. Musíme být upřímní a čestní a naši energii využívat správným způsobem, abychom naše cvičení správně rozvinuli.

Nemůžeme očekávat, že se někam dostaneme, pokud to děláme jen deset minut denně. Nikam se nedostanete. Vaše kola budete točit velmi dlouho. Musíte se nepřetržitě snažit, abyste ovládali pozornost. Takže na začátku se to zdá, jako kdyby to zaplavovalo váš život a v určitém smyslu je to tak. To jako ovládáte svou pozornost, se musí stát nejdůležitější věcí, která existuje. A z toho se postupně začnete uvolňovat. Kousek po kousku se to stane spontánním a vy si s tím nemusíte dělat starosti, děje se to přirozeně, snadno. Ale to přijde pouze prostřednictvím úsilí.

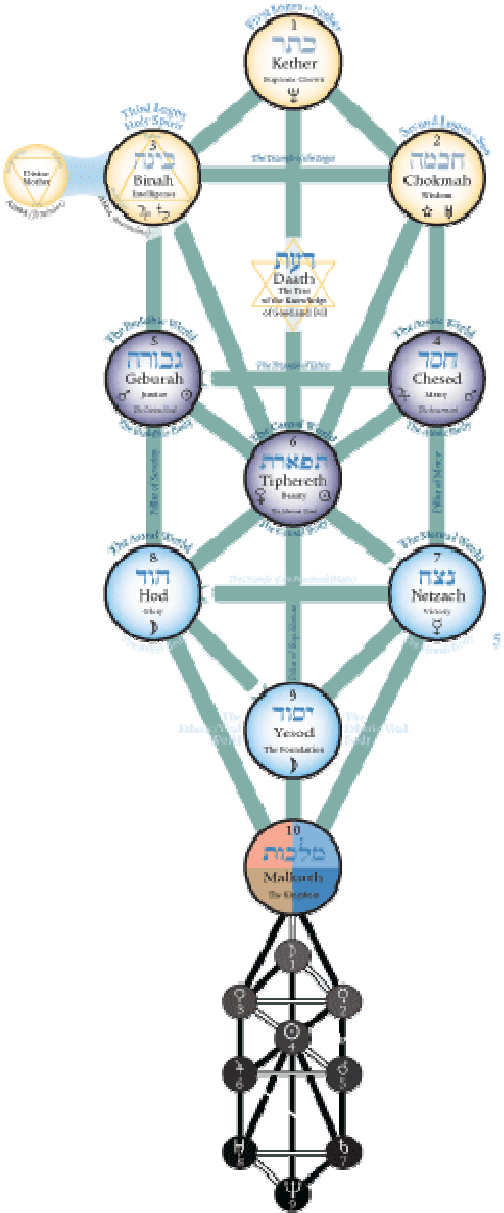
Potřebná Schopnost

Poslední sloupec na našem grafu se nazývá Potřebná Schopnost. A co to znamená je to, že toto jsou schopnosti, které jsou nezbytné k překonání těchto úrovní koncentrace. Takže na samém spodku máme poslech učení. Na začátku je to opravdu nejdůležitější věc, skutečně potřebujete studovat, musíte velmi dobře pochopit cvičení. Potřebujete poslouchat, studovat a číst a poslouchat vašich učitelů a pochopit instrukce. Ale na to, abychom šli hlouběji, musíme skutečně nad tím učením rozjímat, přemýšlet o tom, musí se to integrovat s naším životem. A to je další úroveň.

V určitém bodě už není třeba více přemýšlet, už jste si to dali dohromady a teď musíte udělat vaši práci. Mnoho lidí uvízne v přemýšlení o učení a nikdy nejdou dále než to. V této kultuře je to velmi běžné. To se musí překročit (ty meze). Každý student musí překročit určitý bod vývinu, což je posunem od přemýšlení o učení, k jeho žití. A žít to učení nevyžaduje žádné myšlení, člověk prostě koná. To je další úroveň, Plnost Mysli. Abychom se posunuli přes Přerušované Zapojení, abychom skutečně prohloubily koncentraci skrze tyto úrovně, tak musíme zvýšit plnost mysli. Musíme být plní mysli toho, co děláme, protože v těchto stupních, v těchto úrovních, co se obvykle děje je to, že meditující zapomíná, že medituje, rozptýlí se a zapomenou. Takže vše co potřebují udělat, je naučit se, jak dávat pozor a jak si pamatovat, že meditují.

Během dne musíte být více plní mysli, musíte věnovat pozornost tomu, co děláte v každém okamžiku a dělat pouze jednu věc současně. A z toho se přirozeně prohloubí vaše meditace i vaše koncentrace.

Na začátku můžete v této snaze využít samotnou mysl; pokud mysl sama od sebe neztichne, zaměřte ji na to, co děláte tím, že ztotožníte vaše myšlení s vašimi činy. Pokud myjete nádobí, myslete, "myju nádobí, myju vidličku". Toto vám může pomoci se posunout k tomu, že budete dělat věci bez myšlení. Časem budete mýt bez myšlení, avšak s dokonalým uvědomováním. Žádné myšlení. Pouze plnost mysli. Tato schopnost vás posune hlouběji, toto cvičení vás posune hlouběji.



Koncentrace a Kabala

Všechny úrovně Šamathy odpovídají Čáře Bytí. Avšak nejsou celou mapou Sebeuvědomění Bytí. Dosáhnout **Šamathu (9)** je dětský krůček. Za hranicemi tohoto grafu je mnoho dalších úrovní. Zmapována jsou na Stromě Života. Čára Bytí je ve středu Stromu Života. Střední sloupec je Sloupcem Vědomí, Sloupcem Rovnováhy. Rovnováha v 9 stupni Šamathy je v Tiferet (Tiphereth); tato moc Tiferetu je Síla vůle. Toto je lidská duše, Tiferet a ta energie je energií síly vůle.

Esence, to svobodné vědomí, které máme, je jiskra Tiferetu, Lidské Duší. Na prohloubení koncentrace a zřízení Sebe-pamatování je potřeba v nás samých posílit přítomnost Monada. Samotná povaha Esence, je Sebe-pamatování, ale mysl zasahuje.

Jak jsme již diskutovali, dokonale sjednocená síla vůle a představivost vytváří Samádhi. A to je to, co potřebujeme; potřebujeme zážitek Samádhi, abychom měli sílu vůle vzdát se iluze. Samádhi je zážitek toho, co je skutečné. Je to něco, k čemu může mít přístup kdokoliv, pokud jsou tam splněny příčiny

a podmínky. Ten zážitek vzniká přirozeně, když jsou Šamatha a Vipašjana dokonale sjednoceny.

Obě musíte rozvíjet současně. Mnoho škol dělá chybu ve vyučování jedné nebo druhé a takto studenti mohou mít trochu klidu, mohou mít trochu pochopení, ale nikdy se nedostanou k úplnému, kompletnímu zážitku Samádhi.

Divoká mysl je skutečně velmi hluboká. To je to, co se nazývá Klipot (Klipoth) nebo nižší světy (obrácený strom pod Malkutom (Malkuth), fyzický svět). Toto je vzdouvající se mysl, kterou všichni máme. Je důležité, abychom pochopili, že i když někdo dosáhl rozvoje velmi silné koncentrace, tak to neznamená, že odstranili samotnou mysl. Démoni jsou také schopni se velmi dobře koncentrovat; to je způsob, jakým provádějí své práce Černé Magie: prostřednictvím sjednocené síly vůle a představivosti, ale pracujíc pro zlo. Raději posilují ego, než vědomí.

Takže klíč k moci, jak řekl Samael Aun Weor, se nachází v sjednocení síly vůle a představivosti. Stejný klíč je používán k provádění dobrých skutků a špatných skutků. Je to otázka, jak to použijeme.

Toto je účel rozvíjení meditace: rozvinout schopnosti, které všichni máme uvnitř.

Efektivní Meditace

Mít zážitky a rozvíjet koncentraci jsou dobré věci, ale neodstraňují příčiny utrpení. Odstranění příčin utrpení může být jedině dosaženo se Šamathou a Vipašjanou v jednotě s Esencí, protože tyto elementy vytvářejí pochopení, co je Samádhi. A to je to, co budeme studovat v příštích několika přednáškách. Takže se nenechte zmást; rozvíjení koncentrace je důležité, je to nutné, je to nutné, ale pravdou je, že skutečná změna začíná pouze tehdy, když dokážeme pochopit ego v meditaci, a pochopení vzniká z jednoty představivosti a síly vůle, pod záštitou našeho vlastního Vnitřního Bytí.

Kterýkoli student může začít pracovat s technikou Vipašjany, kterou budeme zakrátko zkoumat, ale skutečné efektivní použití cvičení, začíná se stabilizovanou koncentrací. Pokud chceme efektivně meditovat, měli bychom dosáhnout Blízké Umístění (4) a nikdy nezapomenout, že meditujeme, abychom se mohli dostat k pochopení. To však neznamená, že před touto úrovní chybí pochopení; pochopení začíná ve chvíli, kdy použijeme vědomí pozitivním způsobem. Ale abychom se dostali k pochopení v meditaci, kdy se nám zachce, na to potřebujeme mít určitý stupeň koncentrace. Musíte mít alespoň schopnost udržení pozornosti, nezapomenout. Pokud neustále zapomínáte, že meditujete, tak následující techniky vám moc nepomohou. Možná, že bojujete s rozptýleními, abyste se vrátili k vašemu objektu, pokud si ovšem pamatujete, že meditujete. Ale mnoho lidí si na začátku ani nepamatuje, že medituje. Sedí a o 20 minut později si vzpomenou, "Ó počkej, Měl jsem meditovat, no, co už". Pokud se nacházíte v této fáze, tak potřebujete prohloubit vaši koncentraci. Neustále pracujte s cvičeními na prohloubení koncentrace.

Dovolte mi uvést příklad, řídíte auto. Toto je velmi těžké dělat s dokonalou pozorností, protože je to tak trochu jednotvárné; obvykle řídíme auto a rádi denně sníme, máme puštěné rádio, pijeme kolu nebo dokonce ve stejné době vedeme konverzaci. Možná jsme dokonce ve stejném čase i na telefonu. Takže máme mnoho aktivit. A přemýšlíme, "No, řídím, není nic jiného dělat". Toto je chyba. Co se musíme naučit, je dělat jednu věc najednou, současně soustředit pozornost na jednu věc. Takže ten příklad je, když řídíte auto, tak pouze řiďte a to je vše. Zjistíte, že vaše mysl to nesnáší. Vaše mysl vám to dá pocítit. Nebudete věřit těm stížnostem a ani způsobu, jakým je vaše mysl natolik moudrá, že se sama omluví. "Ó, já vím jak dávat pozor, můžu mít puštěné rádio. Umím skvěle dávat pozor, takže můžu použít mobilní telefon, musím si zavolat."

Mysl chce, abychom si mysleli, že "je to nic". Ale právě tyto maličkosti jsou tím, co nás drží zotročených v mysli. Maličkosti. A čím více prohloubíte vaše cvičení, tím více to bude pravda. Zasahování se stane jemnějším, a mysl bude moudřejší, nebude to lehčí, bude to důmyslnější. Takže nejlepší způsob, jak to překonat, je naučit se dělat jednu věc současně, zpomalte. Když kráčíte, kráčejte, když jíte, tak jezte. Pokud musíte přemýšlet o problému, promyslete ho, rozhodněte se a nechte to tak. Upřímně řečeno, nikdo z nás nepotřebuje přemýšlet o problému celý den. Na vyřešení problému, je třeba ho jednou promyslet, přijít k řešení a to je vše. A pokud jste to důkladně promysleli a není tam řešení, tak není důvod, abyste o tom přemýšleli. A pokud tam je řešení, tak není důvod, abyste o tom přemýšleli, prostě to potřebujeme vyřešit, prostě to potřebujeme udělat. A nikdo z nás si to zřejmě neuvědomuje. A tak o tom přemýšlíme a přemýšlíme a sníme, "pokud to udělám takto nebo takto, možná pokud se zeptám toho a toho", je to ztráta času a obrovské rozptýlení a obrovská překážka v rozvoji koncentrace.

Zeptali se mistra Bokujo: "Musíme se oblékat a jíst každý den? Jak tomu uniknout?"

Mistr odpověděl: "Jíme, oblékáme se."

"Nechápu," řekl žák.

"Tak pak se obleč a jez," řekl mistr.

Toto je přesně činnost bez protikladů: Jíme, oblékáme se? Proč z toho dělat problém? Proč přemýšlet nad jinými věcmi, zatímco jíme a oblékáme se?

Pokud jíte, jezte; pokud se oblékáte, oblékejte se, a pokud kráčíte ulicí, kráčejte, kráčejte, kráčejte, ale o ničem jiném nepřemýšlejte. Dělejte pouze to, co děláte. Neutíkejte od faktů; nenaplňujte jejich tolika významy, symboly, kázáními a varováními. Žijte je bez alegorií, žijte je s přijímající myslí od okamžiku do okamžiku.

Pochopte, že k vám mluvím o cestě činu, bez bolestivého boje protikladů.

Mluvím k vám o činu bez rozptýlení, bez vyhýbání se, bez fantazií, bez jakýchkoliv abstrakcí.

Změňte svou povahu milovaní, změňte ji prostřednictvím inteligentního činu, bez boje protikladů.

Když se zavřou dveře fantazie, orgán intuice se probudí.

Čin, bez boje protikladů, je intuitivní čin, plný čin; protože, kde je hojnost, tam chybí "já".

Intuitivní čin nás vede za ruku, k probuzení vědomí. - Samael Aun Weor, The Revolution of the Dialectic (Revoluce dialektiky)

Otázka:

V úrovních jedna až tři, je běžné se cítit vyčerpaný z cvičení?

Odpověď': Ano. Ale proč je to běžné? Vyčerpáme se, protože Esence je slabá. Nejsme zvyklí na používání vědomí. Čelit v sobě této pravdě je velmi šokující. Fakt, že nevíme jak používat naše vlastní vědomí, je skutečná ostuda. Ale naštěstí máme stále příležitost to změnit a naučit se jak to používat. Takže na začátku je vědomí slabé. Musíme ho stále rozvíjet, nepřetržitě, s trpělivostí, skrze učení se jak se Sebe-pozorovat a jak soustředit naši pozornost.

Rovněž jsme vyčerpaní, protože plýtváme energií mysli. Někdy nám meditace může připadat vyčerpávající a většinou je to proto, protože bojujeme proti mysli s myslí. Záleží to na vašem typu osobnosti. Máme sklon k psychologickému kulhání. Život vidíme skrze jednoho z těchto center, skrze jednoho ze tří mozků. Obvykle, většinu naší energie plýtváme skrze jeden z nich. Lidé ze Západu, dokonce, i když jsou emocionálním typem, plýtvají ohromnou energií v myšlení. Ale možná, že přemýšlejí o svých pocitech. Takže mají tuto emocionální povahu, ale tu energii plýtvají skrze myšlení, skrze emoce a skrze činy.

Toto je druhá část odříkání se. Když se zřeknete přemýšlení o něčem, tak doslova, co děláte je, že mluvíte, "Nebudu už více plýtvat energií na tyto myšlenky. Tu energii potřebuji k probuzení vědomí. Nepotřebuji ztrácet svou energii děláním si starosti, že jdu do obchodů se stavebními materiály. Obchody chtějí mou energii, to je jisté. Chtějí tolik mé energie, kolik jen mohou dostat. Nedám jim ji a nedám ji ani Prezidentu." Neustále přemýšlení o těchto věcech je ztrátou času.

Otázka: Ale neměli bychom být ospalí, když meditujeme?

Odpověď': Rozhodně, meditovat byste měli, pouze pokud se cítíte ospalí. Ale je rozdíl mezi cítěním se tak nějak fyzicky ospalí a mezi vyčerpanou myslí. Protože, pokud jsou mysl a srdce vyčerpány, tak usnete.

Otázka: Pomůže to, pokud se podíváme na to, co se děje uvnitř v nás, abychom viděli co se děje?

Odpověď': Rozhodně, je to jen otázkou, jak a kde se podívat.

Dokonalá Šamatha neznamená, že je tam absence myšlení nebo cítění. Znamená to, že pozornost je dokonale soustředěna. Myšlenky se mohou stále objevovat.

Pokud se objeví myšlenky, zůstaňte v tom přítomni,
a pokud se neobjeví žádné myšlenky,
zůstaňte v tom stejně přítomni.

Skutečně nejde o to, zda mysl vytváří myšlenky nebo ne, jde o to, zda jsme schopni zůstat v pohodě a pozorní, bez ohledu na to, co se děje? Toto je to, co je Šamatha.

Vzpomeňte si na příklad, který jsme dali o loďce pohazované v oceánu. To jsme my. Oceán je zcela chaotický; to je mysl. My jsme ta jiskra, to vědomí, ty 3%, které jsou pohazované. Musíme se naučit, jak se držet stěžně, středu lodě. Toto je to koncentrační cvičení. Neupusťte se. Na začátku zapomínáme. Takže jsme pohazovaní, padáme do oceánu a ubližujeme si. Když se dostáváme trochu dále, do úrovně 3, 4 a 5, tak si pamatujeme nikdy se nepustit. Mysl se stále hýbe, stále je tam aktivita, ale my nejdeme s myslí. Když dosáhneme Šamathu číslo 9, tak se toho stožáru můžeme pustit, protože bez ohledu na to, co dělá loďka nebo oceán, my můžeme létat, jsme od toho nezávislí. To je dokonalá koncentrace. Stupeň koncentrace nezáleží na určitém cvičení, již více nepotřebuje ten stožár, je to spontánní. Ve skutečnosti, na hlubší úrovni, toto je jeden z významů Ježíše kráčejícího po vodě: Dokonalé mistrovství nad myslí. Mysl se ho nemohla dotknout. Měl tu dokonalou Šamathu, nic ho nemohlo rozptýlit. Nic nemohlo otřást jeho rovnováhu, a to není závislé na žádném cvičení, není to závislé na žádném konceptu, je to spontánní čistá pozornost.

K dosažení tohoto, musí mít člověk dokonalé uvědomování toho, co se děje uvnitř. Avšak dokud nevybudujeme určitou stabilitu koncentrace, tak pohlédnutí dovnitř může být jako skákání z loďky do oceánu. Nejdříve se naučte, jak se držet objektu meditace až do doby, kdy už nebudete zapomínat, že meditujete. Potom se naučíte, jak se rozhlédnout uvnitř.

Otázka: Zní to spíš jako, že ten chaotický pohyb vezmeme a celý ho dobře zorganizujeme.

Odpověď: Ne, ne tak přesně. Není to starání se o to, zda je tam pohyb nebo ne, je to učení se vidět život, takový jaký je, bez omezení, bez mluvení, toto je špatné nebo dobré. Netýká se to toho, zda jsou tam myšlenky nebo ne. Netýká se to toho, zda je někdo bohatý nebo chudý, to je všechno.

Popravdě řečeno, pokud se zabýváte tím, že chcete mít klidnou mysl, tak jste rozptýleni, myslíte, nemeditujete.

Pokud sledujete, pokud pozorujete, pokud jste soustředění a pozorní, tehdy meditujete. Ale pokud o tom přemýšlíte, tak nemeditujete.

Koncentrace je akt pozorování.

Pokud se objeví myšlenky,
zůstaňte v tom stavu přítomni;
pokud se neobjeví žádné myšlenky,
zůstaňte v tom stavu přítomni;
Ani v jednom ani v druhém stavu není rozdíl v Přítomnosti.
-Garab Dorje, Dzogchen Master

Otázka: Vždy během dne zapomínám dávat pozor.

Odpověď: Vezměte si něco, čemu dokážete věnovat pozornost, co vás nikdy neopustí, jako například váš dech. Také můžete použít budík na hodinkách, aby vám to připomínal. Nadstavte ho na každou hodinu nebo každou půl hodinu. Ale nenechte se padnout do mechanického pozorování; po určité době se tato praktika může stát dalším mechanickým zvykem. Nicméně vám to může pomoci rozvinout nepřetržitost, pokud to budete dělat vědomě.

Otázka: Mohu to dělat pořád?

Odpověď: Vždy. A toto vás pomůže připravit k hlubším úrovním koncentrace. Dovolte mi vysvětlit, jak. Když se naučíte věnovat pozornost dýchání, což je cvičení zvané Annapana, toto cvičení vám pomůže naučit se zaměřit vaši koncentraci na něco, co je nepojmové (neabstraktní). Není to obraz, není to myšlenka, je to fyzický pocit. Takže pokud se zaměříte na *myšlenku* dýchání, tak to neděláte. Pokud

se zaměříte na fyzický pocit dýchání, tehdy můžete vstoupit do toho, jak toto cvičení funguje. Toto je nejzákladnější cvičení v kterékoli škole, naučit se věnovat pozornost dýchání. Jsem si jist, že všichni o tom slyšeli. Ale moc, kterou to cvičení má je extrémně hluboká. Pokud se naučíte neustálé věnovat pozornost vašemu dýchání, tak se naučíte meditovat. Co se naučíte je, jak si být vědomi vašeho dechu, přitom jak děláte ostatní věci. Když se začnete připravovat na hlubší úrovně, tak budete pozorovat jednu věc a věnovat pozornost druhé. Dýcháte a vedete konverzaci nebo dýcháte a kráčíte, pozorujete dech a přitom děláte tyto další věci.

Stejně to je, když meditujete, pozorujete svou vizualizaci, ale také pozorujete, jak to pozorujete. Takže pozorování dechu má hluboký dopad.

Nicméně může se to stát i překážkou a řeknu vám jak. Někteří studenti si tak navyknout na koncentraci na dech, že to nikdy neopustí. A toto se stává překážkou, když se snaží prohloubit dohromady Šamathu a Vipašjanu. Aby bylo možné plně pochopit, kdo jsme, musíme se naučit meditovat, ale na to musíme začít překonávat všechny tyto úrovně, dokud vystoupáme do vyšších způsobů vnímání. Co to znamená je toto, pokud si navykne na pozorování dechu, tak pozorujete fyzický pocit a tedy když si ten meditující sedne meditovat, tak pozoruje dech; pokud ta osoba chce jít ve své meditaci hlouběji, tak často krát mají tento návyk nebo koncept, že musí neustále pozorovat dech. A tehdy se to stává překážkou; Pro dosažení hlubší meditace musíte na 100% opustit fyzické tělo. Musíte na něj úplně zapomenout. A pokud pozorujete dech, tak neopouštíte tělo. Annapana se může stát připoutáním k fyzickému tělu. Takže to je kdy se to může stát překážkou, něco nač si musíme dávat pozor. Totéž platí i o jiných cvičeních, tímto způsobem se to může stát omezením.

Týdenní Cvičení

Připravte se k meditaci uvolněním svých tří mozků způsobem, který jsme dříve popisovali.

Vokalizujte samohlásku **O** po dobu 5 až 10 minut, zatímco si ve vašem srdci představujete plamen. Udělejte ten obraz skutečným; radujete se z té vizualizace, ale zůstaňte soustředění na své srdce a zvuk.

Nyní vokalizujte samohlásku I, zatímco si ve svém čele, mezi obočím, představujete hromadění energie. Dělejte to po dobu 5 až 10 minut.

Teď si představte jablko. Zaměřte svou koncentraci na ten obraz a zůstaňte soustředění. Nebluďte / neodbíhejte. Představte si všechny detaily toho jablka: barvu, texturu, zrnitost, tvar, točte si ho, pohybujte si ho, pokud chcete, ale neodbíhejte někam jinam. Soustřeďte se na tuto vizualizaci po dobu asi 10 minut. Všimněte si, že vaše mysl bude chtít zasáhnout, změnit to jablko, vylepšit ho nebo přinese další elementy, aby vás rozptýlila.

Buďte důslední. Toto cvičení provádějte každý den alespoň jeden týden.

6. Vipašjana a Jasnozřivost

Smysly vnějšího vnímání mohou dosáhnout pouze zlomek toho, co je vnímatelné. - Samael Aun Weor

Mnoho lidí se snaží naučit meditovat k tomu, aby měly nějaký druh extatických zážitků nebo, aby byly lepšími než druzí lidé- nebo vyhledávat určitý druh pocitu, který za normálních okolností od života nedostaneme. Mnoho lidí v tomto duchu přistupuje k meditaci a přirozeně budou frustrovaní. Když někdo hledá naplnění potřeby prostřednictvím pocitu, tak bude vždy zklamán. Důvodem je to, že pocit je podmíněn všem zákonem přírody.

Jeden z těch základních zákonů je nazýván "život a smrt". Každý pocit je vibrací energie, která je zrozená, objevuje se a pak umírá.

Uslyšíte zvuk něčího hlasu. V té vibrací je zrození a smrt. Zvuk do vás narazí a to je zrození, je tam pocit toho zvuku a potom ten zvuk přestane, zemře, odejde. To je vše jen pocit. Ale přitom přijetí toho pocitu, je něco vyprovokované. To je to, co nazýváme REAKCE. Takže přímo zde vidíme Karmu, vidíme život a smrt. Karma je akce a následek. Když přijímáme tu vibraci, tak je způsobena reakce. Takže je tam akce a pak je tam následek. Následek je určen tím, jak je ten pocit interpretován.

Takže velmi jednoduchý příklad by byl, kdybych řekl slovo, "Sprostý", váš mozek, vaše osobnost, by minutu zápasila, aby to přeložila… Říkám že, "Vy jste sprostí" nebo pouze říkám to slovo? Vzniká tam překlad. Všechny pocity, když přijímáme mechanicky, jsou přeloženy. Znamená to, že s myslí přijímáme informace a ten pocit překládáme podle své vlastní idiosynkrazie- to, jak byla zformována naše osobnost, jak se vyvinula naše psychika, apod., což znamená, že to překládáme subjektivně. Překládáme to podle naší vlastní psychiky. Porozumění fenoménu překládání je absolutně kritické, abychom mohli efektivně pracovat v Gnostické Práci.

Každý vjem přechází ze smyslů do mysli. "Já" překládá všechny informace, které jsou shromážděné myslí podle svých vlastních předsudků, tužeb, obav, vzpomínek, předpojatosti, určitého typu zlomyslnosti, fanatismu, nenávisti, závisti, žárlivosti, vášně, atd., atd. - Samael Aun Weor, Endocrinology & Criminology (Endokrinologie a Kriminologie).

Nyní, když mluvíme o meditaci, tak ve skutečnosti hovoříme o tom, jak celý tento proces transformovat, jak to změnit. Meditace je skutečně o zostření vnímání, prohloubení vnímání. Každý, kdo je naživu, má určitou úroveň vědomí. Přirozeností vědomí je vnímat, ale vnímání může být subjektivní nebo objektivní. Vnímání se může dít mechanicky nebo se může dít vědomě. Existují vyšší úrovně vědomí, vyšší úrovně vnímání. A nižší úrovně vědomí, jsou nižšími úrovněmi vnímání. Takže je to věcí stupňů.

Nyní, základní vlastnost vědomí je dost hluboká a dokonce i v moderní materialistické vědě, běžná a konvenční věda, fyzici a různí jiní vědci začínají objevovat, že vědomí je ve všem. Není omezeno pouze fyzickým tělem člověka nebo zvířete. Objevili, že i samotné světlo má vědomí, které je schopné se rozhodovat- mluvíme o světle, o surové energii.

Proto je snadné si uvědomit, že vědomí je ve všem, a tak vše na sobě navzájem závisí, vše je propojené, nic není odděleno. V nás máme vědomí, protože máme schopnost vnímání. Ale- tady je místo, kde začnou vyvstávat rozdíly: Jak vnímáme? Vnímáme mechanicky nebo vědomě? Toto je velmi hluboká otázka. Většina lidí by automaticky odpověděla, "samozřejmě, že Vědomě". Ale žádný z velkých mistrů to nikdy neřekl, žádné pravé učení to nikdy neřeklo- všichni řekli pravý opak… Spíme; jsme zhypnotizování. Zhypnotizování jsme přesně proto, protože naše vnímání je podvedeno, znamenajíc, že jednáme v mylné představě, co se v sanskrtu nazývá Maya, Iluze, Ignorance (Neznalost). Být v klamlivé představě znamená, být v obraze, který je falešný. Když porozumíme, že základní vlastností vědomí je vnímat, tak můžeme říct, "Ano, všichni vnímáme". Na určité úrovni Bytí je tam fungující vědomí, ale co vnímáme a jak to vnímáme?

Popravdě řečeno, z tohoto porozumění těchto jednoduchých věcí, které jsme dosud uspořádali, můžeme porozumět něčemu velmi důležitému. Vnímání obrazů má velmi pěkný název, který nyní všichni používají na vydělání peněz. Říká se tomu jasnovidectví či jasnozřivost. Jasnovidectví je jednoduše vnímání obrazů; to je vše. Je to schopnost vnímání obraznosti. A skutečnost věci je taková, že všichni umí vnímat obrazy; všichni vnímáme obraznost. Dokonce i slepá osoba vnímá obraznost, pouze odlišným způsobem, protože stále vnímají pocity. Všechny pocity jsou formou obraznosti. Z tohoto můžeme porozumět, že všechny vnímající bytosti jsou jasnozřivé. Každý a všechno je jasnozřivé. Vše co žije, vnímá obraznost a tedy všechno je jasnozřivé.

Pro moudré si představit, znamená vidět. - Samael Aun Weor

Ale jsou různé druhy jasnozřivosti. Máme pozitivní jasnozřivost a negativní jasnozřivost. Pozitivní a Negativní. Docela jednoduše, pozitivní jasnozřivost vnímá vědomou obraznost, objektivní obraznost, znamenajíc "obrazy bez klamné představy." Záporná jasnozřivost, mechanická jasnozřivost, vnímá obraznost klamné představy a vnímá je jako skutečné, je to subjektivní.

Jasnovidectví byl termín, který byl vymyšlený některými okultisty, lidmi, kteří se zajímali o mysticismus. Bylo to vymyšleno k zakrytí toho, co věděli; to je vše. Tento termín vymysleli na zmatení lidí, protože jasnovidectví je prostě Představivost. Takže, když někoho slyšíte vyprávět, že rozvinuli jasnovidectví, je možné, že oni nechápou, že každý je jasnovidec. Nebo pokud vám chce někdo zaúčtovat peníze, aby vás udělal jasnozřivého, tak to vás okrádají, protože už jste; avšak existuje mnoho forem jasnozřivosti.

Jasnozřivost používáme 24 hodin denně. To není zveličování; protože 24 hodin denně vnímáme pocity. Někdy vnímáme pocity vědomě, ale většinou je vnímáme podvědomě či nevědomě nebo infravedomě- znamenajíc, v úrovních mysli, které nevnímáme přímo. Ta nepřetržitá řetěz chaotických myšlenek a obrazů je jasnozřivost. Intuice je jasnozřivost. City jsou jasnozřivé. Je to schopnost vnímat pocity, nemusí to být pouze vizuální pocity.

Takže představivost má dvě strany: pozitivní představivost, což je vědomě směrována představa, znamenajíc, že je tam přítomno vědomí, a že to řídí vědomá vůle.

Negativní představivost, což je fantazie, denní snění a toto je to, co myslím, když říkám, že jasnozřivost používáme 24 hodin denně. Denně sníme, fantazírujeme, představujeme si, divím se, předpokládáme, domníváme se, děláme si starosti… Všechno toto zahrnuje negativní jasnozřivost, protože vše je závislé na subjektivní představivosti.

Samael Aun Weor řekl,

Vědoma představivost je jasným prostředkem, skrze který se odráží nebe, záhady života a smrti a Bytí. Mechanická představivost je odlišná. Je formovaná sutí vzpomínek, a to je fantazie.

Jsme velmi představiví (imaginativní). Neustále používáme naši představivost, avšak většinou času používáme naši představivost skrze klamnou představu. Donekonečna fantazírujeme. Děláme si starosti o našeho syna nebo naši dceru a představujeme si, že se jim dějí hrozivé věci. - "Ó, co když se jim přihodí dopravní nehoda; co když je někdo zneužije, nebo co když nemají peníze a jsou bezdomovci nebo nemocní…". V těchto starostech vytváříme spoustu obraznosti; a to je nevědomá jasnozřivost. Není tam žádné vědomí- pouze klamlivá představa- úzkost, starosti, strach, připoutání.

Strachujeme se o naši družku: "Co když mě opustí; co když mě skutečně nemiluje; co když mě podvádí; co když onemocní a zemře; co když mi ublíží…". Všechno toto se vztahuje k obrazům a všechny tyto obrazy, jsou negativní jasnozřivost. Jsou to opravdové entity, které vytváříme.

Musíme pochopit, že naše fyziologie není omezena fyzickou hmotou, že všechny formy energie mají určitou materiální existenci. Myšlenka je formou energie, ano, ale sám Einstein řekl, že energie je hmota a hmota je energie. A tedy od Einsteina víme, že samotná myšlenka je také hmota, ale je to hmota v 5 dimenzi, v Mentální Rovině, ve Světě Mysli, co je v Kabale nazývané Necach. Každá myšlenka, kterou vytvoříme, souvisí se skutečnou formací hmoty; má formu a existuje ve Světě Mysli.

Totéž platí o emocích, akorát tyto jsou ve Světě Emocí, což je v Kabale nazývané Hod (toto je rovněž v 5 dimenzi).

Vyvolávání emocí a odpovídaní a reagování na události s emocemi, produkuje energetické výsledky: karmu ve světě emocí.

Akce a následek vztahující se k emocím a myšlenkám, ovlivňuje protoplazmatickou hmotu nebo hmotu, která podléhá odlišným zákonem, než těm, které ovlivňují fyzickou hmotu.

Způsob, jakým nyní žijeme je, že myslíme a cítíme bez vědomí hmoty nebo bez vědomí forem myšlení a cítění. Ve světech mysli a emocí vytváříme akce a následky, avšak bez toho, abychom si to uvědomovali.

Takže co se v meditaci chceme naučit, je vzít vědomí, které jsme rozvíjeli pomocí koncentračních cvičení, schopnost stabilního držení vědomí (tedy už máme určité úspěchy v Šamathe), a učíme se nasměrovat to vědomí, aby pozorováno samotnou mysl, aby pozorovalo vše, co se v mysli objeví, všechny ty myšlenky, všechny ty obrazy, všechny ty pocity a být schopen rozlišit a rozpoznat, co je skutečné a co ne, co je iluze a co je pravda. Toto rozlišování musí být skutečně po celý den aktivní, dlouho před tím, než si sednete meditovat. Toto je to, o čem je celé Sebe-pamatování -naučit se nasměrovat vědomí, s cílem prořezávání se skrze iluzí naší vlastní mysli. V meditaci to děláme také, ale bez přidání dalších příchozích pocitů; vědomí izolujeme od vnějších pocitů, abychom se mohli uvnitř soustředit na 100%.

Vipašjana

A toto je místo, kde vstupuje Vipašjana. Pamatujte si, že termín Vipašjana (vipashyana / vipassana), znamená "speciální vhled (proniknutí do podstaty věci)", a to znamená proniknutí do podstaty jevu, všech jevů, všech forem energie a hmoty. Vipašjana je vnitřní-pohled, zrak, vnímání, vize… schopnost vnímání podstaty pocitu, podstaty obraznosti, podstaty jevu, všeho- ale vnímat to bez připoutání, bez pýchy, bez strachu, bez starosti, bez úzkosti- naučit se to vnímat se Šamathou, která je tím jasným blahem, tím přebýváním v klidu, ta stabilita a pokojnost vědomí.

Pokud se nepustíme do tohoto typu cvičení, tak budeme žít život zatížení naší mechanickou představivostí a karmou, kterou to vytváří. Takže, naučit se Sebe-pamatovat a naučit se meditovat, je skutečně se naučit rozpoznat iluzi "já", falešného pocitu vlastní osobnosti, klamlivou "sebe" představu, toho, kdo si myslím, že jsem, toho, za koho bych chtěl být brán. Všichni lidé si ve svých myslích postavili vlastní věznice a to vězení je falešným pocitem vlastní osobnosti. Náš život žijeme kráčející po Čáře Života, neustále se nahánějící za pocity, které podporují naše pojetí naší identity. Chceme, aby naše vlasy odrážely to, za koho bychom chtěli, aby nás brali. Chceme, aby naše auto ukazovalo to, kdo chceme, aby si lidé mysleli, že jsme… naše oblečení, naše vzdělání, náš způsob řeči, naši práci. Všechny tyto věci chceme na to, abychom projektovali náš určitý pocit vlastní osobnosti, určitý koncept, který jsme si v mysli vybudovali. Chceme věřit, že je to pravda a chceme, aby i druzí věřili, že je to pravda. Ale celý cirkus je iluze. Není to skutečné, a přesto den co den je 100% naší energie vyčerpané na snažení se to udělat skutečným- toto je iluze, která drží lidstvo zhypnotizováno a spícím.

Kdo je největší propagátor tohoto způsobu života? Americká kultura. Americká kultura prostřednictvím svých reklam, televize, filmů, hudby tlačí tento koncept s ohromnou silou- že, "Šťastní můžete být pouze tehdy, pokud máte peníze, šťastní můžete být, pouze pokud jste pěkní, šťastní můžete být, pouze pokud vám lidé závidí. Pouze tehdy můžete být šťastní, když víte, že lidé nejsou tak dobří jako vy. Pouze tehdy můžete být šťastní, když máte sex, když s vámi každý chce mít sex a vy máte skrze sex moc nad všemi."

Toto je Americký ideál a platí to pro oba, muže i ženy a je to nesprávné; je to lež, protože všechno to, celý ten stroj, se spoléhá na pocity, které jsou pomíjivé. Spoléhá se to na vzhled těla, které zestárne a zemře, a tudíž je pomíjivé, atd.

Spoléháme na naše přátele, aby nám dali emocionální pocit, že nás milují. Spoléháme na naše rodiny, aby nám dali emocionální pocit, že jsme dobrým člověkem. A pokud nám to nedají, tak se opravdu naštveme a hledáme odplatu.

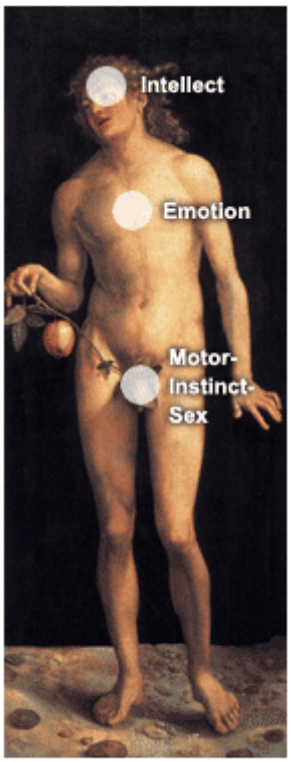
Pokud naše společnost projektuje obraz, že na to, abyste byli úspěšní, musíte být blond, určité výšky s určitou velikostí prsou a pokud nemáme žádnou z těchto věcí, tak se cítíme ponížení, cítíme se bezcenní… a mnoho lidí kvůli těmto důvodům spáchá sebevraždu, přesto, že všechno je to iluze, je to lež. V jaké tragické situaci se nacházíme! A přece, kdo vidí tuto pravdu. Kolik nesčetných milionů, žije den co den zhypnotizováno programováním naší kultury a umírají v osamělosti, cítící se zahanbeni, nespokojení, osamělí nebo rozčílení…

Žádný fundamentální lepší nebo horší vzhled neexistuje a přesto jsme velmi silně přesvědčeni, že náš vzhled je velmi důležitý. Je to lež. Všichni jsme účastníci tohoto mýtu, protože jdeme spolu s tím. A ještě to i podporujeme u druhých. Všechno toto, je mechanická jasnozřivost, nevědomá iluze, která není reálná.

My tomu věříme, že je to reálné, protože našemu egu dovolujeme, aby překládalo dojmy, které přijímáme od ostatních. Našemu egu dovolujeme, aby interpretovalo vše, co vidíme a slyšíme, a tak věříme tomu, co nám ego řekne skrze obrazy, které vytváří v našich myslích a srdcích. A samozřejmě ego, je zcela očividně brilantním lhářem.

Máme Tři Mozky:

1. Intelekt
2. Srdce
3. Akce / Čin: motoricko-instinktivní-sexuální mozek



Tri mozgy

24h denně přijímáme energii ve formě pocitů. Všechny dojmy života nás bombardují z pěti smyslů a my ty informace přijímáme a překládáme podle tohoto falešného pocitu vlastní osobnosti.

Takže, pokud k nám někdo přichází a říká, že musíme mít "úspěch", že musíme být úspěšní, buď uspějeme, nebo zemřeme- a my si vybudujeme takovýto druh etiky, tento typ životního stylu, pak tento úspěch se musí dostavit za každou cenu. Existuje mnoho lidí, kteří žijí tímto způsobem, že obětují své rodiny, své vlastní zdraví, svou vlastní pohodu, aby dosáhli to, co oni nazývají "úspěch". Co přijímají, je pocit v Třech Mozcích. A ta mechanická představivost překládá všechny dojmy života a porovnává je s tou etikou.

Takže, mají určité auto, řekněme Volvo. A podle zkušenosti, kterou mají, pokud máte tuto etiku, tak je dobré mít Volvo, protože všichni jejich přátelé, kteří tuto etiku podporují, říkají, že Volvo je známkou úspěchu, říká to o vás, že se dostáváte nahoru, "postupujete". Pak jednoho dne tento chlápek jde na nějakou schůzku s někým, s nímž by chtěl opravdu dělat byznys. A tento člověk říká, "Opravdu nejlepší auto, jaké můžeš mít je Jaguár. To je známkou vytříbeného vkusu. To je známkou, že se vám v životě daří. "Tento člověk bude okamžitě v konfliktu, okamžitě bude v bolesti, úzkostlivý a v rozpacích, pokud tento nový klient bude chtít odvést nebo jít na oběd. Bude tam obrovský konflikt, protože teď je přesvědčen, že nová etika je, Jaguár je lepší auto. "Co budu teď dělat?!!!" Napětí, stres, úzkost, obava, strach, hanba… vše kvůli jednomu dojmu, který byl přijat mechanicky a přeložen podle tohoto "já" úspěchu.

Toto se děje v každém z nás po celý den; prostě to nevidíme. Je to jemné; nedokážeme vidět naši vlastní tvář. Ta tvář, kterou máme je falešná; není skutečná. My jsme si vybudovali život, který podporuje naše přesvědčení ve falešné vlastní osobnosti. Toto je mechanická představivost.

V každém případě, v každé touze, je spojená série obraznosti. Naskrz hloubky a šířky našich subjektivních představ, jsou obrazy: subjektivní, mechanické obrazy, které jsou v mysli opakovaně zpracovávány. Všechny tyto obrazy, jsou přeloženými obrazy, vytvořenými subjektivními interpretacemi ega. Když si tyto obrazy v mysli prohlédneme (skrze fantazii, skrze denní snění), tak ve skutečnosti pouze znovu navštěvujeme ty pocity související s těmi obrazy.

Když se mysl setká s jakoukoli danou situací a my jsme bez přítomnosti vědomí (znamenajíc, že jsme ve stavu Sebe-zapomínání), tak všechny ty pocity (související s pěti fyzickými smysly), jsou mechanicky přijímány egem a překládané.

Ty pocity, přeloženy falešným pocitem vlastní osobnosti, myslí, jsou přidány k psychice. V mysli se stanou dalšími komplikacemi; vytvářejí utrpení.

Je nepopiratelné, že teď ten člověk z našeho příkladu, se bude zoufale snažit prodat to Volvo a za každou cenu získat Jaguár. A tedy takto to je, jak se my všichni ponoříme do dluhů, do vlastnictví mnoha věcí, které jsme stejně nikdy nechtěli- získání vzdělání, budujíc si celý život, a všechno jen, abychom uspokojili někoho jiného představu. Kolik lidí může opravdu říci, že život, který dosud žili, byl zcela podle toho, co věděli, že je pro ně nutné? Pro své vlastní blaho, pro slávu svého vlastního vnitřního Boha? Pravděpodobně většina z nás to nemůže říct. A pokud bychom byli upřímní, tak bychom viděli, jak v určitých chvílích života, jsme byli ovlivněni, možná když jsme byli úplně malí- rodiče říkali, "Synu, nemůžeš být umělcem, nevyděláš na živobytí; musíš být doktorem". Takže jdeme studovat a po celý život jsme vnitřně rozpolcení. Toto je velmi běžné. Ve svém základě, ty dojmy těch slov, které ta osoba řekla, malé poznámky, byly pouze pocity, které byly nesprávně přeloženy. Kdyby se ten člověk učil, jak se sebe-pamatovat a jak meditovat- tak by ta slova viděl, cítil je, zažil je- "Nejlepší auto jaké můžeš mít je Jaguár" - ale, kdyby se pozoroval, sebe-pamatoval, tak pak by přímo tam, ten překlad mohl být zrušen. "Zrušit," znamená vidět druhou stranu, vnímat pravdu, rozpoznat, že ten výrok byl názor založený na marnivosti, na pohledu druhé osoby.

Takže se to stává naší volbou- buď ty dojmy akceptujeme jako pravdu nebo ne- na základě toho jednáme nebo ne. Ten, kdo zruší dojmy, přijímá všechny dojmy života vědomě, vybírající si jako bude jednat, nikdy nereagující mechanicky. A první pravidlo učení se, jak rušit dojmy je, nikdy, nikdy, nikdy za žádných okolností nevyjadřujte negativní emoce- Nikdy! To je první pravidlo- jestli osoba neustále vyjadřuje negativní emoce, tak tehdy neruší dojmy.

Zrušení je umění a je to umění vědomí- být přítomen a všechny dojmy přímo přijímat. Meditace je postavena na těchto základech- protože, když se učíte správně meditovat, tak se učíte sedět a pozorovat všechny dojmy, které jsou v mysli- myšlenky, city, pocity, které se uvnitř objevují- a vědomí tam musí být, aby ty dojmy zrušilo. Toto je způsob, jak začneme čistit mysl od klamu- právě tak, jak jsme se naučili vědomě vnímat vnější pocity a zrušit ty pocity- rovněž se musíme naučit vnímat a zrušit vnitřní pocity, prořezat se skrze klam. Není to nemožné, ale chce to hodně disciplíny.

Když nevíme jak zrušit, tak to ukazujeme skrze vyjádření našich negativních emocí. Stěžujeme se. Kritizujeme. Jsme sarkastický. Jsme pomstychtiví. Jsme rozhořčeni. Bojíme se. Jsme pyšní a marniví nebo jsme zahanbeni a nesnášíme se; Všechno toto, jsou negativní emoce, protože vyjadřují touhu falešného pocitu vlastní osobnosti. Pokud je vyjadřujeme, žijeme, věříme jim, tak tehdy je nerušíme, Nepamatujete si sebe, a tedy nemůžeme vstoupit do opravdové meditace.

Musíme rozpoznat, jak externě a interně žijeme své životy, nahánějící se za pocity, na kterých je tento pocit vlastní osobnosti založen. My chceme úspěch, chceme být slavní, protože chceme mít pocit, že nás lidé milují, chválí nás, závidí nám nebo nás dokonce nesnášejí- tyto pocity chceme v našem srdci, v naší mysli, v našem těle. Vše co chceme, jsou pocity.

Chceme peníze, protože chceme mít pocit bezpečí.

Chceme sex, protože chceme ty pocity- ano, částečně fyzicky, ale většinou je to emocionální. Chceme být milováni, chceme být s někým přepojeni, chceme cítit, že někam patříme, že jsme v bezpečí.

Chceme, aby nás lidé obdivovali, protože chceme emocionální pocit, že nám závidí, že jsme milováni, že jsme obdivování.

Popravdě, když na to přijde, tak všechno je to o chtění emocionálních pocitů. Chceme mít vzdělání, abychom se cítili moudrý, abychom se cítili, že víme co děláme, abychom se cítili, že jsme něco dokázali. Všechno jsou to pocity.

Přesně v tom je iluze- že věříme, že pocity jsou skutečné, když popravdě se ty pocity objevují a mizí. Žádný pocit není permanentní. Úspěch netrvá; ani chudoba. Život netrvá, protože všichni zemřeme. Každý má možnost se rozmazlovat jak chce, pronásledováním touhy, kolik jen chce… a na konci zemřeme, a co jsme dokázali? - s těmi všemi pocity, co nám zbylo? -
jedna věc: touha po dalších.

Toto je význam Řeckého mýtu Satyra, který je poloviční člověk a poloviční koza- Satyr není nikdy spokojen. Trpí neukojenou touhou a to je základní charakteristikou každé touhy- je to neukojitelné. Popravdě, Univerzální Gnosticismus učí velmi jasně, že touha po pocitu, je zvířecím instinktem. Abychom mohli vstoupit do Skutečného Lidského Království, musíme zcela přemoci naši zvířecí povahu. A tedy Satyr, jako poloviční zvíře, symbolizuje současně lidstvo: lidi, kteří jsou pohlceni touhou po pocitech.

Satyr je otrokom túžby po pocite

Nikdo, nikdy, nikdy, nikdy neuspokojí jejich touhu. V Hinduistické posvátné knize se píše:

Touha není nikdy uspokojena, právě tak, jako oheň nikdy nevyhasne, čím více mu dáváte paliva.

Touha nebude nikdy uhašena, pokud ji budete neustále krmit. Stejně tak, falešný pocit vlastní osobnosti, "já", který je zcela závislí na pocitech, nikdy nezemře, pokud ho budete neustále krmit.

"Já" je zdrojem všeho utrpení, bez výjimky. Osvobození od utrpení je osvobození od falešného sebe, od "já". A to je objektivní, vědoma svoboda. Nazývá se to Satori, Samádhi, extáze, nirvána, osvobození,

osvícení. Všechno to jsou termíny, které popisují zkušenost osvobození se od ega. Dokud nezrušíme naše fantazie o životě a o sobě, do té doby budeme trpět. Pokud budeme neustále krmit náš pocit identity, do té doby budeme trpět.

Když opravdu prozkoumáme pravdu o našich životech, tak uvidíme, že své životy jsme vnímali vždy skrze fantazii. Vždy jsme to vnímali skrze tuto falešnou identitu- to, co si myslím, že jsem a to, co si myslím, že chci. Když toto prozkoumáme, tak vidíme, že ve skutečnosti jsme tohoto falešného sebe vybudovali, protože jsme vyděšení z pravdy. Nesneseme vidět rozpory, které máme v našich vlastních myslích. To je důvod, proč všichni říkáme, "Já jsem to neudělal; to jsem nebyl já." "To jsem nechtěl udělat; to jsem nebyl já." "Nechtěl jsem tě uhodit; to jsem nebyl já." "Nechtěl jsem tě zradit; nechtěl jsem lhát, to jsem nebyl já." "Nechtěl jsem krást; to jsem nebyl já." "Nechtěl jsem toho chlapa zabít; byla to nehoda; jsem nevinný; to jsem nebyl já." "Trpěl jsem kvůli mým rodičům- nebyla to MOJE vina." Můj manžel byl debil- skutečně jsem při něm trpěla."

Všichni jsme úplně složení z protikladů - 97% - a budujeme si obraz falešného sebe, abychom se vyhnuli vidění našich vlastních protikladů. Abychom sami sebe utišili, abychom dali leukoplast na náš strach, na naši hanbu, na naše ponížení… Nesneseme vidět naši vlastní odpovědnost, za naše vlastní utrpení a za utrpení, které jsme způsobili druhým.

Všichni chceme zoufale věřit, že všechno bude v pořádku, že budeme v bezpečí, že nikomu se neublíží, že nikdo nebude opravdu trpět a když zemřeme, tak všichni dohromady budeme někde šťastní. Zoufale chceme věřit těmto věcem - avšak ani jedna z nich není pravdivá- Právě teď, lidé hrozně trpí po celém světě. Utrpení je nepředstavitelné: psychické, mentální utrpení, fyzické utrpení, emocionální utrpení- nepředstavitelné. A přece, my máme aroganci to ignorovat a honit se za svými touhami, jednat, jako kdyby se nic špatného nedělo. Ignorujeme pravdu.

Chceme věřit tomu, že ještě dlouho nezemřete. Takže kultivujeme životní styl, který nám v to pomáhá věřit, a snažíme se získat přátele, kteří nám v to pomáhají věřit. Ale faktem zůstává, že každý, kdo zemře, to nečeká a jsou lidé, kteří umírají právě teď, kteří jsou opravdu šokováni, že umírají- a všichni říkají stejnou věc, "Já jsem si nemyslel, že se to stane mně!"

Iluze, vlastnoručně vytvořená iluze. Ignorance. Je to popírání reality. Meditace je o vnímání reality, pravdy, toho, co je, beze změn, bez omezení, bez uzpůsobení a bez zjednodušení. Je to vnímání reality, jak současně a objektivně existuje. A pokud to chcete, tak to můžete mít, ale musíte začít vidět pravdu o sobě- to je místo, kde to začíná, a tomuto kroku se nemůžete vyhnout. Nemůžete vnímat objektivní pravdy vesmíru, pokud jste neviděli pravdy své vlastní mysli, své vlastní psychiky.

Tři Typy Snílků

Chceme uvěřit, že stihneme udělat všechny věci, které chceme, že všichni nás budou mít rádi, že po sobě zanecháme úžasný odkaz pro lidstvo, krásnou rodinu, hodně peněz, hodně štěstí- a pravdou je, že nikdo z nás to pravděpodobně nedokáže - protože žijeme v iluzi, že to dokážeme. Promluvte si s lidmi, kteří jsou straší než vy a zeptejte se na tyto typy otázek a uvidíte, že je to univerzální.

Každá lidská bytost cítí tyto pravdy ve svých srdcích a utíká od nich, vyhýbá se jim. A kdo je obrovským příkladem naší kultury? Ten, jehož nejvíce obdivujeme? Vždy je to snílek. My chceme, aby "lidé žili své sny". Toto je naše ohromná představa, "žít svůj sen". Podle Gnóze je osoba, která se snaží naplnit své sny, nazývaná sociopat- a dovolte mi vysvětlit proč.

Existují tři typy snílků. První typ je nejběžnější- všichni máme sny o tom, co si my myslíme, jak by měl vypadat život. Sníme o našem způsobu života, o tom, kdo si myslíme, že jsme, o kom sníme, že jsme. Každý z nás má v mysli takovou představu. "Já, ten a ten, jsem trpělivý, dobrý, milující, čestný, upřímný a budu dlouho žít a všichni mě budou mít rádi a mám určité problémy, ale v pohodě se přes ně dostanu". Všichni to máme. První typ snílka to má, ale moc o tom nemluví. Tato osoba může snít, že jednoho dne bude balerínou, možná jednoho dne budou bohatí, možná jednoho dne budou cestovat do Itálie nebo se ožení/vdají nebo budou mít děti. Bohužel, v některých zemích sní o tom, že jednoho dne budou mít v domě dostatek jídla na přípravu kompletního jídla, že jednoho dne se nebudou muset obávat vyjít ven na ulici, že je zabijí- někteří lidé mají jednoduché sny, jak tyto. Zde, v této zemi máme velmi propracované sny: jednoho dne se dostaneme do "Amerického Idolu" a vyhrajeme a všichni nás budou milovat a budeme velmi slavný. Dostaneme se k nahrávání reklam a budeme cestovat a nosit mnoho krásného oblečení, můžeme randit s kým chceme, a všichni naši kamarádi z minulosti nám budou závidět…

První typ snílka skončí promarněním svého života, protože svůj život žili sněním o tom, co by mohly být a nikdy skutečně nežijící život takový, jaký je. Tento typ člověka obvykle nemá rád svou práci, nijak zvlášť nemilují osobu s níž žijí, v ničem se necítí být obzvláště silní, ale jen tak se vlečou. Toto je nejběžnější snílek.

Druhý typ snílka je o trochu více nebezpečnějším- protože o svých snech každému říkají. "Ó, chci jít a založit si kapelu a být slavný jako Michael Jackson nebo Britney Spears, (nebo někdo)… a cestovat. Pojďme ty a já! "A všechny své kamarády nabudí. Co dělají je to, že infikují psychiku druhých. Druhý typ snílka povzbuzuje snění u druhých lidí. "Dokážeš to! Můžeš být nejlepším veterinářem na světě! "Je to velmi nebezpečné- protože oni rozšiřují iluzi a povzbuzují ji u druhých. Mohou nebo nemusí podle toho jednat; většina stráví své životy děláním si plánů a nikdy se nikde opravdu nedostanou. Říkají, "Přestěhujme se na Kostariku!" A do toho velkého nápadu zapojí svou rodinu nebo přátele, ale nakonec to nikam nevede a pak se objeví nový sen. "Otevřeme restauraci!" A stále dokola se sny, fantaziemi…

Třetí typ snílka je nejhorší a ze všech nejnebezpečnější a nyní jsou velmi běžní. Třetí typ je ten, kdo chce své sny udělat realitou. Tento typ člověka, například může mít sen, být slavný- a všechnu svou energii utratí na to, aby to provedly. Infikují ostatních; lžou ostatním, manipulují ostatních. Usilovně se snaží a bojují, aby se jejich vlastní mentálně výtvory staly fyzickými. Toto je snílek, kterého naše kultura tak strašně miluje. A důvodem je to, že tato úroveň snění udržuje lidí hluboce spících. Pokud budeme věřit, že budeme slavní, pokud na to spotřebujeme celou naši energii- dlouho budeme neškodnými ovečkami. Dokud budeme pronásledovat něco, co neexistuje, do té doby budeme ovládání; může se s námi manipulovat. Dokud média a zábavní průmysl nás budou držet zaměřených na tyto sny, tyto představy, tyto fantazie… do té doby si opravdu neuvědomíme, co se děje ve světě. A i nadále budeme kupovat Coca-Colu. A i nadále budeme kupovat Gap a Versace a všechny tyto druhy věcí, na které nás chtějí, abychom utráceli náš čas a energii. Všimněte si toto; většinu našeho volného času, teď trávíme nakupováním nebo sledováním reklam o nakupování. Jdeme kupovat oblečení, abychom kupovali. Tak hluboko jsme zhypnotizováni programem naší materialistické kultury, že opravdu věříme, že to je život, jaký chceme. Tudíž se nikdy nezměníme. A ti, kteří nás využívají, v tom budou i nadále pokračovat. A lidstvo bude trpět.

Každý z nás má v sobě všechny tyto tři typy snílků. Jsou to odlišné typy eg. Možná, že máme převládající jeden nebo druhý typ- ale všechny tři typy mají svůj hlavní nástroj v mechanické jasnozřivosti. Nazývá se to fantazie a ta není skutečná. Naše životy žijeme snívající. Sníme o sobě, jací jsme, jak chceme, abychom byli vnímáni. Sníme o budoucnosti a sníme o minulosti- a nic z toho není skutečné. Toto je část důvodu toho, co Samael a ostatní učitelé tradice řekli, "Gnóze je revoluční." Na 100% se musíme vzepřít vůči naší vlastní psychice. My sami jsme naším nejhorším nepřítelem; naše vlastní mysl je ta, co nás hypnotizuje.

Pět Typů Jasnozřivosti

Někteří si přejí probudit svou jasnozřivost, zatímco neberou ohled na představivost. Když neberou v úvahu představivost, tehdy spadnou do stejné absurdity jako ti, kteří si přejí praktikovat meditaci bez ospalého stavu. Tito lidé selžou v rozvoji svých vnitřních schopností. Tito lidé porušují zákony přírody a tedy výsledkem je nutně nezdar. - Samael Aun Weor, The Yellow Book (Žlutá Kniha)

Jak jsme dříve zmínili, existují různé druhy jasnozřivosti. Dva hlavní typy jsou: vědomá a mechanická. Ale tyto se ve skutečnosti dělí do určitých stupňů. Mechanická jasnozřivost, mechanická představivost má tři podtypy: podvědomou, nevědomou a infravědomou. Způsob jakým pracují, záleží na tom, jaké elementy mysli vytvářejí obrazy.

Podvědomá Jasnozřivost

Něco co je podvědomé znamená, že je to právě pod vědomím; "pod", jako podmořský- "právě pod vědomím". To znamená, že jsou to elementy, které nevidíme, ale které nás neustále ovlivňují. Takže vytvářejí chování nebo situaci, která v nás na oplátku vytváří reakci. Takže příklad by byl řekněme, že máme opravdu problém s vyděláním peněz. Ztratíme práci. Kdysi dávno byl náš vlastní otec ve stejné situaci a šel a vykradl 7-11, aby získal nějaké peníze. Toto si vědomě nepamatujeme- bylo to traumatické a my jsme to zablokovali. Ale teď jsme na mizině a dostaneme tento impuls, pocit jít a vyloupit obchod. Nevíme odkud to přišlo, ale to cítíme. Toto je podvědomá jasnozřivost. Podvědomí si v nás pamatuje ty obrazy otce a to vytváří impuls, který nás žene k jednání. Všichni to máme. Tyto informace můžeme získat z filmů, z televize, z knih, z příběhů- toto jsou impulsy, reakce, strach, úzkost, všechny tyto věci, které nás tlačí a které nevnímáme- Pod-vědomí, pod naší vědomou pozorností. Toto

je jeden z hlavních důvodů, proč se musíme naučit, jak se Sebe-pamatovat. Když se učíte Sebe-pamatování, tak se vlastně učíte, jak zpochybňovat všechny myšlenky, pocity a impulsy… podívat se na ně a říct, "Proč se cítím, že bych měl jít a udělat problém s touto osobou, jít a mít spor? - Co mě k tomu tlačí, abych to udělal?" A naučíte se zpochybňovat tyto věci, abyste nikdy nejednali mechanicky, impulsivně. Protože většinou času, jsou ty impulsy řízené elementy, které v mysli nevnímáme.

Jak jsme již naznačili, tyto typy chování se učíme z televize, z filmů, knih atd. atd. Všechny tyto formy informací dávají příklady našim egům, příklady, které chtějí ega imitovat.

Jak se učíme když jsme děti? Imitací. Jak jsme se všichni naučili brát drogy? Imitací. Sex? Imitací. Zrada? Cizoložství? Vražda?

Druhým příkladem podvědomé formy jasnozřivosti, jsou některé druhy snů- o stejné věci se nám může snít. Máme stejnou situaci: člověk je zoufalý pro peníze a má sen, že jde a vykrade obchod- Takže to vezme jako znamení, že toto je to, co by měl udělat. Takže vidíte, že jasnozřivost funguje, i když je ten člověk probuzen a i když spí. Když je člověk fyzicky probuzen, tak nemusí nutně vnímat obrazy sebe, jak vykrádá obchod; může cítit pouze impuls. Může cítit pouze pocit k jednání, ale stále je to jasnozřivost. Může vnímat obrazy v mysli. Může vnímat pocity v srdci, ale toto jsou mechanické impulsy.

100% vražd je způsobeno negativní jasnozřivosti. - Samael Aun Weor

100% vražd je způsobeno lidmi, kteří nevědí jak rozlišit to, co se objevuje v jejich vlastních myslích.

Nevědomá (Bezvědomá) Jasnozřivost

Nevědomý vliv je něco, co se děje "bez vědomí".

Například: Slyšíme fámy o našem kamarádovi, že tento náš kamarád spí s někoho jiného družkou. Pak jdeme a mluvíme o tom. Na určité úrovni víme, že je to nesprávné, ale my máme rádi klepy. Toto je nevědomé, protože dobrovolně jdeme vůči něčemu, o čem víme, že je to správné. Chceme zažít ty pocity. Takže si vyslechneme příběh a v naší mysli si vytvoříme obrazy. Představíme si tu nevěru. Je to velmi rychlé… tyto obrazy se najednou objeví, zdá se to spontánní. Pouze se objeví; vidíme je, vidíme obraz… jdeme a povídáme o tom, jdeme a popisujeme obrazy, které jsme my vytvořili. Toto je způsob, jakým se příběhy znehodnocují. Jedna osoba řekne příběh a každá osoba ho zopakuje, a dokud se vrátí zpětně k vám, tak je zcela odlišný… Je to kvůli mechanické představivosti. Je to kvůli negativní jasnozřivosti; každá osoba, která ten příběh slyší, si ho představí, ale tato mechanická představivost je vytvořena egem "já", které překládá a mění ten příběh. Každý překlad je interpretací; není to objektivní. Není to doslovné; příběh se mění. Takže když o této osobě začneme klábosit, tak propagujeme obrazy, které jsou falešné, protože my ani nevíme, zda se to vůbec stalo. Pak o tom sníme a na základě toho dokonce můžeme také jednat. Můžeme říci manželovi/ce, "Ó, víš o tom, že tvůj manžel/ka tě podvádí", a toto vůbec nemusí být pravda. Toto je nevědomé, protože děláme něco úmyslně. Víme, že je to nesprávné, ale my chceme ten pocit klepy a zrady, pomstít se.

Cizoložství je způsobeno nevědomou jasnozřivosti. Víme, že je to špatné, ale děláme to, protože chceme pocítit ty pocity, které jsme si již představili.

Infravědomá Jasnozřivost

Infravědomé vlivy přicházejí ze samotných hloubek mysli. Dokonce je ani nevnímáme. Způsob, jakým můžeme vnímat věci, které jsou infravědomé je, když máme noční můry. Noční můry jsou realitami vaší vlastní infravědomé mysli. Když máte noční můry o monstrech a démonech a že vás pronásledují a znásilňují… všechno je to vaše vlastní infravědomí. Jsou to aspekty vaší vlastní mysli, které existují v negativním aspektu 5 dimenze. Takže všechno je to reálné. Nejeví se to v očividné fyzické formě, ale je to skutečné.

Ego "já" jasnovidce zachycuje všechny nadsmyslové reprezentace, které přicházejí do jeho mysli a interpretuje je se svou nenávistí, žárlivostí, nedůvěrou, zlomyslnosti, vášní, vzpomínkami, závistí, arogancí, atd. Následné reakce jasnovidce jsou výsledkem jeho "já". - Samael Aun Weor

Většině spirituálních hledačů se nepodaří udělat pokrok, protože toto nevidí. Například můžeme slyšet příběh, že někdo spáchal čin, který je v rozporu s našimi morálními hodnotami. Když slyšíme ten příběh, a pokud jej přeložíme, pokud ho nezrušíte, tak si v mysli vybudujeme o té osobě

reprezentaci. Vybudujeme si obraz: "Ó, ten člověk je špatný!" Od té doby se k nim chováme jinak. Pak o tom sníme. Jdeme domů a sní se nám, že ta osoba páchá ten čin. Pak se cítíme přesvědčeni. "Věděl jsem to! Jsou zlí! Musíme něco udělat!" Celá věc je mechanickou jasnozřivosti. A všechno to začalo, když ta osoba nezruší ty zvěsti. A tedy mnoho škol, mnoho náboženství padá do obrovských problémů, protože nikdy nerozpoznají vliv subjektivní mysli a vzájemně se zrazují a páchají zločiny. Je to velmi vážná a velmi běžná chyba.

Jasnovidec se musí naučit, jak rozjímat veškerou obraznost, fyzickou nebo nefyzickou, bez ovlivňování "já". To je podstatný faktor celého tohoto kurzu, a podstatný faktor všeho, co budete kdy v Gnózi studovat. V Gnózi můžete strávit 10, 20, 30 let a toto je hlavní pointa: musíte se naučit přijímat VŠECHNY dojmy bez Ega, bez "já." Ten, který se to naučí, se naučí vnímat s Objektivní Jasnozřivosti.

Vědomá a Supravědomá (Nadvědomá) Jasnozřivost

Nad nižšími formami jasnozřivosti, máme vědomou a nadvědomou jasnozřivost.

Nadvědomý (supravědomý) jasnovidec nemá vůbec žádné ego. To znamená, že supravědomý jasnovidec nemá žádný hněv, žádný strach, žádnou sexuální žádostivost, žádnou pýchu. Mají pocit sebe (vlastní identity), ale ten je Pravý (Pravdivý). Není falešný. Tento typ člověka nemá k ničemu nebo k nikomu absolutně žádné připoutání. Takový typ člověka je samozřejmě Ježíš nebo Buddha nebo Krišna - velmi svatá duše. Být svatý znamená, být očištěn, nemít nic nečistého. Toto se nevynoří žádným mechanickým způsobem nikde ve vesmíru. Úplná svatost duše je vědomá práce a vyžaduje dobrovolnou oběť, a neexistuje žádná jiná cesta okrem úplné eliminace všech forem touhy.

Co je zdrojem vší mizérie? Klamlivá představa založená na ignoranci naší vlastní pravé podstaty. A protože samotné srdce ignorance je vnitřní chytání se ega (já), tak kdokoliv, kdo si přeje získat úplné osvobození od všech druhů utrpení, by se měl snažit o upuštění od tohoto jemného, vrozeného ega, rozlišující a meditující nad prázdnotou vší inherentní existence. - Tsong Khapa

Práce začíná v tomto okamžiku. Od tohoto okamžiku až do konce, bez ohledu na to, kolik času máte ve fyzickém těle. Pokud se dokážete naučit vnímat všechny úkazy, jako ve své podstatě prázdné, znamenajíc bez dobrého nebo špatného, bez připoutání se, bez chytání se (něčeho), bez vyhýbání se, pokud se dokážete toto naučit, tak se naučíte vidět sami sebe takové, jací ve skutečnosti jste, beze strachu vidění pravdy a můžete překonat vaši vlastní mysl. Pak můžete začít ochutnávat, co je vlastně život. Pouze tehdy můžete mít přístup k objektivní jasnozřivosti, když začnete odstraňovat mechanickou jasnozřivost.

Řeknu to jinak. Vzhledem k procentům vědomí, které máme, máme 3% potenciální vědomé jasnozřivosti a 97% mechanické. Potenciální jasnozřivost znamená, pokud se naučíme jak ji používat, tak potom funguje. Pokud nevíme jak ji použít, tak nefunguje. Musíte se naučit jak používat vědomou jasnozřivost a musíte přestat používat nevědomou jasnozřivost- což znamená, prostě musíme odstranit všechny formy fantazie bez výjimky. Seriózní meditující musí přestat fantazírovat- Zcela! Fantazírování o čemkoliv- minulost nebo budoucnost. To zahrnuje fantazírování o tom, že jsme Buddha, že jsme světec nebo, že jsme probuzení nebo že máme Astrální Tělo. Nesmíte fantazírovat, protože to je mechanická jasnozřivost, i když fantazírujete o něčem, o čem si myslíte, že je to dobré. Fantazie musí přestat, denní snění musí přestat. Z tohoto místa se musíte naučit jak používat Vědomou Představivost.

Představivost je přirozená schopnost každé vnímající bytosti a v té představivosti, pokud je vědoma, můžete vnímat cokoli, co existuje kdekoli ve vesmíru. Každý to dokáže vnímat. Myslím, že to byl Da Vinci nebo Michelangelo, kdo řekl,

Nejvážnější z Ironií je to, že vnímání představivosti je skutečnější, než naše fyzické vnímání.

A přece, v těchto dnech většina z nás tuto pravdu nevidí, protože představivost, o níž on říká je vědoma. Vědomá představivost vnímá vyšší a nižší světy přímo a to vnímání je skutečnější než to, co vidíte teď- je to reálnější. S myslí je tomu těžké porozumět, ale kdokoli, kdo to opravdu vnímal, to ví. Když se naučíte vnímat skrze Vědomou Představivost, tak nikdy nic ve vašem životě už nebude stejné.

Takže prostřednictvím tohoto kurzu pracujeme s některými základními principy, aby nám pomohli naučit se, jak se máme nasměrovat směrem k Vědomé Představivosti.

V těchto moderních časech jsou aspiranti vlažní (ne příliš nadšeni). Nepracují na sobě nepřetržitým, horlivým způsobem. Toto je přesně kvůli konkrétnímu faktu, že nikdy nezažili to, co je mimo těla, mimo emocí a mysli, to, co je pravda. - Samael Aun Weor

Vědomý jasnovidec začne vnímat 4 dimenzi, 5, 6, a dokonce i 7, nulovou dimenzi… vidět toho pravdu a vidět nižší světy… vidět to takové, jaké to je, a vědět, že to je pravda- to je Gnóze. A meditace, jsou jediné dveře, které vám tu pravdu ukážu. Pod pojmem meditace, zahrnuji dostávání se ven z těla. Rozvoj tohoto závisí na každé osobě. Nikdo to za vás nemůže udělat. Neexistuje žádná magická pilulka. Můžete někomu zaplatit tolik, kolik jen chcete a ony to nedokážu za vás udělat. Dokážete to rozvinout pouze změnou toho, jak po celý den dáváte pozor.

Všechny obrazy, které ve vaší mysli vnímáte, jsou jasnozřivé. Když usínáte, tak zesílí. Když usínáte nebo se probouzíte ze spánku, tak můžete vidět věci velmi ostře. Je to proto, protože začínáte vcházet nebo vycházet z těchto světů. Zatímco fyzické tělo spí, vědomí, možná v egu nebo mimo ega si chodí v 5 dimenzi.

To, co se vám sní, jsou obrazy 5 dimenze. To je to, co sny jsou. Je to astrální svět nebo mentální (duševní) svět.

Když fantazírujete, tak promítáte obraz v astrálním nebo mentálním světě, ale ne pozitivní aspekt, promítáme negativní aspekt, který patří do těchto světů: podvědomí, nevědomí a infravědomí. Takže, když fantazírujete, že máte peníze, toto je vaše chamtivost, váš strach, vaše pýcha, promítání obraznosti v Klipotu. Takže vnímáte infradimenze. Akorát jsme na to nikdy neměli název. Když máte noční můry, tak vnímáte obraznost vašeho strachu, vaší chlípnosti, vaší pýchy v infradimenzích v Klipotu. Klipot (Klipoth) znamená "svět skořápek", a tímto se myslí "něco, co nic neobsahuje". Skořápka je prázdná; pěkná, ale nic v ní není. Všechny obrazy naší mysli jsou skořápkami- jsou pěkné, ale nemají vlastní existenci.

Takže vás nechám s posledním citátem, který uzavírá všech pět přednášek až po tuto, takže chci, abyste toto velmi pečlivě studovali.

Abyste tomu rozuměli, musíte rozumět, že Samsára je kolo utrpení; Nirvána má být jakoby nebe, je to blaženost.

Samsára a Nirvána se mezi sebou neliší více, než mezi okamžikem kdy je člověk nevědomý a vědomý, jelikož nejsme klamaní vnímáním, ale fixací. Osvobození se objevuje přirozeně, když rozpoznáme, že fixované myšlenky, jsou pouze mysl chytajíce se svých vlastních prázdných manifestací. - Padmasambhava, Osvobození Prostřednictvím Vidění s Otevřeným Uvědomováním (Liberation Through Seeing With Naked Awareness)

Tento citát stručně vyjadřuje těch pět přednášek, které jsme dosud probírali. Mysl se neustále chytá iluze a prostřednictvím použití pozornosti to můžeme začít odsekávat, abychom viděli pravdu. To bylo řečeno Padmasambhavou, který byl Indickým tantrickým mistrem, který přinesl Tantrismus do Tibetu.

Čakry

Máme sedm základních čaker. Tělo má mnoho čaker, ale toto je sedm základních, které potřebujeme rozvinout, abychom se v těchto studiích mohli posunout dopředu. Dvě konkrétně se vztahují k jasnozřivosti. Jsou to dvě vrchní čakry, jedna se vztahuje ke koruně hlavy a druhá se vztahuje k tomu, co se nazývá Třetí Oko, mezi obočím. Obě tyto čakry mají hlavní notu. Mají energii, která je dokáže řádně stimulovat. Ta nota je zvuk I. Takže je velmi prospěšné tento zvuk vokalizovat. IIIIIIIIII v jakémkoli tónu, jaký je vám přirozený. Soustřeďte se na tyto dvě čakry, aby se naplnily světlem a aby se správně točili. Kladná rotace čaker je ve směru hodinových ručiček; jinými slovy, pokud na stěně pozorujeme hodiny, tak čakry (tak, jak je vidíme z našeho vnitra) se točí stejným směrem. Pokud bychom pozorovali čakry druhé osoby, tak by to vypadalo, že se točí proti směru.

Čakry jsou v nás většinu času buď nečinné, nebo stagnující. Když jsou stimulovány energií ega, tak se točí negativním (opačným směrem), například když jsme ztotožněni s negativní emocí, nebo když sníme o nějaké konkrétní touze. Většina spirituálních skupin učí lidi probouzet čakry negativně, prostřednictvím

vizualizace tužeb a prostřednictvím různých cvičení, které pak stimulují čakry s egoistickou nebo zvířecí energií.

Úplné obnovení moci čaker, je možné pouze obnovením ohňů Ducha Svatého v naší páteři. Toto je dosaženo vstoupením do praktiky Alchymie.

Pokud budete vokalizovat 10 minut denně, začnete je léčit. Pokud to budete dělat hodinu denně, tak je vyléčíte o moc rychleji.

Toto cvičení funguje pouze tehdy, když vokalizujete a umístíte tam svou pozornost. "Kde jde pozornost, tam jde energie". Pokud je vaše pozornost ve zlosti, tak krmíte svůj hněv. Pokud je vaše pozornost v minulosti, tak krmíte své ego. Pokud je vaše pozornost ve vašich čakrách, tak krmíte čakry. Takže předtím než začnete meditovat, 5 nebo 10 minut vokalizujte. Vokalizujte při poslechu klasické hudby a ještě více je stimulujete. A když budete vokalizovat, tak se vždy modlíte k vaší Svaté Matce, aby vám pomohla, aby vám pomohla vidět.

Třetí čakra, která je velmi důležitá, je srdeční čakra, která se v sanskrtu nazývá Anahata. Tato souvisí se samohláskou O. O probouzí intuici a pomáhá s Astrálním Cestováním.

V této kultuře jsou lidé ze Západu skoro úplně odděleni od svého srdce. Potřebujeme hodně této samohlásky, této mantry. Srdce v Západní kultuře se stalo skoro nefunkčním; jako lidé jsme se stali velmi chladnými. Jako jednotlivci naše srdce je skoro mrtvé. Toto je část důvodu, proč jsou naše filmy takové prudké, protože jinak nic necítíme. A hudba je také velmi prudká, protože nic necítíme. Typicky, klasická hudba se zabývá se skutečnými jemnůstkami. Pokud máte otevřené srdce, tak ty věci můžete cítit a všechno jsou to emoce, odlišné vlastnosti a pocity srdce. To je důvod, proč v současné době většina lidí nemá rádo klasiku, protože už více nepřijímají jemné emoce; necítí to. Musíme se k tomu vrátit, musíme to v sobě pěstovat.

Největší fakt, který jsem objevil je, že ne síla vůle, ale fantazie-představivost je to, co tvoří. Představivost je tvořivá síla. Představivost vytváří realitu. - Richard Wagner

Týdenní Cvičení

Pro toto cvičení budete potřebovat nějakou rostlinu nebo strom, který dokážete snadno pozorovat z vašeho místa meditace.

Připravte se meditovat tím, že uvolníte své tři mozky způsobem, který jsme dříve popisovali.

Vokalizujte samohlásku O po dobu 5 až 10 minut, zatímco si ve vašem srdci představujete plamen. Udělejte ten obraz skutečným; radujete se z té vizualizace, ale zůstaňte soustředění na své srdce a zvuk.

Nyní vokalizujte samohlásku I, zatímco si ve svém čele, mezi obočím, představujete hromadění energie. Dělejte to po dobu 5 až 10 minut.

Nyní se modlete způsobem, který vám vyhovuje. Modlete se za pomoc, za asistenci, za radu, za sílu.

Začněte s úplnou pozorností pozorovat tu rostlinu. Na 100% se soustřeďte na mnohé detaily té rostliny. Studujte ji, abyste si pak vše o ní dokázali vyvolat ve své představivosti. Když cítíte, že jste se dostali k silnému stupni koncentrace a relaxace a velmi pozorně prozkoumaly tu rostlinu, tak zavřete oči. Teď si tu rostlinu představte ve své představivosti. Nedovolte mysli, aby si ten obraz předělala nebo, aby jakýmkoli způsobem zasáhla. Toto vyžaduje jemnost pozornosti: mysl se bude mnoha způsoby pokoušet vaši vědomou snahu rozptýlit nebo odklonit. Udržte vizualizaci té rostliny po dobu 10 až 15 minut.

Může se stát, že se správnou rovnováhou koncentrace a relaxace, začnete přijímat obrazy nového typu: obrazy, které nejsou vytvořeny myslí. Toto je to, co se musíme naučit: jak rozlišovat mezi obrazy, které jsou vytvořeny myslí a obrazy, které jsou přijímány vědomím.

Buďte důslední. Toto cvičení provádějte každý den alespoň jeden týden.

Otázky a odpovědi:

Otázka: Snažím se pochopit, jak uvedu v soulad fantazírování s tvořivou myslí… pro spisovatele, zpěváka, herce?

Odpověď: Všichni skuteční velcí géniové, velcí: Da Vinci, Michelangelo, Bach, Mozart, Beethoven… tyto typy lidí znali Gnózi- většina z nich byly Zednáři. A většina z nich měla tuto tradici. Co věděli, bylo to, že existují dva způsoby jak tvořit: můžete tvořit z mechanické představivosti či vědomé představivosti.

Příklad: kolik symfonií napsal Beethoven? 9, ano, ale existovala 10; 9 bylo dokončeno… Deset Sefirotov. Devět souvisejících s nebesy a 10 je nedokončená: protože člověk je nedokončený, přinejmenším dokud nejsme Sebeuvědomění. Tehdy jsme dokončení. A způsob, jakým to udělal? Věděl jak používat vědomou jasnozřivost. Meditoval a v té meditaci vzal tu hudbu a zapsal ji. Stejně to bylo s Mozartem… Pokud se podíváte na jeho hudbu, nejsou tam žádné opravy. Napsal hrubou verzi a bylo to. Mozart byl Zednář a úplně ze stejného procesu pracoval.

Botticelli, který namaloval všechny ty krásné obrazy, které tak milujeme… ”Zrození Venuše”… krása těch postav je za hranicemi pochopení, hlavně když se na ty malby podíváte z blízka, nepřipadá to možné, že lidská ruka mohla vytvořit takové obrazy. A fakt je, že byl Zasvěcencem. Ty formy pozoroval se svou vědomou jasnozřivosti a maloval je tak, jak mu byly ukázány.

Mnoho lidí v současné době když tvoří, tak používá fantazii (mechanickou představivost nebo imitaci založenou na egu) a snažíme se tvořit z našeho falešného sebe pocitu. Takže většina umění a většina "tvůrčí" práce v těchto dnech je zrozená z mechanických a egoistických aspektů mysli. Velmi málo lidí tvoří s vědomou jasnozřivosti nebo vědomou představivostí. A je to jen dovednost, kterou je třeba rozvinout. Takže, pokud se naučíte správně meditovat, tak se tím způsobem naučíte vnímat.

Všechny knihy Mistra Samaela byly napsány z meditace. Posadil se za psací stroj, zavřel oči a čekal. Meditoval. Utišil mysl, oddělil se od ega (když ještě měl ego) a začal pozorovat. A modlil se a čekal. A jeho Bytí mu vnuklo slova a on je jednoduše zapsal. Takže to nejsou jen slova na papíře, ale jsou to vědomé informace. Toto je důvod, proč když to čtete znovu a znovu, tak je to jiná kniha a znova je to jiná kniha. Já jsem přečetl některé z těchto knih možná tak 10 krát a pokaždé najdu něco, co jsem nevěděl, že tam je. A to se velmi snažím to číst vědomě a i tak stále nacházím nové věci. Žádná lidská bytost nedokáže vytvořit taková díla, pouze Bůh to dokáže udělat a Bůh to dokáže udělat pouze skrze vědomí. Toto je důvod, proč opravdu velká umělecká díla jsou nesmrtelná, protože jsou naplněny božskostí. Obě Řecké sochy i Egyptské dílo, mají stejnou věc- pro mysl jsou nepochopitelné. A moderní repliky prostě nemají tu energii. Na povrchu mohou vypadat stejně, ale vás neosloví v srdci- je to kvůli tomu, že tam chybí vědomý element.

Otázka: Jak modlitba... používáte toto slovo modlitba a mnoho lidí se modlí odlišnými způsoby... na modlitbu se můžeme dívat podle toho odkud pocházíte, můžeme se na ni dívat, jako na formu touhy... pak je to afirmativní modlitba, modlící se z toho "Já Jsem" prostor, což znamená, že pokud se modlím z mé Esence, pak mám vše co potřebuji, takže mi to prostě dovolte potvrdit, že je to tak. Jaký je rozdíl mezi tím a touhou?

Odpověď: Pravá Esence, pravé já, nemá žádnou touhu. Touží po Bohu, znovu se spojit s Bytím, s naší Boží Matkou a Božím Otcem. To je touha. Ale touha, o níž tu hovoříme, je touha po pocitu, touha, která je formou připoutání; je to dychtění založeno na pocitu. Takže, když se modlíme, "Opravdu chci tu loď, prosím Bože dej mi tu loď". To je očividné. Ale když se modlíme, "Miluji svůj život. Jsem v bolesti, ale v srdci mám tolik radosti." To je skutečná modlitba, ta touha po Bohu, to volání duše. Nejlepší modlitba je velmi jednoduchá a přichází ze srdce. Dokonce nemusí mít ani slova, může to být pouze ta touha překonat všechny tyto odpadky života. Skutečná modlitba je beze slov. Skutečná modlitba je meditace, protože v ní je splynutí s Duchem. Tam je to přímé vnímání toho. To je skutečná modlitba a je to něco, co se každý může naučit.

Otázka: "Takže říkáte, že modlitba, afirmativní modlitba, modlení se z" já jsem "je úroveň, která je v pořádku, přijít k místu a být beze slov.

Odpověď: Já pouze podporuji modlitbu, tečka… naučit se s tím výrazem cítit příjemně, protože mnoho lidí se necítí. Mnoho lidí se cítí skutečně divně a to se musí změnit. Modlitba je něco, co je pro srdce velmi přirozené. Takže, v jakékoli formě, v níž použijete modlitbu, použijte ji. A tím jak budeme více a více chápat psychiku, tím se ta modlitba bude měnit.

Otázka: "Cítím se trochu zmaten”… jakože my jsme tady a toto je nějaký ideál, ale potřebuji nějaký most, abych se mohl dostat z této bažiny…

Odpověď: Dobře, mám pro vás skutečně jednoduchou odpověď. K tomuto jsme se měli dostat až později, ale možná to pomůže. Existuje rozdíl mezi těmito dvěma světy- vědoma jasnozřivost a mechanická jasnozřivost. Když fantazírujeme, když denně sníme, tak si představujeme, děláme si starosti, spekulujeme… všechno toto jsou mechanické představy. A co stojí za nimi, je svévůle, upoutání, nějaké "já" - může to být obava, může to být strach, může to být pýcha… způsob jakým to funguje je takový, že je to projektující (promítající).

Vědoma představivost je přijímající, ve své přirozenosti je to typicky ženské. Takže, když si představujete, tak dokonalá představivost přijímá obrazy objektivní reality. Co to znamená je to, že meditující se prostě otevře. Pokud se na nás podíváte teď, tak uvidíte, že jsme řetězem myšlenek, které se nikdy nezastavují- neustálý příval myšlenek a obrazů. Abyste byli schopni meditovat, musíte být schopni sedět v prázdném prostoru. Zde začíná pravá meditace. Skutečná meditace začíná v místě, kde není žádné překážení, je tam prázdnota, otevřenost. To je pravá Šamatha, přebývání v stabilitě. A v té stabilitě meditující jednoduše otevře své vnitřní vnímání, aby přijal obrazy. Toto je jasnozřivost, ale je to představivost, protože to používá ten nástroj vizualizace, ale není to vizualizace promítáním (projektováním) touhy. Je to přijímání toho, co nám je dáno. Na co si, ale musíme dávat pozor je to, že my máme takovou aktivní mysl; můžeme si myslet, že jsme přijímající, ale stále můžeme přijímat projekce ega. Začněte rozlišovat mezi obrazy, protože toto je opravdu klíčový prvek- jak rozlišovat mezi mechanickou a vědomou obrazností. Budete mít příval obrazů a bude to smíšené. Budete meditovat a vidět všechny druhy věcí, a naučit se, jak vidět co je co, vyžaduje zručnost.

Bůh hledá prázdnotu, aby ji mohl naplnit. - Samael Aun Weor

Otázka: s pokoušením si představit obraz jablka a udržet ho… Co se mi stává, je to, že dostávám záblesky toho znovu a znovu.

Odpověď: Děláte to. To je ono. Jednoduše pokračujte a vracejte se v tom prostoru k budování toho obrazu. To je důvod, proč meditující používají tangkas (Tibetské obrazy; viz příklad vpravo). Důvod proč byly namalovány všechny ty fantastické komplikované obrazy, bylo pomoci meditujícímu rozvinout vizualizaci. Nebylo to na vložení Boha do nějaké formy. Takže začínající mniši se nejdříve naučí, jak meditovat, jak vizualizovat něco jednoduchého, jako jablko nebo kámen, nebo jednoduchý obrázek Buddhy. Začnou s jednou částí těla, oči, ústa nebo ruka a budou to vizualizovat. Postupně, kousek po kousku, přidají detaily. Opak je pravdou o všech velkých umělců. Ony začaly studovat obraz ve své představě a ten přeložili do fyzického světa. Skutečné velké umění, skutečná ohromná hudba je zhotovená tímto způsobem.

Tibetská Tangka Padmasambhavy

Začátek pro všechny meditující je stejný. Musíme se naučit jak si představit, ale s dokonalou koncentrací. A na tomto základě přichází všechno ostatní. Takže nesmíte polevit. Kousek po kousku se v nás ta schopnost rozvine, pokud pracujeme správným způsobem a pokud pracujeme se správnými nástroji. Je to část vědomí, která je to schopna udělat. Jen to vyžaduje trpělivost.

Otázka: Druhou věc, kterou jsem si všiml, je, že dokážu vyčarovat *koncept* jablka, ale to není správné.

Odpověď: Máte naprostou pravdu. Koncept je pouze částí mysli. Obraz je něco jiného. Koncept je představa. Můžete mít představu o jablku, myšlenku- "jablko". Ale zobrazení, to je něco odlišného. Obraz je odlišný. Je to stejná věc, jako když máte všechny tyto představy o tom, jaké to je v Itálii. Ale když jste tam byli a viděli jste to, tak ten zážitek vyhladí všechny ty představy. Totálně je překročí. Zcela stejné je to i s meditací. Když vnímáte něco přímo, tehdy nepotřebujete myšlenku. Myšlenky se stanou irelevantní.

Otázka: Měl jsem potíže na osobní úrovni s představováním si Boží Matky. Mé srdce ji chce vidět určitým způsobem. Umím vytvořit nějaký obraz a obvykle dostanu nápad a vidím nějaký obraz. Pokaždé mám opravdu problém, když si pomyslím na obraz Boha a mám pocit, jako by to byla ona.

Odpověď: Co se stane?

Otázka: Nějak mi to připadá, jako iluze.

Odpověď: Kdo to říká?

Otázka: Moje mysl

Odpověď: Vaše vlastní mysl klade odpor.

Otázka: Mám uspokojit mysl nebo co? Pokud si jdu představit Boží Matku, jak mám postupovat při představení si obrazu, kterému mohu věřit nebo cítit?

Odpověď: S vaším srdcem. Ne s vaší myslí. V případě jablka je to totéž. Pokud vám řeknu, "Představte si jablko". Objeví se obraz, možná pouze rychlý záblesk, ale něco tam je. Ale pak vaše mysl řekne, "Ne, ne, ne! Nemělo by být zelené! Mělo by být červené!" A pak se to vaše mysl pokouší změnit. Stejně to je i s vaší Boží Matkou. Myslíte, "Ó moje Matka Boží!" Potom si něco představíte a vaše mysl řekne, "Ne! Ona by tak nevypadala, je to příliš Disney!" (Smích) A to je mysl. Ale vidíte, že obrazy se objevují spontánně. To je to, co se musíme naučit zachovat a rozvojem pozornosti a učením se, jak odlišovat mezi chutí vědomé obraznosti a chutí mysli, to budeme udržovat čisté. A to je přesně to, o čem budeme dnes mluvit.

Samozřejmě, že na začátku nemusíme být vůbec schopni vnímat žádnou objevující se vědomou obraznost. Někteří z nás mohou mít mysl takovou aktivní s myšlenkami, slovy, představami, koncepty, atd.., že sedíme v chaosu myšlení a není tam dostatek pauzy pro proniknutí žádné obraznosti. V tomto případě jednoduše potřebujeme prohloubit naši koncentraci a relaxaci (ospalost). Když jsou tyto dvě správně rozvinuté, tak se dostatečně stabilizujeme, že můžeme začít rozlišovat všechny jednotlivé elementy, které se objevují uvnitř, a to zahrnuje kteroukoli formu obraznosti.

Pro člověka, který bojuje s myšlenkami a není schopen snadno vizualizovat, navrhuji, aby to zkoušel před a po spánku nebo kdykoliv si chce zdřímnout. V těchto chvílích je tělo přirozeně uvolněné a sklon k představení (snění) je poměrně silný, takže je snazší vytvořit vizualizace.

Otázka: Když si představím jablko, tak se mění. Mění svůj tvar, mění svou barvu a ne protože to manipuluji… začne to kroužit a pak mám detailní efekt a je to velmi detailní, ale tak uvažuji, jestli to náhodou nevědomě nemanipuluji…

Odpověď: Je tam mnoho věcí, které se tam dějí. Co potřebujete vyvinout je schopnost to udržet, kontrolovat tu obraznost s vědomou silou vůle. Takže, pokud máte schopnost vnímat obraz, další krok je ovládání, jak to vnímáte. Je rozdíl to ovládat ze svévole nebo z ega a ovládat to z vědomé vůle, a to je velmi jemné rozlišování. Ta čára, je tak tenká, jako žiletka. Ta přesná čára je to, co odlišuje démona od anděla; je to čára svévole. Naučit se mezi tím rozlišovat, vyžaduje mnoho cvičení. Ale na začátku, co bych doporučil je vybrat si obraz, který má objektivní formu; takže například, něco, co víte, že určitým způsobem existuje, jako například malba; může to být malba Matky Boží, může to být jakýkoli svatý obrázek. Fyzicky to studujte; "Toto je tvar, toto je obraz, toto je barva, toto je způsob, jak to funguje". A pak to přeneste do své představivosti a držte to. Naučte se to držet. Vědomí to chce přirozeně využít a jít hlouběji a ukázat vám ostatní věci. Ale na začátku se musíte naučit, jak to stabilizovat. To je první část. Co může být dobré, když jste schopen vnímat obraz, je vybrat si něco složitějšího. Pokud se jablko objevuje přirozeně a jste schopen s ním pohybovat a snadno jej vidět, tak si vyberte něco, jako například tangka Kolesa Samsáry, což bude vyžadovat velkou koncentraci a představující schopnost. Takže můžete vyzkoušet studovat něco, co je složitější. Toto kolo života je ohromně komplikované a bude to vyžadovat hodně rozvoje, abyste si to byli schopni dokonale představit. A samozřejmě, že existují meditující, kteří to dělají.

7. Představivost, Inspirace a Intuice

Jdeme popsat cvičení, ke kterému se všichni snažíme dopracovat, samotnou techniku. Koncentrace je samozřejmě přípravnou a rozvíjení schopnosti si představit, je také samozřejmě přípravné. Takže máme všechny počáteční kroky. Máme relaxaci, máme koncentraci. Máme i další kroky, které přispívají k naší schopnosti vstoupit do skutečné meditace, což zahrnuje pránájámu a vokalizace. Pránájámou se budeme zabývat v následující přednášce.

Jakmile dosáhneme stabilitu pozornosti, potom musíme pracovat s představivostí. A z toho můžeme vstoupit do skutečné meditace.

Jasnozřivost a představivost jsou jedna a tatáž věc. Ale pokud se podíváte, co to skutečně znamená, jasnozřivost pochází z Francouzštiny: CLAIR znamenajíc "clear" (čisté) a VOYANCE, co souvisí s vizí nebo zrakem. Takže to doslova znamená "čistý zrak". Takže, když používáme tento termín, tak nesmíme zapomenout, že to má různé úrovně významu.

Běžně tento termín používáme k popisu vnímání vnitřní obraznosti. Toto znamená, vnímat pocity, ale pocity, které jsou mimo fyzických pocitů. A popravdě řečeno, každý z nás fantazíruje, sníme a neustále si představujeme. A to je jasnozřivost. Pouze je negativní, protože je mechanická a je zakořeněna v touze, v dychtění, v nechuti, ve strachu, v pýše, v chlípnosti, v závidění, v aroganci, v nenasytnosti, atd. Všichni velmi, velmi dobře víme, jak ji používat, a trik je přestat tu představivost používat ke krmení našich tužeb a rozvinout stejnou schopnost vnímání vnitřních obrazů, ale pozitivním způsobem, skrze vědomou sílu vůle.

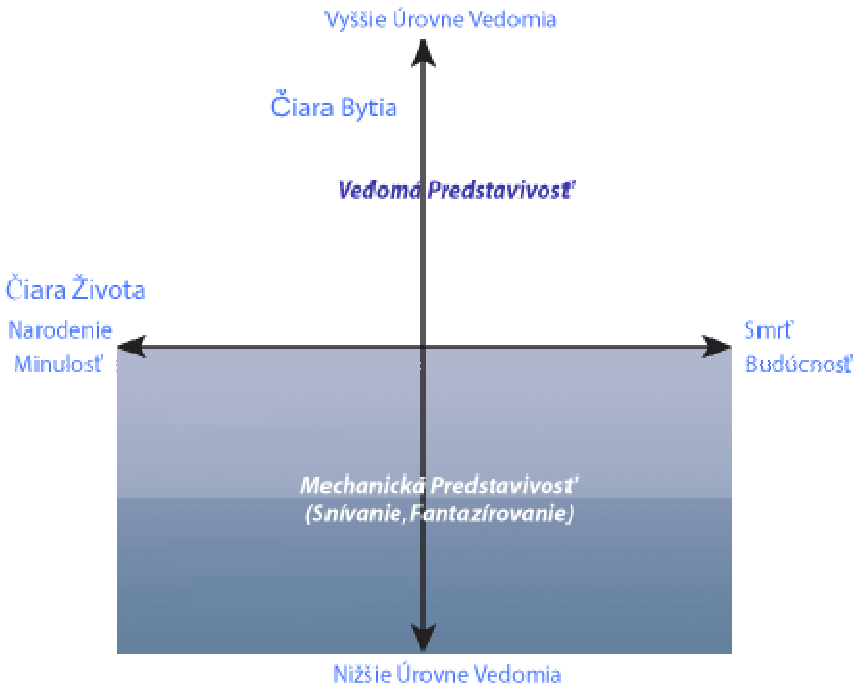
Představivost a síla vůle sjednoceny v harmonii, nás dovedou k Božskosti.

Vše, co to vlastně říká je to, že dokonale vyvážená Šamatha a Vipašjana, představivost a koncentrace nám ukazují, co je reálné, což je samozřejmě to, co chceme. Jako hledači, jako lidé, kteří se zabývají o spiritualitu a o podstatu duše, se chceme sami podívat. To je důvod, proč jsme všichni tady. Na to, abyste to dokázali, pouze potřebujete spojit příčiny a podmínky. Pokud chceme Představové (imaginární, vynalézavé) Poznání, poznání skutečné jasnozřivosti, pravého vnitřního vnímání, tak musíme vědět, jak se soustředit a uvolnit, jak dávat pozor a samotné vědomí se otevře.

Takže majíce všechny tyto věci, jako náš základ, můžeme syntetizovat všechny tyto první kroky o kterých jsme v prvních 5 přednáškách říkali, jako jednu věc. Všechno to budeme volat Představivost. Protože ve skutečnosti, tyto dovednosti uvolnění a soustředění rozvíjíme na to, abychom si dokázali představit. To je opravdu důvod, proč to děláme, abychom se vyjmuli od všech fyzických rozptýlení, znamenajíc všechny fyzické pocity, abychom se vyloučily od intelektuálních rozptýlení, emocionálních rozptýlení, abychom mohli meditovat, představit si, vnímat. Na toto musí být neustále kladen důraz. Tyto oblasti srdce, mysli, těla musí být překročeny. Nato, abychom mohli vnímat realitu, musíme být odpojeni od fyzických pocitů, musíme si být vědomi a odděleni od emocí, musíme si být vědomi a odděleni od myšlenek. Tehdy dokážeme vnímat bez zasahování ega. A to je jediný způsob, jak se dostat k vědomé jasnozřivosti.

Takže se učíme meditovat. Učíme se sedět, učíme se relaxovat, učíme se koncentrovat svou mysl, učíme se zaměřit na jednu věc. Poté co? Mnoho lidí se tu zastaví a myslí si, že to je všechno. Oni ani nevstoupili do dveří. Začali klepat, ale nevstoupili.

Co nyní víme je to, že tato osoba existuje na čáře a toto je čára, která se pohybuje od narození po smrt. A tento přítomný okamžik, je postoj té osoby na této čáře, v kterémkoli věku, v kterémkoli dnu, v jakékoli fázi života. Takže to, co máme, je minulost a budoucnost. Obecně řečeno většina z nás, když si sedneme, abychom začali chápat, jak meditovat, tak máme tendenci se chytit do minulosti nebo do budoucnosti. Pro nás je velmi obtížné být jednoduše přítomni v okamžiku, bez dělání si starosti o budoucnost a bez litovaní minulosti nebo přání si něco zopakovat nebo se vrátit k něčemu, udělat to znovu. Většinu času jsme rozptýleni obrazy, myšlenkami a pocity spojenými s minulostí nebo budoucností, což znamená, že nemeditujeme, sníme, fantazírujeme.



Když si poprvé sedneme, tak se soustředíme na objekt. Může to být dech, může to být svíčka, může to být mantra. Ale mysl zpracovává, mysl se vzdouvá s obrazy, s myšlenkami, se zvuky, se slovy. Někteří z nás vidí temnotu a pouze cítíme a slyšíme všechny ty myšlenky, jako rozbouřené moře. Někteří z nás vnímají mnoho obraznosti: Sny, fantazie, údiv, spekulace, představování si konverzace, kterou musíme mít, ale kterou nechceme, atd.

Toto je obsah mysli a většina z nás sedí v tom chaosu a bojuje a trpí, až do určitého bodu, dokud nás nějaký obraz nebo jiný nepohltí. Odhodí nás to z toho okamžiku a pohroužíme se do fantazie, do mysli, do myšlenek.

Je nutno bojovat proti fantazii. Fantazie nás dělá, jako kdybychom byli tohle nebo tamto, když ve skutečnosti jsme ubozí, nestoudní a perverzní. - Samael Aun Weor, Revoluční Psychologie (Revolutionary Psychology)

Takže tu máme určitý pocit, s nímž jsme se ztotožnili. Může to trvat minutu, může to trvat 30 sekund, může to trvat 10 minut. Ale v určitém bodě, každý meditující zákonitě zjistí, že je rozptýlen. A běžně je tam reakce: buď je apatická, nebo zlostní. V obou případech je ta reakce nesprávná. Opravdový způsob, jak tam odpovědět, je okamžitě se vrátit k meditaci. Ale v tom vracení se ke koncentrování, by mělo být rozpoznání toho, proč jsme se rozptýlili.

Jakékoli rozptýlení, které se snaží odtáhnout pryč vaši pozornost od vlastního pozorování, by mělo být identifikováno a viděno, co to vlastně je, že to je pocit, dojem, které jsou nestálé a co nic neznamenají. Je to dojem, je to energie, je to vibrace, to je vše, co to je. Ale my si pleteme všechny dojmy, jako realitu. Myslíme si, že jsou reálné.

A 97% času jsou to pouze myšlenky, jsou to pouze mechanické reakce na dojmy života.

Samael řekl toto:

Nepochybně, pokud přestaneme přemýšlet o problému, tak odejde. - Revoluce dialektiky (The Revolution of the Dialictic)

Zamyslete se nad tím: pokud přestanete přemýšlet nad svými účty, odejdou pryč? Ne. Ale způsob, jakým je vnímáte, se změní. Přesně stejně to je i s každým pocitem, který se objevuje v každé situaci, ať kráčíte nebo meditujete nebo jste v astrální rovině, je to stejné. Všechno to závisí na tom, jak to vnímáte. Jak přijímáte dojmy, určuje, jak žijete svůj život.

Většina z nás přijímá dojmy mechanicky, a tak náš život žijeme snívající o minulosti a snívající o budoucnosti, což samozřejmě znamená, že naše životy žijeme snívajíc a ne žijíc. Vidíte to? Snění neznamená, že žijeme. Žití znamená být přítomen. Znamená to být zde a žít svůj život, zda je to bolestivé nebo příjemné, být v tom a brát si z toho to nejlepší, brát si z toho vše co můžete, vědomě,

pro zlepšení svého srdce, pro zlepšení své duše. Pokud se vyhýbáte okolnostem, pokud se vyhýbáte životu, pokud se vyhýbáte lidem, pokud se vyhýbáte bolesti, tak se snažíte ignorovat svou vlastní realitu. Takto žijete v nezájmu, tudíž žijete v utrpení.

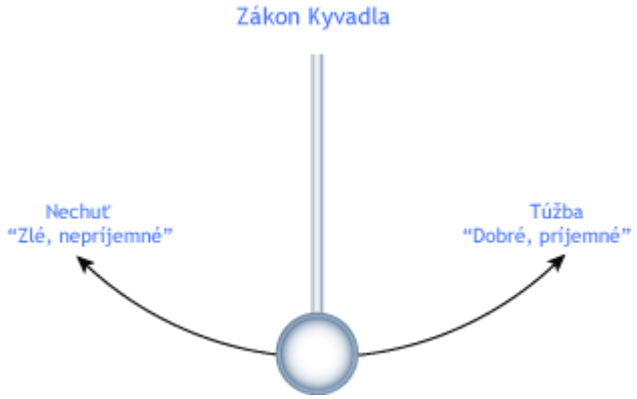
A dokud to budete ignorovat, do té doby se to nezmění. Skutečná změna, skutečné vše přesahující osvobození začíná, když jsme dostatečně upřímní se přímo podívat do tváře bolesti a vidět to takové, jaké to je: pocit, který odejde, pocit, který není permanentní.

Bolest je výtvor Satana, ega a ne vědomí. Samotné vědomí necítí bolest. Vědomí trpí pouze tehdy, když je uvězněno v egu. Ale to není bolest ega. Je to jemná věc pro pochopení, ale naučte se to v sobě pozorovat. Vědomí dokáže cítit výčitky. Ano, dokáže rozpoznat, že udělalo chyby a že je potřebuje změnit. Vědomí rovněž dokáže cítit soucit, což je tak trochu, jako bolest, protože v pravém soucitu pochopíte trápení někoho jiného. Ale vy sami netrpíte stejným způsobem. Vědomí má něco, co je jako bolest, ale je to trápení, které je bez připoutání, bez touhy. Je to touha být čistý, touha být bez ega a bez karmy. To není stejná věc, jako bolest ega. Bolest ega, je bolestí připoutání, strachu, chtíče a závidění a pýchy a všech těch dalších faktorů, a ta bolest je to, co považujeme za skutečné. Bolest opuštění, bolest odmítnutí, bolest kritiky, bolest samoty, to vše je ego, všechno. Bolest být chudý, je bolestí ega. Toto pochopení je to, co dalo všem světcům schopnost odolat nepředstavitelné utrpení, protože oni se s tím nikdy neztotožnili, jako s jejich utrpením. Vždy to byli schopni rozpoznat, že je to dočasné a že je to trápení, které je pro ně nutné, aby ho překonali. To je cesta. Toto je cesta učená každým učitelem, každým mistrem, každým andělem, každým opravdu probuzeným pozitivním mistrem. Neexistují žádné snadné odpovědi a neexistuje způsob, jak se tomu vyhnout. Všichni jsme v bolesti a všichni se tomu snažíme vyhnout. Ale pouze skrze procházení tou bolestí, porozuměním jí, pochopením jí, že ji můžeme překonat, se pak můžeme od ní osvobodit.

Pokud máte rakovinu, nic vám nebrání v tom, abyste ji ignorovali, ale zemřete a budete trpět, budete mít velké bolesti. Ale pokud rozpoznáte- "Mám rakovinu" - pak vás mohou léčit a možná to přežijete. Zcela stejný jev platí pro vývoj duše. Musíme rozpoznat tu bolest. Musíme vidět pravdu našeho vlastního trápení a musíme změnit příčiny trápení. A ty příčiny trápení, jsou ve vaší vlastní mysli a ve vašem vlastním srdci. Není to nikoho jiného vina, je to vaše vlastní karma. A pokud jste upřímní a máte odvahu to rozpoznat, pak se toto cvičení stane mimořádně jednoduchým a mimořádně krásným.

Co musíme udělat, je rozpoznat, že bolest "mé minulosti", bolest "mé budoucnosti", jsou iluze, neexistují. Co existuje, je právě teď. A to je vše. A popravdě řečeno, právě teď neexistuje způsobem, jakým to my vnímáme. Musíme rozvinout schopnost vnímat to právě teď takové, jaké to je. A pouze ti, kteří rozvinuli Supravedomou Jasnozřivost to dokážu vnímat. Ty bytosti vnímají všechny říše Přírody současně… a co je jejich typickou známkou kvality? Láska; láska, která je za hranicemi připoutání, láska, která může být přísná nebo která může být něžná. Nepochybně, vlastnost někoho, kdo vyvinul Supravedomou Jasnozřivost, je pravá láska a přijít k tomu poznání, to vědění může přijít, pouze tehdy, když utrpení bylo překročeno. Překročení naznačuje to, že ten, kdo to překročil, to i zažil. To je proč mají soucit, protože zažívají to utrpení, znají to. Není to nějaká představa. Je to poznání.

Takže způsob, jakým to platí pro nás je, že musíme vynaložit přísnou a tvrdou snahu, abychom byli přítomni. Toto se nazývá Tao, okamžik, tento okamžik. Ne před pěti minutami, ne za hodinu, ne zítra, tento okamžik. Toto je ohromné učení, které dal Buddha Šákjamuni (Shakyamuni), učení střední cesty. V jeho životním příběhu vidíte tyto extrémy, byl velmi bohatý a všeho se vzdal a stal se hladovým poustevníkem. To jsou dva extrémy. Naučil se, že způsob, jakým skutečně žít, je ve středu, bez připoutání, překročením extrémů. Tyto extrémy jsou minulost a budoucnost, špatné a dobré, dobro a zlo, bažení (touha) a odpor (nechuť).



Proto musíme zřídit správný způsob a neustále posilovat schopnost odmítání snění o minulosti nebo budoucnosti. Buďte radikální! Buďte přísní! Neuvažujte o minulosti nebo budoucnosti, pokud to není absolutně nezbytné; a když tak učiníte, jděte tam se svým vědomím zcela aktivním a uvědomujícím, protože vstupujete do nepřátelského území: toto je přesně místo, kde všichni ztratíme svou pozornost a kde okamžitě sestupujeme do vážné chyby. Když musíte udělat plány pro budoucnost nebo analyzovat něco z minulosti, tak to dělejte s plným vědomím, že musíte zůstat zakořeněni ve svých přítomných okolnostech, kdekoli, kde se v tom okamžiku nacházíte. Neztraťte vaše uvědomění si přítomnosti.

Retrospektiva

Když se učíme představovat, jakmile získáme trochu stability, tak se učíme provádět cvičení zvané retrospektiva, abychom sami v sobě mohli vidět všechny tyto elementy. Retrospektiva znamená, "podívat se zpět". Toto není stejná věc, jako snění o minulosti nebo představování si naší historie, události našeho života. To znamená, přezkum naší minulosti v pozici meditační stability, s pocitem oddělení se od obrazu. Takže, pokud dnes jdeme meditovat a rozvinuli jsme schopnost se koncentrovat, tak první věc, co uděláme je, že si sedneme, meditujeme, začneme prozkoumávat náš den, jako film. Takže se zavřenýma očima si promítneme den, stejně jako, když sledujeme televizi, sledujeme to, jako film. Prozkoumáme události, jako ve filmu. A správný způsob, jak toho dosáhnout, je dělat to s vědomím, že cokoliv co pozorujeme, má nás, jako herce. Vidíme sami sebe, ale jsme odděleni od toho, co vidíme. Toto je, aby nám to pomohlo, abychom se neidentifikovali, abychom zachovali ten pocit oddělení. Náš den pozorujeme, jako vnější pozorovatel. Také to můžete dělat, díváním se se svých očí, díváním se do svého dne, ale je to zrádné. Možná, že zjistíte, že chodíte sem a tam.

Účel je, abyste byli schopni v sobě vidět tři mozky: intelekt, emoce a akce, abyste rozpoznali, jak vaše vlastní psychika zpracovává. A jediný způsob, jakým to uskutečnit je, pokud se pozorujete v průběhu dne. Zjistíte, že pokud si sednete meditovat a začnete dělat tuto retrospektivu, díváním se zpět na průběh dne, tak tam budou velké mezery, kde si nebudete nic pamatovat. Právě jste se něco naučili: ty mezery označují čas, kdy jste spali. Nedávali jste pozor. Snili jste. Tečka. Toto je práce: Rozpoznat časová období, kdy nedáváme pozor a naučit se v těchto chvílích dávat pozor. Je zřejmé, že pak se musíme podívat, abychom našli to, co nám způsobilo, že jsme se rozptýlili? Co způsobilo, že jsme ztratili svou pozornost? Nespoléhejte se na paměť pro odpověď: spoléhejte se na retrospektivu v meditační, pozorující, vnímavé vizualizaci.

Druhá část tohoto obrazu, který pozorujete je to, co vidíte v sobě, je váš stav a to, co vidíte venku, je událost. Toto rozlišení musí být rovněž jasné. Je to pouze věcí vnímání. Nemusíte přemýšlet- "Musím znát svůj stav", nemusíte přemýšlet "co je událost". Stačí to jen vnímat z pocitu oddělení. Zde jste, jako osoba se svou psychikou a reakcemi, které se ve vaší psychice projevují. Pak jsou tam vnější okolnosti. A ty jsou oddělenými věcmi. Je tam vztah, to je jisté. Ale nemůžete je vidět, jako jeden balík. Musíte je vidět jako samostatné. (Pro více informací o Stavech a Událostech studujte Revoluční Psychologii / Revolutionary Psychology /).

S tímto procesem pozorování pozorujeme svůj celý den, od okamžiku kdy vstaneme, do okamžiku kdy si sedneme meditovat. A v tom pozorování najdeme konkrétní chvíle, kdy víme, že jsme se rozptýlili, kde víme, že skrze nás se projevovalo ego, kde jsme cítili bolest, hněv, pýchu, závist, strach, rozhořčení, zoufalství, depresi, aroganci. Některou s těchto věcí. Ten okamžik se pak stává vaší meditací. Takže nejdříve se podíváte zpět, prozkoumáte ty události, celý den, vyberete si určité "fotografie" během celého dne. Toto jsou "psychologické fotografie". A pak začnete pozorovat tu konkrétní událost.

Je zřejmé, že na to, abychom v tomto cvičení byli úspěšní, musíme mít meditativní stabilitu. Pokud ještě zápasíte s rozvojem schopnosti udržet uvědomování, že jste v meditaci, pak s tímto cvičením počkejte. Toto cvičení by mělo být použito, jakmile v meditaci rozvinete kontinuitu uvědomování. Jinak budete pouze bojovat s myslí.

Zde je cvičení: sednete si meditovat, začnete si procházet události dne, máte pocit oddělení. Ale pak při přezkumu tohoto obrazu vám něco začne přicházet do vědomí, myšlenka nebo pocit. Řekněme například, že jste v ten den viděli osobu, se kterou jste byli ženatý / vdaná nebo s kterou jste chodili a něco vám to nadhodilo: silný pocit bolesti, připoutání, touhy, rozhořčení. Takže ta myšlenka bouchá, aby dostala vaši pozornost. (Samozřejmě na začátku nás ovládne a zapomeneme, že meditujeme, místo toho začneme snít). Tato vzpomínka se stane rozptýlením. Vše co musíte v tomto bodě udělat, je rozpoznat to, oddělit se od toho, a použít to rozptýlení, jako váš nový objekt meditace.

Na zopakování: začnete událostí, procházením si svého dne. V mysli se vám objeví rozptýlení. Může to být cokoliv, doslova to může být jen bolest v noze, může to být starost o účet, může to být myšlenka o

tom, co jste slyšeli v rádiu mluvit nějakého herce o něčem. Může to být absurdní. Hned jak to uvidíte, přesuňte svou pozornost přímo na to rozptýlení. Toto se nazývá Psychologické Džudo.

Vykrýváte pokus své vlastní mysli, která vás chce rozptýlit. Veškerý ten vzdouvající se chaos, je způsob, jakým vás vaše mysl drží zhypnotizovaných. Pokud dokážete přijímat všechny ty vnitřní dojmy vědomě, tehdy můžete svou mysl složit k zemi. Samael řekl, toto cvičení je skutečným původem Jujitsu a Džuda. Ty fyzické pohyby, jsou odrazem vnitřních pohybů zasvěcence, který dobývá svou vlastní mysl. Mnoho zasvěcenců má astrální zážitky, nebo meditační zážitky a sami sebe vidí bojovat "Krčícího se Tygra, Tajného Stylu-Draka" proti své vlastní mysli.

Otázka: Já jsem si vždy myslel, že to byly různé ega, které se snažili dostat mou pozornost.

Odpověď: To jsou.

Otázka: Ale pracují společně vědomě? Řeknou "Pokud se všichni dáme dohromady a pokud způsobíme dostatečný chaos, tak ji dostaneme, bude pryč a pod naší kontrolou…"

Odpověď: Ano, to je pravda. Dovolte mi říci, jak to funguje. Ego, tato mysl, kterou máme, je konstruována z určitých elementů, agregátů, všech co jsme jmenovali, sedm smrtelných hříchů, pýcha, strach, sexuální žádostivost atd… oni používají obrazy, aby držely vědomí zotročené. Pokud vědomí začne vnímat prostředky, které ego používá, tak se začne osvobozovat. Pokud vidíte věznici, tak víte, že jste ve vězení.

Otázka: To je důvod, proč většinu času nedávají smysl.

Odpověď: No, nedávávají smysl hned, protože spíme. Ale dovolte mi říci, co se děje. Pozorujete tuto událost, toto je "A", toto je první rozptýlení, které na vás mysl hodí. Pojmenujme to. "Máme nemocnou kočku a děláme si o ni starosti". Normálně o tom začneme přemýšlet a znepokojovat se. "Ó, operace kočky bude stát 2000$, nemám tolik peněz, musím začít pracovat přesčas", takže si začneme dělat starosti o svou práci, o peníze. A musíme udělat toto a toto, a "Pokud budu pracovat, pak nemohu jít s tím a tím na rande". "A pak ztratím přítele", a pak si děláme starosti o přítele. Takže je zde řetěz událostí, v mysli je řetěz asociací. To je řetěz, která vás spoutává, která vás psychologicky vězní. To je řetěz, se kterou se všichni mechanicky ztotožňujeme. Pochopení nastává tehdy, když to spatříme a přelomíme.

Různé rozptýlení nás drží plovoucí, snívající a spících. A o 10, o 15 minut nebo možná o půl hodinu později, "Ó, mám meditovat!"

Po celou dobu máte řešení před nosem. Vše o čem jste právě snili, představuje metodu, kterou ego používá, abyste spali. Vše co musíte udělat, je uvědomit si to.

ALE PAMATUJTE SI: Toto je speciální technika. Tento přesun pozornosti má být použit POUZE, pokud jste zřídili silnou koncentraci. Pokud použijete tuto techniku před rozvinutím koncentrace, tak pravděpodobně budete jen více rozptýleni a zmateni.

Takže pojďme se podívat na příklad. Meditujeme nad událostí. Sebe sama si přestavíte na baseballovém zápasu, cítili jste se opravdu naštvaný, protože váš tým prohrává a vy jste z toho opravdu nešťastný. První rozptýlení, které se objeví, přinesete do své meditace. Takže, pokud meditujeme nad svým zklamáním z přehrávající týmu a objeví se obava o kočku, tak necháte baseballový zápas tak a okamžitě se přesunete na tu kočku. "Dobře, tato myšlenka mi právě přišla na um a pozoruji ji". Toto si nemusíte myslet. Pouze přesunete svou pozornost stejným způsobem, jako když slyšíte nějaký zvuk nebo hluk nebo když něco cítíte.

Student, který si přeje získat poznání přímo z Kosmické Mysli, postupuje téměř stejným způsobem, jako pacient, který je podroben psychoanalýze… Ve své mysli začne s nějakou myšlenkou a následuje řetěz asociačních myšlenek, dokud se nedostane do původního komplexu v Kosmickém Vědomi. - Dion Fortune, The Training and Work of an initiate ch. 1, (Trénink a Práce Zasvěcence), 1 kapitola

Otázka: Takže je důležité nemyslet.

Odpověď: Z myšlenkového hlediska to nemusíte pojmenovávat. Stačí to pouze rozpoznat pro to, co to je. Pokud to dokážete rozeznat bez použití jména, udělejte to.

Otázka: Pokoušet se pojmenovat věci mě víc rozptyluje.

Odpověď: Pak se to naučte dělat bez pojmenování. Klíčem je být pozorný, přesunout své zaměření pozornosti na to rozptýlení. A v ideálním případě to chcete udělat bez myšlení. Takže, pokud to dokážete, udělejte to. Rychleji se posunete.

Čekáte, pozorujete to nové rozptýlení. Nevyhnutelně přijde další. Takže musíte udělat toto: Buďte připraveni na další. V Džudu, v jakémkoliv bojovém umění musíte být zcela připraveni na útok přicházející odkudkoli a kdykoliv. Tuto schopnost má kterýkoli odborník na bojová umění, ale vždy jsou zcela uvolnění. Nejsou napětí a paranoidní, obávající se. Jsou velmi uvolnění, ale extrémně pozorní a to je schopnost, kterou musíme rozvinout v naší meditaci a v našem každodenním životě.

Otázka: Existuje nějaký vzor, podle kterého se ve mně objevují rozptýlení?

Odpověď: V určitém smyslu, ano. Ale vzory se změní a vychýlí, protože ego je velké množství proměnlivých bojujících tužeb. Toto je důvod, proč musíme zachovat nepřetržitou bdělost.

Nakonec začnete vidět, že váš opravdový, nejhorší nepřítel, je vaše vlastní mysl. A samozřejmě v těchto dnech si všichni myslíme, že mysl je tím, kdo jsme. A většina škol, většina tradic v současné době učí, že bychom měli být na svou mysl hrdí, že bychom měli schvalovat mysl, že bychom měli vybudovat sebeúctu. Sebeúcta je formou otroctví; právě teď, pouze nemáme schopnost, abychom to viděli. Veškeré čarodějnictví je založené na tomto, veškerá černá magie je založena na zotročení vědomí myslí. Na povrchu to může vypadat krásně; může to vypadat velmi pozitivně. A mohou učit všechny stejné faktory, ale v hloubce toho, je to otroctví mysli to, co to dělá černé. Takže toto je extrémně kritický bod, protože na tom závisí samotné zdraví naší duše. Není v tom vtip, ne v tom nic povrchní.

Smutnou částí je to, že většina z nás to opravdu nechce změnit, protože je to bolestivé. Připadá to jako bolest, protože musíme projít vším tím egem, abychom ho odstranili, abychom z něj osvobodili vědomí. Nelíbí se nám to; raději bychom snili, fantazírovali, doufali, ale bez práce. Skutečná práce je, "Uhoď holí, stejně jako prosíš Boha". Totéž se říká v Islámu, "Modli se k Alláhovi, ale svého velblouda uvaž ke sloupu". Modlete se, ale musíte udělat práci; neexistuje žádná snadná odpověď.

Po pochopení tohoto, je tu další faktor. Co se zde učíme dělat, je jasnozřivé vnímat naši vlastní mysl. Učíme se vědomě vnímat obsah mysli.

Víme o Čáře Života: minulost, budoucnost, přítomnost

Rovněž víme o Čáře Bytí, která je čarou vědomí.

Nyní, pokud se ztotožníme se všemi elementy mysli, tak začneme fantazírovat, snít, ztratíme naše vědomí a naše Úroveň Bytí klesne. Toto se nazývá fantazie, denní snění atd. Pokaždé, když denně sníme nebo fantazírujeme, tak se noříme do černých hloubek našeho vlastního ega.

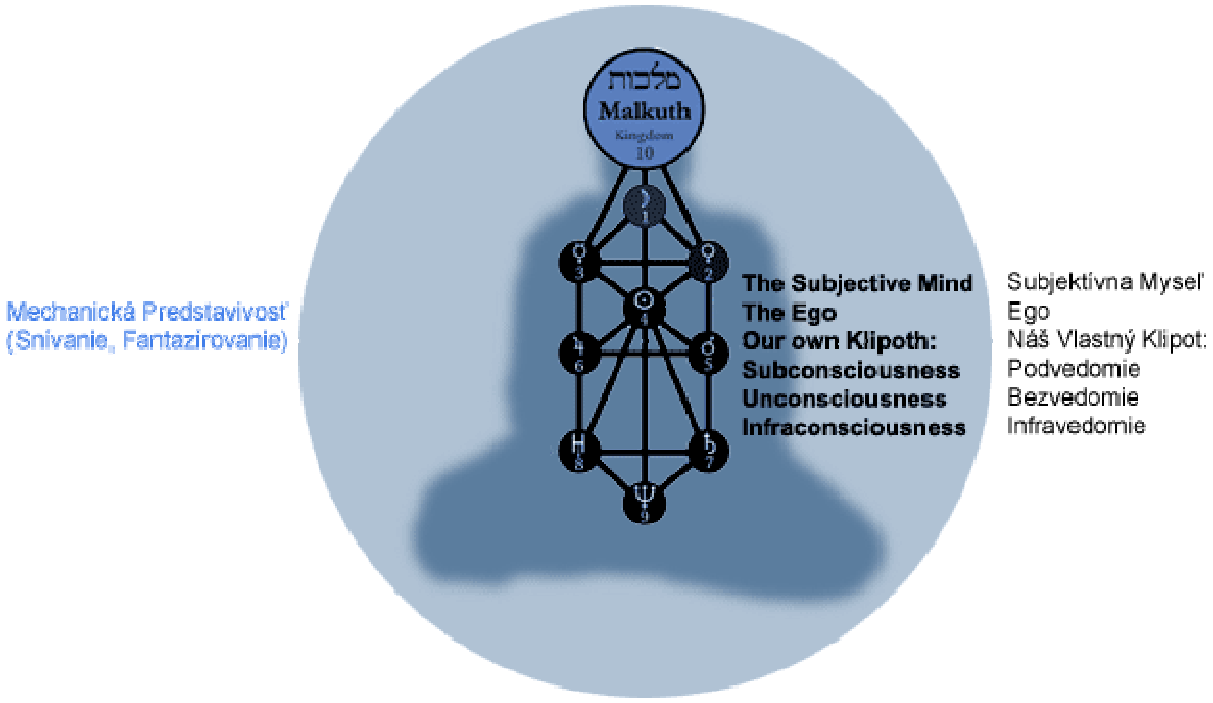
Vše co se zdá, ve skutečnosti neexistuje, tak jak to vnímáme. Jsou to prostě prázdné obrazy. Naše porozumění jejich skutečného způsobu existence je tak mylné, jako někoho, kdo byl okouzlen kouzly mága. - Druhý Dalajlama

Takže toto jsou oblasti vědomí: pod, ne / bez a infra. Toto je důvod, proč většina lidí, když večer spí, je pryč. Přejde osm hodin, probudí se a nic si nepamatují. Ničeho jsme si nebyli vědomi; prostě jsme snili, ztotožnění se všemi obrazy mysli, nebýt si ani jednoho z nich vědomi. Takže přesně tady je měřidlo, které vám řekne, jak tvrdě musíte pracovat, protože osoba, která rozvine vědomí, nespí. - Nikdy- ne během dne, ne v noci. Ten, kdo rozvinul Supravědomí nikdy nespí. Dokážete si to představit? 24 hodin denně jsou plně vědomi, nepřetržitě, bez pauzy, bez přestávky. Co to znamená je to, že jsou nepřetržitě ve stavu extáze, Samádhi, 24 hodin denně. To je ta 4 úroveň vědomí, Nús. Tento typ osoby se nazývá Turiya, probuzen Buddha. Každá Lidská Duše má tuto schopnost, ale musí být rozvinutá. Každý krok k tomuto stavu, je vzdání se iluze a snu. Každým krokem se zříkáme fantazie; zříkáme se falešných obrazů, negativní představivosti, negativní jasnozřivosti.

Co se podél této cestě snažíme udělat, je rozvinout vědomou představivost. A samozřejmě pokaždé, když si uvědomíme rozptýlení, se kousek po kousku povznášíme, protože je tam o jeden nástroj méně, který může mysl použít proti nám. Kousek po kousku začneme vidět jiné věci.

Toto jsou dveře do pravého, vnitřního vnímání, skrze nás. Tyto dveře jsou uvnitř. Zatímco začnete poznávat obsah své vlastní mysli, můžete začít poznávat obsah Vesmírné Mysli- Jak nahoře, tak dole. Naše vlastní dveře uvnitř, jsou dveřmi do Představového Poznání, do Inspirujícího Poznání, do Intuitivního Poznaní- 3 stupně poznání, které jsou za hranicemi mysli.

Pracující na pozorování těchto rozptýleni, pozorující mysl, prováděním retrospektivy, pochopením vědomé jasnozřivosti, začnete kousek po kousku pronikat za hranice své vlastní mysli.



Ten kruh je hranice vaší subjektivní mysli, která spadá do Klipotu.

Co se děje je toto: pozorováním všech těch rozptýleni, jak se tyto elementy objevují v mysli, zesiluje přítomnost vědomí. Ve stejné době, vaše vlastní Bytí, váš vlastní Nejvnitřnější, váš vlastní vnitřní Otec a Matka se vám snaží pomoci, ale oni jsou neslučitelní se subjektivní myslí. Bůh a ďábel se nikdy nemohou smísit, a tedy Bůh se nemůže smíchat s naším vlastním peklem. Vždy je od něj oddělen. Abychom se k Němu mohli dostat, musíme být odděleni od "já", od mysli. To je důvod, proč je pocit oddělení v tomto cvičení kritický. Pokud si udržíte pocit oddělení, tak v určitém okamžiku proniknete za hranice subjektivní mysli a budete vnímat objektivní svět- objektivní astrální svět, objektivní mentální a příčinný svět, Buddhistický, Intuitivní, Maha-paranirvanický, do všech těchto oblastí se můžeme dostat prostřednictvím meditace. Prostřednictvím této techniky se můžete dostat ke svému vlastnímu Keteru, stařešina dní, původu vašeho původu, pokud chce, abyste se tam dostali.

Takže přesně tady, jsou dveře, a pokud jste upřímní, tak k nim můžete mít rychlý přístup. Proniknutí za hranice subjektivní mysli vyžaduje absenci ega. Znamenajíc toto: pokud meditujeme nad elementem, ale jste ztotožnění s emocí, tak zůstanete uvězněni ve své subjektivní mysli. Takže meditujeme nad tímto minulým vztahem, který jste měli a stále jste připoutáni, pak neproniknete za hranice vaší vlastní mysli, protože jste ztotožněni s emocí a nebudete schopni proniknout za hranice toho. Takže, být schopen spatřit rozptýlení se stává velmi jemná práce. Možná vnímáte obrazy, které pozorujete, ale pokud jste ve svém srdci ztotožněn, pak jste s tím spojení; nejste od toho osvobozeni. Takže rovněž musíte pozorovat sami sebe. Pozorujete nad čím meditujete a zároveň pozorujete sami sebe. To je způsob, jak zachováte pocit oddělení.

V okamžiku, kdy se zcela oddělíte od své vlastní subjektivní mysli, jste připraveni vyjít ven za její hranice.

To proniknutí se nemusí odehrát výbušným způsobem; nemusí to přijít jako ohňostroj. Co se může stát je toto: můžete meditovat nad svými událostmi, procházením bahnem mysli, špínou vší té obraznosti a odpadu, a pak z ničeho nic, se tam objeví záblesk něčeho jiného, něčeho nového, něco, čemu nerozumíte. Dám vám příklad. Byla jedna studenta, která meditovala nad chlípnosti a hněvem souvisejícím s konkrétní situací v jejím životě. Jak se tak pozorovala a pozorovala obrazy, uvolněná, cítila se trochu frustrovaná, protože se nikam nedostávala. Uvědomila si to a znovu začala pozorovat ten objekt, tu scénu, tu událost. Pak tam byl tento záblesk, velmi rychlý, jako mrknutí oka. Viděla se ve

Francii, v Normandii před několika staletími, hovořící s mužem, který houpal lucernu- v mrknutí oka. To bylo vědomé jasnozřivé vnímání. A všechno to poznání přišlo v mrknutí oka. Věděla, kde to bylo a kdy to bylo. Věděla, s čím to souvisí. Co jí bylo ukázáno, bylo to, jak byly ega, které se projevovaly během dne, spojené s minulou událostí. Toto se nazývá Inspirace.

Inspirace

V inspiraci dostáváte symboly, zprávy, obrazy, zvuky, atd. Jsou tam vědomé obrazy a zvuky. Zpočátku nemusí dávat žádný smysl. Zpočátku to mohou být věci, jako koule světla, zvuky zvonů, nebo trub, hlasy, sbory, hudba, chrámy, lesy, planety, libovolný počet prvků. Většinou jsou to jen zvuky a světla. Časem a s vytrvalostí se to postupně buduje do něčeho jiného. Tyto se nazývají Počáteční Jasnozřivé a Jasnoslyšitelné Vjemy. Píše se o nich v několika knihách Mistra Samaela. To, že se objeví, ukazuje, že student začíná aktivovat čakry související s jasnozřivosti, související s epifýzou a s hypofýzou.

Chybou, kterou většina lidí dělá je to, že se skutečně vzruší a to vás vykopne přímo z meditace. To je důvod, proč je tak důležité přijímat všechny dojmy s netečností, ani pro, ani proti- všechny jevy pozorující takové, jaké jsou. Můžete to nazývat dobré; můžete to nazývat špatné. Většina věcí, jsou obojí. Můžete vidět, že někoho zabijí skutečně násilným způsobem a můžete cítit, že to je strašné a mít skutečně silnou reakci, neuvědomujíc si, že to byla karma té osoby. Teď to zaplatily a jsou od toho osvobozeni. Takže jsou tam oboje dobro i zlo; proč se s tím ztotožňovat? Proč do toho vkládat emocionální energii? Toto jsou typy věcí, které musíme změnit, to, jak na všechno reagujeme. To je to, co otevírá tyto dveře.

Symboly (viděné v meditaci) musí být analyzovány chladně, bez pověrčivosti, zlomyslnosti, nedůvěry, pýchy, marnivosti, fanatismu, předsudku, předpojatosti, nenávisti, závisti, chamtivosti, žárlivosti, atd. - Samael Aun Weor

Nakonec, postupně v souladu se všemi zákony přírody, bude lehčí a lehčí proniknout do vědomého vnímání. Takže v určitém bodě si sednete meditovat a hned odejdete (z těla). Výhodou je to, že vykročíte ze své vlastní subjektivní mysli a můžete se ohlédnout zpět a vidět samotnou mysl a můžete s ní mluvit, právě tak, jako já mluvím s vámi. Mysl je hmota. Není to něco prchavého a nejasného. Ve svém světě má konkrétní podobu.

Skrze inspiraci, v této úrovni meditace přijímáme informace v mnoha odlišných podobách, ale možná, že nám to nebude dávat smysl. Možná, že nebudeme rozumět. Obyčejně ty informace přijímáme s egem. Takže tato osoba, o níž jsem vám říkal, při spatření toho obrazu vlastně zůstala frustrovaná. Ta studentka vnímala něco skutečné, ale nevzala to okamžitě s vědomím, ale to vzala s pýchou a byla znepokojena, že tomu nerozuměla. "Neměla jsem dost. Potřebuji více!" Takže tu máme pýchu, nenasytnost a hněv. "Já" je hrozne přítomné. Takže co v tom meditačním zážitku můžete vidět je, že tam byl krátký okamžik, kdy tam "já" nebylo, a tak jí Bytí ukázalo obraz. Pak její "já" zasáhlo a obraz odešel, tak rychle. Zde vidíme, jak je silná mysl.

Jako vědomí máme výhodu, že mysl je 100% mechanická. Co si mysl neuvědomuje je to, že pokud se tímto způsobem naučíme meditovat, tak se naučíme používat mysl samou proti sobě. Co se v Džudu, v Jujitsu a Aikidu učíte, je využití soupeřovy síly proti němu. Pokud se na vás někdo vrhne, tak vezmete jeho energii a nasměrujete ji zpětně na něj. Sledujte těch, kteří jsou školeni v těchto bojových uměních, a zdá se to téměř bez námahy: jeden udeří a druhý to prostě vezme a odstrčí ho, hodí ho na zem. Stejné to je i s meditací. Mysl má k použití pouze tyto mechanické triky. Všechny jsou zakořeněné v touze, v egu, pýše, chtíči, marnivosti atd. Naučte se být vědomi těchto věcí a mysl začne odhalovat všechny své triky, způsoby jakými vás dlouhou dobu držela podvedené. Nemůže to dělat jinak, protože je mechanická; je to stroj. Takže, pokud seberete toto cvičení vážně, tak se můžete velmi rychle posunout, v pochopení své vlastní mysli. Pokud budete meditovat každý den, učit se, jak tyto věci pracují, tak velmi rychle začnete měnit věci, které vás otravovaly pravděpodobně celý život.

Intuice

Obrazy, které přijímáme, budou náležitě pochopeny pouze s intuicí. Intuice je moudrost vědomí. V inspirační úrovni přijímáme obrazy. S intuicí jim rozumíme.

Samozřejmě určitou míru pochopení, získáme skrze intelekt nebo studováním. Spatříme kříž, a protože jsme studovali, tak známe jeho význam. Nebo se vidíme kráčet v dešti. Pokud bychom studovali Gnózi,

tak víme, že déšť symbolizuje karmu a bolest. Takže víme, že kterákoli událost, nad kterou meditujeme, je karmická nebo bolestivá.

Všechny zprávy a informace, které dostáváme v inspiraci, pocházejí z jazyka vnitřních světů. Tento jazyk je 100% symbolický. Všechny obrazy a symboly, které lidstvo používá, pocházejí z této roviny stvoření. Mají v sobě moc, protože jsou zakořeněné v tom zdrojovém jazyce, původním jazyce. Takže jednoduchý tvar má ohromný význam- kříž, Davidova Hvězda, pentagram. Toto nejsou pozemské symboly; jsou to vnitřní symboly. Pocházejí z velmi hlubokého zdroje. Stejně mají významy i obrazy, které vědomě přijímáme v meditaci. Pokud máme trénink, porozumění a vzdělání, tak je můžeme analyzovat i zde, ale skutečný význam, který platí pro nás, musí být pochopen intuitivně.

Svět intuice, je světem Bytí; je to svět Intimního Bytí. Do tohoto světa "já", "vlastní osoba", ego, nemůže vstoupit. - Samael Aun Weor

Intuice je schopnost Bytí. Je to porozumění, které nám dává a to nemůže být nikdy nuceno. Přichází to jako dar. Ten dar je dán ním, našim Nejvnitřnějším, našim Monadem, a je dán skrze srdce. To porozumění může přijít fyzicky po meditaci; může to přijít emocionálně nebo vědomě v meditaci nebo v astrálním zážitku.

Můžete něco vnímat a okamžitě vědět, co to znamená; to je intuice. Pokud vnímáte něco a pak řeknete, "No, možná to znamená toto; možná to znamená tamto…" To je uvažování, a to je mysl. Právě uvažování je to, co vede mnoha spirituálních praktikantů k neúspěchu.

Ta žena v příkladu, který jsem uvedl, viděla obrazy a zároveň získala určitou část porozumění. Ale, aby získala skutečný význam, na to potřebuje pokračovat v meditaci.

Jedním z důvodů, proč je tato technika natolik účinná a tak mocná je to, že otevírá dveře ke vnitřnímu vnímání obrazů. Pokud jsme na začátku nevzdělaní, máme ego, pýchu, hněv, strach… tak ty obrazy začneme interpretovat skrze ego. To nás dovede k vážným chybám. Například někdo může začít nad něčím meditovat, potom uvidí tento záblesk nebo dokonce dlouhý obraz jejich manžela / ky majícího sex s jejich nejlepším přítelem / kyní. Extrémně se rozčilí, budou ublížení, naštvaní, cítící se zrazeni a z té meditace odejdou rozzuření, plačící a v bolesti. Ztotožní se; mysl se ztotožní. A ta osoba pak může jít a rozvést se, mohla by těch dvou lidí jít zabít… a toto se děje neustále. Jsou lidé, kteří mají sen o jejich manželovi / ce a pak jdou a zabijí je. Toto je důvod, proč Samael řekl, že 100% vražd je způsobeno negativní jasnozřivosti, protože v mysli se objeví obrazy a ta osoba nedokáže rozlišit, co jsou. V tom zážitku jednoduše mohli vidět ega těch lidí. Mohli vidět minulý vztah, z před mnoha staletí. Mohli vidět projekce své vlastní touhy.

Neudělejte chybu, že budete poslouchat mysl. Mysl je váš nejhorší nepřítel. Na každém kroku se vás bude snažit oklamat. Dostanete vědomý obraz a mysl to okamžitě popadne a pokusí se vás odchýlit od skutečného významu. Bude to dělat, dokud ji nebudete mít pevně pod kontrolou. A to popravdě nebudete mít do doby, dokud nedosáhnete vytvoření Solárního Příčinného Těla. Dokonce i tehdy je mysl nebezpečím, protože stále máte ego.

Porozumění jasnozřivých vjemů je extrémně jemné a vyžaduje přísnou výchovu (vzdělání), porozumění, trpělivost, upřímnost. Obecně řečeno, lepší je nemluvit o tom, co vidíte. Rovněž je lepší nereagovat na to, co vidíte. Můžete vidět věci, které jsou pozitivní nebo negativní. Pravděpodobně většina duchovních učitelů teď tam venku, jsou lidé, kteří rozvinuli určitý stupeň jasnozřivosti, ale nesprávně interpretují to, co vidí. Pak se začnou nazývat "mistry" a začnou učit. Mnoho z nich o sobě říká, "Já jsem inkarnovaný mistr ten a ten" nebo "Já dostávám znalosti toho a toho". A většinu času jsou podvedeni. Média, lidé, kteří směřují (channeling) mrtvých směřují ega, mrtvé osobnosti, démonů, černých mágů. Médium je využíváno. Vše, co dělají je to, že se otevřou někomu jinému, kdo je může využít a oni nevědí, kým jsou využíváni. Je snadné přijít a říct, "Ó, já jsem Saint Germain!" To neznamená, že to je on. 20, 30 nebo 50 tisíc lidí může věřit, že je to on, ale to neznamená, že to je on.

Jasnozřivost je oknem duše. Ale naučit se interpretovat to, co vidíme, vyžaduje disciplínu a mnoho, mnoho opatrnosti. Takže cokoliv, co vidíte, vždy se učte být vědomi toho, jak vaše vlastní ego bude zasahovat.

Jedním ze způsobů, jak rozvinout tuto schopnost inspirace k dosažení Inspirovaného Poznání, je meditovat nad velkými klasickými skladbami. Některé příklady jsou devět symfonií od Beethovena, Magická Flétna, některé z velkých oper, zvláště Wagnerová Parsifal nebo tetralogie Prsten Nibelungův, hudba Chopina, Liszta, Verdiho… všechny, ale především Mozart, Beethoven a Wagner. Poslouchejte tuto

hudbu a meditujte nad ní metodou, kterou jsme popsali. Uvolníte se, klidně sedíte a soustředíte se na přijímání toho zvuku od okamžiku do okamžiku. Poslouchejte se svým srdcem. Po chvíli, díky té hudbě začnete vnímat obraznost. Samotná hudba obsahuje vědomí. Stimuluje vědomí a dodává mu energii a může rychle rozvinout schopnost jasnozřivého vnímání a schopnost začít interpretovat. Je to velmi léčivé cvičení.

Studujte Kabalu, ale bez pokušení se naplnit mysl. Vy se chcete naučit Kabalu skrze intuici a ne skrze intelekt. Intelektuální poznání přijde, ale skutečná Kabala není intelektuální. Kabala sama o sobě bude vždy v rozporu s rozumem. Kabalu si nedokážete představit myslí; to je nemožné. Kabala je vědomou mapou a mysl v ní pokaždé najde rozpory; mysl to nedokáže pochopit. Takže čtěte Samaelove knihy o Kabale. *Mystická Kabala* od Dion Fortune je velmi dobrá. Bible je plná Kabaly a význam můžete najít v mnoha Samaelových knihách. Většina Kabalistických knih, které jsou venku, není pozitivních. Takže je lepší číst věci, které jste měli potvrzené od někoho se zkušenostmi. Můžeme být oklamáni velmi jemnými způsoby. Dám vám příklad. Byl jeden student, kterému se zdálo, že kráčel dolů ulicí. A ten sen se zdál být velmi vědomý. Tito dva Rabíni přišli ke studentovi a začali mu ukazovat nějaké knihy. Ty knihy byly plné překrásných ilustrací Kabaly, krásných kreseb a velmi starých znalostí. Ten student měl pocit, jakoby to bylo špatné, velmi jemné a řekl, ne děkuji a odešel pryč. Rabíni byli velmi zklamáni. Snažili se přesvědčit studenta, ale student odkráčel pryč. Takže následující den nebo o několik dní později šel ten student (o tomto úplně zapomněl) do knihkupectví. Našel proslulou knihu Kabaly. Začal se na tu knihu dívat a byl jí ohromen, kolik toho v sobě měla. V tu chvíli pocítil, že něco s tím není v pořádku, položil tu knihu zpátky a odešel. Nebylo tam žádné uvažování; byl to pocit. Později si vzpomněl na ten sen a byl ohromen, protože v té chvíli, kdy tu knihu viděl fyzicky, tam v mysli nebyla žádná vzpomínka toho snu. To je Inspirované Poznání a to je Intuice. Intuice prostě řekne, "Je to nesprávné". Není tam žádný intelektuální koncept; není tam žádné uvažování. Není tam žádné, "No, je to špatné kvůli tomu a tomu; všechny tyto věci jsou špatné". Není to tak. Je to prostě vědění. "Je to špatné. Nepotřebuji uvažovat; prostě to vím ". To je intuice.

Potřebuje intuici; to je opravdu to, co potřebujeme, abychom prošli životem. Potřebujeme naslouchat cvrčku Jimimu (z pohádky o Pinokiu). Opravdu víme lépe. Všichni víme, máme tušení a pocity, my pouze neposloucháme a nejednáme na základě toho. To je, jak jsme se dostali do situace, v níž se nacházíme; to je důvod, proč jsme v takovém nepořádku, protože posloucháme touhu, namísto svého vědomí.

Kabala je jazykem vnitřních světů. Všechny symboly, všechny obrazy, VŠECHNY pocházejí z Kabaly. Je to mapa a každá pravá tradice ji má. Fyzicky to může vypadat jinak, ale vnitřně učí Kabalu. A vyprávěl jsem se se studenty, kteří s tím měli ve vnitřních světech vědomé zážitky, například s Dalajlámou. Dalajlama používá na učení Kabalu. Nepoužívá ji fyzicky, protože to není část té kultury, ale vnitřně ji používá.

Otázka: Jsem ve svém dnu a snažím se pozorovat… a pak si uvědomím, že to byla hodina nebo tak nějak… a bez znalosti o tom, kde jsem se ztratil… Měl bych se pak zastavit a popřemýšlet, kde jsem se ztratil… nebo prostě odtud pokračovat a mentálně si to poznačit, kde jsem teď?

Odpověď: Plán je asi takový, že v tom okamžiku, kdy se snažíte vzpomenout si, si vzpomínáte s obrazy, co vás vzalo pryč od sebepozorování. Kdy byla poslední chvíle, kdy jste vědomě dávali pozor? Nemusíte přemýšlet se slovy; snažte se vzpomenout, kdy jsem byl naposledy vědom? Něco tam bylo, co vás rozptýlilo. A po při tom, jak procházíte dnem, používejte pojmenování na vše, co se objeví.

Otázka: Takže, pokud medituji nad nějakou událostí a objeví se rozptýlení, tak mám zůstat u toho rozptýlení? Nevrátím se k originálu?

Odpověď: Ne, co se tam děje je toto: pohybujete se od prvku k prvku. Metoda této techniky je vědomě následovat řetěz mechanických rozptýlení používaných egem. To znamená: cokoliv co mysl předloží, to následujeme. Ke konci to vše souvisí s původním tématem, protože mysl přinesla ty rozptýlení, jako odpověď na vědomí dívající se na to téma! Vaše mysl se bude snažit udržet vědomí rozptýlené. Při sledování tohoto řetězu událostí, rozvíjíte schopnost vědomí pochopit. Vědomí má také paměť. Není to stejná paměť, jako mysl. Vaše vědomí si bude pamatovat tu řetěz propojení. A v určitém bodě začnete vidět dodatečné věci, které jste předtím neviděli, které jsou všechny propojeny. Takže například meditujete nad vaším chtíčem a pak začnete vidět věci, které jste nikdy předtím neviděli a začnete vidět věci z jiných století a z jiných časů. Všechny jsou to vaše ego, které jste vytvořili v minulých životech. Ale mysl to nedokáže udělat. Mysl si to nedokáže představit. Co si potřebujeme uvědomit je to, že uvnitř v nás je paměť všech našich minulých existencí: všechny ty vzpomínky jsou ponořeny ve vědomí. Ale to je irelevantní. Abych na vaši otázku přímo odpověděl, musíte následovat svou intuici. Když se v sobě naučíte poslouchat Hlas Ticha, svou vlastní intuici, tak budete vědět, jak

přesunout své zaměření v meditaci. V mnoha případech zjistíte, že musíte zůstat soustředění na událost, bez ohledu na to, jaké rozptýlení se objeví.

Přírodní jevy se nikdy přesně neshodují s koncepty formulovanými myslí. Život se odvíjí od okamžiku do okamžiku, a když ho zachytíme, abychom jej analyzovali (s myslí), tak ho zabijeme. Když se snažíme odvodit koncepty z pozorování tohoto nebo tamtoho přírodního jevu, tak vlastně přestaneme vnímat realitu toho jevu. V tom jevu pouze vidíme odraz teorií a otřepaných konceptů, co nemá vůbec nic společného s pozorovanou skutečností. - Samael Aun Weor, The Great Rebellion (Velká Vzpoura)

Otázka: Proč uvidím všechny ty věci z minulého života?

Odpověď: Abyste mohli pochopit, proč nyní trpíte. Jste tím, čím jste, kvůli vašim minulým činům. Nato, abyste mohli změnit to, čím teď jste, musíte nyní jednat jinak. Abyste nyní jednali jinak, musíte porozumět, proč byste se neměli chovat tak, jak jste se chovali v minulosti. Věc, kterou si musíme všichni uvědomit, je toto, spíme a trpíme, protože jsme neznalí (ignorujeme). Jsme uvězněni v touze. Takže ani nevíme o žádné z těchto věcí. Jsme uvězněni uvnitř mysli, v egu. A osvobození doslova znamená, být odpoutání od mysli, od utrpení, od ega. Takže anděl, mistr ze sebe absolutně odstranil všechny stopy chtíče, všechny stopy hněvu. Oni mají pravou identitu, pravou osobnost- ne jako my. My máme mnohočetné osobností.

Otázka: Meditoval jsem a objevily se ve mně skutečné emoce a mám s tím problém to odmítnout, protože věřím, že to přichází z nějakého důvodu.

Odpověď: Jen to pozorujte.

Otázka: Takže to dovolíte a pozorujete to?

Odpověď: Pouze pozorujte; nezasahujte. Takto je to se vším. Cokoliv co se objeví, vnímejte to takové, jaké to je, bez toho, abyste to měnily, bez toho, abyste to ovlivňovali. Pokud se ve vás objevují silné emoce, tak se musíte mít pod kontrolou. Nemůžete dovolit emocím, aby určovali vaše činy. A proto se s nimi nemůžete ztotožnit, oddávat se jim. Ani byste to neměli ignorovat nebo potlačovat. Pozorujte TO TAK, JAK TO JE. Toto je pravidlo pro všechno: nezasahujte, pouze buďte vědom.

Týdenní Cvičení

- Uvolněte Tři Mozky.
- Vokalizujte samohlásky I a O.
- S vědomou vizualizací udělejte retrospektivu dne. Prozkoumejte události svého dne, jakoby jste sledovali film. Když se objeví nějaké rozptýlení, soustřeďte se na něj. S vědomou pozorností následujte řetěz rozptýleni.

Ó přátelé, kteří by následovali mou tradici:
Nedovolte svým myslím, aby se bezcílně potulovali.
Neustále mějte na paměti své myšlenky
a snažte se s použitím všech prostředků, abyste zůstali
na přímé cestě k osvícení.
-Tsonga Khapa

8. Základ

Řekl jim Ježíš: Nikdy-li jste nečtli v Písmích: Kámen, kterýž jsou zavrhli dělníci, ten učiněn jest v hlavu úhlovou? Ode Pána stalo se toto, a jest divné před očima našima. Protož pravím vám, že bude odjato od vás království Boží, a bude dáno lidu činícímu užitky jeho. A kdož by padl na ten kámen, rozraziť se; a na kohož upadne, setřeť jej. - Matouš 21: 42-44

Když čteme Písma mnoha náboženství, tak slyšíme o filozofickém kameni (kameni mudrců), Merkuru, kameni. V Evangeliích Ježíš hovoří o kameni (Simon Peter: Cephas Patar, kámen), na kterém musí být postaven chrám. Toto je základní kámen, který stavitelé odmítli; ale, který musí být základním kamenem nebo hlavní oporou Chrámu. Toto jsou zednářské a kabalistických termíny. Evangelia Ježíše jsou kabalistickými. Vztahují se k tajemství alchymie, k tajemství Kabaly, které nejsou vůbec chápány současným náboženstvím. Tyto prvky byly vyhozené před dávnými, dávnými časy. Bez chápání alchymie a Kabaly je nemožné pochopit Bibli.

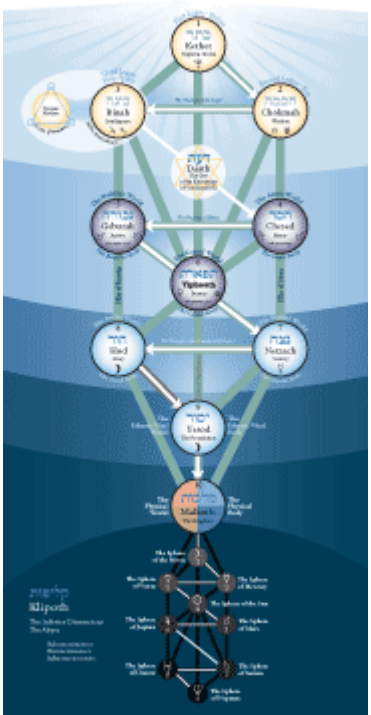
V Zednářství vidíme Krychlový Kámen nebo Dokonalý Kámen. Mezi Aztéky vidíme kámen, na kterém stojí nebo sedí Bohové. Totéž je jasně viditelné v hinduismu. Tento kámen je symbolem základu, který je v Kabale nazýván Jesod (Yesod). Jesod znamená "základ" a je devátou sefirou na Stromě Života.

Xočipilli sediaci na Kubickom Kameni

Abychom pochopili, co tento základ je, tak musíme pochopit, co je Kabala a jak funguje. Kabala je symbol, je to mapa, piktogram, který vyjadřuje, jak se projevuje energie a jak funguje. Je to mapa vesmíru a duše. Všechny úrovně Přírody umisťuje do diagramu, na tomto grafu může být zmapováno všechno, co existuje. Na této mapě je možné pochopit všechny Božstva Bohů, božské bytosti a démony a jak navzájem souvisejí. Je to nesmírný nástroj a každá oblast, každý kruh je světem nebo říší. Je to vibrace, je to forma energie, je to forma světla. Je to místo. Je to způsob chápání života, chápání fyzického těla, chápání vnitřních těl, chápání mysli. Vše může být zredukované do Kabaly. Ale toto v těchto dnech není dobře pochopeno.

Když porozumíme něco o vytváření mýtů všech různých náboženství, tak zjistíme, že se tam nacházejí některé stále motivy a některé stále elementy. Hlavně nacházíme Trojici. Toto je svatý nadpozemský Trojúhelník, vyšší trojúhelník, nebeský trojúhelník. Toto se v řečtině nazývá Logos. Toto je v křesťanství Trojice-Otec, Syn a Duch Svatý. Toto je v hinduismu Brahma, Višnu a Šiva. Toto jsou tři vyšší Bohové, Aztéckého a Mayského náboženství. Každý systém, každé náboženství obsahuje tuto Trojici.

Tato Trojice je Jednota, která se projevuje různými způsoby, ale stvořit může pouze jedním způsobem. My jako lidská bytost se můžeme vyjádřit skrze naše oči, skrze řeč, skrze psaní, skrze symboly. Ale život můžeme stvořit pouze jedním způsobem. Existuje jen jeden způsob, jakým může lidská bytost stvořit, umožnit vzniknutí života, a to je skrze sex. A stejně to je i s Božstvím. Všichni známe to přísloví: "Jak nahoře, tak dole". Opak je také pravda: Jak dole, tak nahoře.



Vše co existuje je stvořeno s téže energie. Je to původní energie, která přichází z Nicoty a nazývá se Světlo. Má mnoho jmen: Kristus, Quetzalcoatl, Okidanok, Kulkulkan, Avalókitéšvara. Všechny tyto jsou stejná síla. Toto je Světlo Krista. Toto je Světlo, které dává život. Toto je solární / sluneční síla, která je základem všech náboženství.

Všechny pravé náboženství mají slunečního hrdinu: Apollón, Ježíš, Hérakles, Mitra, Quetzalcoatl, atd. Toto všechno jsou božstva nebo Bohové, kteří jsou dopravními prostředky / nástroji / nositeli Slunce, kteří přinášejí světlo Krista, sluneční světlo a umožňují vzniknutí života. A toto je důvod, proč RA, Egyptský Bůh je Slunce, a Slunce je původem a zdrojem života.

To světlo se nazývá Paprsek Stvoření. Toto je solární energie, která sestupuje, která se stává stromem života. Kristus skrze Ježíše řekl "Já jsem

světlo světa, nikdo nepřichází k Otci, než skrze mne", Kosmický Kristus, Sluneční Božstvo.

V Egyptě způsob, jakým se stát osvíceným, bylo skrze Osirise; Je to stejné, jako Kristus. A ten, kdo se stal Kristifikovaným, byl Osirisovaným, Kristus je titul, je to energie, vibrace, nesmírná inteligence, která není omezena pouze na jednu osobu v našich dějinách. Projevuje se mnoho krát a na mnoha místech a bude tak činit i nadále. Je to Krišna, Rama, všechny sluneční božstva ve všech různých tradicích a kulturách světa.

Když se to světlo projeví, tak je vibrací. Lůno Božské Matky Prostoru (prakriri) vysílá ten paprsek. Při sestupování ten paprsek začne houstnout a stávat se více materiálním. Jeho sestup je výtvorem přírody, stvoření. Toto je Sedm Dní Genesis v Makrokosmu, toto všechno jsou etapy, kterými vzniká život a kterými sestupuje v úrovních rostoucí hustoty. To je to, co máme na tom stromě: všechny úrovně zvyšující se hustoty. Na samém vrcholu stromu máme nulovou dimenzi, mimo početí. Nazývají to "nestvořené světlo", co si mysl nedokáže představit, "neprojevené", "nicota". A z toho, se stává něco, ale to něco, se postupně jak to sestupuje, stává těžším a těžším. Jak ta energie sestupuje, tak má různé názvy. Nazývá se Prána, a když sestoupí o trochu níže, nazývá se Akáša, o trochu níže se nazývá Éter. Toto jsou variace zvyšující se složitosti, zvyšující se hustoty, jak se ta energie stává hmotou.

V současné fyzice už víme, že energie a hmota jsou totéž, ale v různých formách, v různých vibracích, pouze to trochu mění svou formu. A totéž je známo v Kabale a ve všech esoterických tradicích, že ve svém jádru, veškerá hmota vychází ze stejného fundamentálního zdroje. Všechno je to vibrace, všechno to spolu souvisí a je propojené, a to je ta vzájemná závislost, o níž jsme mluvili na začátku kurzu.

Vše je vzájemně propojené, veškerá energie a veškerá hmota. Veškerá energie vytváří reakce a ta reakce se nazývá karma. Tato hmota, tato energie se začne rozlišovat do všech různých světů a úrovní života. Od vesmírů do galaxií, do planet, do solárních systémů, celou cestu dolů do fyzických těl, jako těch našich, do molekul, do atomů, do subatomárních částic. Všechno toto, vše co existuje, vše co si dokážeme představit, je ve svém jádru Kristus, světlo, život. Vše co existuje, obsahuje v sobě tento oheň. Vše co tvoří příroda, má v sobě jiskru Krista a to je to, co tomu umožňuje existovat. To je důvod, proč vědci neumí vyprodukovat jednoduchou buňku, ani jen jednoduchou molekulu vody. Vědí z čehož je fyzicky vyrobena, znají její vodík a kyslík. Ale neumí vyrobit vodu, protože neumí tvořit, protože nevědí co je Kristus, ten oheň, který je uvnitř té vody.

Voda obsahuje oheň. Každá rostlina obsahuje oheň, každý kámen. Každý dech, který se nadechnete, je projevem ohně toho světla. Jak to světlo sestupuje a začne se rozlišovat do všech forem hmoty, tak začneme vidět zřetelné rozdíly mezi energií. Z éteru máme to, co nazýváme tattva, (sanskrtského slovo), což jsou prostě vibrace éteru. Existují Apas, Pritwi, Tejas a Vaju. Toto jsou čtyři hlavní Tatwy. Tyto čtyři, když sestoupí trochu víc, jsou takzvané čtyři Přírodní elementy: voda, země, oheň a vzduch.

Existují i jiné Tatwy (Adi a Samádhi). Existuje mnoho různých modalit éteru, akáše, prány. Ale ve svém jádru jsou to všechno energie. Všechny sestupují ze stejného místa.

Když se ta energie nakonec dostane do fyzického světa, tak se projeví jako nejjednodušší prvek, což je Vodík. Je to nejjednodušší prvek, jaký existuje. Atomovou hodnotu má 1. Takže pokud se podíváte na periodickou tabulku prvků, tak uvidíte, že prvním prvkem v tabulce je Vodík. A v okultistické tradici, po tisíce let bylo známo, že z tohoto základního chemického prvku pocházejí všechny ostatní prvky. Toto je první projevení Krista ve fyzické hmotě. Ale vodík se projevuje a stává se složitějším. Z této jednoduché sloučeniny máme vodu, kalcium, železo, všechny různé prvky, které tvoří vše, co bylo vytvořeno. Ve skutečnosti fyzické slunce, vědci říkají, se skládá hlavně z vodíku. Fyzické slunce je prý hlavně vodík, nejjednodušší prvek, surový prvek, ze kterého je vše vyrobeno.

My jako fyzické tělo se skládáme z různých kombinací materiálů, které jsou všechny ve svém jádru Vodík. Abychom mohli žít, tak přijímáme různé kombinace energií (forem). Od okamžiku do okamžiku se v každé úrovni fyzického těla děje složitá transformace.

Nad čím se zastavuje rozum je to, jak dokonale bylo vše vytvořeno a jak my, jako lidé, stále odmítáme rozpoznat v tomto designu inteligenci. Je omračující, že nedokážeme vidět tu nesmírnou inteligenci, která stojí za jednoduchou konstrukcí atomu nebo prvku vodíku, a natož nesmírnou složitost lidského těla. My máme tu aroganci věřit, že to byla nehoda. Je ohromující, že dnem za dnem žijeme zapomínající, že toto není žádná nehoda a, že existuje účel, pro který jsme dostali tento dar fyzického těla, účel, který neustále ignorujeme.

Pokud jde o fyzickou hmotu, pokud jde o fyzická těla, tak na této planetě neexistuje žádný lepší prostředek / nástroj; nic není přizpůsobivější, sofistikovanější nebo záhadnější. Nic není tak chabě pochopeno. Tvrdíme, že rozumíme mnohým věcem, a přece používáme pouze velmi malé procento našeho mozku. Tvrdíme, že rozumíme našemu fyzickému tělu, a přece existuje mnoho orgánů a mnoho systémů, které nedokážeme zjistit, na co tam jsou, a přece fungují. Nedokážeme reprodukovat jednoduchý prvek, buňku, molekulu vody, a přesto prohlašujeme suverénní znalost fyzického těla, které je kolekcí neuvěřitelně sofistikovaných systémů, které fungují bez jakéhokoliv našeho zásahu. Vůbec o tom nemusíme přemýšlet a přece naše tělo dělá každý okamžik zázraky. Velmi málo musíme udělat proto, aby naše tělo přežilo. Dýcháme automaticky, nemusíme o tom moc přemýšlet. Potřebujeme jíst a pít a musíme mít nějakou činnost, abychom se o tyto věci postarali. Za předpokladu, že tyto okolnosti jsou splněny, toto tělo se narodí, roste a vyvíjí se a na určitou dobu ho obýváme. Ale my ho obýváme s naprostou neznalostí jeho funkce a pravého účelu. Rosteme a spekulujeme, a když nenajdeme odpovědi, tak se rozptýlíme s pocity, které fyzickým tělem přijímáme. A rozptylujeme se do té doby, dokud to fyzické tělo nezačne chátrat a nezemře. A toto je způsob života pro většinu lidstva a neuvěřitelná tragédie.

Abychom přežili, potřebujeme tři druhy potravy:

1. **fyzickou potravu a vodu**
2. **vzduch**
3. **dojmy**

Toto fyzické tělo přijímá všechny tyto elementy. Všechny tyto elementy jsou vibracemi slunečního světla.

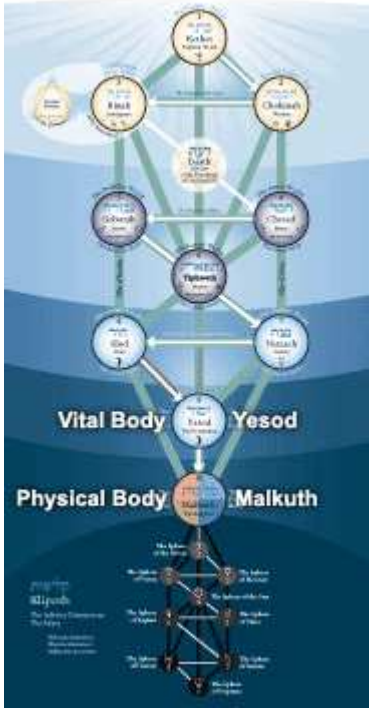
Na to, abychom byli zdraví, přijímáme sluneční světlo v jeho surové podobě. Jsou tam energie, které naše tělo z toho slunečního světla přeměňuje.

Nasáváme vzduch a tělo samo získává potřebné elementy, potřebné částice, potřebnou energii a oheň ze vzduchu, aby se mohlo udržet naživu. Co je nepotřebné pak vyloučíme.

Přijímáme potravu, která je zatím nejtěžší vibrací, tělo tu potravu samo zpracovává, transformuje ji, promění ji, extrahuje co je užitečné, a vyloučí co je nepotřebné.

Toto platí pro každý mechanický proces těla. Vdechujeme co je nezbytné, vydechujeme co je nepotřebné. Pijeme vodu, kterou potřebujeme a co nepotřebujeme, vylučujeme skrze močení. Jíme potraviny, které potřebujeme a tělo vyloučí co je nepotřebné. Je to ustavičný proces očišťování, zdokonalování elementů, které přijímáme.

Ale v případě dojmů, tu máme něco jiného. Dojmy jsou výsledkem všech pocitů, které přijímáme prostřednictvím našich fyzických smyslů. Bohužel jsme se nikdy neučili, jako všechny ty dojmy života čistit, přeměnit, proměnit. Takže všechno přijímáme a cpeme do mysli a do srdce. A takto v naší psychice budujeme neuvěřitelný chaos.



Docela jednoduše, sluneční světlo přijímáme mnoha různými způsoby a v mnoha různých formách. Tyto dvě přednášky s názvem ***Transformace dojmů*** a *Pancatattwa Rituál*, detailně vysvětlují, jak tento proces funguje, jak jsou všechny subjekty zapojené: dýchací ústrojí, srdce, plíce, mozek, žlázy, všechny jsou zapojeny v přijímání všech forem energie, potravin, vody, vzduchu, dojmů a transformující to, čisticí to, vylepšující to na něco jiného. Takže byste potřebovali slyšet ty přednášky nebo studovat ty kapitoly v knize, abyste tomuto mohli hlouběji porozumět.

Když se učíme Sebe-pozorovat, tak se učíme jako Přeměnit Dojmy, všechny pocity přijímat s vědomím, a tímto je transformovat: vědomě přijímat to, co potřebujeme a odmítat to, co nepotřebujeme.

Výsledek mechanických transformací potravin a vzduchu lze nalézt v Jesodu.

Každou noc, kdy fyzicky spíme, vyšší aspekt fyzického těla, které je nazýváno vitální tělo přijímá solární energii, Paprsek Stvoření, aby obnovilo spotřebovanou energii, kterou přes den používáme. Toto je důvod, proč

spíme, aby fyzické tělo mohlo být nehybné a znovu nabito. Je to vitální tělo, které prostřednictvím čaker znovu dobíjí a ukládá energii a řídí zpracování té energie. Vitální Tělo odpovídá Jesodu (Yesod), Deváté Sféře. Je to vyšší aspekt fyzického těla, které je na Stromě Života Malkut (Malkuth).

Veškerá energie z Vitálního Těla je přijímána fyzickým tělem. Je transformována a zpracovávána skrze nervovou soustavu (z čaker) a je zkombinovaná s energiemi z našeho jídla a vody prostřednictvím trávení, prostřednictvím oběhové soustavy, atd. a v konečném důsledku je přijata endokrinologickým systémem, žlázami. Ta energie je zpracována a transformována, dokud nakonec nedosáhne své nejvyšší formy projevu, z hlediska mechanické přírody, pokud jde o to, co může mechanická příroda proto udělat. Ta forma je to, co my nazýváme sexuální energie. Z tohoto důvodu nejvyšším, nejmocnějším, projevením Paprsku Stvoření v tomto fyzickém světě je sexuální energie: je to nejmocnější energie, k jaké můžeme mít přístup.

V Alchymii se sexuální energie nazývá Merkur.

Hmota leží před očima všech, všichni ji vidí, dotýkají se jí, milují ji, ale ji neznají. Je nádherná a odporná, vzácná a nízké hodnoty, a nachází se všude… Ale abychom byli struční, naše Hmota má tolik jmen, kolik je věcí ve světě; to je důvod, proč ji hloupí neznají. - The Golden Tract (Zlatý traktát)

Merkur (Rtuť) je tekutý kámen. Je to symbol sexuální energie: základ života

Nevejde do shromáždění Hospodinova, kdož by měl stlučené aneb odňaté lůno. - Deuteronomium 23:1

Původní překlad krále Jakuba:

He that is wounded in the stones, or hath his privy member cut off, shall not enter into the congregation of the LORD. - Deuteronomy 23:1

Ten, který je raněn v kameni (v kamenech), nebo má odříznutý pohlavní úd, nesmí vejít (nevejde) do shromáždění Hospodinova. - Deuteronomium 23:1 - doslovný překlad krále Jakuba

V Gnosticismu je sexuální energie nazývaná Vodík Ti-12. "Vodík", protože je to jen projevení toho základního čistého vodíku. Nazývá se to Ti nebo Si, protože je to sedmá nota oktávy: Do Re Mi Fa So La Ti. A 12 proto, protože to je jeho atomová hmotnost.

V Gnosticismu rozumíme, že když přijímáme fyzická stravu, tak má atomovou hmotnost 768. Prošlo to docela velkým pročištěním, aby to dosáhlo 12. Mnoho bylo odstraněno. Toto je jedna úroveň významu pojmu alchymie. Toto je mechanická úroveň, že fyzické tělo alchymický odstraní nečistoty, aby udělalo něco dokonalým. Cílem Ohromného Díla je pokračování této dokonalosti skrze vědomou práci: děláním to s vědomou vůlí v těch oblastech, kde se to nedělá a nemůže dít mechanicky.

Pokud se na Mikrokosmické úrovni podíváme na Strom Života, jak na mapu lidského těla, tak naše hlava je na vrchu (korunována Ketérem), a konečné vylepšení Vitálního Těla a endokrinologické systému je vloženo do Jesodu, co jsou sexuální orgány.

Růst a vývoj fyzického těla je řízený endokrinologickým systémem. Endokrinologický systém má svůj nejvyšší projev v sexuální energii. Všichni víme, že epifýza řídí růst fyzického těla, když rosteme. Když dosáhneme puberty, tak epifýza ve většině lidí přestane růst, protože většina lidí začíná tu sexuální energii používat různým způsobem a epifýza už nemá tu energii, kterou měla dříve.

Nelze popřít, že sexuální energie je těžištěm veškeré lidské činnosti. Je zcela očividné, když se objektivně podíváte na naši civilizaci a všechny civilizace celé naší historie, že základem, motivací veškeré činnosti, je sex. Touha po moci je obvykle touha po sexuální moci. Touha po odplatě, slávě, po bohatství je obvykle zakořeněna v určité formě sexuální žádostivosti, v určité formě dychtění. Kvůli touze jdeme do války. Zabíjíme, rabujeme, znásilňujeme, snažíme se o hrdinské činy, snažíme se o úspěch, protože chceme být obdivování, oceňování, chtění, všechno to má svůj základ v sexuální žádostivosti, snažíc se získat pozornost, energii druhých.

Stejně, sexuální energie je také základem našeho spirituálního (duchovního) života. Pokud porozumíme, že všechno stvoření je výsledkem sexuální aktivity, tak uvidíme, že naše fyzické tělo existuje pouze proto, protože naši rodiče měli sex, měli tu činnost, tu lásku, a z toho stvořili fyzické tělo. Totéž platí i pro všechny ostatní osoby, které kdy existovaly a které kdy budou existovat. Vše co je zrozené, je zrozené ze sexu.

Odpověděl Ježíš a řekl jemu: Amen, amen pravím tobě: Nenarodí-li se kdo znovu, nemůž viděti království Božího. - Ján 3:3

Věda Alchymie je metoda, jak se zrodit jako Duše.

Formy a způsob, jako je sexualita prováděna se liší od tvora k tvorovi. Mezi lidmi máme své zvyky. Mezi zvířaty mají své zvyky. Mezi rostlinami mají své zvyky. Některé se rozmnožují nepohlavně, některé se rozmnožují dělením. Mezi minerály mají své zvyky a také se rozmnožují sexuálně. Stejně to platí pro planety, slunce, hvězdy a měsíce, všechny mají svůj původ ve světle Krista. To světlo je projevem lůna Matky Boží.

Ve všem Božském stvoření je život tvořen skrze sex. Proto na stvoření vyšší bytosti, Bůh rovněž tvoří skrze sex, ale v souladu s Jeho zákony.

Logos se rozvíjí do dvou: muž (mužský aspekt) a žena (ženský aspekt). Toto je Duch Svatý, Bina (Binah). Toto je Abba a Aima, Otec / Matka. Toto je Tibetské Yabyum, toto je u Hindů Šiva-Šakti (Shiva-Shakti) a toto je způsob, jakým Bůh tvoří.

Toto je Elohim. Eloa je ženská. El je Bůh a je mužský a jednotný a znamená "On". Elohim je množné. Je to El a Eloa dohromady, mužské a ženské, Elohim. Pokud budete číst Bibli, v původní hebrejštině se píše:

A Elohim řekl, buď světlo.

Znamenajíc Bůh, jako Otec-Matka.

Duch Svatý sestoupil do Marie, jako Svatá Holubice; Byla pannou předtím, během a po narození jejího syna, Spasitele. Mojžíš, Padmasambava, Quetzalcoatl, Buddha, Zoroaster, Fu Xi a o mnoho dalších velkých Mistrů se říká, že byly neposkvrněného početí, zrození ohněm a vodou.

Duch Svatý (Bina) je aspekt Krista, který tvoří. Šiva je tvůrce-ničitel. On je Jah-Hevah: Duch Svatý, tvořivá a ničící síla Boha. Šakti je jeho družka: Šakti je Oheň. Oheň Ducha Svatého je umístěn v našich sexuálních orgánech. Oheň, Šakti je zdrojem osvícení.

Žádný, jehož varlata jsou rozdrcené nebo jehož pohlavní úd je oddělen, nevstoupí do shromáždění Hospodinovo.

Způsob, jak vstoupit do království nebeského, je prostřednictvím řádného používání a řízení sexuální energie. Neexistuje žádný způsob, jak si mylně vykládat toto učení.

Muž, z něhož by vyšlo símě scházení, zmyje vodou všecko tělo své (transmutovaná energie), a bude nečistý až do večera (večer je symbol smrti: dokud nejsou ega mrtvá, do té doby jsme nečistí). - Leviticus 15:16

Symbol Křtu, je symbolem braní sexuální energie z vod, které jsou ve vás uvnitř a přeměnit je, umístit je na vrchol vaší hlavy, obnovujíc sestup tohoto paprsku zpět na začátek. Voda je brána knězem (symbol našeho Vnitřního kněze: Átman, Chesed) a je umístěna na korunu, Sahasrara čakra, Laodicia, na vrchol hlavy, jako symbol čistoty, jako symbol svátosti, jako symbol uzavřené dohody.

Podobně obřad obřízky je degenerace starověkého obřadu zasvěcení, v němž ten, který přijímá Zasvěcení, se zavazuje ke kontrole sexuální síly, že bude mít kontrolu a sílu vůle, aby nebyl zvířetem.

Vody sexuality jsou lůnem všeho stvoření. Každý Anděl a každý Démon je zrozen ze sexu. Lidstvo je lůno. To, jak používáme sexuální sílu určuje, kým se staneme. Pokud tu energii rozlijeme a použijeme na posílení a podporu touhy po pocitu, tak se staneme zvířaty. To je proto, že zvířata žijí instinktivně a jsou hnané instinktivní touhou a pocitem. Pokud se nám nepodaří ovládnout tento aspekt naší psychiky, tak zůstaneme jako zvířata a vlastně budeme jako bestie, jinak známý jako démoni. Toto je zjevně viditelné v naší kultuře. Vkus tohoto lidstva, již více není vznešeného charakteru. Už se více nezajímá o překrásnou klasickou hudbu, překrásné klasické umění, jemnosti Přírody. Jako kolektivní celek upřednostňujeme exploze násilí a bestiální sexuality, které dáváme do našich filmů, reklam, televize a do našich knih. Jako lidstvo máme vkus pro zvířecí pocit, a ne pro andělské povznesení. Všichni to máme ve

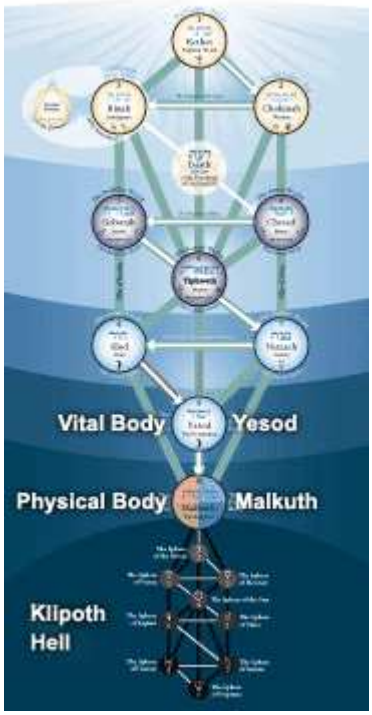
své psychice a to je důvod, proč je meditace tak strašně těžká, protože mysl je pohlcena zvířecí touhou. Pokud dokážeme změnit toto, tak dokážeme změnit všechno.

Proto vám říkám: Jestliže vaše spravedlnost nebude větší než spravedlnost zákoníků a farizeů, nevejdete do království nebeského. Vy tedy buďte dokonalí, jako je dokonalý váš nebeský Otec. - Ježíš Nazaretský

Toto je důvod, proč je Jesod nazýván základem. Sexuální energie je základem života. Zde se odvíjí celý život.

Sexuální energie je základní energií všech našich aktivit.

Když přemýšlíme, tak používáme modifikaci sexuální energie prostřednictvím intelektu.



Když cítíme, naše emoce jsou vytvořeny modifikací sexuální energie.

Když jednáme, tak sexuální energii používáme jako palivo.

Pokud dovolíme naší zvířecí povaze, aby nás kontrolovala, tak dovolujeme tomuto paprsku, aby pokračoval ven skrze fyzické tělo, skrze orgasmus.

Fyzicky vytvoříme další fyzické tělo. A takto se tato energie projevuje tady, a to je její konečný účel.

Psychologicky, pokud tuto energii vyloučíme, tak bude nadále sestupovat dolů z Malkutu a negativní vytvářet naše vlastní peklo, náš vlastní Klipot.

Lidstvo jako celek si díky vylučování sexuální energie, vytvořilo svůj vlastní Klipot.

Když je Paprsek Stvoření přenášen skrze zvířecí touhu, tak pokračuje v tvoření, ale negativně, co má za následek karmu a utrpení.

Toto je důvod, proč celý základ každého hlavního náboženství, je nutnost dobýt zvířecí touhu.

To, jak myslíme, cítíme a jednáme, to vytváří.

Pokud přemýšlíme, cítíme a jednáme pod vedením zvířecí touhy, tak vytvoříme výsledky: karmu. Oddávat se příjemným pocitem, tlačí kyvadlo přírody ke kývání; karma je příroda nastolující rovnováhu podle Zákona kyvadla: oddávejte se v příjemných pocitech a příroda vám přinese bolest. To je nezbytné: to je Zákon. Čím více se snažíme vyhnout bolesti, tím větší bolesti budeme čelit. (A jen nesmírně narušená osoba se toto pokusí obrátit vytvořením bolesti, aby získala potěšení: toto je to, co dělají démoni).

Co je nutné je to, abychom se naučili žít uprostřed: ani nebažit po potěšeni, ani se vyhýbat bolesti. Toto přinese kyvadlo k odpočinku.

Tuto činnost dosáhneme tím, že se přestaneme oddávat zvířecímu chování ve všech třech mozcích. Ale základem, nejsilnější dopad, který v našem životě můžeme udělat, je zřízení rovnováhy v našem sexuálním životě.

Pokud se naučíme transformovat sexuální energii, zadržet ji, přeměnit ji, tak tu energii zpět obnovíme nahoru skrze strom. Přestaneme tvořit v Klipotu a vrátíme tu energii zpět nahoru, k vytvoření duši.

Na tomto základě, na dokonalosti síly vůle, zvýšíme naši Úroveň Bytí; vyzdvihneme tu energii do středního sloupu Stromu Života: Čára Vědomí.

Ta sexuální energie se transformuje a promění se nad úroveň vodíku Ti-12 a stane se potravou pro jemnější úrovně našeho vlastního vědomí. Takto se pozitivně probudíme. V podstatě tu sílu zdokonalujeme. V našem nitru vytváříme dokonalého člověka.

Pokud místo toho budeme nadále ztotožnění s touhami a s pocity, tak ta energie stále tvoří, ale v pekle, a vytváří to, co nyní známe jako ego: sexuální žádostivost, touha, strach, závist, pýcha, hanba.

Co je úžasné je to, že tato energie, která je základem všech našich aktivit, je přijímána tělem a transformovaná tělem a pak se stává hlavní výživou těla. Kristus, Slunce dává život makrokosmu, vesmíru. Kristus-Slunce nám také dává život vnitřně, jako fyzickému tělu, jako duši. Ale pokud tu sílu vezmeme, tu energii a použijeme ji na krmení touhy, pak se stává ničitelem: Šiva je tvůrce a ničitel. Vytváří ego a tím ničí duši. Vytváří náš strach, naše úzkosti, naše připoutání, naše obavy.

Dívky mají tuto fantazii o svém dokonalém manželovi, kterou budují od velmi mladého věku a ta představa je krmena jejich matkami, sestrami, televizí, filmy, všemi fantaziemi, které si vybudovaly. Ta síla, ta představivost je krmena sexuální energií. Tím, že je tato energie vkládaná do těchto fantazií, tak tvoří a tyto fantazie dělá pro nás skutečnými. A takto máme ideál, který jsme si vyrobili, který se pak stane měřítkem, podle kterého bude každý muž, kterého ta žena potká srovnáván. A žádný muž se nikdy nepřiblíží k té fantazii. Není to možné. Takže jemným způsobem, v každé ženské psychice je kritik, který říká: "Není až takový dobrý, zasloužím si něco lepšího ". To je důvod, proč trpíme. A samozřejmě muži mají stejný problém.

My všichni, když vidíme druhé lidi, tak je hodnotíme na základě našeho standardu; krmíme standard, dáváme mu palivo. Na ulici vidíme člověka a přehlížíme si ho. "No, má 5 z mých 10 bodů". Do té představy, do té fantazie mysli, dáváme energii své mysli, srdce a činnosti a děláme ji silnější. Sami sebe chytáme do pasti.

Totéž platí o představě o nás samých, zda jsme dost dobří nebo ne, zda jsme dosáhli dost nebo ne, zda jsme lepší než kdokoli jiný nebo ne. Používáme stejné ideály, stejné fantazie, stejné projekce mysli pro porovnání, a všechno je to vlastnoručně vytvořená lež, a vše je to zakořeněné v zneužívání sexuální energie.

Toto se v Gnosticismu nazývá sexuální zneužívání. V Gnosticismu, sexuální zneužívání není jen fyzické sexuální zneužívání druhé osoby, je to zneužívání energie Krista, která je v našem nitru. Sexuální zneužívání je bujně rostoucím problémem lidstva, a to je důvodem, proč se nacházíme v situaci, v jaké se nacházíme, a to je důvod, proč jsme všichni v temnotě, v nevědomosti (v neznalosti).

Vitální tělo, které je vyšší částí fyzického těla, má čtyři aspekty nebo čtyři vrstvy. Tyto se nazývají čtyři étery. Pamatujte si, že vitální tělo je základem všech energií fyzického těla. To je to, co podporuje všechny funkce fyzického těla. Bez vitálního těla, nemůže existovat žádné fyzické tělo. V určitém slova smyslu, jsou jedno a to samé. Tělo Chi (Či), tělo energie, tělo, se kterým pracují akupunkturisti, aura je vitální tělo.

Éter Života je ten aspekt vitálního těla, který řídí a podporuje rozmnožování.

Chemický éter je ten aspekt vitálního těla, který transformuje a řídí všechny organické a chemické živiny fyzického těla. Je odpovědný za trávení, dýchání, fungování čaker na energetické úrovni, za všechny energie, které potřebují být transformovány.

Reflexní éter řídí paměť, představivost, sílu vůle.

Světelný éter řídí vnímání.

Když dosáhneme pubertu, tak se naučíme jak masturbovat a mít sex s ostatními, fantazírovat. Na základě tohoto se učíme, jak vyčerpat tuto energii, která je v našich třech mozcích taková mocná. Většina z nás následuje svou kulturu, svou rodinu a přátele a smilní. Vyléváme tuto energii, díváme se na pornografii, čteme romantické romány, sledujeme filmy a sníme o dokonalém partnerovi. Takto je sexuální energie vyhozena ven z vitálního těla a začneme ji rozlévat, vylučovat, zbavovat se jí.

Proč to děláme? Protože nás pálí. Je to oheň. Ten oheň se radikálně mění, když dosáhneme puberty. Až do toho věku, byl ten oheň zapojen v růstu fyzického těla, rozvíjením tří mozků, které máme, jeden po druhém. Když dosáhneme 12, 13, nebo 14 začneme být nesmírně podráždění. Něco se mění. V této době se mění naše žlázy, tělo se mění velmi rychle a mění se mysl. Ta energie potřebuje fungovat novým způsobem. Ale my nevíme, jak ji použít. My jako rasa, jsme ty klíče dávno zahodili, protože jsme se více zajímali o touhu, pocit, o sexuální žádostivost. A tak naší karmou je, že o tom nevíme a proto trpíme. Toto je to, o čem je příběh o Rajské Zahradě.

Říkají, že žena je pokušení.
Ne, Ne, tak to není.
Říkají, že peníze jsou pokušením.
Ne, Ne, tak to není.
Říkají, že pozemkový majetek je pokušení.
Ne, Ne, tak to není.
Skutečné pokušení je neukojitelný apetit mysli,
Ó, Pane Guheswara!
-Hinduismus. Allam Prabhu, Vacana 91

Kvalita semene (sexuální energie u mužů a žen) je úzce spojena se schopností představivosti; pokud je spáchán zločin přelití tohoto elixíru, tak tvůrčí schopnost, průsvitnost, představivost je ochuzena. Tehdy je v mysli nemožné udržet jakýkoli krásný obraz se stejnou svěžestí, kterou bychom mohli použít pro stvoření života a formy nové zářivé bytosti. - Samael Aun Weor, The Aquarian Message (Poselství Vodnáře)

Když vyloučíme sexuální energii, skrze oddávaní se v mysli zvířecí touze, tak srdce a sexuální aktivita, všechny étery Vitálního Těla budou vyčerpány. Toto je důvod, proč, když jsme mladí, tak naše paměť je docela dobrá. Naše schopnosti představivosti jsou velmi silné a naše těla jsou obecně zdravé, v souladu s naší karmou. Ale ve věku puberty vstupujeme do velmi vážných problémů, poznáváme nesmírnou úzkost. Trápení teenagera nelze srovnávat s ničím, čímž si v životě projdete. Každý den tolik zmatku, tolik složitosti, tolik bolesti. A protože naše kultura, naše karma nás neučí správné metody, tak ty zážitky se prohloubí, nadále budeme vylučovat tuto energii a tím naše představivost, naše paměť, naše síla vůle (z nichž všechny jsou řízené étery vitálního těla), náš smysl skutečné hodnoty sebe sama jako duše, jsou všechny vyčerpány a více a více se spoléháme na falešné obrazy, aby nám poskytli ochranu. Bereme energii a začneme krmit falešné obrazy mysli: vytváříme iluzi, abychom se vyrovnali s naším utrpením.

Představujeme si ideálního partnera, ideální život, ideálního sebe. Právě tyto ideály nás staví do rozporu s naší pravou přirozeností, proti všem ostatním na světě a především proti našemu vlastnímu vnitřnímu Bohu. Jsou to ideály zrozené ze strachu a z pýchy a nikoli z vědomí. Rozlijeme energii, vyčerpáme vitální tělo a kousek po kousku v souladu s naší karmou a našim zdravotním stavem, onemocníme. Onemocníme ve všech třech mozcích.

Někteří lidé onemocní okamžitě, ještě jako teenageři. Rozvinou se u nich vážné mentální nebo vážné emocionální problémy. Někteří z nás onemocní později, protože máme určitou Dharmu, na níž můžeme jezdit. Ale jakmile vyčerpáme energii vitálního těla, tak je nevyhnutelné, že onemocníme, protože vitální tělo je energetickou a organickou základnou fyzického těla. Rakovina je nemocí vitálního těla. To je důvod, proč s ní máme takové potíže, protože léčíme výsledek a ne zdroj. Stejně je to s AIDS. Herpes, Tuberkulóza, Cholera, všechny tyto hrozné choroby jsou karmou.

Neumíme si vzpomenout své sny, protože mrháme sexuální energií. Neumíme si vzpomenout své minulé existence, nedokážeme si vzpomenout své dětství, nedokážeme si vzpomenout, co se stalo minulý měsíc, nedokážeme si vzpomenout, kde jsme byli toto ráno nebo o čem jsme přemýšleli, protože ve vitálním těle není žádná energie. Tyto étery jsou zcela degenerované.

Mezi lidmi se rozmáhá nemoc; není tam žádná energie, která by nás vyléčila, protože jí mrháme. Avšak pokud to změníme; když se sblížíme s tím, co se nazývá Ohromné Arkánum, tajemství, poznání, podstata, srdce, zdroj všech mystických tradic, tak to můžeme změnit. To ohromné tajemství bylo střeženo po tisíce let osvícenými bytosti, anděly, mistry. To, co přesně teď vidíte, je zdrojem veškeré moci, vší slávy, je to vykoupení, které najdeme ve správném používání sexuality. Dveře ke všem způsobem utrpení a bolesti jsou skrze nesprávné používání sexuality. Démon je vytvořen skrze sex. Stejně tak Anděl, Buddha, Avatár je vytvořen skrze správné a čisté užívání sexu. Je zcela zřejmé, že Anděl nemá žádnou sexuální žádostivost, Buddha nemá žádnou zvířecí touhu, probuzen Mistr nemá žádnou touhu po pocitu, žádnou zvířecí chlípnost. Ale démon to ztělesňuje. My všichni jsme v tomto smyslu démonickými, protože naše mysl donekonečna baží a hledá po pocitu, ustavičně, bez přestání. Nemáme žádné právo být hrdí, být marniví, být povrchní. Musíme rozpoznat pravý charakter naší vlastní psychiky a snažit se to změnit.

Toto je důvod, proč všechny starověké náboženství vyžadovali sexuální čistotu svých učedníků. Toto je důvod, proč cudnost byla vždy největší ctností, a to vždy až dosud. Dokonce i před 100 lety byla cudnost velmi vysoce ceněna, vždy tak byla, až dosud. Naše nové "sexuální osvobození" považujeme za naši velkou ctnost. Zničili jsme všechny mravnosti minulosti a přece nedokážeme připustit, že zničení starověké morálky, bylo našim vlastním zničením. My jsme ti, kteří ničí svou planetu, kteří se ničí

navzájem a to je přesně kvůli tomu, že jsme zničili náš smysl pro ctnost. Tyto dvě jsou stejné. Nyní považujeme pýchu za ctnost. Hněv považujeme za ctnost. Pokud o tomto pochybujete, tak sledujte televizi: naše zábava je 100% organizována kolem dokazování, jako jsou chlípnost, pýcha, hněv, zvířecí touha, moc, sarkasmus a krutost "pozitivními, obdivuhodnými dobrými vlastnostmi".

Bílá Tantra vždy učí zřeknutí se orgasmu a zvířecí touhy, odstranění a očištění všech tužeb po pocitu sexuální žádostivosti, pýchy, hněvu, strachu, závidění, chamtivosti, nenasytnosti, všech připoutáni.

Černá Tantra učí, jak si splnit touhy, tečka. To je důvod, proč když teď půjdete do jakéhokoli knihkupectví, jakýkoli školy kdekoliv ve světě a podíváte se na knihy nebo učení o Tantře, tak 99 procent bude černá magie, protože oni učí, jak krmit touhu, jak krmit pocity, jak stimulovat sexuální žádostivost a tedy, jak prohloubit naši karmu a naše utrpení. Síly a entity, které stojí za těmi učeními, získávají kvůli tomu neuvěřitelnou moc a neuvěřitelnou karmu. Za každý čin je karma. Nikdo tomuto Zákonu neunikne.

Karma a Kristus jsou jedno a totéž. Karma je projevem jeho Zákona. A dokonce Ježíš v evangeliích řekl:

Amen zajisté pravím vám: Dokudž nepomine nebe i země, jediná literka aneb jediný puňktík nepomine z Zákona (Karma), až se všecky věci stanou. - Matouš 5:18

Proto je pro nás, kteří jsme porušili Zákon takovým obrovským způsobem nutné, abychom to napravili. V alchymii existuje slavný výrok, který se nazývá **Vitriol,** to znamená:

Sestupte do země, kterou napravováním (upravováním) najdete okultní kámen.

Země je zde, Malkut, fyzické tělo. Pokud sestoupíme do země, najdeme Jesod, vody. Uvnitř země máme černé vody propasti, naší vlastní mysli, všech našich hříchů, všech našich lží, všech našich chyb. Musíme je napravit, pochopit je, změnit je, abychom mohli najít Zdokonalený Kámen. Dokonalý Kámen má 9 stran: 9 je odkazem na 9 sféru, Jesodu, sex, Základ.

Dokonalý Kameň má deväť strán

Tato technika se pak stává, že vezmeme tu energii a správně ji použijeme, přestaneme ní plýtvat. Pochopili jsme, že tou energií mrháme, ne pouze skrze fyzický akt orgasmu, mrháme ji skrze mysl, skrze srdce a skrze sex. Ježíš také v evangeliích řekl,

Ale jáť pravím vám: Že každý, kdož by pohleděl na ženu ku požádání jí, již zcizoložil s ní v srdci svém. - Matouš 5:28

Pokaždé, každou chvíli, každý okamžik, ve kterém je sexuální energie zpracovávána třemi mozky zneužita, vytváříme něco v mysli.

Když někoho vidíme a vůči té osobě cítíme sexuální žádostivost, tak v psychice vytváříme obraz. Tento obraz má ve vnitřních světech materiální skutečnost. Při krmení množstvím energie, a to zejména prostřednictvím opakovaných chlipných myšlenek a citů nebo něčím ještě horším, prostřednictvím vizualizace a masturbace nebo sexu, se ten obraz stává velmi tučný a mocný. Každý z nás jsme si ve svých vlastních myslích a ve svém vlastním prostředí vytvořily tyto typy entit. A oni potřebují potravu. Jsou to skutečné entity, stejně jako my. Ačkoli oni nejsou skutečné v tom smyslu, že by byly stvořeny Bohem. Jsou to přízraky. Chtějí být krmeny. To je důvod, proč jsme neustále pronásledováni chlipnými myšlenkami. Protože ty entity, které jsme v minulosti vytvořili, jsou krmena chlipnou energií. Jsou vytvořené chlípnosti a jsou krmena chlípnosti. Proto chtějí to jídlo. Nutí nás, abychom se dívali na obrázky, na lidi, abychom snili, fantazírovali, představovali si, aby se mohli nakrmit. Takže co děláme je to, že naše vitální tělo vyprázdníme, abychom mohli nakrmit tyto entity. A pokud jejich neodstraníme nyní, tak v budoucnosti budou našimi pronásledovateli.

Máme entity související s hněvem, pýchou, závistí, strachem. Nazývají se ega. Všechny jsou projevy mysli; v Tibetu je nazývají psychické agregáty. Také se nazývají defekty, já, ega. Jsou to bloky, krystalizace, falešné výtvory astrálního světla a jsou karmou. Obsahují v sobě semena toho, jak byly stvořeny a projevit se mohou pouze tak, jak byly vytvořeny.

Ardžuna / Arjuna / (symbol Lidské Duše):

Jaká je to síla, která nás spoutává k sobeckým skutkům, Ó Krišna? Jaká síla s námi hýbe, dokonce i proti naší vůli, jako kdyby nás nutila?

Krišna (symbol Krista):

Je to sobecká touha a hněv, vznikající ze stavu známého jako vášeň; toto jsou choutky a zlo, které ohrožují člověka v tomto životě.

Právě tak, jak je oheň zakryt kouřem a zrcadlo zakryté prachem, stejně jako je embryo obalené hluboko v děloze, tak je poznání skryté sobeckou touhou- skryté Ardžuna tímto neuhasitelným ohněm po sebeuspokojení, zarytý nepřítel moudrých.

Sobecká touha se nachází v smyslech, v mysli a v intelektu, zavádí je a zahrabuje moudrost v mylné představě. Bojuj se vší silou, Ardžuna! Kontroluj své smysly, podmaň si svého nepřítele, ničitele poznání a realizace.

-Bhagavadgíta 3.36-41

Když si uvědomíme, že zabíjíme, zrazujeme, pácháme zločiny s našimi myšlenkami, našimi city, a že zato je karma, tak se to stává velmi vážnou prací. To, abychom byli výjimečně disciplinovaní, se stává nutností. Ta síla vůle, kterou potřebujeme, síla vůle Šamathy, musí být vždy s námi, bez přestání. Toto je vůle, abychom se sebe-pamatovaly. Toto je vůle, abychom proměnily energii, proměňovali, vůle se změnit, vůle se vykoupit, vůle stát se slušným člověkem.

Všichni si myslíme, že jsme slušní lidé a všichni se mýlíme, protože v každém z nás jsou semena zločinu. Všichni jsme zradili, zabili, smilnili, všichni jsme cizoložníci. Nikdo z nás nemá důvod, být na sebe hrdý. Nikdo z nás není Anděl. A tedy nemáme nic, kromě jedné věci: šance se změnit.

Nejprve přestaneme s chováním fyzicky, o kterém víme, že je nesprávné. Když děláme něco, co bychom neměli dělat, tak to víme, i když neposloucháme, ve svém srdci to víme, v sobě. Tyto věci je třeba změnit. Musíme být seriózní a odhodlání.

Dále potřebujeme změnit způsob, jak myslíme, vytrénovat mysl prostřednictvím Sebe-pamatování, prostřednictvím Sebepozorování a prostřednictvím meditace. Svou mysl musíme důkladně pochopit s oddaností a čestnosti.

Zaprvé, změňte své chování.

Zadruhé, meditujte nad svým chováním. Pochopte ho, modlete se, prostě o pomoc.

Teprve když jsou splněny tyto podmínky, pak můžete přejít k odstranění vad ze své psychiky.

Musíme očistit svou mysl od jakékoliv touhy.

Ve všech úrovních vědomí musíme dávat pozor na "já", protože mnoho věrných a upřímných oddaných stoupenců, kteří dosáhli cudnost v tomto údolí slz, se ve světě kosmické Mysli stali hroznými smilníky.

Už jste někdy alespoň jednou meditovali nad nebezpečím erotických obrázků? Pamatujte si, že ve své mysli máte šikovného překladatele. Tento překladatel je "já", který vždy zrazuje oddaných stoupenců Cesty. Toto "já" vytváří mentální figuríny, žijících démonů Mentální Roviny. Oddaní stoupenci smilní s těmito démony v Mentální Rovině.

Kina jsou pravými chrámy Černé Magie Mentální Roviny, protože mysl vytváří žijící figuríny, svádivých démonů, kteří jsou absolutními duplikáty erotických obrázků, které jsme viděli ve filmech nebo v novinách nebo v pornografických časopisech.

"Já" nás zrazuje v jiných úrovních vědomí. Jednoduché erotické slovo, se stane smilstvem v Mentálním Světě.

Ironické slovo znamená násilí v Mentální Rovině, z tohoto důvodu musíme milovat, zbožňovat svých nejhorších nepřátel. - Samael Aun Weor, The Aquarian Message (Poselství Vodnáře)

Tajné pravidlo, které se učí v každé pozitivní esoterické tradici je toto: nikdy nerozlijte sexuální energii skrze orgasmus.

Nicméně, je toho víc: člověk musí denně pracovat na likvidování psychologických defektů, které zaplňují mysl a toto je možné, pouze využitím sexuální síly, jako zbraně. Mysl se nedokáže sama eliminovat: my potřebujeme nástroj, který je silnější než mysl. Co by mohlo být silnější, než samotná základní energie všeho stvoření?

Svobodný člověk se učí, jak transmutovat (přeměňovat) sexuální energii prostřednictvím pránájámy.

Ženatý člověk se učí, jak transmutovat sexuální energii prostřednictvím sexuální jógy. Pro více informací, čtěte The Perfect Matrimony (Dokonalé Manželství).

Když uděláte muže a ženu jedním, tehdy vstoupíte do království. - Tomášovo evangelium

Každý meditující musí uchovávat sexuální energii a využít ji jako zbraň proti mysli. Toto je účel každé velké mystické a náboženské tradice: odstranit odpad a navrátit duši zpět ke svému původu. Proč je lidstvo stále uvnitř bez Boha? Protože lidstvo neklepalo na dveře skrze transmutaci sexuální energie.

Pránájáma (Pranayama) je uváděna jako jeden z hlavních kroků meditace.

- **Prana:** (Sanskrit) energie
- **Yama:** (Sanskrit) zadržovat

Správně vykonávat pránájámu, je zadržet (transmutovat) energii. A jak víme, nejsilnější energie, je sexuální energie.

Když je ta energie zadržena, transmutovaná, tak může být využita a řízena. Gnostický meditující řídí svou sexuální sílu, pomocí své vlastní vnitřní Matky Boží: Šakti, ženský aspekt Ducha svatého (Šiva). Ona je Athéna, bojovná bohyně, která posiluje hrdinu k dobytí jeho vlastních psychologických defektů: Medúza, hypnotizující, svůdná síla obráceného hada.

Když Perseus dospěl, Polydectes ho poslal, aby se pokusil přemoci Medúzu, hrozné monstrum, které zpustošilo krajinu. Kdysi byla překrásnou dívkou, jejíž vlasy byly její hlavní nádherou (dlouhé vlasy, jako symbol cudnosti: kdysi byla čisté vědomí v cudnosti), ale když se opovážila soupeřit v kráse s Minervou (Athéna; zde vidíme zrod pýchy), bohyně ji zbavila jejího půvabu a proměnila její krásné kadeře na syčící hady (Medúza se stala obrácenou: měsíční had, Eva, pád, vytvoření Klipotu)

Stala se kruté monstrum, takového hrozného aspektu, že žádný živý tvor na ni nemohl pohlédnout bez toho, aby se neproměnil na kámen. Všude kolem jeskyně, kde sídlila, bylo možno vidět kamenné postavy lidí a zvířat, kteří ji náhodou zahlédli a s tím pohledem zkameněli (po zazření její temné krásy, se ztotožnili s touhou, která dává zrodu egu, těžké a tvrdé mentální formaci, která uvnitř vězní vědomí. Toto je Hrubý Kámen).

Perseus, oblíbený Minervou (jeho Boží Matkou Kundaliní) a Merkurem (Hermes, sexuální energie), z nichž první mu půjčila svůj štít (Sebepozorování, Sebe-pamatování a Meditace) a druhý své okřídlené boty (Sexuální Alchymie; boty, které potřebujeme, abychom mohli kráčet po cestě), se přiblížil k Medúze, dokud spala (využití její mechanické povahy) a dávajíc si pozor, aby se na ni přímo nepodíval (s rizikem, že se ztotožní s touhou), ale řízený jejím obrazem, odrážejícím se v jasném štítu, (stabilizovaným a pročištěním vědomím prostřednictvím hluboké nehybnosti mysli v Šamathe), který nesl, (díky mnohým trpělivým rokům cvičení), jí uťal hlavu ("já") a dal ji Minervě (Athéna).

-Bullfinchová Mytologie (Bulfinch's Mythology)

Když se mysl přirozeně usadí do klidného, jasného jezera, tak se v ní odráží vesmír. Toto je Perseův odrážející se (reflexní) štít: mysl, která přebývá v klidu (Šamatha). Když hledíme do toho jezera, tak vnímáme nebesa (Vipašjana). A tak se dozvíme to, co bylo předtím pro nás neviditelné.

Pránájáma (Pranayama): Ham-Sah

Existuje mnoho různých esoterických systémů, pro transmutaci semenní entity na sexuální energii. Samozřejmě, nejmocnější (Arkánum AZF) musí být prováděn mužem a ženou- mluvíme konkrétně o Sahadža Maithuna, sexuální jóga, Bílá Tantra; někde jinde poskytneme všechny detaily pro toto cvičení. Nyní, pro tuto chvíli vysvětlíme cvičení, které může být praktikovány těmi, kteří jsou svobodní, stejně jako těmi, kteří jsou oddáni. Právě teď vám řeknu metodu; prosím, věnujte pozornost…

Pohodlně se usaďte: východním způsobem (se zkříženýma nohama) nebo západním způsobem (na pohodlném křesle). Uvolněte své tělo, jak to dělají děti.

Velmi pomalu se hluboce nadechněte a představte si, že ta tvořivá energie stoupá přes semenné kanály nahoru do mozku; mentálně vyslovujte mantru HAM, takto HAAAAAAAAAMM. Vydechněte, krátce a rychle, při vyslovování nahlas mantry SAH: SAAAAAAAHH…

Nepochybně se nadechujete nosem a vydechujete ústy. Zatímco se nadechujete "mantralizujte" posvátnou slabiku HAM (mentálně, protože se nadechujete nosem); ale při vydechování můžete vyslovit slabiku SAH se zvukem.

Úžasný symbol, který na Východě dělá chaotické vody života úrodnými, je Ham-Sah, Třetí Logos.

Obyčejně, sexuální vody proudí z nitra směrem ven odstředivým způsobem a to je důvod, proč existují poluce; když máte sen, založený na Sexuálním Centru, tak dochází k polucím, ke ztrátě Posvátného Spermatu nebo Semenní Tekutiny…

Pokud člověk uspořádá svůj vitální systém a namísto usmíření odstředivého systému, použije dostředivý systém, což znamená, pokud člověk přinutí sexuální síly proudit z venku dovnitř prostřednictvím transmutace, tehdy tam nejsou žádné poluce, i když tam mohou být erotické sny.

Člověk potřebuje uspořádat své sexuální síly, pokud se chce vyhnout polucím; tyto síly jsou úzce spojeny s jeho výživou, s pranou, se životem-to je zřejmé. Proto existuje hluboký vztah mezi sexuálními silami a dýcháním, takže pokud jsou obě řádně zkombinované a zharmonizované, tak způsobují fundamentální změny ve fyzické a psychologické anatomii.

Na čem záleží je, abychom přinutili sexuální energie, aby znovu proudily dovnitř a směrem nahoru dostředivým způsobem; pouze takto je možné, vyprodukovat specifickou změnu v úřadě a ve funkcích, které ta sexuální tvořivá síla může plnit. Během meditace je třeba si představit tuto tvořivou energii v akci, aby tato energie stoupala do mozku rytmickým, přirozeným způsobem, prostřednictvím vokalizovaní mantry HAM-SAH, nezapomínajíc synchronizovat vdechování a vydechování vzduchu v dokonalé koncentraci, harmonii a rytmu.

Dovolte nám dát jasně najevo, že vdechování musí být hlubší než vydechování, jednoduše proto, protože potřebujeme, aby tvořivá energie proudila z venku dovnitř; což znamená, vydechnutí musí být kratší než nadechnutí.

S tímto cvičením přijde chvíle, kdy bude celá energie proudit dovnitř a směrem nahoru. Je zřejmé, že takto uspořádána tvořivá energie-dostředivou způsobem-se stane mimořádným nástrojem pro Esenci, nástrojem k probuzení Vědomí.

Učím vás pravý Bílý Tantrismus; toto je cvičení, používané Tantrickými Školami v Himalájích a v Hindustánu; toto je cvičení, jehož prostřednictvím může člověk dosáhnout Extázi nebo Samádhi nebo jakkoliv to chcete nazývat.

-Samael Aun Weor, The Transutation of Sexual Energy (Transmutace Sexuální Energie)

Zde končí Kurz: Úvod do Gnostické Meditace. Tento kurz je pouze povrchním úvodem do hluboké a mocné praktiky, jejíž skutečná aplikace a funkce může být objevena pouze v sobě.

Aby bylo možné pochopit obsah tohoto kurzu, je nutné cvičit. Číst a studovat bez meditace je jako čtení knih o zahradničení, ale nikdy se nedotýkat půdy. Aby bylo možné pěstovat zahradu, je nutné pracovat v zemi.

Gnostický učedníci musí kultivovat klid.

Pokoj je nejmocnějším klíčem pro rozvoj jasnozřivosti.

Hněv ničí harmonii celosti a zcela ničí okvětní lístky ohnivé růži uprostřed čela (tzv. třetí oko.)

Hněv rozvrací astrální světlo na jed známý jako IMPERIL, který poškozuje okvětní lístky ohnivé růži uprostřed čela a blokuje kanály velkého sympatického nervového systému. Je nutné, aby se točila čakra jasnozřivosti se samohláskou "I". Tato samohláska musí být vokalizovaná denně, prodlužováním zvuku té samohlásky následujícím způsobem: iiiiiiiiiiiii.

Musíme rozjímat nad vnitřními obrazy, ve vznešeném klidu plamenů spalujícího myšlení, bez skličujícího procesu uvažování.

V přítomnosti vnitřního obrazu, musí naše mysl proudit neoddělitelně se sladkým tokem myšlení.
Naše mysl vibruje vlnami rozlišení mezi představovými obrazy.

Rozlišení je přímé vnímání pravdy, bez procesu abstraktního výběru.

Když proces výběru rozdělí mysl mezi boj protikladů, pak jsou vnitřní obrazy ukryty, jako hvězdy za bouřkovými mraky uvažování.

Musíme se naučit myslet se srdcem a cítit s hlavou.

Naše mysl se musí stát znamenitě vnímavou a delikátní…

Mysl se musí osvobodit od všech typů pout, aby mohla pochopit život volný ve svém pohybu.

Obdivujeme odvahu.

Touhy všech typů, jsou pro mysl pouty.

Předsudky a předpojatosti jsou pouty pro porozumění.

Školy jsou klece, kde mysl zůstává vězněm.

Vždy se musíme učit žít v přítomnosti, protože život je vždy věčným okamžikem.

Naše mysl se musí přeměnit na flexibilní a delikátní nástroj pro Nejvnitřnějšího.

Naše mysl se musí přeměnit na dítě.

Během cvičení vnitřní meditace, musíme být v nejabsolutnějším vnitřním klidu, protože každé rozrušení mysli a každý (přístup)postoj nebo netrpělivost ruší mysl a brání ve vnímání vnitřních obrazů.

Ve fyzickém světě, je každá činnost doprovázena pohybem našich rukou, nohou, atd.… Avšak ve vnitřních světech potřebujeme nejhlubší vnitřní klid a absolutní ticho, abychom mohli přijmout vnitřní obrazy, které přicházejí do mysli jako půvab… jako požehnání.

Je nepostradatelné, aby naši učedníci kultivovali krásnou vlastnost úcty.

Musíme hluboce uctívat všechny posvátné a svaté věci.

Musíme hluboce uctívat všechna díla Stvořitele.

Musíme hluboce uctívat ctihodných Mistrů Univerzálního Bílého Bratrstva.

Respekt a úcta pro nás zcela otevírají dveře vyšších světů.

Nikoho nesmíme upřednostňovat. Se stejným respektem a úctou se musíme postarat o žebráka, jakož i o džentlmena.

Musíme kultivovat stejnou zdvořilost pro bohaté a chudé, stejně tak pro šlechtice a sedláka, abychom se o nich stejně postarali bez žádných zvýhodněni.

Musíme kultivovat trpělivost a rozvahu.

Mravenci a včely jsou trpělivé a rozvážně.

Musíme ukončit veškerou dychtivost po hromadění a po chamtivosti.

Musíme se naučit být lhostejní před zlatem a bohatstvím.

Musíme se naučit více oceňovat nauku srdce.

Ten, kdo opovrhuje naukou srdce, protože následuje nauku oka (teorie, školy, knižní kultura, atd..) Nemůže nikdy dosáhnout velké realizace.

- Samael Aun Weor, Igneous Rose (Ohnivá Růže)

Hledejte schopnou družku (manžela/ku)
a tajemství Dakinis, (Ohromné Arkánum, moudrost Andělů)
moudrost blaženosti a prázdnoty se vynoří uvnitř…

osvobozeni od dualistického sevření (bažení a odporu)
obraťte tok sestupujícího nektaru (sexuální energie)
a rozptylte ho po celém těle… (prostřednictvím transmutace)

Když to dobře aplikujete, tak dosáhnete Budhovství(Budhahood) v tomto životě.
-Tilopa z "Mahámudra Písně" (The Song of Mahamudra)

Konec.

Kurz napsaný Gnostickým instruktorem na www.gnosticteachings.org
Tento kurz je poskytnut zdarma pro prospěch lidstva.

Služba od vydavatelství Glorian