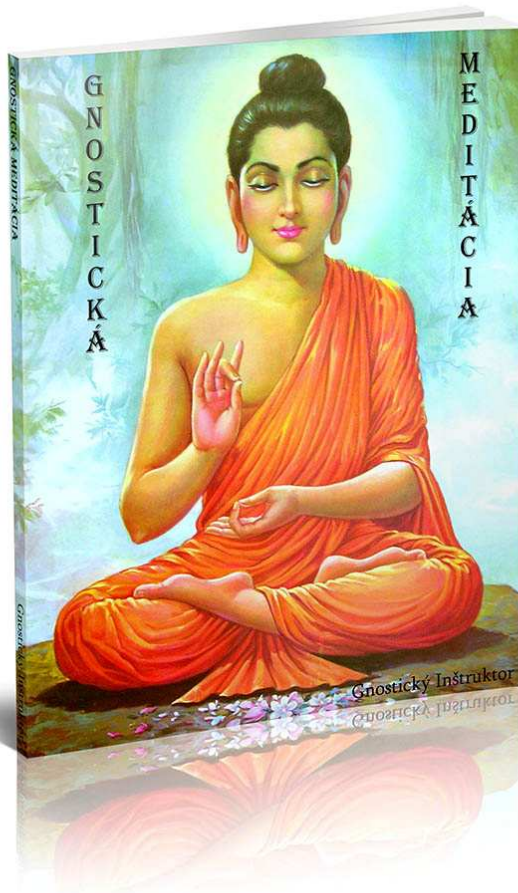


Kurz Gnostickej Meditácie

Predslov:

Tento kurz Gnostickej meditácie bol napísaný Gnostickým inštruktorom na anglickej webovej stránke www.gnosticteachings.org a preložený na www.gnoza.cz. Táto anglická stránka a ohromné množstvo materiálu, ako knihy, prednášky, videá a pod., je zásluhou vydavateľstva Glorian.

Vydavateľstvo Glorian je nezárobková organizácia, ktorá sa venuje tomu, že poskytuje ľuďstvu základnú múdrosť, ktorá prebýva v srdci vo všetkých, svetových, veľkých, mystických a náboženských tradíciách. Vďaka celosvetovej podpore komunity ľudí, ktorí sa snažia o zlepšenie sveta, bola táto organizácia schopná vytvoriť knihy, webové stránky, meditačné výlety, videá a veľa ďalšieho.



Touto základnou múdrosťou všetkých mystických a náboženských tradícií, je Gnóza. Slovo *Gnóza* (Gnosis) je z Gréčtiny a znamená "poznanie (vedomosti)". Poznanie o ktorom sa tu hovorí, nie je obmedzené na intelektuálne poznanie; skutočne to indikuje špecifický typ poznania, ktoré je založené na skúsenosti a ktoré má špecifický účel: úplný rozvoj ľudskej bytosti.

Gnóza je starodávna a univerzálna veda, ktorá je prítomná v každom hlavnom náboženstve. Nie je obmedzená na jednu konkrétnu kultúru, miesto alebo čas. Gnostickú Múdrosť nájdeme v Kresťanstve, Budhizme, Islame, Hinduizme, Judaizme a v mnoho ďalších. Táto univerzálna múdrosť alebo poznanie je úplne nevyhnutná veda, vyžadovaná na dosiahnutie konečného cieľa všetkých skutočných náboženstiev, čo je *religare* (Latinsky) alebo inými slovami, "spojenie" s božskosťou.

Mnohí v dnešnej dobe spájajú slovo Gnóza s kolekciami textov nájdenou v púšťach Stredného východu ako Nag Hammadi texty alebo Zvitky Mŕtveho Mora. Niektorí veria, že Gnóza je

výhradne systémom viery dlho stratenými skupinami duchovných hľadačov ako Essejci alebo Nazarejci. Avšak pravdou je, že tieto texty a skupiny sú iba malou časťou oveľa staršieho, viacej rozšírenejšieho hnutia, ktoré ale nemôže byť vystopované iba fyzickou evidenciou: naozaj to môže byť poznané iba cez prebudenú, vedomú skúsenosť- nie iba v tomto fyzickom svete, ale tiež aj vo vnútorných svetoch, a to prostredníctvom techník, ako napríklad meditácia, snová joga a ďalšie.

Pre viacej informácií o Gnóze, navštívte našu webovú stránku www.gnoza.cz.

Gnostická Meditácia

Meditácia je praktickým nástrojom, ktorý môže použiť ktokoľvek, na preskúmanie pravej podstaty hocijakého úkazu v prírode alebo vnútri v sebe. Toto je úplným základom Gnózy alebo vedomého poznania. Gnostická veda je založená na vedomom, skúsenostnom poznaní a hlavnými prostriedkami, aby sme prišli k svojmu vlastnému poznaniu, je skrze použitia vedomia. Meditácia je umenie rozvíjania vedomia vo všetkých jeho úrovniach.

V tomto kurze prezentujeme náčrt základných stupňov a konceptov účinnej a prenikajúcej meditačnej praktiky.

Obsah:

1. Úvod do Gnostickej Meditácie
2. Bdelosť
3. Pokojné Zotrvávanie
4. Koncentrácia
5. Mentálna Disciplína
6. Vipašjana a Jasnozrivosť
7. Predstavivosť, Inšpirácia a Intuícia
8. Základ

1. Úvod do Gnostickej Meditácie

Keď sa ezoterik ponorí do meditácie, čo hľadá, sú informácie. – Samael Aun Weor

Predslov

Tento kurz je veľmi krátkym úvodom do základných konceptov a praktík v Gnostickej náuke. V Gnostickej tradícii sú stovky meditačných techník; tie prezentované tu, sú iba hŕstkou najľahších a sú organizované tak, aby dali prostú chuť praktického využitia učenia. Toto nie je v žiadnom prípade "autoritatívny" alebo "konečný" prístup; potreby študentov sú pre akýkoľvek kurz, ako napríklad tento príliš rozličné a mnohostranné, aby mohli byť komplexne oslovené. Ak zistíte, že tento kurz nie je dostačujúci, prosíme, obráťte sa na nasledujúce knihy, ktoré boli zdrojom materiálu použitým na vytvorenie tohto kurzu a ako také môžu priamejšie splniť vaše potreby.

- Revolučná Psychológia
- Veľká Vzbura
- Revolúcia Dialektiky

Úvod

Meditácia je v súčasnosti veľmi bežným termínom, rovnako ako Sebauvedomenie. Existuje obecné rozšírené nedorozumenie o tom, čo meditácia skutočne je a rôznymi spôsobmi, ktorými ľudia používajú tento termín. Niektorí vravia, že meditácia je relaxačná technika, niektorí vravia, že je to "satanské". Mnoho ľudí sa bojí meditácie a verí, že niekto, kto medituje, sa otvára nebezpečným vplyvom. Niektorí vravia, že meditácia je jediným spôsobom k Oslobodeniu. Niektorí vravia, že je to spôsob ako sa dostať do "stavov" alebo ako mať zmyslové zážitky. Zmätok vznikol kvôli tomu, že my na Západe sme nemali dlhoročnú, robustnú tradíciu, ktorá by udržiavala v chode skutočnú praktiku meditácie. Meditácia existovala v rôznych školách a náboženstvách, a veľmi dobre bola známa pre všetky ranno kresťanské skupiny (a takto zostáva i naďalej pre hŕstku moderných); židia poznali meditáciu dlho a samozrejme o nej vedeli i Domorodí Američania. Ale všeobecne nemáme skutočnú predstavu o tom, že čo je meditácia alebo ak máme predstavu, tak je to iba prostý koncept, nie je to niečo, čo poznáme zo skúsenosti.

Takisto máme náramnú nevýhodu v tom, aby sme nepodceňovali fakt, že väčšina ľudí, ktorí navonok vyhlasujú, že nám povedia o meditácii, sa iba zaujímajú o zarobenie peňazí alebo získania moci, a tak meditácia, ktorú oni vyučujú, je produktom navrhnutým na prilákanie ľudí, a nie aby im hlbokým a fundamentálnym spôsobom pomohla.

Meditácia je presná veda, založená na skutočných a hmatateľných energiách, ktoré sú pre človeka prirodzené. Meditácia je psychologická technológia. Je to vedecká metóda na využitie a sprístupnenie najmocnejších oblastí ľudskej psychiky. Meditácia je sada nástrojov, ktoré poskytujú vstup do stavov vedomia, do ktorých môže hocikto, hocikde vstúpiť, ak pozná kroky. Tieto kroky nemôžu byť pozmenené alebo preskočené. Nemôžu byť vylepšené. Nemožno sa im vyhnúť.

Arogancia moderného ľudstva sa odhaľuje v predpoklade, že my v tejto "pokročilej dobe" môžeme vylepšiť meditačné techniky našich predkov. Veríme tomu, že dokážeme vynájsť

prístroje alebo tabletky, ktoré spôsobia, že vedomosti, ktoré vytvorili ohromné civilizácie minulosti, sa stanú zastaranými. Toto je omyl a pochabých vedie iba do hlbšieho utrpenia.

Musíme rozpoznať, že príroda nikdy nerobí skoky: všetko musí rásť a vyvíjať sa podľa určitých zákonov. Nemôžete donútiť strom, aby rástol rýchlejšie. Skúšame to, čo ukazuje našu aroganciu a bláznovstvo. Snažíme sa zdokonaľiť prírodu a výsledok je katastrofa. Rovnako to platí o meditácii. Existujú pravidlá a zákony; ak rozumieme pravidlám, môžeme sa posunúť priamo k nášmu cieľu. Ak pravidlá ignorujeme, tak sa nikam nedostaneme, a miesto toho budeme rozčarovaní a zmätení.

Mnohí v súčasnej dobe používajú chemické a mechanické pomôcky, aby sa pokúsili vnútiť stavy vedomia. Môžu vstúpiť do zmenených stavov vedomia, ale toto nie je meditácia. Meditácia je veda aktivovania, skrze vedomú silu vôle, latentné vedomie, ktoré sídli v psychike každej ľudskej bytosti. Aktivovať toto vedomie, znamená otvoriť vnútorné vnímanie, vidieť to, čo nedokážeme vidieť fyzickým zrakom. Tí, ktorí sa pokúšajú aktivovať toto vedomie skrze drogy alebo dômyselné zariadenia, tak robia skrze lešť, znamenajúc skrze vôľu externého vplyvu. Toto vedie k závažným problémom.

A tak statočný človek sa musí odvážiť medzi mínové pole. Nebezpečenstvá sú veľké, ako vo vnútri, tak vonku. Ale s dôkladným porozumením princípov a zákonov, ktoré vytvárajú a organizujú ľudskú psychiku, hocijaký jednotlivec, z hocijakej kultúry, hocijakej rasy, hocijakého pohlavia, si môže v sebe uvedomiť pravdy, ktoré naznačovali veľkí učitelia ľudstva. Naším cieľom nie je nič menej, ako úplná skúsenosť týchto právd. Toto je naše ľudské právo, a aby sme ho získali späť, tak zaň musíme bojovať.

Príprava

S nedostatkom hlbokého porozumenia vedomia a vedy, ktorá ho skúma, nám na Západe schádzajú slová na popísanie mnohých stavov a funkcií vedomia. Takže sa musíme spoľahnúť na terminológiu, ktorá prichádza z iných tradícií, ako Hinduizmus a Budhizmus, tradície, ktoré majú hlboké a obsiahle porozumenie vedomia a toho, čo je meditácia a ako funguje.

Informácie prezentované v tomto kurze sú hlavne zásluhou neuveriteľného bohatstva vedomostí dané v učení Samaela Aun Weora. Avšak úroveň jeho inštrukcií je dosť nadúrovňová a častokrát nešpecifikuje elementy, ktoré sú základom pre skúseného ezoterika. Obzvlášť v jeho spisoch môžeme vidieť obvyklú poznámku, "Vyprázdni myseľ od všetkých myšlienok". Pre skúseného praktika je toto fundamentálne. Ale pre nového študenta je toto ohromujúcim výrokom. Mnohí pri čítaní týchto výrokov jednoducho prejdú okolo nich. Toto je chyba. Aby sme pochopili cvičenia, dané Samaelom v jeho knihách, musíme splniť každý krok cvičenia v danom poriadku. Z tohto dôvodu sme pripravili tento kurz, aby sme ukázali, ako môže človek dosiahnuť základné, fundamentálne praktiky meditácie. Potom hocikto môže preskúmať pokročilé techniky, ktoré sú uvedené všade v knihách Samaela a ďalších majstrov. Zvyšný materiál, použitý v prezentácii tohto kurzu, pochádza z učenia Budhu Maitréja, tak ako bol odovzdávaný Tibetským zasvätencom predchádzajúcich niekoľko tisícov rokov.

Cieľ: Pochopenie

Keď sa ezoterik ponorí do meditácie, čo hľadá, sú informácie. – Samael Aun Weor

Ak nevieme ako získať informácie s vedomím, potom sa musíme naučiť ako správne meditovať. Získať informácie znamená pochopiť. Pochopenie (vedomé porozumenie) nájdeme v Samádhi (Extáza).

Samádhi po Tibetsky je ting nge dzin, znamenajúc "Neoblomne držať, aby nebol žiaden pohyb".

Dve zložky Samádhi

- **Šamatha** (Shamatha): Pokojná Meditácia. Tibetsky shi-ne znamená "pokoj". Tiež nazývaná Pratjáhára: Ticho Mysle. Šamatha je jednobodová myseľ.
- **Vipašjana** (Vipashyana): Nahliadnutie (preniknutie do podstaty). Tibetsky hlagtong: "vidieť zvláštno". Vipašjana je priame vnímanie pravej podstaty cieľa meditácie.
- **Syntéza**: Mať pokojnú myseľ (šamatha) a potom je možné vidieť podstatu javov (vipašjana), a takto sa vynára porozumenie (pochopenie).

Cvičenie

Celý obsah tejto knihy, bol pôvodne sériou prednášok daných na prípravu malej skupiny študentov na štúdium nasledujúcej kapitoly, vyňatej z Revolúcie Dialektiky (The Revolution of the Dialectic) napísané Samaelom Aun Weorom. Nasledujúci text je hlboko dôležitý a nemožno mu porozumieť, pokiaľ nebude praktizovaný s ohromnou vážnosťou a zásadovosťou. Toto sú vedomosti pre vedomie; ak ich vedomie nevyužije, tak ich význam a dôležitosť zostane unikajúca.

Táto kapitola je iba jednou z niekoľkých spôsobov, akým Samael Aun Weor pristúpil k téme meditácie. Ale všeobecne, náčrt prezentovaný tu objasňuje kľúčové stupne meditácie, tak ako sú praktikované v Gnostickej tradícii.

Modrý Čas alebo Oddychová Terapia

Napísané Samaelom Aun Weorom

Z Revolúcie Dialektiky (The Revolution of the Dialectic)

U záhadného vchodu Chrámu v Delfách existoval slávny Grécky výrok, ktorý bol vyrytý v kameni a uvádzal: Homo Nosce te Ipsum, "Človeče poznaj sám seba a budeš poznať Vesmír a jeho Bohov".

V poslednom príklade je očividné, zrejme a jasné, že seba študovanie a pokojná reflexia sú vyvodené z pokoja a z ticha mysle.

Keď je myseľ pokojná a v tichu (nie iba na intelektuálnej úrovni, ale v úplnej každom zo 49 podvedomých oddelení), vtedy sa vynára novota. Esencia, vedomie, vychádza z fľaše a objavuje sa prebudenie duše, Extáza, Samádhi.

Každodenné praktikovanie meditácie nás radikálne transformuje. Ľudia, ktorí nepracujú na úplnom zničení "ja", sú ako motýle, ktoré poletujú z jednej školy do druhej. Ešte stále musia

hľadať svoje centrum permanentnej gravitácie. A preto zomrú ako smoliari, bez akéhokoľvek dosiahnutia vnútornej Sebarealizácie ich Bytia.

Prebudenie vedomia je možné iba pomocou oslobodenia sa od mentálneho dualizmu a vymanenia sa z boja protikladov alebo intelektuálnych pulzov.

Hocijaký podvedomý, infra-vedomý a nevedomý ponorený zápas, je konvertovaný na prekážku pre oslobodenie Esencie (duše).

Každý protikladný boj (taký bezvýznamný ako sa len môže zdať) naznačuje, obviňuje a má za cieľ zatemnenie vecí, ktoré sú ignorované a neznáme vo vnútri atómových pekiel ľudskej bytosti.

Pozorne premýšľať, pozorovať a poznať tieto infraľudské aspekty, tieto zatemnené veci človeka, je nevyhnutné, aby sme dosiahli pokoj a ticho mysle.

Iba v neprítomnosti "ja" je možné zažiť a žiť Integrálnu (celistvú) Revolúciu a Revolúciu Dialektiky.

Modrý čas alebo oddychová terapia má základné pravidlá, bez ktorých by bolo nemožné sa vymaniť z ponižujúcich okov mysle. Tieto pravidlá sú:

1. **Relaxácia** (uvoľnenie): Pre meditáciu je nevyhnutné, aby sme si uvoľnili telo; žiadny sval by nemal zostať napätý. Je urgentné, aby sme vôľou vyvolali a regulovali ospalosť. Je očividné, že s múdrou kombináciou ospalosti a meditácie, dosiahneme to, čo je nazývané osvietenie.

2. **Retrospektíva**: Čo hľadáme v retrospektíve? Intelektuálne zviera zabúda svoje Bytie, kvôli mechanickému životu, ktorý žije. A takto upadá do fascinácie. Chodí si so svojim spiacim vedomým, bez pamätania si, čo urobil vo chvíli, keď vstával z postele, bez poznania prvých myšlienok dňa, jeho činnosti a miest, ktoré navštívil.

Cieľom retrospektívy je získanie uvedomovania si vlastného správania alebo činností minulosti. Keď prevádzame retrospektívu, tak by sme nemali vkladať do mysle žiadne námietky; späťne si vyvoláme spomienky minulých činností, od chvíle začatia retrospektívy, až po vytúženú chvíľu v našom živote. Každú spomienku by sme mali študovať bez toho, aby sme sa s ňou stotožnili.

3. **Pokojná Reflexia**: Predtým ako sa začnú vzdúvať prvé myšlienky, si musíme byť plne vedomí, v akej nálade sa nachádzame. Pokojne pozorujte myseľ; venujte úplnú pozornosť hocijakej mentálnej forme, ktorá sa objaví na obrazovke intelektu.

Je nutné, aby sme sa behom hocijakej rozrušenej činnosti, stali strážcami našej vlastnej mysle a potom sa na okamih zastavili a pozorovali to.

4. **Psychoanalýza**: Skúmajte, odhadnite, spytujte sa na pôvod, na koreň každej myšlienky, spomienky, náklonnosti, emócie, pocitu, rozhorčenia, atď. zatiaľ čo sa objavujú z vnútra mysle.

Behom psychoanalýzy musí človek skúmať, hodnotiť, spytovať sa, zisťovať pôvod, príčinu, dôvod alebo fundamentálny motív každej myšlienky, spomienky, obrazu a asociácie, tak ako sa objavujú zo dna podvedomia.

5. **Mantralizácia** (vyslovovanie mantry) **alebo Koan**: Cieľom tejto fázy sú:

- Zmiešať magické sily mantier alebo koanov v našom vnútornom vesmíre.
- Prebudiť vedomie
- Vnútorne nahromadiť kristické atómy vysokého napätia

V tejto psychologickej práci, musí intelekt prevziať psychologický, vnímavý, celistvý, úplný, pokojný a hlboký stav. Tento celistvo vnímavý stav je docielený koanmi alebo frázami, ktoré kontrolujú myseľ.

6. **Superlatívna Analýza**: Sa skladá zo seba pozorujúceho poznania samého seba. Počas hlbkej meditácie je nevyhnutná introverzia. V tom stave človek pracuje v procese pochopenia "ja" alebo defektu, ktorý chce rozdrviť. Gnostický študent sa sústreďí na psychologický agregát a udrží ho na obrazovke mysle. Predovšetkým je nevyhnutné, aby sme boli k sebe úprimní.

Superlatívna analýza sa skladá z dvoch fáz, ktoré sú:

- **Seba-prebádanie**: v hĺbkach nášho vedomia a v 49 úrovniach nášho podvedomia preskúmať, kedy sa ten defekt po prvý krát prejavil v našich životoch, kedy sa naposledy prejavil, a v ktorej chvíli mal viacej sily na prejavenie.
- **Seba-objavenie**: preskúmať čo je vyživujúca strava pre "ja". Rozdeliť defekt do viacerých častí a študovať každú časť, aby sme sa dozvedeli z akých druhov "ja" to pochádza, a aké druhy "ja" z neho pochádzajú.

7. **Seba-rozsudok**: Posadiť defekt, ktorý študujeme na lavicu obžalovaných. Predložiť rozsudku škody, ktoré spôsobil vedomiu, a aký prospech by to zničenie toho defektu, ktorý je súdený, prinieslo do nášho života.

8. **Modlitba**: S vrúcnosťou úpenlivo poprosíme Svätú Matku Kundaliní, našu vnútornú a osobitú Matku. S úprimnosťou sa s ňou rozprávame a vnútorne si preberieme (introverzia) všetky defekty a chyby, ktoré máme, aby Ona, ktorá je jediná schopná rozdrviť "ja", ich rozdrvila v samotných koreňoch.

Hocikedy, kedy máme čas, tak je príjemné a zaujímavé navštíviť meditačné haly (Gnostické Svätyne).

Je nevyhnutné, aby sme praktikovali meditáciu so zavretými očami, aby sme sa vyhli vonkajším zmyslovým vnemom.

2. Bdelosť

Vzájomná závislosť

Všetky úkazy prírody a predmety nachádzame dôverne a organicky navzájom spojené, vnútorne jeden na druhom závisiace a vzájomne sa podmieňujú. Vskutku, žiadny úkaz prírody nemôže byť celistvo pochopený, ak ho považujeme za izolovaný. Všetko je v neustálom pohybe. Všetko sa mení; nič nie je pokojné. -Samael Aun Weor, Endokrinológia a Kriminológia

Vidíme, že život pozostáva zo sérií udalostí, sérií faktorov. Keď hovoríme o vzájomnej závislosti, tak čo tu opisujeme, je vzťah medzi udalosťami a vzťah medzi stavmi. V podstate toto slovo znamená, že žiadna vec neexistuje bez druhej. Všetko je závislé na príčinách; nič neexistuje nezávisle od ostatného. Jeden Filozof povedal, že "Žiadny človek nie je ostrovom", čo bezchybne vyjadruje pochopenie vzájomnej závislosti. Nikto z nás neexistuje ako izolovaná entita. Toto je skutočný kľúč, ktorý potrebujeme porozumieť; nikto nie je izolovaný.

Tí, ktorí trpia osamelosťou, v tom možno nájdú trochu útechy. Ale skutočným významom vzájomnej závislosti je, že všetko čo robíme, ovplyvňuje druhých, a všetko čo robia druhí ovplyvňuje nás. Je v tom ohromná interakcia; je v tom ohromný tok a prúd energie, ktorý sa neustále pohybuje medzi jednotlivcami.

Napríklad, existuje skupina ľudí, ktorí nezávisle od seba, majú nutkanie porozumieť niečomu o ich samých. Ó, hľa, všetci sa o jednej hodine náhodne ukážu v Gnostickej triede. Možno je to náhodné. Ale my vieme určite, že to nie je náhodné; je to kvôli rôznym okolnostiam, ktoré sa spojili, aby tú udalosť vytvorili. Toto je to, čo nazývame **Karma, Zákon Príčiny a Následku**. Všetko má príčinu a každá príčina má tiež následok.

Intelektuálne, je toto jednoduchá vec pre pochopenie. V tri dimenzionálnej fyzike vidíme, že ak niečo potlačíme, tak sa to pohne, za predpokladu, že máme dostatok sily nato, aby sme to pohli. Newton popisuje Karmu tak, ako ju vidíme vo fyzickej hmote, "Pre každú akciu, bude rovnaká a opačná reakcia". Toto je Karma vyjadrená tri dimenzionálnou fyzikou.

Taktiež, ak porozumieme známy axióm "Ako hore tak aj dolu", tak rovnako porozumieme, že opak je tiež pravdou, "Ako dole, tak aj hore"; a tak, ak existujú reakcie na akcie na fyzickej úrovni, tak musia existovať reakcie na akcie na energetických úrovniach.

Môžeme povedať, že vo fyzickom svete alebo fyzickými aspektmi vecí, toto pravidlo rozumieme do určitej miery, takže máme určité percento Gnózy Príčiny a Následku vo fyzickej ríši. Ale ak sa čestne preskúmame, tak pravdepodobne zistíme, že emocionálne alebo mentálne, nemáme vôbec žiadne porozumenie tohto zákona, pretože stále tvrdošijne lipneme na vytváraní a uvoľňovaní negatívnych emócií. Neuvedomujeme si následok, ktorý obdržíme; ignorujeme to.

Neznalosť/Nevedomosť (Ignorancia)

Keď študujeme Budhizmus alebo Hinduizmus alebo Kresťanstvo alebo Islam, tak narazíme na toto slovo neznalosť (ignorancia). Taktiež si často kvôli našej kultúre toto slovo chybne

vysvetľujeme; O nevedomosti si myslíme, ako "nebyť vzdelaný", ale pravdou je, že slovo ignorancia (neznalosť/nevedomosť) pochádza z "ignorovať". A úprimne pravdou je, že ak sa preskúmame, tak uvidíme, že ignorujeme dôsledky našich činov. Nestaráme sa. Keď sme nahnevaní, tak sa nestaráme, či ublížime druhým ľuďom, keď sme rozhorčení, nestaráme sa; vlastne môžeme povedať, že chceme aby druhí trpeli, a tak vyjadrujeme náš hnev, aby nás bolo počuť, možno aby sme sa pomstili, možno aby sme niekoho ponížili.

Po celú dobu jednáme bez porozumenia, že naša činnosť vyprodukuje výsledok. Sme o tom nevedomí. Inými slovami, chceme robiť, čo sa nám zachce a volíme si ignorovať to, čo to pre nás a druhých znamená. Takže, už porušujeme pár jemných zákonov prírody. Neuvedomujeme si, že sme závislí na druhej osobe. V živote nie sme izolovaní; potrebujeme sa navzájom. Všetko, čo máme, a všetko, čo, sme, k nám prišlo skrze ruky, mysle a srdcia druhých ľudí. Naše telo, naše jedlo, naše predstavy, naše spomienky, naše vzdelanie. A napriek tomu, chybne veríme, že sme "nezavislí". Nie sme, a ak sa pozorne pozriete na váš život, tak uvidíte, že ste členom spoločenstva, aj keď sa s druhými nerozprávate. Ako člen spoločenstva pôsobíte na ľudí a oni pôsobia na vás.

Ignorujeme efekt, ktorý môžeme mať na niekoho iného. Taktiež ignorujeme efekt, ktorý sa k nám nepochybne vráti. Karma je jednoducho energia; je to spôsob, akým sa v prírode pohybuje energia, prichádzajúca a odchádzajúca. Takže všetky ohromné tradície povedali, že žijeme v nevedomosti (ignorancii), že nevidíme pravdu.

Druhým aspektom nezávislosti je, že chybne veríme, že naše šťastie závisí na veľmi úzko definovaných okolnostiach. Napríklad, ak máme finančné problémy, tak naša myseľ sa zameria na, "Ak sa mi to podarí predať alebo dostať to povýšenie alebo dostať ten titul, vtedy budem mať dosť peňazí". Alebo "Keby som len tak mohol dostať to nové auto alebo väčší dom, vtedy budem šťastný". My máme tento úzky pohľad, že naše šťastie a duševná pohoda, závisia na týchto malých okolnosti závislých udalostiach. Keby to bola pravda, tak by pre nás bolo do cela jednoduché byť šťastní. Jednoducho by sme iba potrebovali dosiahnuť tie malé ciele a potom by sme boli spokojní. Ale kto z nás našiel, hocijakých šťastných ľudí, ktorí sa ženú za životom týmto spôsobom? Neodpovedajte hneď: dobre ich pozorujte, pretože hneď ako si splnia ten cieľ, tak budú chvíľu šťastný a hneď okamžite na to, už nie sú viacej spokojný a chcú niečo iné. Kto je naozaj spokojný? Možno povedia, že sú spokojní, ale v ich srdciach, potme, v noci, sú skutočne naozaj šťastní?

Z Gnostického hľadiska, na tejto zemi neexistujú šťastní ľudia. Všetci strašne trpia. Trpia úzkosťou, chudobou, hladovaním, hrozbou smrti, hrozbou mučenia.

Bohatí trpia strachom, že stratia to, čo majú. Chudobní trpia chcením niečoho, čo nemajú. V hocijakom spoločenskom postavení v živote po niečom túžime. Pracujeme, otročíme a potíme sa, aby sme to dostali, potom zažijeme chvíľkový moment spokojnosti a potom chceme niečo nové.

Toto je veľmi dobre známe v štyroch vznešených pravdách, učených Budhom Šákjamunim.

Takže tu máme neustálu zmenu toho, čo od života chceme. Nieкто má za cieľ "Chcem sa oženiť/vydať, to je to, čo chcem, iba sa chcem oženiť/vydať a vtedy budem šťastný/á. Budem mať dom, deti a všetky tieto veci". Takže to všetko dostanú a potom čo: sú nešťastní. Všetko toto sme videli u ľudí, ktorých poznáme.

Alebo povedia, "Iba potrebujem dostať lepšiu ženu, tú ktorú mám, nie je dobrá". Tak sa rozvedú, dostanú inú ženu a stále sú nešťastní.

Úprimne povediac, toto je stav ľudstva. A stávame sa šťastnejšími? Nie. Pravdiwo a úprimne, nie. Stávame sa viac zúfalými. Miera rozvodov stúpa, miera kriminality stúpa. Život sa stáva viacej komplikovaným a nie jednoduchším.

Všetci veríme tejto ohromnej predstave: že život sa zlepšuje. S Fed Exom (zásielková spoločnosť), faxmi a internetom, "Život sa zjednodušuje." Všetci sú vzrušení, "Pozri sa na našu ohromnú technológiu, pozri sa na našu ohromnú civilizáciu, pozri sa na tie všetky úžasné úspechy"; ale sme naozaj šťastnejší?

Trpíme menej?

Dôkaz ukazuje opak. Mentálne ochorenie je bežnejšie. Depresia je veľmi rozšírená. Samovraždy sú bežnejšie. Napchatí sme ako krysy vo veľkých smradľavých mestách, pijúci špinavú vodu a kúpajú sa v chemikáliách.

Sme uväznení v obrovskej komplikovanej životnej hnilobe; celý svet sa trasie pod zničujúcou činnosťou ľudí.

Každý deň sa zvyšuje a komplikuje počet hrozieb pre naše zdravie a bezpečnosť.

Sme uväznení v dlhu, pracujúc viac a zarábajúc menej.

Každá významnejšia spoločenská štruktúra je na pokraji katastrofy. Väzenské systémy sú zavalené a nemajú žiadne odpovede na problémy. Vzdelávacie systémy sú zavalené a na svoje problémy nemajú odpovede. Politici sú zavalení spleťosťou problémov, ktoré na nich tlačia. Nikto nemá žiadne odpovede, a skrze tohto všetkého, si naše média spievajú svoju šťastnú melódiu: "kúp si nové veci a budeš sa cítiť lepšie. Dajte si urobiť plastickú operáciu a budete šťastní. Dobre sa oblečte, krásne vyzerajte, priťahujte žiadostivosť a žiarlivosť druhých a budete spokojní."

Hlboko vo vnútri všetci vieme, že je to klamstvo. Ale nedokážeme tomu čeliť, pretože sme vydesení.

Ak sa na to pozriete objektívne, život sa viacej komplikuje. Teraz je život komplikovanejší, než bol v dobe našich rodičov. Život je o veľa viacej komplikovanejší, než aký bol pre našich starých rodičov. Miera zmeny sa zrýchľuje a s tým zrýchlením prichádza väčšia komplikácia a s tou komplikáciou vzniká zmätok, starosti, pochybnosť, strach. Zúfalstvo a utrpenie ľudstva sa prehlbuje. Prečo je tomu tak? Ak sa pozrieme na tieto javy, tak uvidíme prečo:

1. Vzájomná závislosť
2. Karma
3. Neznalosť (Ignorancia)

Ignorujeme vzájomnú závislosť všetkých vecí. Snažíme sa vyplniť všetky naše túžby, ignorujúc, že všetko čo berieme, bolo vzaté od niekoho iného. CEO(výkonní riaditelia) ktorí ročne zarábajú milióny dolárov, odmietajú rozpoznať, že peniaze ktoré kopia, boli vzaté od druhých. A medzitým, druhí trpia nedostatkom peňazí.

Ignorujeme, že každá akcia, ktorú podnikneme, produkuje výsledok.

A čo je najhoršie, my ignorujeme, že ignorujeme. Veríme tomu, že to, čo robíme, je správne, aj keď dôkazy, ktoré preukazujú opak, sú zdrvivujúce.

Budha Šakjamuni povedal:

Naše mysle tvarujú naše životy. Stávame sa tým, čo si myslíme. – Dhammapada 1. kapitola

Z tohto môžeme vidieť, že život ako ho teraz prežívame je produktom našej vlastnej mysle alebo inými slovami, to, čo sme si mysleli, cítili a urobili, vytvorilo život, aký teraz prežívame. A z tohto dôvodu, ak teraz zmeníme to, čo si myslíme, pociťujeme a robíme, tak dokážeme vytvoriť lepšie okolnosti pre našu budúcnosť.

My sme vytvorili naše životné situácie a túto spoločnosť. Naša spoločnosť, ktorá je charakterizovaná sociálnym chaosom a obecnou rozšíreným utrpením a klamnou predstavou, je odrazom kolektívnej mysle ľudstva.

Ľudia trpia kvôli ďalším ľuďom.

Ľudia trpia kvôli sebe samým.

Vytvorili sme si naše vlastné životy, predsa však ignorujeme pravdu a stále sa náhlime za týmito nehmatateľnými cieľmi, týmito úzko definovanými okolnosťami. "Keby som tak vyhral v lotérii, keby som si tak mohol kúpiť ostrov, keby som tak mal tryskáč alebo loď, keby som iba lepšie vyzeral alebo mal v niečom ďalší titul, potom by som bol šťastný". Toto je chybný záver. Je to úplne a jasne klamné, a predsa však naša celá spoločnosť sa otáča okolo tohto spôsobu vnímania života.

Život vnímame skrze fantázie: a tým tento život nevnímame. Život vnímame spôsobom, akým chceme, aby bol; nevidíme sa takí, akí sme. Takto žijeme v nevedomosti toho, kto v skutočnosti sme a trpíme, pretože nie sme to, čo by sme chceli byť.

Tu začína učenie ako meditovať. Človek sa nikdy nenaučí meditovať, pokiaľ nezačne rozbíjať tieto okolnosti a nezačne sa vidieť so skutočnou úprimnosťou.

Úprimnosť: "čestne a bez predstierania alebo klamania".

Skutočná meditácia môže začať iba vtedy, keď máme odvahu a silu vôle, vzdať sa našich fantázií o sebe a o živote. Skutočná meditácia nás vezme priamo k videniu objektívnej pravdy o sebe a o živote; a tak, ak sme pripútaní k našim fantáziám, tak si sami nedovolíme vidieť pravdu, a tak nemôžeme nikdy poriadne meditovať.

Naučiť sa meditovať, znamená naučiť sa presiahnuť myseľ, mať prístup k tomu, čo je nazývané "vedomie". Vedomie je svetlo, ktoré je základom všetkého svetla. Je za hranicami mysle, za hranicami emócií, za hranicami "ja", "mňa", "seba".

Čo je v nás vedomie a ako ho máme použiť? Ako zmeníme našu úroveň vedomia? Toto je to, o čom meditácia naozaj je.

Dve čiary života



Prvá čiara, tiahnuca sa horizontálne je to, čo je nazývané Čiarou Života alebo Čiarou Poznania.

Čiara Života ukazuje smer času od Narodenia po Smrť. Narodíme sa, rastieme, dostane sa nám vzdelanie (alebo nie) a všetky udalosti našich životov pominú a potom zomrieme.

Toto je to, čo je nazývané Čiarou Poznania, pretože skutočné poznanie je účelom života. Sme nažive, aby sme vedeli, o čom život skutočne je. Ale toto nie je knižné alebo teoretické poznanie; poznanie, ktoré potrebujeme, je skutočná Gnóza: priame, skúsenostné poznanie objektívnych realít, záhadné poznanie Daat (poznanie po hebrejsky).

Keď človek uvidí a zažije pravdu, tak nepotrebuje žiadnu teóriu. Preto kráčame po Čiare Života alebo Čiare Poznania, aby sme sa dostali k nášmu vlastnému Poznaniu alebo Gnózy.

Ale to AKO kráčame po tejto čiare, je kritickým rozdielom medzi nájdením skutočnej Gnózy a žitím v jej protiklade: ne-ve-do-mosť. Tento rozdiel nájdeme presne skrze vedenie (gnóza), alebo nevedenie (ignorovanie), ako použitie Vedomie. Touto čiarou bude kráčať každá žijúca bytosť; každá bytosť je podmienená zákonmi tejto čiary, Čiary Života. To samozrejme znamená, že každý z nás sa narodil. Ale to, čo nevieme (pokiaľ ide o poznanie skrze našu vlastnú Gnózu) je, že nemôžete mať zrodenie bez smrti; sú jednou a tou samou vecou. Väčšina z nás skutočne nevie, že zomrieme, pretože to ignorujeme. Možno, že niekde v temnote našej mysle, máme poletujúci koncept smrti, ale toto nie je Gnóza. Život a smrť sú dve strany rovnakej mince, avšak my máme toto hľadisko, že sa chceme pozeráť iba na tú "dobrú" stranu alebo radšej na stranu, ktorá sa nám páči.

Toto je to, čo poznáme ako "dve strany kyvadla". Kyvadlo vyjadruje dualitu. Máme to, čo nazývame "zle" a to, čo nazývame "dobro". Môžeme povedať, že toto je "negatívne" a toto je "pozitívne". Máme "príjemné" a "neprijemné". Máme "minulosť" a "budúcnosť".



Život existuje kvôli smrti. Smrť existuje kvôli životu. Rovnako tak môžeme niečo nazvať dobre, iba ak tiež môžeme niečo nazvať zle. Toto je základná polarita prírody a časť prirodzeného poriadku vecí. Avšak v nás, je mimo rovnováhy.

Prirodzený stav kyvadla, má byť vycentrovaný v strede, s energiami obidvoch strán v dokonalej rovnováhe. Ak sa jedna strana vychýli z rovnováhy, tak sa kyvadlo rozkýva. Kyvadlo je správcom energie. Tak ako s každým fenoménom v prírode, Zákon Polarít ovláda a vyvažuje dobro celku. Toto je jednoducho vyjadrenie Zákona Karmy tak, ako je organizovaná vzájomnou závislosťou všetkých vecí. Jednoducho povedané, to znamená, že ak kývneme kyvadlo do jednej strany, tak sa kývne späť druhým smerom, aby znovu zriadilo rovnováhu.

Avšak zvyk mysle, ktorý teraz máme, je ignorovať a vyhnúť sa tomu, čo nazývame "zlé" a dychtiť alebo naháňať to, čo nazývame "dobré". Takže veľká väčšina ľudstva minie všetku svoju energiu neustálou honbou svojich túžob, utkvelo prenasledujúc to, čo nazývame "dobré". V Budhizme sa tieto polarity duality nazývajú Túžba a Nechuť.

Tento jav sa v nás deje na každej úrovni. Je to jednoduché: Keď ideme do reštaurácie, čo si objednáme? To, po čom bažíme, po čom túžime. Keď pozeráme televízor, čo hľadáme? To, po čom bažíme, po čom túžime. Keď jednáme s ľuďmi, čo hľadáme? To po čom bažíme. V žiadnych týchto prípadoch nehľadáme to, čo vytvorí rovnováhu.

Vyhýbame sa všetkému, čo vytvára to, čo by sme nazvali utrpenie, bolesť, nepohodlie, poníženie, strach, neistota, smrť. Obzvlášť sa vyhýbame smrti.

Táto základná osa je na počiatku všetkého mechanického správania. Ohromnú väčšinu nášho času strávime vyhýbaním sa veciam, s ktorými sa nechceme zaoberať. Vlastne môžete objaviť, že ste mali určitý vzdor študovať tento kurz alebo ísť navštíviť terapeuta alebo ísť do kostola. A niekedy, možno väčšinou, ten vzdor je tam preto, pretože je tam niečo s čím sa nechcete zaoberať, čo nechcete vidieť. Vidíte to v sebe?

Možno, že teraz začnete vidieť, že toto učenie, táto škola, vyžaduje náramnú úprimnosť. Bez úprimnosti nemôže byť žiadne skutočné porozumenie týchto znalostí. V skutočnosti potrebujeme lepšie slovo, pretože úprimnosť je rovnaká vec ako skutočná odvaha. Nieкто, kto má skutočnú odvahu, je veľmi úprimnou osobou. Toto neznamena, nieкто, kto sa nebojí a je ochotný ísť do boja alebo tak vypadá. Tieto typy ľudí majú iba veľkú silu vôle. Úprimnosť a odvaha, ktorú myslíme tu, je ochota čeliť pravde. Bez tejto ochoty strácame čas študovaním tohto materiálu. V skutočnosti, všetko je stratou času, pretože bez úprimnosti a skutočnej odvahy, nemôže byť žiadna zmena. Nevedomosť bude pokračovať.

Ako tak cestujeme po tejto čiare života, prenasledujúc všetky naše túžby a vyhýbajúc sa čomukoľvek, čomu nedokážeme čeliť, tak ignorujeme určité princípy. Jeden princíp, ktorý ignorujeme, je vedomie.

Tu nachádzame druhú čiaru, čiaru, ktorá ide úplne rozdielnym smerom od Čiary Života. Toto je to, čo nazývame Čiarou Bytia. Táto čiara vyjadruje úrovne vedomia.

Vedomie

Na Čiare Bytia alebo Vedomia, existuje mnoho úrovní. Vedomie sa rozširuje do ohromných hĺbok a ohromných



výšok. Sú tam "viacej vedomé" bytosti a "menej vedomé" bytosti.

Keď skombinujeme tieto dve čiary, tak je trochu ľahšie porozumieť určité veci v živote o ľuďoch. Ako tak cestujeme po Čiare Života, pohybujúci sa od nášho konkrétneho narodenia, až po našu konkrétnu smrť, tak sa vždy nachádzame na jednej alebo na druhej Úrovni Bytia. Toto znamená, že vo vnútri v nás existuje do určitého stupňa výkyv, určitá vibrácia. Máme viacej vedomé chvíle a menej vedomé chvíle.

Čo tieto chvíle v živote odlišuje, nie je to, akí sme úspešní a koľko sme zarobili peňazí, ako moc sme ohromili ľudí, koľko ľudí nás miluje alebo koľko ľudí nás nenávidí. Čo v živote robí skutočný rozdiel, je naša úroveň Bytia; ako sme vedomí, ako sme úprimní, ako sme čestní, ako sme uvedomení.

Čokoľvek, čo sme vnútorne, extrémne štedrý alebo lakomí, veľkorysý alebo skupánski, násilnícki alebo mierumilovní, cudní alebo chlipní priťahuje rôzne okolnosti života. – Samael Aun Weor, Revolučná psychológia

Naša Úroveň Bytia, určuje náš život. Naša úroveň vedomia určuje, či žijeme s ohromnými komplikovanosťami alebo problémami, s ohromným utrpením alebo s ohromnou pohodou. Ak sme nahnevaní a pomstychtiví, tak náš život bude zaplnený okolnosťami, ktoré sa vzťahujú k týmto kvalitám. Ak sme chlipní, tak náš život bude zaplnený problémami týkajúcimi sa chlipnosti.

Čím máme viacej chlipnosti, hnevu a pýchy, tým je nižšia Úroveň nášho Bytia. Toto znamená, že máme menej voľne dostupného vedomia. Toto znamená, že viacej trpíme a máme viacej problémov.

Čo potrebujeme, je použitie samotného vedomia, aby sme sa vnútorne mohli zmeniť. Ak sme ustrašení a bojzliví, tak sa musíme naučiť používať vedomie, pretože ono nie je ani v obavách a ani pasívne. Ak sme hyperaktívni a nerozvážni, tak sa musíme naučiť používať vedomie, pretože ono je pokojné a stále.

Vedomie má mnoho výrazov na popísanie svojej aktivity. Niektorí ľudia to nazývajú uvedomovanie, niektorí to nazývajú pozornosť, niektorí to nazývajú prítomnosť, niektorí to nazývajú ostražitosť, ale výraz, ktorý to najpresnejšie opisuje je **Bdelosť**.

Keď premýšľame o týchto druhých výrazov, tak niekedy o nich premýšľame pasívnym spôsobom. Premýšľame o plnosti mysle a niektorí ľudia to spájajú, že je to veľmi pasívne, ako nejaký sediaci mních. Z jedného hľadiska je na tom určitá pravda. Ale ten, kto si osvojí toto porozumenie, bude mať prekážky, problémy. Takže, ak dokážete porozumieť vedomie v zmysle bdenia, tak budete bližšie k porozumeniu jeho pravdivej podstaty: je to veľmi aktívne a ten, kto si osvojí toto porozumenie, sa bude pohybovať veľmi rýchlo v porozumení tohto materiálu. Takisto musí byť vyrozumené, že originálny význam týchto výrazov sa vzťahuje k špecifickým aspektom samotného vedomia; sú to technické výrazy a nemali by byť používané zameniteľne.

Vedomie je koreňom(základom) vnímania.

Je to v nás tá časť, ktorá vníma s absolútnou čistotou, bez pocitov a bez myslenia.

Je to časť každej osoby, ktorá je prítomná pred myšlienkou, pred emóciou, pred pocitom.

Je to surové vnímanie, v čistej, v nezmenenej forme.

Vedomie je naším priamym spojením s našou vlastnou božskosťou.

Toto je základný princíp, na ktorom je založené každé pravé meditačné cvičenie v histórii ľudstva. Výrazy môžu byť rozdielne a spôsoby opísania sa môžu líšiť, ale základné princípy sú univerzálne a neotrasiteľné. A tak musíme absolútne vedieť, čo je vedomie a ako ho použiť.

A tak, keď študujeme tento diagram Dvoh Čiar Života, tak skutočne študujeme, ako správne používať pozornosť. Musíme sa dozvedieť, aká je naša vlastná Úroveň Bytia, a to sa naučíme tým, že budeme bdieť, učením sa ako sa pozeráť, ako dávať pozor, ako si byť vedomí nášho pohybu skrze Čiary Života; čím viac sme si vedomý nášho pohybu skrze život, tým viacej zdvihneme Úroveň nášho Bytia, takto sa povznesieme ponad utrpenie a nevedomosť bežného života a posunieme sa do úplne nového spôsobu života.

K tomu, aby ste mohli meditovať, k tomu aby ste boli na hocijakej spirituálnej(duchovnej) ceste, bez ohľadu na to, ako ju nazývate, musíte rozumieť tomu, čo je vo vás vedomie, pretože to je to, čo sa snažíme prebudiť.

Snažíme sa prebudiť a aktivovať túto pozornú prítomnosť, ktorú všetci máme, ale nevieme ako ju použiť. Nikdy sme sa to skutočne nenaučili. To, čo sme sa naučili, keď sme dospievali, bolo o Čiare Života. Naučili sme sa o mysli, o túžbe, o pocite a naučili sme sa o osobnosti. Ale žiadna z týchto vecí nemá nič spoločné s vedomím. Tieto všetky sú oddelené. Existujú ďalšie faktory a veci, ktoré potrebujeme porozumieť, to áno, ale nemusíme byť nimi zotročení.

Bohužiaľ, väčšina z nás vyrastá učením sa, ako slúžiť týmto elementom, krmíť ich hocičím o čo si požiadajú. Ak chce myseľ hotdog, tak jej dáme hotdog. Ak chce myseľ videohru, tak vybehneme von a kúpime ju. Ak sa chce myseľ stať slávna, tak strávime veľa času a energie, aby sme tú túžbu uspokojili. A často konáme bez akéhokoľvek vedomia, že tak konáme.

Veľmi bežné a veľmi smutné je, že mnoho ľudí ako sa približuje ku koncu svojej Čiare Života, sa začne spätne pozeráť a túto pravdu si uvedomovať. Ľudia, ktorí majú blízke stretnutie smrti alebo ktorí starnú alebo ktorí sú veľmi chorí, sa často začnú načahovať za druhými. Stanú sa viac emocionálnymi, začnú si robiť väčšie výčitky, dokonca sa stanú deprimovanými.

Niektorí sa veľmi rozčúlia a obvykle je to preto, pretože sa spätne pozerajú a vidia, že si nespĺnili všetko to, čo chceli urobiť. Nedostali tú veľkú loď, čo tak chceli alebo ich teraz vlastné deti nenávidia alebo ubližujú ľuďom. A neskôr si uvedomia, "Čo som to robil? Prečo som tak strávil svôj život? Ako som tieto veci mohol urobiť?"

Iná veľmi bežná skúsenosť je, že sa cítia, že im nikto nerozumel, a tak znovu a znovu rozprávajú svoj príbeh. "Nikto mi nerozumel, toto alebo tamto som nechcel urobiť. Mýlil som sa."

Tie výčitky svedomia, také ľutovanie väčšinou príde príliš neskoro a obvykle ho ľudia ani necítia, kvôli svojej vlastnej pýche. Ale ak sa dostanú do bodu, kde sú blízko umierania, vtedy si uvedomia, "Počkajte chvíľu, dochádza mi čas. Mrhám časom." Skutočne, v našom

záujme je, aby sme to videli a pozorne nad tým popremýšľali. Skúste toto porozumenie aplikovať, učte sa z tej chyby. Teraz dobre využite náš čas. Musíme vidieť, ako márnime čas prenasledovaním márnivosti, veci, ktoré sú bezvýznamné.

Ale to, čo obzvlášť musíme vidieť, je to, čo ignorujeme. Toto je hlavná zásada učenia sa, ako meditovať: musíme vidieť to, čo nevidíme. Musíme si byť vedomí toho, čoho si práve nie sme vedomý. Toto je práca sama o sebe, celú cestu až po koniec, až ku výškam vedomia. Hĺbky a najnižšie úrovne vedomia sú označené opačnými kvalitami: najhlbšia nevedomosť, ilúzia a temnota.

(Dokonca aj samotné vedomie je dualitou: človek sa môže prebudiť pozitívne, vo svetle, v nadradených (vyšších) oblastiach vedomia alebo sa môže prebudiť negatívne, v temnote, v podradených (nižších) oblastiach vedomia. Ten, kto sa prebudí pozitívne, je nazývaný Anjel, Archanjel, Serafín, atď. Ten, kto sa prebudí negatívne, je nazývaný démon, diabol, čierny mág, atď. Takže existujú dva spôsoby ako sa prebudiť: ale iba jeden vedie k slobode od utrpenia.)

Smrť je faktom, nevyhnutnou skutočnosťou a nikto z nás nevie kedy príde; nikto. Ak nad tým vážne popremýšľate a preskúmate to, ak sa hlboko pozriete na vaše vlastné fyzické telo a uvedomíte si, že tento stroj nie je nesmrteľný, tak uvidíte, že v určitom bode sa rozbije a prestane fungovať. Môže to byť dnes, môže to byť zajtra, môže to byť za 50 rokov. Ale vy to proste nevíete.

Toto nevedenie je v našom živote náramným zdrojom strachu. Existuje rastúci trend spravenia si kompletného snímku tela, aby sme mohli nájsť hocijaké potenciálne problémy teraz, predtým ako ochorieme; toto je symptóm strachu zo smrti.

Na Západe existuje dlhoročná tradícia upísať sa k hocijakému náboženstvu, ktoré sľubuje riešenie tohto strachu. A mnoho vodcov, oba náboženský i svetský používajú tento strach zo smrti a z neznámeho, ako spôsob ako manipulovať ľudí. Koľko ľudí poznáme, ktorí patria ku nejakému typu skupiny, čisto zo strachu? Mnoho je takých, ktorí prídu do Gnózy, hnaní vlastným strachom. Mnoho sa pripojí k politickým skupinám. Mnoho sa pripojí k armáde. Mnohí sa sami denne ženú, aby vystavali bohatstvo; všetka tá snaha je spôsob vyhýbania sa ich strachu z neznáma, strachu z chudoby, osamelosti alebo "z toho, že sú nikto". Môžeme pozorovať, že najfanatickejší ľudia, sú skutočne najviac ustráchaní, ich fanatizmus je kopírovanie stratégie, forma baženia a averzie.

Zomrieme nehladiac na naše pohlavie, politickú lojálnosť alebo náboženské členstvo. Premýšľaním nad nevyhnutnosťou smrti môže vyvolať náramnú úprimnosť. Skutočné porozumenie podstaty života a smrti môže vyvolať náramnú motiváciu.

Z hlbokého rozpoznanie približujúcej sa vašej vlastnej smrti uvidíte, že všetky veci, ktoré ste si mysleli, že chcete, skutočne nič neznamenajú. Prečo by ste mali márniť váš čas, snažením sa zapôsobiť na druhých ľudí? Ak máte tú úprimnosť a pozriete sa na seba, tak možno zistíte, že neobyčajne vysoké percento celého vášho správania, je jednoducho urobiť dojem na druhých ľudí, získať ich priazeň alebo aby vás rešpektovali. Všetko je to bezvýznamné, ak tým výberom, opúšťate svojho vlastného Vnútorného Boha, váš vlastný vnútorný vývin, niečo, čo od vás nemôže byť nikdy vzaté.

Rozpoznanie toho, čo je skutočne dôležité a toho čo nie je, je neoceniteľné. Tu je príklad. Bol raz jeden mních, ktorý študoval určité hlbokomyseľné učenia. V tom, čo hovorilo to učenie, rozpoznať pravdu, že márnivosti života sú všetko ilúzie a videl, že ľudia strávia celý

život, snažiac sa zapôsobiť na druhých ľudí, snažiac sa urobiť druhých ľudí šťastných alebo snažiac sa nakrmiť všetky svoje túžby a to neboli nikdy schopní uskutočniť. Všetci sa usilovali o to, aby "urobili svoju značku", a predsa všetci iba trpeli a zápasili v bahne života a idúc nikam. On sa rozhodol, že tak nespraví: "Sám v sebe chcem poznať pravdu; viem, že život je o niečom viac, než iba o peniazoch". Tak sa rozhodol ísť a meditovať. Ale v tých časoch existovalo mnoho hlbavých ľudí a iba pár jaskýň na bývanie. Tá jaskyňa, ktorú dostal on, nebola dokonalá; pri vstupe mala trňový krík. Takže zakaždým keď vkráčal dovnútra alebo von, tak sa poškriabal. Prvým jeho impulzom bolo zoŕať ten krík, pretože to bolo znervózňujúce. Ale hneď, ako ho tá myšlienka napadla, tak si uvedomil, "Ak premárnim čas, ktorý je potrebný na zoŕatie tohto kríka, tak môžem zomrieť. Čas, ktorý potrebujem na zaobstaranie určitého náradia a zoŕatie tohto kríka, môže byť mojím posledným dychom. Prečo by som mal premárniť svoj čas, jednoducho kvôli tomu, že mi je to v ceste? Proste pôjdem okolo." A tak aj urobil.

Prešli roky. Každý deň bol poškriabaný a každým dňom ten krík mohutnel. Takže po pár rokoch sa do svojej jaskyne pretláčal, snažiac sa obísť ten obrovský trnitý krík. Nakoniec tak zmohutnel, že sa cez neho nemohol dostať; aby sa dostal dovnútra a von zo svojej jaskyne, tak musel ísť cez neho. Nesmierne trpel. Tá bolesť škrabancov bola strašná. Koniec koncov bol iba mníchom a nemohol nič urobiť, aby im pomohol zahojiť sa. "Čo je lepší spôsob ako stráviť môj čas: ísť dole do mesta a nájsť doktora alebo využiť tieto hodiny na meditovanie? Vždy sa rozhodol meditovať.

Potom jedného dňa dosiahol svoj cieľ. Úplne pochopil svoju celú myseľ, svoju celú psychiku a kompletne sa oslobodil od Karmy a stal sa osvietenou bytosťou s ohromným porozumením. Vo všetkých ďalších jaskyniach, boli mnísi s krajším výhľadom, s pohodlnou trávou na spatie a neďaleko tečúcou vodou. A predsa, všetko to čo mal on, bol trnitý krík, a toto je dôvod, prečo to dokázal. Za všetko vďačil tomu trnitému kríku.

Ten trnitý krík reprezentuje všetky drobné nepríjemnosti života: kriticizmus, názory druhých ľudí, peniaze, autá, mať prácu, musieť jesť, účty, choroby, deti, dlhy, politické problémy, atď., atď., atď. Toto všetko sú okolnosti života; všetci sa nimi musíme zaoberať, bez ohľadu na naše bohatstvo, pohlavie alebo krajinu. Čo robí rozdiel, je spôsob akým sa s nimi vysporiadavame.

Ak budeme ustavične reagovať voči životu, tak budeme ako "list pohadzovaný vo vetre". Ak budeme zakaždým konať z baženia a averzie, tak sa vždy budeme hnať za prchavým uspokojením a skúšajúc sa vyhnúť nevyhnutnej bolesti.

Avšak toto utrpenie by sme mohli využiť a nechať ho vyprodukovať výsledok. Múdrost je pochopenie utrpenia. Súciť je pochopenie utrpenia. To je všetko, čo to vlastne je, ale ani múdrost ani súciť nemôžu vzniknúť vyhýbaním sa utrpeniu. Múdrost a súciť skrsnú tým, že to pochopíme, ale porozumením toho a prekročením toho skrze porozumenie a silu vôle. Pochopenie prichádza, keď sa povznesieme nad dualitu dobrého a zlého, príjemného a nepríjemného, hore a dole, chudobný a bohatý, ľavý a pravý. Rovnováha je v strede. V strede je Tao.

Musíme v sebe vidieť, ako sa vyhýbame veciam, ktoré sú nepríjemné. Musíme vidieť, ako sa v našich mysliach a životoch vyhýbame pravdám. A musíme v sebe vidieť pravdu utrpenia.

Utrpenie neznamená iba fyzickú bolesť. Utrpenie začína vo chvíli, kedy sme odpojení od Božskosti. Každý z nás má to odpojenie, každý z nás trpí, pretože priamo nepoznáme a nemáme prístup k nášmu vlastnému vnútornému Bohu.

Aby sme prekonalí utrpenie, tak to musíme zmeniť. Prekonať utrpenie, znamená pochopenie, ako a prečo trpíme a zmeniť tie činnosti, ktoré v nás a v druhých produkujú utrpenie. Skrze tejto zmeny v sebe vyvineme porozumenie, súciti, múdrosť. To je to, čo znamená slovo osvietenie: "osvietený, byť plný svetla". Keď teraz zavrieme oči, tak vidíme temnotu. Túto temnotu potrebujeme zaplniť svetlom.

Odpoveď, spôsob ako to dokázať je, že začneme v sebe chápať vedomie. Každá ľudská bytosť má v sebe embryo alebo semiačko vedomia, ktoré musí byť pestované, musí byť povzbudené, musí byť kŕmené. Vedomie, ktoré máme teraz, je prevažne uväznené v mysli, je uväznené v túžbe.

Samotné vedomie je energia. Je to energia, ktorá musí byť aktivovaná. A nato, aby bola aktivovaná, musí byť oddelená od mysle. V Zen Budhizme nazývajú semiačko alebo embryo **Budata** (Buddhata); v Tibetskom Budhizme **Tatagatagarba** (Tathagatagarbha). V Gnóze máme jednoduché slovo; jednoducho je to nazývané **Esencia**. Je to malá iskra svetla, ale svieti iba ak vieme ako ju použiť. Ak ju ignorujeme, tak spí.

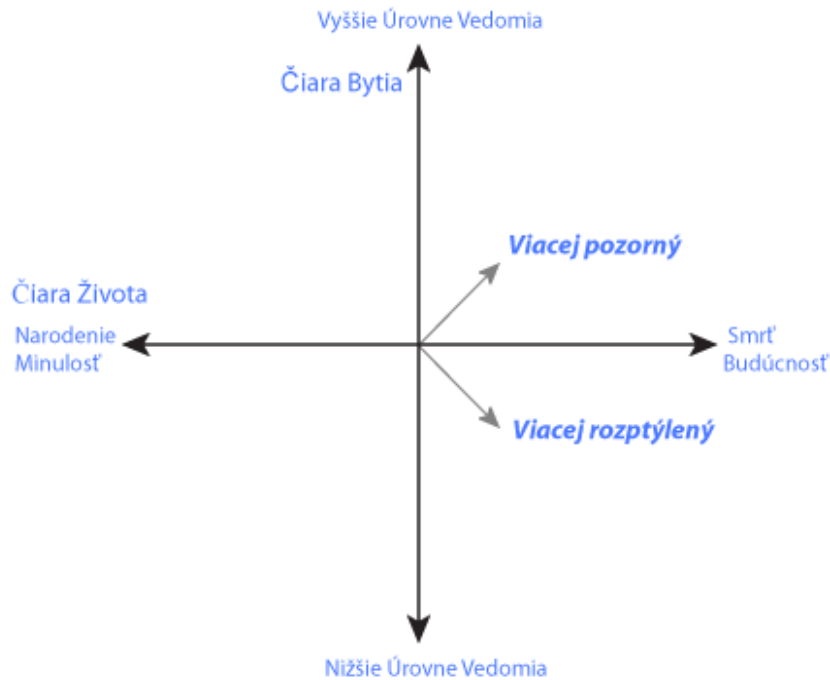
Vedomie je základom vnímania; je naším oknom do všetkých fenoménov a vo svojom prirodzenom stave je nepodmienené, bez túžby po pocite.

Ak vnímame život skrze vedomie, vtedy sme plne prítomní a aktívne pozorujeme všetky fenomény.

Ak vnímame život skrze myseľ, vtedy sme rozptýlení a pasívne pozorujeme všetky fenomény, pretože sa viacej zaujíame o uspokojenie baženia po pocitoch, či sú to mentálne, emocionálne alebo fyzické.

Ako postupujeme Čiarou Života, tak sme zaťažení karmou. Naša karma vyprodukovala všetky rozličné okolnosti, s ktorými sa teraz musíme vysporiadať. Tieto okolnosti, sú kývajúce sa kyvadlo; jeden deň sme bohatí, druhý sme chudobní; jeden deň sme zdraví, druhý sme chorí. Toto je výsledok všetkých rozličných energií, ktoré sme my sami v minulosti vyprodukovali. Uprostred tej búrky je toto malé semiačko vedomia, ktoré sa musí rozvinúť.

Prítomnosť alebo neprítomnosť vedomia v nás je objavená v prelínaní Čiary Života a Čiary Bytia. Tento prítomný okamih, práve teraz, je prelínaním týchto čiar. Prelínanie sa neustále mení, pretože sa mení čas a pretože sa mení naša úroveň vedomej pozornosti.



Zosilňuje sa naša pozornosť, naša prítomnosť, naše bdenie od chvíle do chvíle, zo dňa na deň? Alebo sme zaťažení s viacerými starosťami, viacerými myšlienkami, viacerými obavami, viacerými túžbami, viacerými úzkosťami?

Čím viac je pozitívne aktivované vedomie, tým viac sme v pokoji.

Čím viac vedomie zaspáva, tým viac trpíme: duševné utrpenie, emocionálne utrpenie a duchovné utrpenie.

Cvičenie

Predovšetkým sa uvoľnite. Uvoľnite sa tak hlboko, ako len môžete. Žiadny sval by nemal byť napätý.

Budte si viacej vedomí svojej vlastnej osoby. Hlboko, plne, aktívne vedomí. Byť vedomí znamená, aktívne sa pozerieť.

*Vidieť a pozorovať sú odlišné. Mnohí si pletú seba pozorovanie s vedením. Napríklad, aj keď vieme, že sedíme v obývačke, tak toto neznamená, že pozorujeme stoličku. – Samael Aun Weor, *Revolučná Psychológia**

Pokúste sa vidieť seba, ako od seba oddeleného, ako keby toto telo bolo iba hercom.

Pocity a myšlienky sú kritikom, ktorý sa nachádza vedľa javiska. Kritik, ktorý nezavrie ústa. Nesnažte sa ho umlčať. Jednoducho mu prestaňte venovať svoju pozornosť. Oddel'te sa od neho.

Pocit oddelenia, pocit aktívneho uvedomovania si, je základom každého mystického cvičenia, ktorý existuje na zemskom povrchu a v každej ďalšej dimenzii.

Snažte sa zachovať tento pocit ostražitosti. Toto je prvé cvičenie, ktoré každý mních, každá mníška, každý mystik musí absolútne zdokonaľiť, aby vôbec niečo dosiahol. Je to pocit majúceho vnútorného oddelenia.

Musíme vidieť, že my ako vedomie, sme naozaj oddelení od myslenia.

My ako vedomie, sme oddelení od emócií.

My ako vedomie, sme oddelení od všetkých pocitov.

My ako vedomie sme to, čo je vedomé, to, čo pozoruje, to, čo vníma.

Dokonalosť toho oddelenia vedie ku každej Samádhi, každej extázy, každej Satori, každému osvieteniu. Pod hocíjakým menom, z hocíjakej krajiny, z ktorej tá tradícia pochádza, každý mystický zážitok je odvodený z aktivácie vedomia. K tomuto pravidlu neexistuje žiadna výnimka. Ten, kto zažíva mysticizmus, je vedomie vo vnútri v nás, nie myseľ. Pokým to nie je jasne pochopené dovtedy nemôžeme mať žiadny mystický zážitok. Toto musí byť pochopené v praxi, opakovaným aplikovaním, pravidelne, prísne, s ohromnou disciplínou.

Osoba, ktorá je usadená vo vedomí, môže súčasne zažiť veľkú bolesť a veľké potešenie, a napriek tomu byť od oboch oddelená. Existuje tam odlišný pocit pokoja, navzdory hocíjakým okolnostiam, bez ohľadu na to, aké veľké alebo ako hrozné.

Je veľmi zriedkavé nájsť ľudí, ktorých inteligencia je v stave pokoja. Vskutku, taký stav nájdeme iba u tých, ktorí skrze celým svojim spôsobom života sa snažia... tým, že strážia intelekt a pomocou vnútornej ostražitosti... Ostražitosť očisťuje vedomie a robí ho lucidným (jasným). Takto očistené okamžite žiari ako svetlo, ktoré bolo odkryté, vypudzujúc temnotu. Akonáhle je táto temnota vypudená, skrze neustálej a pravej ostražitosti, vtedy vedomie odhalí veci, ktoré sú pred nami ukryté. – St. Philotheos of Sinai, from "Forty Texts on Watchfulness," (Svätý Philotheos zo Sinaje, vyňaté zo 40 Textov o Ostražitosti), 9 alebo 10 storočie.

Jeden princíp, ktorý vám pomôže rozlíšiť to, čo je vo vás, je, že vedomie netúži po pocite ani sa mu nevyhýba. Nebaží a nevyhýba sa spôsobom, akým to robí myseľ. Vedomie iba je. Buď je zapnuté alebo vypnuté, buď je prítomné alebo nie je.

Má iné vlastnosti, jemné veci. Má úrovne a hĺbky. Má "emocionálne vlastnosti", ale tieto sú nadradenými (vyššími) emóciami, ktoré nemajú nič spoločné s tým, čo my nazývame "emócie". Slobodné a čisté vedomie nikdy nevibruje s nenávisťou, s osamelosťou, s prázdnotou.

Vedomie má túžby, avšak: ono túži po poznaní Boha, po poznaní ohromných realít Prírody, po priamom vnímaní vo Vnútorných Svetoch, vidieť tvárou tvár ohromné osvietené bytosti.

Základom vedomia je čistá Láska. Toto je Láska, ktorá je mimo pripútania, mimo požiadavky, mimo mena a miesta alebo hocíjakého druhu fyzického pocitu alebo mentálneho konceptu. Popravde, je to za hranicami emócie.

Budte na seba prísni. Aby ste v tomto učení vôbec niečoho dosiahli, tak to musíte urobiť sami. To je dôvod prečo Majster Samael povedal, "Nenasledujte ma, som iba ukazovateľom". Sami to musíme urobiť.

Toto znamená, že musíme vyvinúť silu vôle a disciplínu, aby sme zdokonalili náš vlastný pocit uvedomovania. Samých seba musíme učiť ako dávať pozor. A pozor: ak si myslíte, že viete skvelo ako dávať pozor, tak bláznite samých seba. Nenechajte sa oklamať vašou hrdosťou. Pozornosť sme neovládli dovtedy, dokým sme neovládli vedomie vo všetkých úrovniach prírody, znamenajúc, že ten, ktorý rozvinul dokonalú pozornosť, je schopný vnímať priamo v každom okamihu všetky ostatné ríše prírody súčasne. Dokážu vnímať atómy, dokážu vidieť karmu druhých, dokážu vidieť minulosť a budúcnosť a čo je zo všetkého najviac znepokojujúce, je to, že dokážu vidieť všetky naše myšlienky, pocity a túžby rovnako ľahko ako obraz na stene.

Naučte sa rozlišovať. Naučte sa poznať rozdiel medzi myslou a vedomím. Bez toho nemôže existovať pochopenie. Bez toho nemôže byť žiadny pokrok. Môžete čítať veľa kníh, môžete navštevovať veľa tried, ale nikdy nepochopíte skutočný význam.

Pokiaľ človek vskutku a naozaj nepozná svoju vlastnú myseľ a pokiaľ ju nedokáže ovládať s uvedomovaním, aj keď je daných veľmi veľa vysvetlení reality, tak tieto nezostanú ničím iným, než atramentom na papieri alebo záležitosťami pre debatu medzi intelektuálmi, bez možnosti zrodienia akéhokoľvek pochopenia skutočného významu... Je nutné, aby sme zachovali nepretržité, prítomné uvedomovanie, bez rozptýlenia... Pretože pokračovanie v prítomnosti pravého Stavu (Uvedomovania) je základom všetkých Ciest, základom všetkých meditácií, výsledok všetkých spirituálnych cvičení, šťavou všetkých ezoterických metód, srdcom všetkých ultimátnych učení, je nutné sa snažiť udržať nepretržitú prítomnosť bez rozptýlenia. Čo to znamená: nenasledujte minulosť, neočakávajte budúcnosť a nenasledujte iluzórne myšlienky, ktoré sa v prítomnosti objavujú; ale miesto toho, by sa mal človek obrátiť do seba, mal by pozorovať svoj vlastný skutočný stav a zachovať uvedomovanie toho, také aké to je, mimo koncepcných obmedzení... – Namkhai Norbu, Tibetský Láma

Aktívne a bdelo sa pozorovať je vstupom do Gnózy. Toto je nazývané Sebapozorovanie. Bez tohto nemôže byť žiadna meditácia.

Na to, aby bolo možné vstúpiť do skutočnej meditácie, sa musíme najskôr naučiť, ako sa v každom okamihu, každý deň pozorovať.

Toto znamená, že sa musíme naučiť, ako udržať pocit vnútorného oddelenia sa od myšlienok, citov a pocitov.

Hoci druhí spia, ty buď prebudený! Rovnako ako múdry človek nikomu nedôveruj, ale vždy buď v strehu; pretože doba je nebezpečná a telo slabé.. – Jainism. Uttarahyayana Sútra 4:6

Prelínanie Dvoch Čiar je prítomným okamihom. Práve teraz. Čo to znamená je, že cesta späť k vášmu vlastnému Vnútornému Bytiu je skrze vstup prítomného okamihu. Neexistuje to v minulosti, v žiadnych spomienkach, v žiadnych udalostiach, v žiadnych reflexiách (premietaniach mysli), v žiadnych príbehoch, v žiadnych dejinách a neexistuje to ani v budúcnosti alebo v hocijakých okolnostiach, ktoré môžu prísť.

Vy sami dobre viete, že deň Pána príde ako zlodej v noci... A preto nespime, ako druhí, ale budme prebudení a triezvi. – 1 Thessalonians (Solúnčanom) 5:2-6

Vchod ku skutočnej zmene a vchod do vašej vlastnej vnútornej Gnózy je zdokonaľovaním vašej vlastnej Prítomnosti, byť prítomný, byť v tele kde sa nachádzate, každý okamih, každý deň. Ten, kto túto schopnosť priviedol k dokonalosti, nespí. Dokážete si to predstaviť? Nikdy nespia, neustále sú prebudení a všetko, čo vnímajú, už nie je viacej projekciou mysle, ale je skutočné, fundamentálna realita.

*Tí, ktorí si želajú dodržiavať túto disciplínu,
musia svoje mysle strážiť v dokonalom sebaovládaní.
Bez tejto ochrany nad myslou,
nemôže byť nikdy udržaná žiadna disciplína.*

*Znovu a znovu udržiajte ochranu
nad stavom a činnosťami našich myslí a tel –
Toto samo o sebe a len toto, definuje
význam mentálnej ostražitosti.*

-Šantideva, Spôsob života Bódhisattvy (Shantideva, The Bodhisattva's Way of Life) 5:1, 108

O Týždenných Cvičeniach

V priebehu tohto kurzu sme poskytli niektoré základné cvičenia, ktoré môžete využiť s cieľom rozvíjania vašich vlastných skúseností faktorov, ktoré vedú ku skutočnému stavu meditácie. Tieto cvičenia nie sú samotnou meditáciou: toto sú predbežné experimenty navrhnuté tak, aby vám pomohli pochopiť podstatu vedomia.

Každé z týchto cvičení môže byť použité tak často, ako chcete. Navrhujeme, aby ste ich praktikovali po dobu najmenej jedného týždňa, predtým ako pôjdete na ďalšie. Na začiatku je vhodné cvičiť po dobu desiatich až pätnástich minút. Postupne môže byť doba predĺžená. Študenti Tibetského Budhizmu sú často poučovaní, aby praktikovali krátke sedenia mnohokrát počas dňa a my veríme, že toto je veľmi efektívna metóda.

Týždenné Cvičenie

Urobte si miesto na meditáciu. Malo by byť čisté, pokojné, bez rozptýlení, dobre vetrané (ale nie vystavené prievanu) a malo by vám poskytnúť prostriedky na sedenie v úplnej a totálnej relaxácii s rovným chrbtom.

Sedte vo veľmi uvoľnenej polohe. Strávte určitý čas, aby ste sa uistili, že ste v každom smere uvoľnení. Všimnite si vaše psychologické rozpoloženie. Určte si, že nebudete premýšľať nad žiadnymi problémami vášho života, alebo nevyriešené situácie, alebo plány, alebo spomienky. Berte tento čas, ako oddych od všetkého.

Behom nasledujúcich pár minút vokalizujte samohlásku "O" a vo vašom srdci si predstavte žiariace teplé svetlo. Hlbšie a hlbšie sa uvoľnite. Dovoľte tomu zvuku, aby prenikol celou vašou bytosťou a predstavte si rastúce a všetko vo vnútri osvetľujúce svetlo. Hlbšie a hlbšie sa uvoľnite. Všetko nechajte tak (od všetkého sa odpútajte), okrem toho svetla a tepla. Úplne sa zamerajte na predstavu všetko vyplňujúceho svetla a zvuku "O" vo vašom srdci.

Ticho odpočívajte. Pozorujte sa s pocitom oddelenia alebo vzdialenosti. Sledujte každý dojem, ktorý do vás vstúpi alebo ktorý sa objaví z vnútra. Sledujte pozorne, ale bez napätia. Oddychujte a sledujte.

Potom, ako toto cvičenie skončíte a postavíte sa, tak sa rozhliadnite okolo seba, ako keby ste na tomto mieste nikdy predtým neboli. Na všetko sa pozerajte, ako keby to bolo nové.

Toto cvičenie praktikujte každý deň bez zlyhania. Pokračujte týmto cvičením aspoň jeden týždeň pred prechodom na ďalšie cvičenie.

3. Pokojné Zotrvávanie

Iba svetlo vedomia, riadené nie z rôznych uhlov, ale plne zamerané a sústredené na nás, dokáže ukončiť kontrast psychologickým protirečeniam. Iba takto v nás dokážeme zriadiť pravú vnútornú rovnováhu. – Samael Aun Weor, Veľká Vzbura

Pozornosť znamená "nasmerované uvedomovanie". My používame tento termín **Bdelosť**, čo vyjadruje veľmi aktívnu, veľmi zameranú formu pozornosti; ako strážca, ako vojak v čase vojny. Bdelá osoba si nemôže dať pauzu, nemôže sa zastaviť, nemôže odpočívať. Meditácia závisí na tomto úsilí. Kde nie je bdelosť, tam nemôže byť meditácia. Takže týmto dokážeme pochopiť, prečo existujú praktici meditácie, ktorí praktikujú 10 alebo 15 rokov a nikam sa nedostanú. Je to práve preto, že sa neučia ako byť bdely po celý deň. Pravdou je, že meditácia nikdy neprestáva. Prakticky povedané, medzi vašim prebudeným každodenným životom a časom kedy si sadnete meditovať, by nemal byť rozdiel. Nemal by byť rozdiel v tom ako dávate pozor. Jediný rozdiel je ten, že si sadnete a zameriavate sa na jednu vec, zatiaľ čo behom dňa sa na vás vrhá mnoho vecí, takže musíte zvládnuť všetky prichádzajúce dojmy s vedome nasmerovaným uvedomovaním.

Pozornosť a uvedomovanie sú príbuzné, ale nie rovnaké. Pozornosť je zameraná; uvedomovanie je rozptýlené. Dobrým príkladom na zvaženie je svetlo sviečky: svetlo, ktoré tá sviečka vrhá okolo seba do priestoru je uvedomovanie. Ale svetlo baterky je Pozornosť: je zamerané na jednu vec.

Meditujúci sa učí rozvinúť obe tieto prejavenia vedomia; ale aby meditoval správne, tak musí medzi nimi rozlišovať. Bdelosť alebo nasmerovaná pozornosť sa používa na preniknutie do pravej podstaty akýchkoľvek javov.

A preto Bdelosť je nevyhnutnou podmienkou pre meditáciu. A čo toto znamená je, že v každej chvíli, každý okamih, musíme dávať pozor. Toto je dôvod, prečo všetky rôzne duchovné tradície kladú dôraz na to, aby sme boli "v okamihu", uvedomujúci si, ostrážiti, plní mysle; tieto termíny presahujú dogmu a náboženstvo. Sú to funkcie vedomia, ktoré nemôžete preskočiť ak očakávate, že budete meditovať.

Meditácia je prehĺbovanie tejto Bdelosti. Meditácia nie je "pozeranie do blba". Pozeranie do blba je snívanie a fantazírovanie, opakom meditácie. Nato aby sme porozumeli čo je meditácia, musíme aplikovať nasmerovanú pozornosť, ostrážitosť, po celý deň, každý okamih, vždy snažiac sa vidieť samých seba novým spôsobom, ako keby sme sa nikdy predtým nevideli.

Etika a Morálka

Človeče poznaj sám seba a budeš poznať Vesmír a jeho Bohov...

Toro seba poznanie, táro Gnóza, začína s ostrážitosťou, bdelosťou, s tým, že dávame pozor. Toto je základom všetkých systémov Etiky a Morálky. Jedná sa o kodifikované pravidlá, ktoré majú pomôcť praktikantovi dosiahnuť dvoch vecí. Prvou z nich je uvedomovanie si samých seba a druhou je prestať vytvárať karmu. Etika a morálne kódexy existujú, aby sme mohli zastaviť škodlivé akcie (činnosti).

Toto je prvá fáza meditácie, pretože pokiaľ budeme naďalej pokračovať v hocijakom správaní, ktoré druhým ubližuje alebo v nás vytvára negatívne výsledky, dovedy budeme vytvárať karmu, vytvárať nerovnováhu. Tieto aktivity vytvárajú v mysli vlnky a vlnky v prírode a tým sa hýbe kyvadlom; to znamená, že v nás nie je žiadna stabilita a teda ani skutočný pokoj. Takže keď konáme násilne alebo v hneve, tak v sebe alebo v druhých ľuďoch vytvárame narušenie energie. A tá vibrácia, tá energia okamžite brzdí meditáciu. Cieľom meditácie je predovšetkým ustáliť myseľ, kultivovať pokojnú myseľ. Iba vtedy môžeme dostať informácie. Ak je myseľ aktívna, rozrušená a podráždená, vtedy nedokážeme meditovať. A preto, ak vytvárame škodlivé energie v našich životoch, v prostredí a v mysli, tak nemôžeme meditovať. Takže prvým krokom je zredukovanie týchto energií.

Etika a morálka sú v Sanskrite nazývanými **Jama** a **Nijama**, čo znamená "urobiť" a "neurobiť" alebo inými slovami čo robiť a čo nerobiť. Toto má každé náboženstvo. My na Západe sme viac-menej oboznámení s Desatoro Božími Prikázaniami; toto sú pravidlá vecí, ktoré by sme mali a nemali robiť. Mnísi a mníšky skladajú sľuby, ktoré sú činmi, ktoré musia robiť a ktoré nesmú. Najbežnejšia etika je zhrnutá v najzákladnejších Budhistických sľuboch:

- Zdržať sa od zabíjania akéhokoľvek tvora
- Zdržať sa od kradnutia
- Zdržať sa od nesprávneho sexuálneho správania
- Zdržať sa od falošnej reči (klamstvo, klebety, sarkazmus, kriticizmus, atď.)
- Zdržať sa od opojných nápojov (alkohol, drogy, atď.)

Táto prvá fáza je určená pre každého Mnícha, každú Mníšku, každého Zsvätenca v každom mystickom duchovnom učení, aké kedy existovalo. Vždy im bol daný k dodržiavaniu etický systém a vždy to bolo navrhnuté (aspoň pôvodne), aby dotlačili študenta k naučeniu sa ako dávať pozor.

A tak laikom, exoterickej strane rôznych škôl, boli dané pravidlá ako, "nezabiješ" a tak bežní návštevníci kostola, exoterická strana, vedeli, že by nikoho nemali zabiť. Ale vysvätení, znamenajúc Kňazi, Mnísi, Mníšky boli učení, že toto pravidlo je ďaleko hlbšie. Ide to oveľa hlbšie ako len fyzický čin, pretože my zabíjame myslou, zabíjame srdcom. Keď voči niekomu generujeme nenávisť a hnev, obzvlášť keď si predstavíme ako im ubližujeme, tak vytvárame príčiny a produkujeme výsledky. Oplyvňujeme osobu a samých seba. A tak Mnísi, Mníšky a Kňazi boli vždy školení, aby porozumeli, že všetky etiky a morálky sa vzťahujú na viac ako iba fyzickú úroveň. Vzťahujú sa k mysli a srdcu. Toto je dôvod, prečo v Evanjeliách Ježiš Nazaretský vraví:

Počuli ste, že bolo povedané: "Nescudzoložíš!" No ja vám hovorím: Každý, kto na ženu hľadá žiadostivo, už s ňou scudzoložil vo svojom srdci.- Matúš 5:27-28

Čisto len fyzická činnosť je iba začiatkom; ak prijmete niečo ako myšlienku, tak ste spáchali zločin a týmto ste vytvorili Karmu. Toto znamená, že blokujete prístup k vedomiu. Vytvárate blok, čo je v Tibete nazývané "agregát". V školách Štvrtej Cesty to nazývajú "ego". Je to element Karmy, balíček energie, ktorý väzní vedomie a vytvára utrpenie.

Týchto defektov je v psychike ľudského tvora nekonečné množstvo a účelom meditácie je ich rozpoznať, pochopiť ich, oddeliť od nich vedomie a nakoniec ich zničiť, odstrániť ich od jednotlivca, a tým vyslobodzujú vedomie z utrpenia a dávajúc plné vyjadrenie k najčistejšej, najkrajšej časti Ľudskej Duši. Toto je symbolizované v príbehu Vtáka Fénixa.

Všetko o čom sme doteraz diskutovali patrí do prvej fázy meditačného cvičenia: Etika.

Zostávajúce kroky môžu byť načrtnuté rôznymi spôsobmi, ale najbežnejšie známy je model z Indie:

Kroky Meditácie

- Etika (Jama a Nijama)
- Poloha/Držanie Tela (Ásana)
- Dych (Pránájáma)
- Ticho (Pratjáhára)
- Koncentrácia (Dhárana)
- Meditácia (Dhjána)
- Extáza (Samádhi)

Toto sú kroky meditácie ako sú učené v mnohých školách Jogy. V Hinduizme existujú rôzne spôsoby ako rozdeliť fázy meditácie; pre účel tohto kurzu sa zameriavame na zjednodušené poradie krokov. Existuje mnoho spôsobov ako analyzovať a kodifikovať kroky meditácie. Tento zoznam je len úvodom a v žiadnom prípade vyčerpávajúcim alebo autoritatívnym modelom všetkých skutočných a vitálnych fáz cvičenia.

Podstatou tohto náčrtu je, že existujú úrovne cvičenia. Aby sme mohli ďalej postupovať skrze tieto úrovne, tak je nutné, aby sme zriadili silný základ, na ktorom môžeme stavať. Ak sme slabí v našej etike, čo je prvým krokom, potom nemôžeme nijako prejsť k ďalšiemu kroku, pretože správne držanie tela závisí na tom, aby sme mali uvoľnenú energiu. Nieкто, kto je obeťou chabej etiky a má nedostatok Sebazozorovania (Bdelosti), bude obeťou napätia a rozruchu, a preto nebude schopný dosiahnuť ani len predbežnú koncentráciu.

Existuje mnoho ľudí, ktorí si myslia, že len čo sa dokážu sústrediť na jednu vec, vtedy je to meditácia; alebo iba sedenie a opakovanie mantry je meditácia; alebo vizualizácia niečoho je považované za meditáciu. Ale v skutočnosti všetky tieto cvičenia sú predbežné (prípravné).

Poloha/Držanie Tela

Keby sme sa mali pozrieť na Hinduistický model, tak ďalším krokom je Asana, čo znamená "poloha" alebo "pozícia".

Ak študujete Hatha Jogu alebo iné Východné tradície, tak viete, že ich inštruktori učia ľudí zo Západu sedieť v lotosovej pozícii alebo v polovične lotosovej pozícii, alebo ich variácie. Tieto polohy sú v poriadku, ak máte telo, ktoré pochádza z tej časti sveta alebo ak ste dosť flexibilní. Pre Aziatov je sedenie v takejto pozícii veľmi ľahké, veľmi uvoľňujúce. Týmto spôsobom dokážu sedieť bez akéhokoľvek napätia bez akéhokoľvek nepohodlia, ale pre ľudí zo Západu sú tieto polohy veľmi obtiažne, pretože máme odlišný typ tela. Pre väčšinu ľudí zo Západu je sedenie takýmto spôsobom skutočne veľmi bolestivé. Mnoho ľudí zo Západu strávil pár rokov myslením si, že sa učia meditovať, keď v skutočnosti sa iba snažia adaptovať svoje telo na nepohodlnú polohu. Mnoho ľudí zostane rozčarovaných a vzdajú to. Je chybou domnievať sa, že ste povinní meditovať iba v týchto konkrétnych polohách.

Dôvodom, prečo sú učené polohy, je vytvoriť kombináciu relaxácie a pozornosti. Tieto dva elementy musia byť navzájom v dokonalej rovnováhe.

V Gnóze rozumieme, že meditácia môže byť praktikovaná v mnohých polohách; môžete využiť hocijakú polohu, ktorá je pre vás pohodlná, pokiaľ dokážete byť uvoľnení a pozorní. Vo svojich knihách Samael Aun Weor učí, že môžeme sedieť na stoličke, ležať na zemi alebo na posteli, alebo vo forme hviezdy, alebo môžete ležať na pohovke. Kľúčom je dosiahnuť kombináciu relaxácie a pozornosti; plne sa uvoľniť a byť pozorní.

Pre ľudí zo Západu je veľmi efektívna poloha jednoducho sedieť na pohodlnej stoličke s rovným chrbtom a krkom. Dlane a ruky by mali spočívať na nohách alebo na stoličke. Chodidlá by mali byť dobre podopreté. Najlepšie je uvoľniť hocaké tesné oblečenie alebo obuv. Táto poloha je efektívna, pretože Západné telo si navyklo na sedenie na stoličkách. Pohovka funguje rovnako, aj keď by ste mali byť opatrní, aby ste sa uistili, že váš chrbát bude adekvátne podopretý.

Mnoho študentov preferuje používať malú meditačnú lavičku alebo vankúšik. Pokiaľ ide o vankúše, tak je potrebné poznamenať, že vankúš by vás mal podopierať tak, aby vaše kolená boli nižšie ako váš zadok. V opačnom prípade sa váš chrbát ohne a začne bolieť.

Opäť, pokiaľ je váš chrbát podopretý (nesený) a dokážete vyvážiť relaxáciu a pozornosť, tak si môžete zvoliť hocijakú polohu, ktorá sa vám páči.

Po nejakej dobe, mnoho skúsených Gnostických študentov sa učí meditovať po ležiačky. Táto praktika je veľmi efektívna, ale vyžaduje, aby si človek vyvinul určitú zručnosť. Ak zaspíte, tak ste sa tam ešte nedostali. (Mimochodom, tí skúsení študenti budú vypadáť ako keby spali; neskôr v kurze sa vyjasní dôvod).

Ak sa uvoľníte príliš hlboko a zaspíte, tak proste spíte. Žiadna meditácia neexistuje, ak stratíte vedomie o tom, čo robíte.

Avšak, ak sa neuvoľníte dostatočne hlboko, tak sa nikdy nepohnete ku skutočnej meditácii, pretože napätie vás bude držať v pasci.

Fyzické telo musí byť dokonalo uvoľnené. Všetko napätie musí byť rozpustené. Pokiaľ je tam napätie, tak tam nemôže byť relaxácia.

Pre našich študentov je nutné, aby sa naučili ako použiť mentálnu silu. Ale najskôr je nutné, aby sa študenti naučili, ako uvoľniť svoje fyzické telo. Je nevyhnutné, aby sme vedeli ako uvoľniť telo, aby sme dosiahli dokonalú koncentráciu mysle. Telo môžeme uvoľniť sediac na



Samael Aun Weor sediaci v meditácii.



Budha Maitreya sediaci v meditácii

pohodlnej stoličke alebo ležiac v polohe mŕtvoly (s našimi päťami navzájom sa dotýkajúcimi, rukami u tela, atď.). Tá druhá z týchto dvoch polôh (poloha mŕtvoly) je lepšia.

Predstavte si, že vaše chodidlá sú jemné a že z nich uniká skupina trpaslíkov. Predstavte si, že vaše lýtka sú plné malých, hravých trpaslíkov, ktorí jeden po druhom odchádzajú a pri tom odchádzaní sa svaly stávajú viac flexibilnejšími a elastickejšími. Pokračujte s kolenami vykonávajúc rovnaké cvičenie. Jeden po druhom pokračujte so stehnami, sexuálnymi orgánmi, žalúdkom, srdcom, hrdlom, svalmi tváre a hlavy, predstavujúc si, tých malých trpaslíkov ako z každej tej časti tela utekajú, zanechávajú svaly úplne uvoľnené. – Samael Aun Weor, z Úvodu do Gnózy (Introduction to Gnosis).

Dych

Ďalším krokom je Dych alebo Pránájáma. Po pravde, tento krok sa týka kontroly "štyroch vetrov" alebo skôr vitálnych energií tela než iba ako prirodzená funkcia dýchania.

Mnoho študentov tento krok preskočí, predpokladajúc, že pretože už "vedia" ako dýchať, tak tu nemôže byť nič k naučeniu. Samozrejme, toto je chyba.

Existuje mnoho cvičení, ktoré zahrňujú tému Dýchania a týmto sa budeme podrobne zaoberať v Siedmej Časti tohto kurzu.

Ale iba pre začiatok, musíme umožniť dychu, aby prúdil prirodzene. Naše dýchanie by nemalo byť silené alebo kontrolované. Uvoľňujeme sa a náš dych by to mal odzrkadľovať.

Ticho

Po Ásane, učia Hinduisti krok **Pratjáhára**. Pratjáhára znamená "ticho mysle". My chceme vstúpiť do Pratjáháry, čo znamená mať kludnú myseľ, pokojnú myseľ. Existujú špecifické techniky, ktoré nás vedú k Pratjáháre, čím sa budeme zaoberať v tejto kapitole.

Ako vstúpíte do ticha mysle? Po prvé, máte základy predchádzajúcich krokov: musíte obmedziť negatívne činnosti a tak zredukovať prítok rušivej energie, a po druhé, musíte zaujať vhodne uvoľnenú polohu. Po splnení počiatočných krokov sa pustíme do konkrétnej disciplíny určenej na zameranie pozornosti a používame ju s trpezlivosťou a s vytrvalosťou, až pokým sa myseľ sama od seba neustáli. Všimnite si tento neuveriteľne dôležitý detail: my umožníme myslí, aby sa sama od seba ustálila. Nikdy v živote sa nesnažíme prinútiť myseľ, aby bola ticho.

Predbežnými koncentračnými cvičeniami sa trénujeme do vstupu Pratjáháry. Tieto cvičenia zahrňujú neuveriteľnú rôznorodosť techník: pozorovanie dychu, uprene sa dívať na bod na stene, zameranie sa na predmet, zvuk, frázu, atď. Všetky tieto cvičenia majú jeden cieľ: upevniť pozornosť na jedno miesto, týmto redukujúc navyknuté reakcie mysle. Keď sú tieto reakcie zredukované, tak myseľ sa sama od seba ustáli a utíši.

Len čo do toho ticha vstúpíte prirodzene, schopnosť koncentrovať sa bez rozptýlenia, vtedy sa môžete naučiť ako meditovať nad jednou vecou.

Len čo sa myseľ začne stabilizovať, vtedy je možné pristúpiť k ďalšiemu kroku: koncentrácia na jednu vec. V Sanskrite sa to nazýva Dháraná.

Z tejto jednobodovej koncentrácie do toho začneme prenikať, chápať to: toto je Dhjána. Toto je bod, kde začína pravá meditácia. Meditácia je schopnosť zamerania pozornosti na jednu vec a získať o nej informácie. Všetky ďalšie cvičenia a techniky sú určené, aby viedli praktikanta k tomuto bodu. Všetko až po tento bod je predbežné.

Prenikaním do objektu pozornosti potom vedie k Samádhi. Samádhi v podstate znamená "extáza". Toto je zážitok čistého vedomia, zážitok rôznych úrovní vedomia. Existuje veľa druhov Samádhi, nie iba jeden, a o tom budeme neskôr tiež hovoriť.

Samotná Samádhi je zážitok/skúsenosť/ vedomia, neprítomnosť mysle, ega, pocitu vlastnej osobnosti, mena, histórie, tváre. So Samádhi sa dostávame ku koreňu vedomia ľudskej bytosti. Toto je niečo, čo je mimo nášho pozemského života. Je to niečo univerzálne; každá ľudská bytosť sa k tomu môže dostať.

Ak sa pozriete na svedectvá rôznych Mudrcov a Svätcov v priebehu histórie, vo všetkých kultúrach, tak zistíte, že všetky sa v podstate zhodujú; základné prvky, ktoré vysvetlili alebo si mysleli, boli všetky rovnaké. Môžete si prečítať ranných cirkevných otcov Kresťanskej cirkvi, ktorí rozumeli úrovniam rozjímania, úrovniam Samádhi, úrovniam vedomia, rovnako ako Zen mnísi alebo Tibetskí mnísi. Toto nie je niečo jedinečného týkajúce sa jednej kultúry.

Ale musíme pochopiť, že 99% ľudí, ktorí sa skúšajú naučiť meditáciu, nejdú nikdy hlbšie, než sú predbežné koncentračné praktiky. Naprostá väčšina ľudí uviazne niekde na začiatku tohto náčrtu.

Dôvodom je to, že sa nedokážu od seba odpútať. Toto je dôvod, prečo to vyžaduje ohromnú odvahu. Vyžaduje to obrovskú námahu, aby sme správne meditovali. Iróniou je, že hneď ako človek zažije skutočnú meditáciu, skutočné oddelenie od falošného pocitu vlastnej osobnosti, tak má ohromnú radosť. Čo všeobecne zastaví ľudí, je určitý druh pripútanosti alebo strachu. Ak sú praktici schopní prekonať svoj vlastný strach, ísť za neho, tak sa môžu dostať ku samotnému vedomiu. A budú mať toľko radosti a toľko pokoja! Potom je tu horlivosť meditovať. Ten, ktorý toto zakúsil, sa od ostatných ľudí odlišuje, pretože má určitý druh vôle, nejaký druh nezastaviteľného účelu zmiešaného s radosťou a šťastím. Toto by si mali všetci pamätať vo chvíľach, keď vzdor je skutočne obrovským.

Neodvrátiteľná pravda o meditácii je, že musíte mať veľa silnej vôle, pretože vzdor je silný a vzdor je vaša vlastná myseľ. Toto je vaša jedinou prekážkou: vy sami. K tomu, aby ste boli schopní meditovať, musíte poraziť vašu vlastnú myseľ, vaše vlastné ja, falošné ja. Ten pocit seba(vlastnej osobnosti), ktorý máte, ktorý veríte, že je skutočný, je iba fundamentálnou ilúziou; je to Maya, čo znamená "ilúzia", a taktiež Dukha, čo v Pali znamená "utrpenie, neznalosť". My ignorujeme pravé ja (skutočnú pravú identitu), koreň vedomia, naše vlastné Ja ako vedomie, Esenciu, to čo sme naozaj vo vnútri a tak trpíme uväznení v ilúzii.

Štruktúra Duše

Aby sme to vysvetlili v štruktúrálnej forme, tak sa môžeme pozrieť na Kabalu. Tradične si ľudia myslia, že Kabala je Hebrejské učenie, ale v skutočnosti je staršia ako Hebrejská tradícia. Kabala je mapa Vedomia. Kabala mapuje Vesmír a vedomie, dušu človeka ako štruktúru.

Keď sa energia prejaví do života, keď zostupuje, keď sa v úplne nadriadenej úrovni objavuje stvorenie, tam je svetlo.

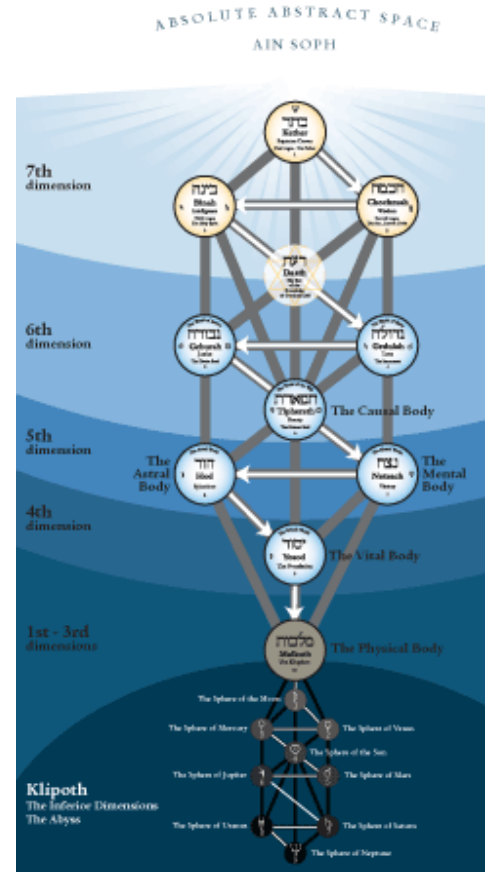
A Elohim povedal, Bud' svetlo.

To svetlo, ten Lúč Stvorenia, zostupuje a rozprestiera sa do rôznych úrovní vedomia. Toto svetlo je podobné k blesku, spoločným symbolom tohto rozvíjania a toho čo v tom rozvíjaní vidíme, sú rôzne úrovne duše. Každá sféra je svetom, ríšou, vibráciu priestoru. Ale každá sféra sa tiež odzrkadľuje v našom vlastnom vnútornom zložení; každá sféra je úrovňou nášho vlastného vedomia.

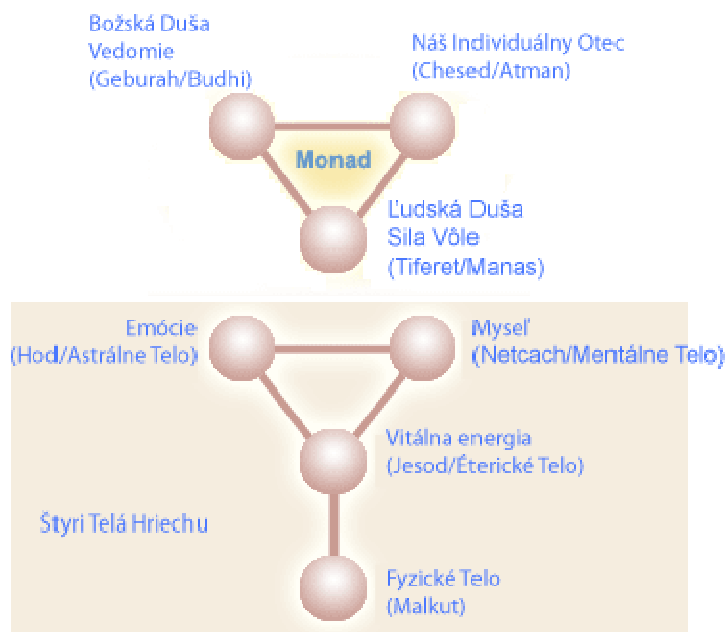
Ako hore, tak dole

Na vrchu je Nadriadená Trojica, trojuholník, ktorý nazývame Nadpozemský Trojuholník alebo Tri Logos, Kresťanská a Hinduistická Trojica. Je to Otec, Syn a Duch Svätý. Je to Brahma, Višnu a Šiva. Sú tri a predsa sú jedným. Mnoho Hinduistických sôch má božstvo s jedným telom a s troma tvármi: toto je Trimurti alebo Troj-Jednota. Sú to tri aspekty rovnakej veci. Táto Tri-Jednota sa tiež nazýva Supramonad (Nad Monad, Vyšší Monad).

Z nadriadeného trojuholníka sa rozvíja jeho vlastný odraz; tento odraz je ďalšou troj-jednotnosťou, ktorú nazývame Monad. Tu sa nachádza náš vlastný špecifický individuálny Otec, naše Bytie, náš vlastný špecifický Boh. Náš vlastný špecifický Boh má svojho vlastného pôvodcu, svojho vlastného Otca, ktorý je Supramonadom. A tak nadriadený trojuholník obsahuje Otca nášho Otca, mysticky a spirituálne povedané. Toto je to, čo je v Biblii myslené, keď čítame "Syn Boží". Syn Boží je Monad, Vnútorný Duch, pretože On (Chesed) je Synom Otca.



Sedem Tiel Duše



Monad má tri aspekty, ako odraz nadriadenej trojice. Prvým z nich je náš vlastný Individuálny Otec, náš Najvnútornejší Duch, ktorý je v Sanskrite nazývaný Atman. V Kabale je nazývaný Chesed. Má dve milované deti alebo dve svoje časti skrze ktoré pracuje. Rozvíja sa do dvoch častí; v Sanskrite sa nazývajú Budhi a Manas. V Kabale sa nazývajú Gebura (Geburah) a Tiferet (Tiphereth). Budi je ženská a Manas je mužská.

Gebura, Budhi je ženská Božia Duša. Symbolizovaná je v *Illiad* (Gnostické dielo) ako Helena, kráska pre ktorú všetci muži bojujú a zápasia. Ona je tiež Guinivere, Kráľovná. Ona je Beatrice z Danteho Božskej Komédie. Ona je v syntéze našim vlastným Vedomím. Ona je Cnostná Deva, ktorá musí byť zachránená.

Rytier, ktorý musí bojovať za jej česť, je Tiferet. On je Lancelotom, statočným bojovníkom. On je Okúzľujúcim princom. On musí pracovať, obetovať sa a bojovať. Tiferet, Manas, je Sila Vôle a našim bezprostredným začiatkom/základom: Ľudskou Dušou.

Tiferet zase zo seba rozvíja a prejavuje iskru do nižších foriem hmoty. Táto iskra sa usídli v Štyroch Telách Hriechu: mentálne, emocionálne, vitálne a fyzické.

Táto iskra je Esencia, Budhata, vedomie, ktoré zostúpilo z nášho vlastného Vnútorného Bytia. Táto Iskra je pomerne malá, podobná dieťaťu, ale napriek tomu je úzko spojená s Tiferet, s Gebura a Chesed a skrze nich s Nadpozemským Monadom a potom s Absolútnym Abstraktným Priestorom.

Teraz snáď dokážete porozumieť, čo je Samádhi: je to radosť, ktorú zažíva vedomie, keď opúšťa nižšie sféry. Táto radosť sa môže nachádzať v hociktovej sfére Kabaly; môže to byť fyzická, môže to byť astrálna. Bez ohľadu na toto, Samádhi je sloboda vedomia, či to trvá okamih alebo hodinu.

Vedomie je iskra života, ktorá oživuje prostriedky(telá), ktoré používame. Vedomie je spojenie späť k nášmu pôvodcovi, späť ku Tiferet, Gebura a Chesed. Vedomie je kanál, prostredníctvom ktorého môžeme dostať lásku, múdrosť a poznanie nášho vlastného Najvnútornejšieho (Chesed): tieto nám dáva skrze svoju Dušu, čo je Geburah a Tiferet.

Takže máme Ducha (Spirit), Dušu a Telo. To, čo sa rozvíja a zostupuje do toho, čo poznáme ako "samých seba" je energia od neho, energia od nášho vlastného vnútorného Otca. Máme myseľ, máme emócie, máme vitálnu energiu a máme fyzické telo; tieto sú štyrmi nižšími sférami. Ale princíp, ktorý nám dáva skúsenosť týchto aspektov samých seba, je vedomie. Či je toto vedomie slobodné a koná v súlade s Božími zákonmi alebo či je uväznené v mysli a koná mimo rovnováhy s fundamentálnymi zákonmi kozmu.

Ak ste oboznámení s Bibliou, tak toto je v Pavlových spisoch Pozemský Človek (my) a Nebeský Človek (Monad). Toto všetko je symbolicky reprezentované v Biblii. Biblia je výhradne zložená z Kabalistického symbolizmu.

Existuje štruktúra na pochopenie meditácie. Existuje štruktúra na pochopenie Duše. Existuje štruktúra na pochopenie každého druhu zážitku aký kedy môžete mať na hocijakej úrovni vedomia. Tou štruktúrou je Kabala. Akýkoľvek mystický zážitok môže byť aplikovaný na tento strom. Akýkoľvek mimo telný zážitok alebo zážitok v meditácii musí byť pochopený vo vzťahu k tomuto diagramu.

Keď meditujeme, tak sa učíme ako koncentrovať vedomie, ktoré máme v týchto Štyroch Telách Hriechu a ako sa od nich oddeliť, oslobodiť sa od nich, vystúpiť a vnímať nadradené úrovne Bytia. Kabala je Čiarou Bytia.

Vedomie je zakorenené tu v ženskom aspekte nášho vlastného Vnútorného Bytia. To vedomie, tá energia do nás zostupuje. Je to základ našej existencie. V nás to má svoje korene v epifýze v strede mozgu. Epifýza je v nás receptorom vedomia a základom vnímania.

Tri Mozgy

Čo si musíme uvedomiť je to, že vnímanie sa deje pred pocitom. Pocit vzniká tu vo fyzickom tele alebo v srdci alebo v intelektu. Ale samotné vnímanie začína oveľa skôr ako sa objavuje pocit. Funkciou meditácie je naučiť sa ako vnímať predtým ako sa objaví pocit. Pocit môže byť intelektuálny, emocionálny alebo fyzický.

Máme intelektuálny, emocionálny a tiež motorovo-inštinktívno-sexuálny aspekt. Tieto tri aspekty nazývame "Mozgy" pretože fungujú samostatne; každý z nich má svoj vlastný spôsob myslenia a spracovávanie.

Ľudia uverili tomu, že ich pravé vlastné ja, je intelekt. Toto je ten tárajúci, nikdy nekončiaci vlak myšlienok, ten hlas v hlave, ktorý nikdy nezmlkne. Väčšina z nás si myslí, že ten hlas sme my, "ja" to je "moja identita", ale nie je; je to falošné ja.

Mnoho ľudí žije život tak, že všetko zvažujú, potrebujúc "dôvody". Nedokážu konať na základe jednoduchého citu alebo pocitu, musia



Tri mozgy

vidieť, že je to "dobrý nápad". Psychologicky sú náchylní vidieť všetko skrze **Intelektuálny Mozog**.

Niektorí z nás sa domnievajú, že naše skutočné ja je v emocionálnom centre, že naše pocity sú našou skutočnou identitou. Veríme tomu, že sme definovaní tým, čo cítime, to čo sa nám páči a nepáči. Títo ľudia žijú život podľa toho, ako sa cítia a často budú konať na základe nejakého pocitu skôr ako na základe zdravého rozumu, znamenajúc, že o tom nepremýšľali. Ale toto je tiež iba pocit. Toto nie je základ Bytia, základ vedomia. Je to iba emócia. Psychologicky sú náchylní vidieť všetko skrze **Emocionálny Mozog**.

A mnoho verí, že pocit(fyzický) a telo sú skutočným ja, že ak sa cítime fyzicky dobre, tak sme dobrí a ak sa fyzicky cítime zle, tak sme zlí. Títo ľudia žijú život inštinktívne, konajú a reagujú skôr, ako by mali šancu premýšľať o tom, čo robia alebo dokonca skôr, ako by vedeli, ako sa emocionálne cítia. Psychologicky sú náchylní vidieť všetko skrze **Inštinktívny Mozog**.

Takže existujú tri základne spôsoby, ktorými sa zmätieme. Každý kto spí, ako väčšina ľudstva, padá do jednej z týchto troch skupín veriac, že jeden z týchto aspektov našej psychiky je našim skutočným ja.

Naším zvykom je prechádzať každodenným životom s tým, že sa rozprávame sami so sebou; máme tárajúci vlak myšlienok, ktoré neustále pokračujú a my s nimi komunikujeme, hovoríme s nimi. "No, idem urobiť toto alebo tamto a ak sa stane toto, tak možno pôjdem sem a urobím toto alebo tamto". Tento dialóg stále pokračuje. Tento dialóg je známy ako naša **Psychologická Pieseň**.

Tento dialóg, táto pieseň, je nepretržite kŕmená našou mechanickou interpretáciou života. Či sme emocionálny typ osoby alebo inštinktívny typ, všetci máme tárajúci vlak myslenia. Toto táranie je vnútorným dialógom ega, nie Bytia, nie Ducha a nie vedomia. Cieľom meditujúceho je oddeliť sa od toho tárania odohrávajúceho sa v intelektu, od rastúcich a utíchajúcich emócií emocionálneho centra a od príjemných a nepríjemných pocitov, ktoré sa objavujú v motorovo-inštinktívno-sexuálnom mozgu.

Pocit sa objavuje vo všetkých troch mozgoch. Každý pocit je pominuteľný: objaví sa a stratí sa. Bohužiaľ toto si neuvedomujeme a úplne na 100% sa stotožňujeme s pocitmi.

Ak niečo nevidíme s našimi piatimi zmyslami, tak tomu nemusíme veriť. Úplne a naproste sme závislí na tomto "zmyslovom" spôsobe vnímania; ak to nie sme schopní fyzicky vnímať, tak tomu neveríme.

Zmyslová Mysel'

Zmyslová myseľ závisí na pocitoch. Všetko čomu verí, chce, naháňa a uteká od, je určené pocitmi.

Zmyslová myseľ má smrteľné zovretie našej kultúry. Materialistická veda, ktorá je len pár stovák rokov stará to kŕmila a urobila to v ľudstve veľmi tučné a robustné. Teraz sme v bode, kedy mnoho ľudí vraví, "Ak nemôžem vidieť Boha, tak nemôže byť skutočný".

Ale potom, ak sa ich opýtate, "Máte srdce?"

"Samozrejme, že mám srdce!"

"Už ste ho niekedy videli?"

"Nie, ale viem, že tam je."

Táto úroveň logiky má očividné obmedzenia, napriek tomu všetci padáme za obeť tejto senzitivite slepoty a hypnóze piatich zmyslov.

Veríme tomu, že fyzické telo je to, kto sme. Všetci si do veľkej miery myslia, že toto je vaše jediné fyzické telo. Že by sme mali nejaké iné, si nepamätáme, takže toto musí byť ono. A predsa, koľko ľudí malo lucídny(jasný) sen? Kde bolo vaše fyzické telo? Mali ste lucídny sen iba vo vašej hlave? Ak máte lucídny(jasný) sen, to znamená, že ste boli prebudení a že ste vedeli, že snívate a mohli ste tam robiť také veci, ktoré by ste nemohli urobiť s vašim fyzickým telom. Takže kde bolo vaše fyzické telo? Spalo v posteli, a predsa ste niekde robili veci, ktoré by ste za normálnych okolností nemohli urobiť. Ovládali ste s vašou druhou časťou, oddelene od vášho fyzického tela.

Všetci to robíme, keď spíme. Každá bytosť, každý tvor, ktorý existuje, robí to isté: vedomie uniká z fyzického tela. Fyzické telo zostáva v posteli a znovu sa dobíja, cez noc sa opravuje, buduje si energiu ako batéria akumulujúca energiu. Astrálne telo a myseľ odídu von; to je dôvod, prečo stratíme vedomie o fyzickom tele a zabudneme na neho. Toto je presne to, čo idete urobiť v meditácii. Musíte extrahovať vedomie z týchto nižších úrovní, aby ste mohli zažiť niečo viac. Toto je základná myšlienka tohto grafu, ktorý znázorňuje Kabala; pomáha nám vidieť, ako potrebujeme pracovať.

Samádhi je termín, ktorý popisuje tento typ zážitku. Samádhi je v podstate extáza, ktorá sa deje v neprítomnosti "ja". Samozrejme toto "ja" je falošné ja. Volám sa takto alebo onak, mám toľkoto rokov, som z takého a takého štátu. Zažil som tieto traumatické zážitky a tieto dobré zážitky a spravil som toľkoto peňazí, ľudia ma zradili, atď." Všetko to je falošné ja. Celé toto falošné ja, je zakorenené v informáciách z piatich zmyslov, od informácií zmyslovej mysle. To je to, čomu naša myseľ verí a spomienkam ktorých sa držíme, ale v zásade nič z toho nie je skutočné.

Je to ako naše sny; snívame o veciach čo sú túžbami mysle, ale nie sú skutočné. Naša samotná myseľ je plná obrázkov, ktoré v zásade nie sú reálne. Natoľko v nich veríme, že sme nimi sužovaní. Toto je dôvod, prečo môžeme začať iba o niečom premýšľať, a na to sa začneme cítiť zle. Iba vďaka myšlienke začneme cítiť emócie, ktoré sú bolestivé. Čo je myšlienka? Je to iba energia. Ale to, čo sa tam deje, je naozaj dôležité, aby sme pochopili: je to energia mysle uväzňujúca energiu vedomia, pretože je tam nedostatok pozornosti, pretože tam nie je žiadna bdelosť, nie je tam žiadne vedomie; je to mechanické. Deje sa to kvôli strachu alebo túžbe alebo hnevu alebo pýche alebo kvôli niečomu takému. Takže trpíme. Trpíme, pretože vedomie je uväznené v túžbe po nejakom druhu pocitu.

Samádhi alebo extáza je únikom z tej situácie. Je to schopnosť ísť za hranice každej túžby po pocite. Základná vlastnosť, zdedená prirodzenosť vedomia, je RADOŠŤ. Prirodzenosť vedomia je radosť, nie rozhorčenie, nie strach, nie hnev, nie pýcha, nie hanba; radosť. Všetci sme to už predtým zakúsili, prinajmenšom, keď sme boli nemlúvňatá. Väčšina z nás si to nemusí pamätať, ale keď vidíme nemlúvňa, tak sme k nemu priťahovaní, pretože to nemlúvňa je čisté vedomie, myseľ sa ešte neusadila. Vidíme tú čistotu a sme hladní po nej, túžime po nej, pretože na určitej úrovni si to pamätáme. Hlboko vo vnútri si to pamätáme. A povieme, "Ó, kiež by som bol znovu dieťaťom. Žiadne úcty, žiadni ľudia, ktorí

na mňa revú, ktorí na mňa kričia, ktorí mi to dávajú pocítiť na veciach, o ktoré sa skutočne nestarám. Nemusieť si robiť starosti o moje auto alebo psa", iba čistota, šťastie, jednoduchosť.

V Gnóze sa učíme znovu získať vlastnosti, ktoré sme mali ako deti. Jeden dôležitý fakt, ktorý musíme pozorovať a znovu získať je tento: nemluvnatá sú také uvoľnené! My sme napätí 24h denne. Koľkokrát ste sa v noci prebudili a uvedomili si, že ste úplne napätí? Každý sval vo vašom tele je napätý, pretože myseľ sa celú noc nezastavila. Všetko o čom ste celý deň premýšľali, ste rovnako premýšľali celú noc. V tom nie je žiadna pohoda, žiadny pokoj, žiadne uvoľnenie.

Ježiš povedal, "Pokiaľ nebudete ako malé deti, dovedy nevstúpíte do neba". Znova sa musíme stať, ako keď sme boli deti: čistí, nevinní, jednoduchí a predovšetkým, vidiac svet ako keby bol nový, ako keby sme teraz prišli.

My v našej kultúre pestujeme komplikácie. Naše životy si komplikujeme. Tým, že budete odstraňovať komplikácie, sa vaša meditácia bude prehĺbovať a zjednodušovať. Toto je časť dôvodu, prečo ľudia vždy opustili mestá a išli meditovať do jaskýň a pustovní.

Na to aby sme porozumeli, čo je vedomie, musíme odstrániť prekážky. My sami si vytvárame prekážky. Máme veľmi komplikované životy; máme veľmi komplikované mysle a toto všetko je vlastnoručne vyrobené. Pokiaľ sa toto nezmení, dovedy nebudeme schopní meditovať. Je to nemožné. My sami sme našimi vlastnými prekážkami. Pamätajte si to. Všetko, čo je vo vašom živote, je tam kvôli vám, nie kvôli vášmu šéfovi alebo kvôli vašej rodine. V prvom rade sa musíme naučiť vziať zodpovednosť; nikdy nikoho neobviňujte.

Hneď, ako rozpoznáme, že všetko v našom živote je v našich rukách, v našej moci to zmeniť, potom to môžeme zmeniť. A ak to nie je v našich silách, tak načo si s tým robiť starosti, nie je tam nič, čo by sme mohli urobiť. Je to tak logické! Ak máme problém a dokážeme ho vyriešiť, tak načo si robiť starosti, keď existuje riešenie. Ak máme problém a nedokážeme ho vyriešiť, tak načo si robiť starosti, keď neexistuje riešenie. Ale my si aj tak robíme starosti. Či existuje riešenie alebo nie, my si aj tak robíme starosti; je to mechanický zvyk, je to zlozvyk, je to súčasť mysle, súčasť tohto mechanického procesu. Keď je niečo mechanické, tak to znamená, že tam nie je vedomie.

Samádhi je schopnosť uniknúť z celého toho mechanizmu a zakúsiť jednoduchú radosť vedomia; to je dôvod prečo je Samádhi definovaná ako "extáza", toto je bežný preklad tohoto slova. Nie je to extáza v zmysle pocitu alebo potešenia, ako majú náramný orgazmus, čo je to, čo si väčšina ľudí myslí, že je. Nie je to absolútne nič takého. Bohužiaľ, pretože my sme tak stotožnení so zmyslovou myslou, tak veríme, že keď ideme meditovať tak budeme schopní zažiť dokonca ešte väčšie výšky príjemného pocitu, a naozaj veľa meditačných inštruktorov používa toto klamstvo, aby prilákali študentov. Mnoho inštruktorov dokonca verí, že je to pravda, a takto zúfalo strávia svoje životy hľadajúc väčšie zážitky toho, čo oni nazývajú Samádhi, ale čo sú v skutočnosti iba rôznymi zážitkami pocitu. Stanú sa závislými na zážitkoch, ktoré naozaj človek môže mať v meditácii, ale to nie sú Samádhi a tieto nemajú nič spoločné s oslobodením od utrpenia.

Samádhi je zážitok jednoduchej čistej radosti vedomia, čo môže byť veľmi silné, naprosto ohromné a úplne absorbujúce, ale to neznamená pocit v zmysle fyzických pocitov. V meditácii môžeme zažiť všetky druhy fyzických pocitov, ale tieto nie sú Samádhi.

Základy Samádhi

Samádhi má mnoho úrovní a foriem. Ale aby sme dosiahli hociktorú z nich od najjemnejšej po najsilnejšiu, tak na to potrebujeme rozvinúť dva aspekty meditácie. Dalo by sa povedať, že Samádhi je definovaná dvoma Sanskritskými slovami. Prvým z nich je **Šamatha** (Shamata) a druhým je **Vipašjana** (Vipassana). Písané sú rôznymi spôsobmi, pretože sú skutočne písané v Sanskrite, takže môžete naraziť na rôzny pravopis. Ale Samádhi sa skladá z týchto dvoch odlišných aspektov. Všetci meditujúci zo všetkých tradícií kultivujú tieto aspekty vedomia na dosiahnutie Samádhi, na únik z väzenia zo zmyslovej mysle.

Šamatha sa často prekladá ako "Pokojné Zotrvávanie". Znamená to mať stabilnú myseľ a byť schopný sa koncentrovať. Ale veľmi zaujímavý je koreň slova. SHA v Sanskrite znamená "pokoj". Skrze prítomnosť vedomia, skrze koncentráciu musíme kultivovať pokoj, nie falošný pokoj, ktorý získame skrze potlačenie alebo tým, že budeme utekať od našich problémov. To nie je to. Ide o pokoj, ktorý prichádza skrze koncentráciu vedomia, uvedomovania. MATA znamená "obydlie" alebo "stabilita". Takže SHAMATA znamená "prebývať alebo mať základy, mať zriadenie v pokoji, prebývať v pokoji". Toto je prvá fáza, prvý aspekt meditácie, ktorý musíme kultivovať. Šamatha je v podstate to isté ako Pratjáhara.

Tu sa snažíme meditovať, ale sedíme uprostred chaosu, uprostred turbulencie našej vlastnej mysli. Naozaj, v tomto stave sa nachádzame po celú dobu, s týmto chaosom myšlienok, citov a pocitov, ktoré nás neustále bombardujú. Mohli by sme povedať, že myseľ je ako veľmi rozbúrený oceán. Vo vlnách neexistuje žiadny jednoznačný vzor, iba do seba zo všetkých strán narážajú. A toto si môžeme hneď teraz overiť.

Cvičenie

Minútu potichu sedte a nemyslite. Takže iba potichu sedte a sledujte vašu myseľ. Nemyslite, iba sledujte.

Koľko myšlienok si myslíte, že v tej minúte prebehlo vašou hlavou?

Ak ste k sebe úprimní, tak uvidíte, že vaša vlastná myseľ je ďaleko od "prebývania v pokoji".

Dôvod, prečo máme v mysli toľko veľa aktivity je, pretože, keď sme vyrastali, nikto z nás sa nenaučil ako používať našu pozornosť, ako ovládať a zamerať vedomie. Takže ak tam nie je vedomie, aby riadilo kočiar, tak ten kočiar sa ženie dolu po ceste. Toto je staroveký symbol s mnohými úrovňami významu, existujúci medzi Grékmi, Rimanmi a v Hinduizme: kočiar je naša vlastná myseľ, naša psychika ťahaná koňmi. Kone môžu symbolizovať buď Štyri Telá Hriechu (mentálne, emocionálne, vitálne a fyzické telo) alebo päť zmyslov, ktoré ich krmia. Ak kočič nie je pozorný, tak je pravdepodobné, že kočiar sa nabúra. Ak tie štyri telá neovládame s vedomou, pozornou silou vôle, tak narazíme do ohromnej tragédie.

Samozrejme, sme sa nenaučili vedome a pozorne kontrolovať vzťah medzi pocitom a myslou, a tak je naša myseľ mimo kontroly. Toto je dôvod, prečo sú všetci napätí. Toto je dôvod, prečo existuje bujne rastúca miera depresie, samovrážd, rozvodu, násillia, úzkosti, poruchy pozornosti, atď. V skutočnosti táto desivá pravda je čoraz viac očividnou v systéme zdravotnej starostlivosti: že väčšina ľudí trpí poruchou pozornosti.

Mimochodom, terapeuti si začínajú uvedomovať silu, ktorú má meditácia na pomoc mysli. Nedávno na Wisconsinkej Univerzite prebehla štúdia, kde po nejakú dobu merali efekty meditácie a kde dokázali, že ľudia, ktorí meditujú, majú nižšiu úroveň stresu, menšiu šancu srdcového ochorenia, menšiu šancu srdcového infarktu a mnoho ďalších faktorov. Toto všetko jednoducho kvôli tomu, že sa naučili, ako ovládať svoju pozornosť a tak odoberať energiu z mysle. Mysleť sa potom prirodzene usadí.

Na začiatku sa učíme ako rozvinúť Šamathu, schopnosť psychologicky prebývať v pokoji, vedome. Takže radšej, než mať chaos, ktorý v nás bežne víri, sa učíme ako zamerať pozornosť. Takže, to bude jednoducho prvé cvičenie, ktoré sa všetci naučíme- ako sa sústrediť na jednu vec a zanechať myslenie. Toto je prvá fáza.

Naučíme sa pár odlišných techník. Každý je vo svojich schopnostiach iný a inak reaguje na pomôcky. Potrebujeme rozvinúť jednu techniku, ktorej sme schopní sa držať s disciplínou, s vytrvalosťou a s trpezlivosťou. Je dôležité vybrať si jednu techniku a držať sa jej. Všetci budeme čeliť prekážkam a problémom, ale nesmieme urobiť chybu, že budeme veriť, že to sú výsledky tej techniky, ktorú aplikujeme. Všetky tieto techniky fungujú. Čo vytvára problémy, je naša vlastná myseľ.

Za nejaký čas, súvisiaci s úsilím, aké vynaložíte, sa myseľ začne prirodzene upokojsť. Deje sa to prirodzene. Nemôžete to siliť. A toto je ďalšou vecou, ktorá je veľmi dôležitá, aby sme si vyjasnili: nemôžete siliť myseľ, aby bola ticho. Toto je ďalšou chybou, ktorú robí mnoho meditujúcich a učiteľov meditácie: hovoria, "utíšite svoju myseľ". To je nemožné. To nedokáže urobiť nikto. Avšak pokročilí praktici a učelia toto môžu povedať ako spôsob vyjadrovania sily vôle pozornosti, pretože je známy fakt, že ak je pozornosť silne umiestnená, tak myseľ ustúpi. Ale toto nesmie byť chápané ako tlačenie vedomia proti mysli, proti myšlienke: toto spôsobí psychike násilie a môže vyústiť v prehĺbení utrpenia. Za predpokladu, že sa budete správne riadiť inštrukciami, neexistuje žiadne nebezpečenstvo. Iba sa uistite, že sa zameriavate na sústredenie pozornosti, skôr ako na snahu utíšiť vašu myseľ.

Staňte sa veľmi vedomými, veľmi pozornými a myseľ sa sama od seba usadí. Mysleť je ako jazero, ako oceán. Čo spôsobuje vlny, sú všetky dojmy života a náhodné a roztržité myslenie a cítenie, ktoré sa v nás odohráva. Ale ak sa naučíme, ako zamerať našu pozornosť, tak tie dojmy prestanú narážať do mysli a namiesto toho prídu do vedomia. Potom sme schopní vziať tie informácie a správne ich v nás uložiť. Toto znamená, že tie výbuchy pocitov už viacej nenarážajú divoko do mysle a myseľ sa prirodzene upokojuje.

Toto sa v Ezoterickej Psychológii nazýva **Transformácia Dojmov**.

Môžete ísť napríklad na meditačný výlet a ak ste disciplinovaní a budete pravidelne sedávať 8 až 10 hodín denne, tak je to záležitosťou pár dní, kedy môžete zažiť pokojnú myseľ. Väčšina z nás nemá takú príležitosť, takže musíme očakávať, že to zaberie viacej času. Ale ak každý deň budete sedávať a snažiť sa pracovať s vašou pozornosťou po celý deň, každý deň, tak dosiahnete pokojnú myseľ veľmi rýchlo. Ak budete každú minútu neustále pracovať, tak uvidíte obrovské rozdiely. To je skutočný dôvod, prečo mnísi chodia na meditačné výlety a skutočný dôvod, prečo žijú v kláštoroch. Je to na zabránenie všetkých týchto dojmov, aby do nich nenarážali, aby sa odizolovali od toľkej komplikácie, aby neboli v meste, aby neboli v okolí opačného pohlavia, aby neboli v miestach, kde sú bombardovaní s toľkými informáciami. V izolácii sú schopní mať pokojnú myseľ veľmi rýchlo. Bohužiaľ, keď sa vrátia naspäť do mesta, tak to stratia. Toto zistí mnoho meditujúcich. Oni chcú ísť na dlhý meditačný výlet, na 10 dní alebo na tri mesiace alebo na rok a potom idú a dosiahnu

pokojnú myseľ, ale hneď ako sa vrátia do mesta, tak je to preč. Toto je srdcervúce. Urobili by lepšie, keby rozvinuli pokojnú myseľ tu, uprostred mesta. Možno, že to vezme viacej úsilia, viacej silnej vôle a viacej trpezlivosti, ale výsledok je ďaleko viac odolný a dlhotrvajúci. V tomto zmysle my, ktorí žijeme v meste, máme výhodu. Ak dokážeme rozvinúť pokojnú myseľ tu, tak to je nerozbitné. Takže, ak máme takú disciplínu, takú silu vôle, tak môžeme mať pokojnú myseľ, ktorá nemôže byť otrasená.

Skutočný chaos je v mysli. To je ako myseľ reaguje s okolím. Ak to dokážete zmeniť, tak dokážete zmeniť celý jav. Takže podstatou Šamathy je naučiť sa, ako nastaviť myseľ na jednu vec bez toho, aby sme boli rušení, naučiť sa ako dávať pozor. Toto robíme tým, že sa najskôr naučíme, ako sa koncentrovať na jednu vec.

Musíme sa naučiť, ako sústrediť našu pozornosť po celý deň, napriek náramným rozptýleniam, v ktorých pláva naša spoločnosť. Musíme sa naučiť, ako kontrolovať našu pozornosť, napriek reklamám, filmom, časopisom, príťažlivosti pohlavia, pitia a fajčenia; ak sa dokážeme kontrolovať pred všetkými týmito túžbami, tak neexistuje nič, čo nás môže zastaviť od dosiahnutia Absolútnej Dokonalosti Duše.

Takže sa naučíme dve cvičenia, aby sme rozvinuli schopnosť kontrolovať našu pozornosť. Jedným z nich je naučiť sa, ako sa sústrediť na plameň sviečky a druhým je naučiť sa, ako sa sústrediť na váš dych. Všeobecne povedané, pre mnohých je sviečka na začiatku jednoduchšia.

Predbežný Experiment Koncentrácie 1: Sviečka Cvičenie 1

Nájdite si miesto, kde budete sedieť v úplnom pohodlí. Umiestnite sviečku tak, aby ste videli plameň. Oči majte otvorené a majte veľmi uvoľnené držanie tela.

Plynule a postupne si začnite byť vedomí svalov tela. Začnite v hornej časti vašej hlavy a pohybujte sa smerom nadol, uvoľňujúc všetky svaly. Predstavte si, ako sa vytráca napätie, stúpajúc nahor ako dym alebo para. Budte dôkladní. Nájdete napätie na prekvapivých miestach.

Po úplnom uvoľnení všetkých svalov sa zamerajte na plameň sviečky. Potom iba udržujte vašu pozornosť na plameni sviečky. Nedovoľte vašej mysli, aby vás vtiahla do myšlienok, snov, spomienok alebo plánov. Vaším cieľom je udržať úplné sústredenie na plameň sviečky.

Túto kontrolu nad pozornosťou udržujte 10 až 15 minút. Zakaždým, keď stratíte vašu pozornosť v rozptýlení, tak sa jednoducho vráťte k sústredeniu na sviečku. Neposudzujte sa ani si negratulujte. Iba pozorujte.

Stopnite sa tým, že si nastavíte budík. Nesledujte hodiny, ani sa nespoliehajte na váš zmysel pre čas. Toto sú rozptyľovania pozornosti. Vy potrebujete rozvinúť schopnosť, aby ste sa dokázali na 100% zamerať na jednu vec. Dokonca i malé 5% poňatie o čase je neprijateľné.

Na začiatku príliš dlho nemeditujte. Popáľite sa. Krátke sedenia sú lepšie, možno 10 alebo 15 minút. Ak budete chcieť viac než to, tak robte 10 minút, dajte si prestávku, potom urobte ďalších 10 minút. Ak budete robiť kratšie sedenia, tak skôr rozviniete hlbšiu koncentráciu. Dlhšie sedenie znamená väčšie riziko, že stratíte koncentráciu alebo sa rozptýlite. Iba postupne by ste mali zvyšovať vašu dĺžku meditácie. Samozrejme že

v neskorších fázach by ste mali rozvinúť dostatok vedomej pozornosti tak, že dĺžka sedenia bude irelevantná, pretože už nikdy v ničom nestratíte vašu pozornosť. V tomto štádiu meditujete tak dlho, ako je potreba na dosiahnutie akéhokoľvek cieľa, ktorý ste si určili pre toto sedenie. Mnísi v Tibetskej tradícii sa začínajú učiť meditovať tým, že vykonávajú krátke 10 až 15 minútové sedenia. Toto robia 20 až 30 krát za deň a iba postupne zvyšujú dĺžku sedenia.

Toto cvičenie robte každý deň. Najlepšie je to robiť v čase, keď ste prirodzene v pokoji: skoro ráno alebo večer. Niektorí ľudia sú ospalí v strede popoludnia (medzi 4 alebo 5 hodinou); využite prirodzené telesné pauzy. Dôležité je, aby sme rozvinuli dôslednosť. Ak preskočíte dni, tak ochromujete vašu vlastnú schopnosť napredovania. BUĎTE DÔSLEDNÍ.

Predbežný Experiment Koncentrácie 1: Sviečka Variant 2

Postupujte podľa pokynov pre prvé cvičenie. Teraz, pri pozorovaní plameňa, venujte pozornosť výkyvom a zmenám plameňa. Všimnite si, aké jemné sú zmeny; zmeny vo farbe, v priehľadnosti, vo vibrácii, v pohybe, v rytme, atď. Plameň nezostáva nikdy rovnakým; neustále sa mení. Toto nie je cvičenie v myslení: je to cvičenie v pozorovacích schopnostiach. Venujte pozornosť zmenám: nepremýšľajte o nich, ani ich neporovnávajte, ani o nich neuvažujte: iba ich sledujte tak ako sa dejú. Nestraťte okamih tej činnosti!

Predbežný Experiment Koncentrácie 1: Sviečka Variant 3

Teraz, ako pokus, pozorujte plameň sviečky, ale pozornosť venujte svojim rukám. Pozorujte, ako sa dokážete pozeráť na jednu vec, ale venovať pozornosť druhej. Pozornosť nie je závislá na zraku. Ani na akomkoľvek inom fyzickom zmysle. Tento jav je veľmi dôležitý, aby sme pochopili.

Všimnite si, že sa dokážete pozeráť na sviečku a vašu pozornosť mať na tele alebo na zvuku alebo na snívaní (denom). Vidíte, ako sa dokážete pozeráť na jednu vec a pritom venovať pozornosť druhej?

Napríklad, očami môžete sledovať sviečku, ale môžete venovať pozornosť na pocity v tele. Toto sa nazýva **Rozdelenie Pozornosti**. Je to dôležitá zručnosť, ale v tejto fáze cvičenia je to prekážka. Na začiatku nemôžete mať takú rozdelenosť, pokiaľ chcete rozvinúť silnú koncentráciu. Nemôžete byť rozdelení týmto spôsobom. 100% vašej pozornosti musí byť zameranej na objekt pozornosti. Takže keď pracujete na rozvíjaní koncentrácie, **NEROZDEĽUJTE** vašu pozornosť. Všetku vašu pozornosť zamerajte na váš objekt.

Skutočnosťou však je, že všetkým nám pripadá, že naše mysle sú more chaosu; ako sa s takým hlukom v našich hlavách môžeme sústrediť?

Toto je začiatočnícka prekážka. Tu je vaša sviečka, tu je vaša pozornosť, pozeráte sa na ňu, sledujete ju, ale čo sa nevyhnutne stane? Myšlienky, emócie, pocity, všetky druhy informácií v troch mozgoch sú tam, aby nás rozptýlili; spomienky, starosti, atď. Minulosť a budúcnosť. Je tam kyvadlo. Zlé a dobré, minulosť a budúcnosť atď. Toto je spôsob, ako myseľ funguje: kyvadlo, dualita, tam a späť.

Každé rozptýlenie, každý pocit, každá myšlienka, každý cit má potenciál absorbovať určité percento vašej pozornosti. Vašou úlohou je naučiť sa, ako zamerať 100% vašej pozornosti

na plameň sviečky. Najrýchlejší spôsob, ako to urobiť, je v podstate veľmi jednoduchý: všimnite si, čo vo vás nevenuje pozornosť plameňu sviečky.

Sadnete si meditovať, pozorujete sviečku a cítite bolesť v kolene, myslíte o peniazoch, máte skrytú úzkosť. Všetko sa deje súčasne. To znamená, povedzme že 10% vašej pozornosti je na vašom kolene, 50% myslí o peniazoch, 20% je úzkostlivých a 10% ráta čas (čakajúc kedy už skončí meditácia) a to, čo zostáva, je iba osamelých 10% snažiacich sa sústrediť na plameň sviečky. Čo máte teda urobiť?

Plnosť Mysle

Ak pozorujete sviečku a uvedomíte si, že k vám stále prichádzajú myšlienky o peniazoch, vtedy sa jednoducho na chvíľu na tie myšlienky pozrite a odtiahnite od nich vašu pozornosť. Chvíľkovo im venujete pozornosť, potom im prestanete venovať pozornosť. Ako prvé musíte rozpoznať rozptýlenie. Ak to budete ignorovať, tak to bude trvať dlhšie. Ak sa na to na okamih pozriete a potom si toho nebudete všimnúť, tak budete môcť oveľa rýchlejšie rozvinúť koncentráciu. S každým rozptýlením, ktoré zbadáme a necháme tak, zvyšujeme silu našej pozornosti na náš hlavný objekt. To znamená, že budete viacej a viacej sústredený na objekt meditácie.

Toto je základom plnosti mysle: stále si vedome uvedomovať čo robíme. Všimnite si, čo sa snaží zadržať vašu pozornosť, potom usporiadajte vašu silu vôle s cieľom sústredenia sa na objekt meditácie. Takže postupne, všimajúc si, čo vás rozptyľuje, sústredíte viac a viac pozornosti na objekt. Postupne bude vaša koncentrácia silnejšia. S pokračujúcim cvičením budete môcť ľahko zamerať vašu pozornosť a myseľ sa prirodzene upokojí. Vezmite vaše vedomie preč od rozptyľujúcich elementov a ony prirodzene poľavia. Je to prirodzené, nič nemusíte siliť. Deje sa to samo od seba.

Váš úspech v tejto úrovni cvičenia si zmeriate podľa toho, ako dlho dokážete zostať sústredení na objekt meditácie. Vlastne, na začiatku robíte meranie tým, či si pamätáte alebo nie, že ste tam, aby ste meditovali! Toto je prvá brána. Mnoho ľudí si sadne za účelom meditovať a za pár sekúnd na to zabudnú, a potom prejde celých 10 alebo 15 minút a uvedomia si, "Počkaj chvíľu, ja by som mal meditovať!" Toto sa musí zmeniť, pretože ak zabudnete, že to robíte, tak to nerobíte.

Čo ak si všimnete bolesť? V tejto fáze cvičenia, ak vás niečo bolí, tak sa môžete pohnúť. Sedieť v bolesti nemá zmysel. Pointou je rozvinúť relaxáciu a koncentráciu. Vypracujte si správne držanie tela, ale nehýbte sa stále, pretože toto sa stane vážnou prekážkou. Ak máte skutočnú silu vôle, ak chcete naozaj pritlačiť, tak sa vôbec nehýbte. V určitej úrovni cvičenia si budete musieť túto zručnosť vybudovať. V určitom bode sa budete musieť prestať hýbať úplne, aby ste sa mohli posunúť ďalej. O tom budeme hovoriť neskôr. Takže v tejto fáze, ak vás niečo bolí, tak urobte úpravy. Bolesť je iba rozptýlenie; trochu sa pohnite, nechajte to tak a pokračujte v koncentracii. Časom nebude bolesť prekážkou.

Šamatha

Šamatha je Pokojné Zotrvávanie, pokoj ustálenej mysle. Tento stav existuje, keď sme vyvinuli to, čo je nazývané "jednobodová myseľ" čo je v Gnostickej terminológii nesprávnym názvom. Myseľ nie je jednobodová, vedomie je. (V mnohých Východných tradíciách sa slovo "myseľ" používa namiesto "vedomia". Teda, "prebudená myseľ" alebo Bódhičitta

(Bodhicitta), je skutočne "prebudené vedomie". Tieto termíny tu objasňujeme, pretože na Západe "myseľ" sa predpokladá, že znamená "intelekt" a keby mal niekto prebudiť intelekt, tak potom by sa z neho stal potrat Prírody, inak známy ako "démon".)

Ak chceme mať vhlád (preniknutie do podstaty) do našej skutočnej situácie, tak musíme zriadiť Šamathu, Pokojné Zotrvávanie. Vhlád je naším cieľom: schopnosť priameho vnímania pravdy.

Vipašjana je Sanskritské slovo pre Vhlád. Doslova preložené to znamená "špeciálny vhlád". Inými slovami, Vipašjana súvisí s Predstavivosťou a Jasnozrivosťou.

Takto to v podstate funguje. Nachádzate sa v loďke v oceáne. Loďka je vašou myslou. Oceán je život. Bežne je loďka pohadzovaná oceánom, a vy nedokážete nepohnute stáť, je to nemožné. Život s nami hojdá príliš tvrdo. Musíte sa niečoho pridržať: lodného sťažňa. Sťažňa loďky je objektom koncentrácie, sviečka, váš dych alebo nech to je čokoľvek. Držíte sa ho všetkým, čo máte. Musíte na to zamerať všetku vašu silu vôle. Zatiaľ čo vaše vedomie výhradne ťaháte k tomu, aby ste sa držali, oceán sa prirodzene upokojuje. Loďka sa začne upokojsť a vy rozviniete stabilitu. V tomto bode sa môžete pustiť sťažňa a rozhliadnuť sa okolo seba a začať chápať čo sa vám deje.

Šamatha je schopnosť stáť nepohnute na palube. Šamatha stojí v stabilite, v pevnosti a v pokoji. Vipašjana vníma podstatu javov. Keď sa začnete pozerať na veci, tak ich začnete vidieť spôsobom, akým ste ich nemohli vidieť, keď bola loďka pohadzovaná. Takto funguje meditácia. Vyviniete si schopnosť pokojne pozorovať a v tom pozorovaní sme schopní vnímať podstatu javov.

Šamatha a Vipašjana v jednote vyvolávajú Samádhi. Ak nemáte prístup k Samádhi, tak je to kvôli jednému z týchto dvoch dôvodov: buď nemáte vybudovanú Šamathu alebo Vipašjanu alebo je to vaša karma. To je všetko. Hocikto dokáže vybudovať jednotu Šamathy a Vipašjany, a teda vstúpiť do Samádhi, pokiaľ to karma dovolí.

Objekt koncentrácie, ktorý používame na rozvinutie Šamathy, môže byť hocičo. Mnoho Hinduistických jogínov sa sústreďuje na palicu alebo kameň, pretože všetci si ho dokážu zohnať, nemusia si kupovať luxusný v obchode. Je to iba kameň a tak meditujú a rozvíjajú koncentráciu. Sú takí chudobní, že si nemôžu dovoliť kúpiť dajaký luxusný rituálny objekt alebo veľkú sochu. Samozrejme, mnoho ľudí na Západe týmto spôsobom pristupuje k meditácii, čo je k ich smole.

Môžete použiť plameň sviečky alebo kameň alebo Empire State Building, za predpokladu, že máte výhľad, aby ste ho videli. Ale bez ohľadu na to, najlepšie je použitie skutočného objektu, mimo vás. Vhodnejšie je použiť niečo prírodné a organické alebo obrázkov svätej osoby či symbol. Časom ako rozviniete viacej nepretržitej pozornosti, môžete prejsť na zložitejšie objekty.

Prekážky, ktorým čelíme v našej snahe vybudovať Šamathu, sú rôzne. Prvé sú vonkajšie rozptýlenia, hluky vonku, kričiaci susedia, bolesť v tele, že nám je príliš chladno, príliš horúco; čokoľvek. Musíme rozvinúť schopnosť, aby sme sa o nič také nestarali, odtiahnuť sa z toho. Ak potrebujete použiť upchávku do uší, tak ich použite. Ak si potrebujete dať deku alebo sa na minútu natiahnuť, tak to urobte. Dajte si pauzy; ale účelom je sedieť a byť trpezliví. Odtiahnite svoju pozornosť od každého rozptýlenia a dostanete sa tam. Neexistujú žiadne skratky.

Jednou z prekážok, ktorej ľudia čelia je, že očakávajú príliš veľa. Sadneme si meditovať, a v ten deň chceme mať Samádhi. Takto to nefunguje. Nechodte do toho s očakávaním, pretože to je myseľ, to je túžba a to spôsobí frustráciu a popálite sa. Toto sa deje mnohým ľuďom.

Jedným z pravidiel, ktoré môže pomôcť, je táto malá fráza, veľmi jednoduchá:

Tak ako je.

Ak vás rozptyľujú veci, ak vás obťažujú, ak vás vyrušujú, cítite sa rozrušení, úzkostliví, iba si pamätajte, že všetky veci sú, aké sú; pozorujte to a nereagujte. Všetko, čo musíte urobiť, je iba pozorovať veci také, aké sú. Pozorujte ich také, aké sú; upustite od túžby meniť javy. Nebudte na nič upnutí a ani nič neočakávajte.

Relaxujte a sledujte; myseľ sa sama od seba ustáli podľa vašej vytrvalosti. V Tibete sa vraví, že keď sa niekto chce stať mníchom, tak najskôr musí ísť na dlhý meditačný výlet na šesť mesiacov až rok, jednoducho, aby rozvinul Šamathu. To znamená, 8 až 10 hodín denne meditovať. Takže neočakávajte, že to získate za týždeň alebo za dva. Zaberie to čas a úsilie. Ale odmeny sú neoceniteľné, pretože to prinesie mier/pokoj. A to je to, čo chceme, nie? Ak chceme mier, tak to musíme kultivovať vo vnútri a tieto jednoduché cvičenia vedú priamo k tomu.

Existujú dva príznaky, ktoré ukazujú, že niekto vyvinul Šamathu. Po prvé, sú prirodzene priťahovaní k Šamathe; to znamená, že chcú pokračovať v cvičení. A po druhé, je to pokojná myseľ, ktorá nedokáže byť rozptýlená.

Vlastne existuje deväť rôznych úrovní Šamathy. O tomto budeme rozprávať neskôr. Ale je potrebné, aby ste vedeli, že najlepšia technika, ktorú sa v tomto kurze budeme učiť, nevyžaduje, aby ste mali plne vyvinutú Šamathu. Ak máte predbežnú koncentráciu, tak budete schopní zužitkovať techniku, ku ktorej pracujeme.

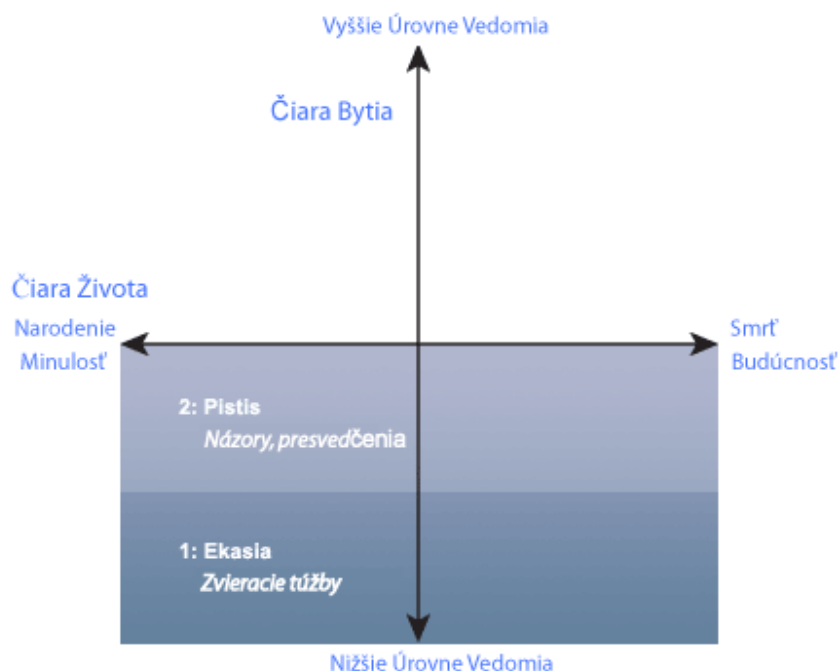
Druhým príznakom rozvinutia Šamathy je pokojná myseľ. Toto znamená, že myšlienky sa môžu stále objavovať, len nie sme nimi rozptyľovaní. Toto je veľmi dôležité, aby sme jasne porozumeli. Myšlienky a rozptýlenia sa môžu stále objavovať, ale nám nespôsobujú, že zabudneme, že meditujeme. Nepohlta nás. My budeme pokračovať v držaní sa sťažňa lodky a uvidíme, že rozptýlenia prichádzajú a odchádzajú; teraz nás nevezmú so sebou. Toto je opakom toho, aká je väčšina z nás; keď sa pokúšame meditovať, tak sme ustavične ťahaní bez ohľadu na to, aké rozptýlenie sa objaví. Je to ako keby sme boli v rozbúrenom oceáne a vlnou za vlnou boli pohadzovaní. Správne zriadená Šamatha znamená, že vidíme vlny, ale nejdeme s nimi. Chce to iba vytrvalosť.

Druhým aspektom správneho rozvoja Šamathy je, že to nie je fádne, nie je to hmlisté a ani to nie je nejasné. Je to veľmi ostré. Je to veľmi jasné. Keď niekto vyvinul túto úroveň koncentrácie, tak je schopný sedieť s koncentráciou, s rozpínavosťou, nie je tam pocit úzkostlivosti alebo napätia alebo niečoho, čo nás zoviera alebo byť bitý myšlienkami a pocitmi. Je tam otvorenosť a mier; je to veľmi uvoľnené. To všetko sú aspekty, ktoré musíme chápať.

Cesta k tomuto miestu je pomocou hlbokej pozornosti. Nie je to stav rozptýlenia. Je to veľmi pozorné.

Stavy Vedomia

Ako vidíme na Čiare Bytia, vedomie má mnoho úrovní. Máme nižšie úrovne a vyššie úrovne vedomia.



Úplne naspodku máme to, čo je v gréčtine nazývané **Ekasia**. Toto je úroveň vedomia, ktorá je brutálna, inštinktívna, zvieracia atď. Toto sa v dnešnej dobe stáva veľmi populárnym stavom vedomia. Ľuďom sa skutočne páči správať sa ako zvieratá. Teraz je veľmi bežné a populárne kultivovať zvieracie správanie. Populárne je to hlavne vo filmoch a v televízii. Väčšina filmov teraz obsahuje násilie a ľudia si splňajú všetky svoje zvieracie túžby. Všetky sú o kultivovaní tejto úrovni vedomia. Toto je najnižšia možná úroveň, ale to je to, čo sa našej kultúre páči.

Ďalšiu úroveň, ktorú máme je v gréčtine nazývaná **Pistis**. Toto je úroveň názorov a presvedčení. Toto je najbežnejšia úroveň, ktorú si ľudstvo vyvinulo.

Väčšina ľudí bude v priebehu celého svojho života žiť úplne v týchto dvoch úrovniach. Takže medzi týmito dvoma rozvíjame naše náboženstvo, našu kultúru, všetky naše myšlienky a naše myšlienky o nás samých. Obidve tieto úrovne sú kŕmené zmyslovou mysľou, našimi konceptmi o pocitoch a životnými skúsenosťami skrze pocity. Väčšina ľudí nejde nikdy ďalej než toto.

Na Čiare Bytia tieto dva stavy charakterizujú veľmi úzky rozsah vedomia.

Ďalší spôsob, ako sa na to dá pozeráť je, že Ekasia sa dá tiež vidieť ako fyzický spánok, pretože je to forma spánku; je to spiacie vedomie. Zatiaľ čo my fyzicky odpočívame, dokonca i pri kráčaní, vedomie spí. Toto je to, čo by sme normálne nazvali "Bdelým Stavom", kde sa s našim fyzickým telom prechádzame po okolí. Ale v kontexte chápania z

väčšieho celkového pohľadu začneme vidieť, že medzi Ekasia, zvieracím správaním a Pistis, úroveň názorov a presvedčení, je iba veľmi malý rozdiel.

Toto teraz vidíme v našich životoch, kde väčšina ľudí žije svoj "Bdelý" život konajúc na základe inštinktívnych túžob hnaných strachom. To je ich jediná motivácia v živote, byť hnaný nedostatkom istoty, báť sa, ako keby išli všetko stratiť, nemajú žiadne peniaze, nie sú v bezpečí. Toto je inštinktívne a mechanické a mnoho ľudí žije svoje životy úplne v tejto úrovni vedomia, vydesení.

Niektorí žijú svoj život úplne vo svete mysle, medzi myšlienkami a konceptmi a pre nich takýto druh učenia zostáva iba ďalším konceptom, iba viacej myšlienok, iba ďalšie učenie. Pre nich sa tieto vedomosti stávajú iba ďalšími odpadkami na zaplnenie mysle.

Keď sa naučíme, ako dávať pozor veľmi praktickým, veľmi priamym spôsobom, každý okamih každého dňa, snažiac sa oddeliť od konceptov, od presvedčení, od myšlienok, od emócií a pocitov, tak toto všetko môžeme zmeniť.

Musíme sa pritlačiť k tomu, aby sme boli vedomí. Robíme to tým, že sa učíme byť pozorní, čo sa nazýva Sebaopozorovanie a tým, že sa učíme vidieť tri mozgy, ale nebyť v nich, byť od nich oddelení. Pozorujeme myšlienky, pozorujeme pocity, pozorujeme naše činnosti, ale vždy s pocitom vnútorného oddelenia. Toto úsilie sa musí stať dôsledným, neustálym, nepretržitým.

Keď sa to stane nepretržitým, tak sa to môže stať Seba-pamätaním. Seba-pamätanie je dôsledné, nepretržité pozorovanie samého seba, zatiaľ čo sme si takisto vedomí nášho vlastného vnútorného Bytia. Znamená to, že sme prítomní, že sa pozorujeme a zároveň sme si vedomí Toho, čo je mimo piatich zmyslov. Byť si vedomý všetkého, čo robíme.

Toto nemá nič spoločné s predstavou alebo konceptom. Nemá to vôbec nič spoločné s presvedčením. Nemá to nič spoločné s dobrým alebo špatným pocitom, vyzerajúc dobre alebo zle. Je to čisto vedomá pozornosť, to je všetko.

Vedomá pozornosť je mimo toho, čo si myslíme že sme, kým by sme chceli byť, kto chceme, aby si ľudia mysleli, že sme. Je to mimo tohto všetkého. A nikto to za nás nemôže urobiť, nikto. Túto schopnosť musí rozvinúť iba jednotlivec a to je ťažké, veľmi ťažké.

Ale ak zriadime túto nepretržitosť vedomej pozornosti, tak potom sa zriadime v ďalšej úrovni vedomia, čo je v gréčtine nazývané **Dianoia**- radikálny vedomý vývin. Termín Dianoia sa v dnešnej dobe používa veľmi známou školou nazývanou "Dianetici". Ale to, čo učia je, ako používať myseľ, čo je opakom Gnózy. My učíme ako používať vedomie a to nie je to isté. Ale mnoho sa kvôli tejto terminológii spletie.

Dianoia je nazývaná Tretím Stavom Vedomia a my musíme byť dôslední, nikdy sa nezastavujúc, snažiac sa tam zriadiť samých seba. Toto znamená, že musíme byť schopní sa pozorovať v troch mozgoch, ako keby telo bolo hercom a vo vnútri bol režisér. Režisér je vedomie, ktoré je priamo spojené s našou vlastnou Vnútornou Božskosťou. Je to v nás tá časť, ktorá by mala robiť rozhodnutia a poznať dobré od zlého.

Byť zriadený v Tretom Stave Vedomia, znamená mať nepretržitosť upomienky na Boha(neustále si pamätať Boha), naše vlastné Bytie, nášho Najvnútornejšieho Otca, ktorého

prítomnosť je v nás zriadená nepretržitým a aktívnym smerovaním vedomej pozornosti. Toto je **Seba-pamätanie**.

Pinocchio je Gnostický príbeh, napísaný Gnostickým zasvätencom. Je to príbeh o drevenom chlapcovi, ktorý je bábkou a ktorý sa chce stať skutočným človekom. Bábka je pozemský človek a jeho vodca je vedomie, Jimini Cricket (cvrček). On je ten tichý vnútorný hlas, ktorý ten chlapec obyčajne ignoruje; to je naše vedomie, časť v nás, ktorá pozná dobré od zlého. Ale je ticho. A keď je myseľ aktívna a my sme chytení v našich túžbach, tak ho nepočujeme, ignorujeme ho. Zvyčajne nám hovorí, aby sme robili to, čo nechceme robiť, my sa chceme stať slávnymi ako Pinocchio. Nechceme počúvať ten hlas.

Učiť sa meditovať je, učiť sa ako ten hlas zosilniť, urobiť z toho hlasu, z toho vedomia toho, kto riadi šou; už nie myseľ, už nie túžba, ale naša nadradená/vyššia časť.

Zriadenie sa v Treťom Stave Vedomia, Seba-pamätania, prináša radikálnu zmenu, pretože to je stav, kde sa začíname zriekať všetkého, čo je pod tým, všetko čo patrí k nižším úrovňam vedomia. Tam, kde sme mali názory, presvedčenia, založené na našej pýche a strachu, kde sme mali inštinktívne správanie, založené na našej pýche, strachu, závislosti, a na všetkých možných problémoch, tam sa začneme meniť a zriekať sa tých vecí; toto je dôvod prečo Dianoa je Samaelom Aun Weorom definovaná ako "revízia presvedčení".

Meditácia je funkcia vedomia. Vedomie je pozornosť. Šamatha je Pokojná Myseľ, ktorá vyplýva z nasmerovania pozornosti; toto je Seba-pamätanie alebo Sebaopozorovanie. Všetko je to o rozvíjaní pozornosti, to je všetko.

Ak sa chcete toto naozaj naučiť, naučiť sa celý deň meditovať: Naučte sa, aby ste sa nikdy nedali rozptýliť. Existuje niekoľko spôsobov, ako sa to dá uskutočniť. Nikdy nerobte viac, ako jednu vec naraz, pokým sa nenaučíte, ako ju robiť vedome. Väčšina ľudí toto neznáša. Znamená to, že by ste nemali súčasne jesť hamburger, šoférovať auto, volať z mobilu a mať pustené rádio. Radi to robíme. Znamená to, že by ste nemali súčasne pracovať na počítači, jesť obed, volať telefónom a mať pustené rádio alebo televíziu. V podstate keď toto robíme, tak to znamená, že naše vedomie je rozptýlené do mnohých vecí a toto znamená, že tam nie je súdržná, sústredená pozornosť. Ak sa tiež takto snažíme naučiť meditovať, tak budeme veľmi frustrovaný, pretože sme nerozpoznali tie správania, ktoré vytvárajú prekážky k meditácii.

Musíme sa naučiť sústrediť pozornosť na jednu vec naraz. Robte jednu vec a robte ju s vašou úplnou pozornosťou. Väčšina ľudí verí, že toto znamená, že toho tak moc neurobíme, ale opak je pravdou. Nevieme to, pretože nevieme ako to urobiť. Tak sme navyknutí na naše zvyky, na spôsob akým teraz žijeme, že sa nám nechce meniť.

Keď chcete vedieť ako meditovať, tak musíte zmeniť vaše návyky, vaše každodenné návyky. Zistite, ktoré veci vás rozptyľujú a zmeňte ich.

Tu je pár nápadov: chcete byť radikálny? Prestaňte pozeráť televíziu. Televízia nás núti fantazírovať a snívať(denné snívanie). Sledujeme televíziu, ale myslíme na niečo iné; rovnako je to s filmami. Iba na chvíľu prestaňte, na pár mesiacov. Prestaňte na pár mesiacov počúvať hudbu. Skúste to a sledujte, ako sa vás vaša myseľ bude pokúšať dohnať k šialenstvu.

My sme tak zvyknutí na veci, ktoré nás rozptyľujú, len aby sme sa mohli vyhnúť pravému stavu vedomia. Ak chcete vidieť váš pravý stav, tak sa prestaňte rozptyľovať. Čítame gýčové romány, sledujeme televíziu, príliš dlho sme na telefóne, klebetíme, chodíme na nákupy, všetky tieto veci sú rozptýleniami, aby nám pomohli sa vyhnúť pravde.

Ak sa chceme naučiť ako meditovať, tak všetky tieto návyky sa musia zmeniť. Neznamená to, že už nikdy nepôjdete na nákupy. Neznamená to, že si už nikdy nepozriete film. Znamená to, že druhý krát, keď pôjdete, tak to budete robiť s úplnou vedomou pozornosťou. Ak sa k tomu vôbec vrátite. Možno nie. Možno zistíte, že tie návyky boli naozaj škodlivé a vnútorne vám ubližovali, ale jednoducho ste sa s tým nemohli vyrovnáť.

Opäť platí, že potrebujeme odvalu. Takže meditácia je vlastne ľahká, ale dostať sa tam, nie je ľahké. Musíte sa zrieknuť mnohých návykov a zmeniť veľa vecí, aby ste vedeli, ako meditovať.

Teraz, účelom tohto všetkého nie je iba rozvinúť koncentráciu, to je iba predbežné. Účelom rozvinutia stabilnej, pozornej koncentrácie po celý deň, a keď si sadneme meditovať, je rozvinúť Šamathu. Ale skutočne dôvodom prečo rozvíjame Šamathu je, aby sme sa naučili ako meditovať. Koncentračné cvičenia, mantrické cvičenia a všetky ďalšie kroky sú predbežné. Skutočná meditácia je spôsob ako získať informácie.

Dostanete skupinu desiatich meditujúcich, po jednom z každého kontinentu, a bez toho, aby o tom ďalší vedeli, im povie, "Chcem, aby ste meditovali nad týmto symbolom," povedzme kríž. A všetci budú meditovať bez toho, aby vedeli, že i ostatní meditujú. Keď dostanete ich spätnú odpoveď, tak dostanete informácie, ktoré sa im podarilo získať nie skrze koncentráciu, ale skrze meditáciu a od všetkých dostanete rovnakú odpoveď. Vedomie je univerzálnym jazykom a symboly majú univerzálny význam. Jogíni a praktici z celého sveta sa dostanú k rovnakým výsledkom. Spôsob, ako sa k nim dostanú, sa môže trochu líšiť, obrázok môže vyzerať odlišne, predstava môže byť odlišná, slová môžu byť odlišné, ale význam je rovnaký. Toto je dôvod, prečo všetky svetové náboženstvá majú rovnaké základné symboly; všetky majú kríž, všetky majú hada, všetky majú pannu, všetky majú Krista. Všetky ich majú. Veľké náboženstvá sú všetky jedným; formy sa menia, ale pravda je rovnaká. Samádhí je spôsob ako sa dostať k tej univerzálnej pravde.

Najprv rozvineme koncentráciu, Šamathu, potom rozvineme Vipášjanu. Toto slovo je tiež veľmi zaujímavé. VI pochádza z VIESA čo znamená "špeciálny" alebo "vyšší/nadradený". ASHANA znamená "vnímať". Takže VIPASHANA znamená "vnímať vyššie"(vnímať niečo, čo je na vyššej úrovni).

Toto slovo Vipášjana, Viesa úzko súvisí so slovom Vishnu (Višnu). Takisto úzko súvisí s týmto slovom VISION (Vízia) a takisto je úzko spojené s týmto slovom WISDOM (Múdrost'). Ezotericky povedané, všetky sú rovnakou vecou. Višnu v Hinduizme je "ten, kto preniká," a je tým, kto poslal všetkých Avatarov: Krišnu, Ramu. Všetci boli prejavami "penikajúcej sily," "múdrosti." Višnu je tu v Chokma (Chokmah). Chokma znamená "múdrost'". Nie je to úžasné? Hinduizmus a Judaizmus hovoria to isté.

Takže každý Avatar a Kristus, ktorý zostupuje, je z tejto oblasti; Budha, Ježiš, Mohamed, Višnu, všetci. A ich charakteristiky sú mier/pokoj (Šamatha) a schopnosť vnímať vyššie (Vipášjana). Chokma je energia, ktorú máme tiež vo vnútri v sebe, a toto môžeme vedieť skrze vedomie.

Základná schopnosť vedomia je vnímať, vidieť. Vidíme preto, pretože máme vedomie. Rastliny a zvieratá to majú tiež. Verte či neverte, rovnako tak aj minerály a takisto svetlo. Kvantová fyzika, moderná veda, dokázala, že svetlo je inteligentné. Svetlo robí rozhodnutia. Nie je mechanické. Spravili test, kde nastavili, že malá kvanta, balíček svetla vyjde zo zariadenia a narazí na niečo, vďaka čomu bude musieť ísť okolo, takže si bude musieť vybrať jednu alebo druhú cestu. Na jednej strane bude zariadenie, ktoré absorbuje svetlo, takže ak si vyberie túto stranu, tak to svetlo zmizne. Ak pôjde druhou stranou tak bude pokračovať. Takže vystrelia jednu kvantu, ktorá ide k tej strane, kde bude pohltená/absorbovaná a následne nato ani jedna kvanta nepôjde tým smerom. Ten jeden balíček svetla dokáže vnímať a je prepojený so všetkými ďalšími balíčkami svetla.

Toto bolo dlhú dobu známe v Hebrejčine a v Kabale a rovnako tak aj v Hinduizme a Budhizme. To svetlo je svetlom nadpozemského trojuholníka. A toto je to, čo poznáme ako Kozmického Krista. A čo hovoríme o Kristovi tu? On je synom, Slnkom, Slnčným Svetlom. Kto sú všetci títo hrdinovia a bohovia zo všetkých čias, zo všetkých náboženstiev? Všetci sú slneční bohovia: Apolón, Helios, Zeus, Balder, Superman, Mitra, Ježíš, Merkúr, všetci. Všetci majú vzťah k slnečnému Bohu Ra. On je tým svetlom, ktoré preniká.

To svetlo je v každej ľudskej bytosti. Je to svetlo vedomia. Ale keď žijeme život rozptýlene, tak tým svetlo mrháme a zomrieme nikdy nevediac nič iné, okrem našich presvedčení, našich názorov a veľa utrpenia.

Čo sa týka slova Múdrost' (Wisdom), prvá časť WIS súvisí s týmto termínom VIESA čo znamená "vyššie," ale tiež je základom vízie, "vidieť." DOM, ako v "dominovať," "mať moc." Múdrost' je potom "moc preniknúť vyššie." Moc vidieť za hranice normálnych vecí. Múdrost' je rovnaká ako Vipášjana. Takže, keď hovoríme o Svätcoch majúcich veľa múdrosti, skutočne ezotericky to znamená, že dokážu vidieť viac ako my. My musíme iba rozvinúť túto schopnosť. Takže tieto dve strany, Šamatha a Vipášjana sú tým, čo budeme rozvíjať v tomto kurze.

Jazdi na koňovi Pokojného Zotrvávania a použi ostrú zbraň Vhľadu, aby si prerezal sieť skresleného vnímania a chamtivosti. – Tsong Khapa

On hovorí, aby sme spolu použili Šamathu a Vipášjanu, aby sme prenikli utrpením. Spolu nám dávajú silu zmeniť, odstrániť klam. Vyrezať ilúziu. Zmeniť myseľ.

Prerezávaním sa skrze ilúzie mysle, sa môžeme povzniesť do Štvrtého Stavu Vedomia: Nús. Nús je dokonalé prebudené vedomie. Toto je úroveň vedomia Samádhi. Aby toto mohol niekto inkarnovať, znamenajúc v tom stave žiť, tak nato musí byť veľmi vyvinutou bytosťou, veľmi čistou, nemajúc ani jeden nedostatok. Do tej doby to môžeme raz za čas zakúsiť.

Keď rozvíjame meditáciu, tak pracujeme skrze Ásanu, Pratjáháru, Dháranu, Dhjánu aby sme dosiahli Samádhi alebo Nús. Tieto úrovne Pratjáhára, Dháraná a Dhjána sú časťou Tretieho Stav. Sú to úrovne rozvoja. Čo my sa snažíme rozvíjať, je dokonalá prenikajúca moc/schopnosť vedomia s úplným a permanentným oddelením od "ja."

Týždenné Cvičenie

Stráňte 10 až 15 minút relaxovaním a vokalizovaním zvuku "O." Zatiaľ čo vokalizujete, predstavujte si vo svojom srdci silné, teplé svetlo.

Strávte 10 až 15 minút sústredením vašej pozornosti na plameň sviečky. Vôbec vašej mysli nedovoľte, aby blúdila. Vašu schopnosť koncentrácie si môžete zmerať podľa toho, ako dlhý čas dokážete udržať nepretržitú pozornosť. Ak sa myseľ rozptýli, tak sa vráťte ku koncentrácii.

Behom cvičenia by ste mali pokračovať v hlbšom a hlbšom uvoľnení.

Toto cvičenie robte každý deň, bez výnimky. Aby sme mohli pokročiť v Gnostickej Práci, je nutné rozvinúť silnú disciplínu.

4. Koncentrácia

Žite od okamihu do okamihu, od chvíle do chvíle, bez bolestivej váhy minulosti, bez strachovania sa o budúcnosť. Uvoľnite myseľ. Vyprázdňte ju od všetkých myšlienok, túžob, vášní, atď. Odovzdajte sa vášmu hlbokému vnútornému Bohu; úplne zabudnite všetku svetskosť. – Samael Aun Weor

Hovorili sme o niektorých predbežných krokoch, ktoré sú potrebné pre hociktorého meditujúceho. Tieto kroky v prvom rade začínajú s rozvojom silnej pozornosti. Musíme sa naučiť kontrolovať našu pozornosť, ako dávame pozor. Toto v Gnóze nazývame Sebaopozorovanie a Seba-pamätanie.

Hociktorý jednotlivec, ktorý sa snaží naučiť ako meditovať, ale neučí sa ako sa Sebaopozorovať po celý deň a noc, strávi roky tým, že bude frustrovaný. Meditácia je iba hlbšie Sebaopozorovanie. To je naozaj, čo to je. Je to hlbšie, je to dôkladnejšie, je to sústredenejšie.

Bez Sebaopozorovania nemôže byť žiadna meditácia. Môže tam byť iba fantázia a fantázia je opakom meditácie.

V prírode máme mnoho polarít. Máme rôzne spektrá svetla; celú cestu od veľmi nízkych, veľmi pomalých vibrácií, ako je infračervené svetlo, až po veľmi vysoké, veľmi rapídne vibrácie. My vnímame iba veľmi obmedzený rozsah tohoto svetla, veľmi malé percento; väčšinu toho svetla, ktoré nás obklopuje, nevidíme. Takto je to presne s vedomím.

A tak používame diagram Čiary Bytia, ako spôsob na predstavenie si rozsahu vedomia.

Vedomie je svetlo. Ale je to svetlo, ktoré nemusíme nevyhnutne vnímať fyzicky. Vnímame ho iným zmyslom. V Gnóze je tento zmysel nazývaný Sebaopozorovanie. Je to doslova zmysel, spôsob vnímania. Ale je to forma vnímania, ktorá je pred alebo za zrakom, počutím, cítením, chuťou, dotykom. Je to pred alebo za obraznosťou, predstavivosťou, fantáziou, denným snívaním, vizualizáciou. Vedomie je základom vnímania. Toto musí byť perfektne pochopené.

Takže v akejkoľvek zasväcovacej ceste, v akejkoľvek škole prebudenia alebo osvietenia, všetci musia pracovať s vedomím. Bez tohto, je to iba teória a koncept a teda je to bezvýznamné a nemá to na nás žiaden účinok okrem zmenenia vecí v mysli, zmenenia určitých mentálnych štruktúr. Môžeme ísť do mnohých škôl, čítať veľa kníh, navštíviť mnohých učiteľov a absorbovať mnoho myšlienok, ale čo sa týka rozvoja duše, to pre nás nebude znamenať nič, pokiaľ to porozumenie neaplikujeme vo vnútri v nás do nášho vlastného vedomia.

Nech je to pre každého jasné. Študovanie Gnózy je bezvýznamné, pokiaľ človek neaplikuje princípy do svojho základu vnímania. Učenie musíte aplikovať prakticky vo vás vo vnútri;



inak to je strata času. To isté platí pre čítanie Biblie, to isté platí pre čítanie Koránu, to isté platí pre čítanie hociktorej Sútry alebo Tantry. Princípy vyjadrené vo všetkých písmach odovzdávajú metódy na pracovanie s vedomím, prístup k fundamentálnej podstate vedomia, aby to v nás fungovalo; tie učenia, ktoré sú pozitívne, povzbudzujú vedomie k rastu vo svetle čistoty a cudnosti; tie učenia, ktoré sú negatívne, nás povzbudzujú k rastu vedomia uväzneného v túžbe a pripútaní.

Rast vedomia je základom Taoizmu, základom Hinduizmu a všetkých hlavných náboženstiev. Všetky sú o pracovaní s pozornosťou. Všetky tie systémy začínajú s etikou a morálkou. Pamätajte si, že toto slúži dvom účelom; učí nás to, ako dávať pozor a po druhé nás to učí, ako prestať vytvárať karmu. A opäť, hocijaká škola alebo cesta, ktorá preskočí hociktorí s týchto krokov, nás zavedie do zatratenia, do utrpenia, do bolesti.

Existuje mnoho škôl, mnoho náboženstiev, mnoho učiteľov, mnoho kňazov, mnoho mníchov, ktorí učia techniky, ako pracovať s napätím, s vedomím, ale opomínajú vysvetliť, ako premôcť túžbu. A práve kvôli tomuto sa mnoho ľudí ocitne vo veľmi zlej situácii, idúc dole po čiare, pretože sa začnú prebúdzat; ale začnú sa prebúdzat negatívnym spôsobom.

Všetko je v prírode polaritou. Samotné vedomie je tiež polaritou, úplne rovnako ako kyselinový a alkalický, pozitívny a negatívny. Máme pozitívne prebudené vedomie a negatívne prebudené vedomie. Toto je rozdiel medzi anjelom a démonom alebo svätcom a bosorkou.

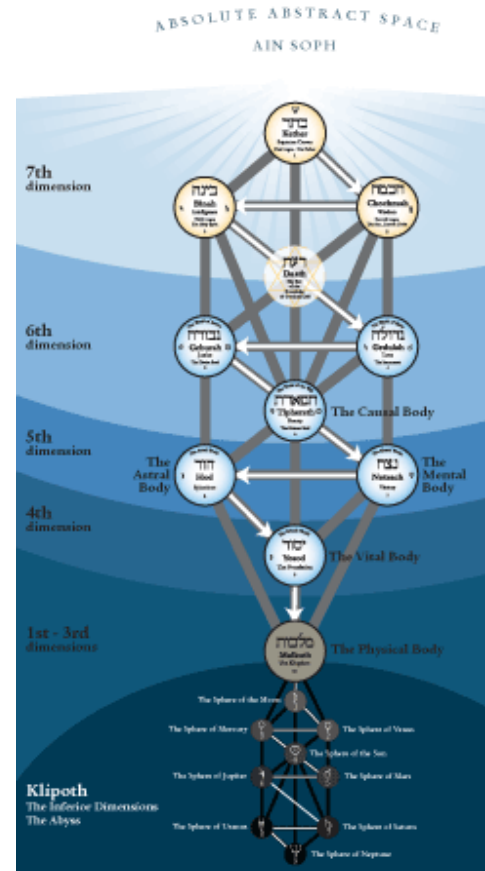
Rozdiel je ilustrovaný na Strome Života, Kabala. Pozitívne prebudené vedomie stúpa, stáva sa ľahším, prirodzene stúpajúc do vyšších oblastí, do vyšších foriem vnímania (toto sa vzťahuje k ríšam nad Malkutom). Negatívne prebudené vedomie je ťažie, viacej zaťažené pripútanosťou, viacej zaťažené s váhou, s karmou (toto sa vzťahuje k oblastiam pod Malkutom. Malkut je "Kráľovstvo", pretože obsahuje zmes všetkých ďalších svetov; človek nájde vo fyzickom svete všetko).

Takže ak sa učíme používať techniky na prácu s telesnými energiami, troma mozgami, s vedomím, ale neaplikujeme morálku, učiť sa, ako sa zmeniť, upraviť naše správanie, prestať zlým spôsobom ovplyvňovať druhých, prestať samých seba ovplyvňovať zlým spôsobom, tak skončíme vytvárajúc viacej váhy vo vedomí a začneme sa prebúdzat negatívne. Toto je veľmi bežné.

V Biblii, v Danielovej knihe sa píše:

A mnohí z tých, čo spia v prachu zeme, sa zobudia; niektorí na večný život, iní na hanbu a večnú potupu. Daniel 12:2

Väčšina ľudí nevidí pravú podstatu vedomia a sú zmätený túžbou. Všetky etiky a morálky pravých náboženstiev nám hovoria, aby sme zabili túžbu. Toto je základom ozajstného odriekania



sa. Toto je základom všetkých pravých obetovaní. Toto je pravý význam za všetkými príbehmi všetkých svätcov a jogínov. Toto je ezoterická strana príbehov, ktoré počúvame o jogínov, ktorí sa všetkého zriekli a šli žiť do lesa, odetý vo vrecovine a jediaci korienky. Významom nie je, aby sme to urobili a šli žiť do lesa. Význam je, že sa musíme zrieknuť našich psychologických pohodlí, našich psychologických pripútaní, našich predstáv, našich spomienok, našej histórie, našich bolestí, všetkých tých vecí na ktoré sa upíname, ako na reálne. Musíme sa zrieknuť ilúzií, ktoré nás držia v utrpení.

Toto zriekanie sa stáva ľahším, keď naozaj rozumieme podstatu **Štyroch Vznešených Pravd**. Úplným základom učenia Budhu Šakjamuni je, že túžba vytvára utrpenie. Samozrejme toto je v priamom kontraste s programovaním, ktoré denne prijímame z našej modernej kultúry, prostredníctvom reklám, filmov, televízií, kníh, časopisov, hudby, atď. Budha učil, že v nás musíme poraziť všetky formy túžby; Toto je základným prvkom vo všetkých formách Budhizmu.

Jeden slávny zasvätenec povedal:

Osobnosť a veci zmyslov musia byť obetované, aby sa mohlo prejaviť vyššie ja.

Kto si myslíte, že to povedal? Znie to Budhisticky. Ale bola to Dion Fortune, Anglická okultistka.

Musíme obetovať veci, ktoré považujeme za drahé alebo pre nás dôležité, ako samých seba, naše meno, našu predstavu toho, kto sme. Táto predstava je tým, v ktorej trpíme, je to klietka, ktorú sme si sami vytvorili, tento koncept toho "Kto si myslím, že som" alebo "za koho by som chcel, aby som bol braný". Tá klietka nás drží uväznených. Pokiaľ tú klietku neodstránime, dovtedy budeme trpieť. Tá klietka je naša vlastná myseľ. Tá myseľ musí byť zmenená a iba my to môžeme urobiť. Nikto to za vás nemôže urobiť.

Jediný spôsob, ako sa zásadne zmeniť, je zabiť túžbu. Toto môže znieť dosť extrémne, ale to je v skutočnosti základom Kresťanstva. Ježíš Nazaretský povedal:

Ak ma bude niekto nasledovať, tak najskôr sa musí zaprieť.

Toto je prvá požiadavka skutočného Kresťanstva: zaprieť seba/zrieknuť sa seba, falošného seba; túžby. Budhisti hovoria to isté, takisto Krišna, takisto Mohamed. Túžba musí zomrieť, pretože túžba nie je kompatibilná s Bohom. Absolútne nie. Túžba patrí do nižších oblastí Prírody. Je to odchýlka, agregát, blok v prirodzenej funkcii stvorenia. Je to to, čo nás drží od zažitia toho, čo je skutočné. Takže to musí byť odstránené.

Toto je skutočný dôvod prečo meditujeme. Meditujeme, aby sme rozumeli mysli. Meditácia nie je technika nato, aby sme mali mystické zážitky. Môžete ich mať a ak vytrváte, tak ich určite budete mať. Ale to nie je účel. Meditácia nie je o "pozeraní do blba", je to o presnom opaku. Je to o tom, aby sme sa stali výnimočne vnímavý. Nie je to o fantazírovaní; je to opak toho. Nie je to o "dostaní sa do stavov" alebo mať extatické zážitky. Môže sa to stať; ale to nie je účel. Meditácia sa môže stať druhou časťou klietky našej mysli, ak podnecujeme našu túžbu po zážitkoch. Mnohý sa tam zaseknú.

Skutočný účel meditácie je získanie informácií o sebe, pochopiť prečo trpíme a ako to môžeme zmeniť. Toto je dôvod prečo meditujeme. Nemá to nič spoločné s tým, čo mnoho ľudí nazýva "náboženstvo", nemá to nič spoločné s kultúrou, s tým že patríme k nejakej

sekte alebo inej skupine alebo do iného klubu alebo s tým ako sa voláme alebo s určitým druhom oblečenia, ktoré nosíte. Jednoducho to má spoločné s tým, že sa staneme dobrým človekom. To je všetko. Meditujeme, aby sme sa stali dobrou osobou. To je skutočný dôvod, skutočná motivácia. Hocijaká iná motivácia je túžbou, falošným konceptom a stane sa pascou. (Niektorí vravia, nie je nutkanie poznať Boha túžbou? Alebo "túžba" stať sa dobrým človekom? Gnóza nám hovorí NIE: pretože jedna vec je túžba myslí a druhá vec je prirodzená potreba vedomia. Viac o tomto budeme hovoriť neskôr).

Len čo tieto veci budú dajako pochopené a začneme pracovať s vedomím, učiť sa, ako sa meniť, prestať konať mechanicky, zmeniť náš hnev, zmeniť naše zvyky, začať obetovať veci, ktoré sú skutočne v našich životoch irelevantné, z tohto miesta sa môžeme skutočne naučiť čo meditácia je. Môžeme začať vidieť pravdu o vedomí. Ale, ako sme povedali, toto vyžaduje veľa úprimnosti, ohromnú odvahu a poctivosť. To neznamená, že musíte ísť a všetkým odhaliť všetky vaše problémy. Znamená to, že musíte mať dostatok odvahy na to, aby ste dokázali čeliť vašim vlastnoručne vytvoreným ilúziám, spôsob akým sa klamete, spôsob akým sa udržujete v nevedomosti/v ignorancii/, byť nevediaci; nepoznať/ignorovať pravdu o sebe, vašej mysli, o tom akým ste, ako sa správate, čo robíte, čo si želáte. Už sa viacej nemôžete vyháňať veciam, ak chcete pochopiť čo meditácia je.

Meditácia je o zmene. Je to o zmene samých seba, aby sme sa stali lepšími ľuďmi. Ak nemáte tento zámer, tak tu strácate čas. Existujú milióny iných škôl, ktoré vám môžu pomôcť získať veľa peňazí, ak je toto, po čom túžite alebo k získaniu moci alebo byť populárny alebo dobre vyzerajú alebo byť atraktívny. Ak chcete tieto veci, samozrejme že existujú miesta kde vám pomôžu, ale za určitú cenu. Všetko niečo stojí. Tomuto zákonu nič neunikne. Všetko niečo stojí, nič nie je zadarmo. Môžete mať moc, môžete mať peniaze, môžete byť sexuálne atraktívny; ale za akú cenu? V Evanjeliách sa píše:

Čo má človek z toho, že získal celý svet, ak stratil svoju dušu?

Každodenne v živote robíme neustále výmeny. Tie výmeny znamenajú, že vymieňate to čo máte, aby ste dostali to, čo chcete. Ale, čo vo vás robí ten obchod? Môžeme naozaj povedať, že všetko čo robíme, robíme úplne vedome? Môžeme to skutočne povedať? Môžeme skutočne povedať, že za všetkým čo robíme, máme úplnú a pozornú vôľu?

V Gnóze rozumieme, že nemáme. Najviac máme asi tak tri percentá sebauvedomovania, pretože človek v tejto fázy života má tri percentá slobodného vedomia. 97 percent nášho vedomia je uväznených v mysli. Tá uväznená energia- všetci to zažívame. Je to čo my nazývame ego, je to to, čo my nazývame túžba, to čo nazývame hnev, pýcha, chlipnosť, žiarlivosť, strach, obžerstvo/nenásytnosť, všetky tie charakteristiky, ktoré všetci máme, naša karma. Všetky sú túžbou a všetky v sebe uväznili vedomie. Začatím používania nášho vedomia začneme pozorovať, ako toto vo vnútri v nás funguje. Cítíme ako náš hnev narastá a cítíme tú vôľu (1) konať z hnevu, (2) myšlienky hnevu, (3) emócie hnevu. Chceme niekomu ublížiť alebo aby trpeli, aby zaplatili. To je túžba. To je ego. To je problém. Väčšina z nás sa tým správaním riadi a myslia si, že je to v poriadku. "Ak ma nikto nevidel, tak to musí byť v poriadku". Neuvedomujeme si, že to vytvára karmu alebo spôsob, ktorý nás ničí, duchovne, psychologicky, fyzicky.

Choroby, ktorými teraz ľudia trpia, majú svoj základ v psychologických problémoch. Všetko je psychologické. Nič tomu neunikne. Ľudia majú vredy, pretože majú zlosť. Ľudia majú aids, pretože majú chlipnosť. Ľudia majú rakovinu, pretože majú chlipnosť. Ľudia majú srdcové ochorenia, pretože majú emocionálne problémy. Zoznam je nekonečný. Všetky choroby, ktorými ľudstvo trpí, majú svoj základ v psychologických problémoch. Ale ak

máme odvahu sa začať meniť, potom môžeme začať tú karmu meniť, meniť seba, meniť spôsob nášho mechanického života a urobiť ho vedomým.

Tých 97% je to čo my nazývame peklom (Klipot), s väčšej časti si toho nie sme vedomý. Existuje mnoho úrovni mysli; je to dosť hlboké. Cieľom meditácie, cieľom cesty je urobiť nevedomé vedomým, podvedomé vedomým a infravedomé vedomým. Musíme sa stať plne vedomými všetkých týchto našich aspektov a tak urobiť tých 3% na 100%.

Osoba, ktorá uspeje v oslobodení 100% svojho vedomia je Budha, Ježíš, Krišna, Mohamed, Svätý Francis, všetci títo ohromní učitelia, ktorí očividne mali náramnú čistotu srdca. Je úplne jasné, že mali náramnú čistotu. Hnev bol preč. Žiadna chlipnosť, žiadna pýcha. Iba láska. Čistá láska bez pripútání.

Pre nás je to nepredstaviteľné, že ľudská bytosť môže prejavovať takú nádheru. Každá ľudská bytosť môže. Avšak, nie je to zadarmo, má to svoju cenu a tá cena je váš vlastný život, každý okamih života. Všetko vo vás musíte zasvätiť, aby ste sa oslobodili od vášho hnevu, vašej pýchy, vašej žiarlivosti, vášho strachu; pozorovať to, pochopiť to, odstrániť to.

To je význam Alchýmie: Premeniť olovo na zlato. Skutočnou podstatou toho učenia je premeniť psychologické olovo, nečistoty mysle a srdca a premeniť ich tým, že odstránime všetku ťarchu, olovo. Olovo je veľmi ťažký kov. Ak ten ťažký kov odstránite, tak vystúpi prirodzená čistota. To je vedomie, zlato, čisté zlato.

Spôsob akým takúto hlbokú vec uskutočníme je veľmi presný a veľmi náročný. Bohužiaľ nebudete schopní získať celú vec v takom krátkom kurze, ako je tento. Zvládnuť skutočné učenie, skutočné cvičenie zaberie celý život. Je to enormné. Zahrňuje to všetko. Nič neunikne skutočnej vede prebudenia vedomia. Keď pochopíte túto vedu, tak všetko v živote môže byť pochopené.

Keď získavame kontrolu nad našou pozornosťou, tak vzniká pochopenie. Práve teraz naša pozornosť putuje, ovládaná túžbami, strachom, starosťami, baženiami, zvedavosťami, nenávisťou. Sme motivovanými skrytými agendami, potlačenými túžbami a nevedomými rozhorčeniami.

Zriadenie koncentrácie, znamená ovládať našu pozornosť prostredníctvom sily vôle a na oplátku kontrolovať naše jednanie, vedome a úmyselne ovládať naše správanie vo všetkých troch mozgoch.

Koncentrácia je vedomé ovládanie a sústredenie sily vôle.

Ale, kto medzi nami dokáže vedome kontrolovať naše myšlienky?

Kto dokáže vedome kontrolovať pocity?

Dokážete sa rozhodnúť, ako sa budete cítiť, keď vám niekto nadáva, zosmiešňuje vás, nenávidí vás? Dokážete sa rozhodnúť, že v tej chvíli sa budete cítiť úprimne? Pravdepodobne nie- ako väčšina z nás, mechanicky reagujete s bolesťou, s nenávisťou, s určitým druhom trápenia. Či reagujete externe alebo nie- vo vašej mysli je reakcia.

V Gnóze rozumieme, že to čo ženie všetky fyzické činnosti, sú pocity a myšlienky: takže, ak nie sme schopní ovládať naše myšlienky a pocity, potom nemôžeme garantovať ovládanie našich činností.

Zmenenie tohto vyžaduje silu vôle, koncentráciu, úprimnosť, odvahu a obeť.

Samotná meditácia je úplne rovnaká ako pestovanie rastliny. Aby ste mohli pestovať rastlinu, tak potrebujete určité príčiny a podmienky. Meditácia je rovnaká. Pokiaľ máme správne príčiny a podmienky, potom výsledok, ktorý chceme sa objaví prirodzene, veľmi ľahko, rovnako ako sadenie semiačka. Vytrháte burinu, uistíte sa, že máte slnko, vzduch a svetlo, slnečné svetlo. Zasadíte semiačka a uistíte sa, že to zostane čisté od útočníkov, ako chrobáky a vtáky. Zalejete to trochu vodou a čakáte. Meditácia je úplne rovnaká.

Takže najskôr musíme určiť príčiny a podmienky, čo je to, čo potrebujeme a čo je to, čo nepotrebujeme. Je to skutočne nešťastné, že tak mnoho meditujúcich a dokonca učiteľov meditácie bude roky a roky meditovať a postrádať jednu zložku, obyčajne niečo jednoduché. A to ich bude držať od skutočného porozumenia meditácie a ďalšieho postupu. S touto smutnou pravdou sa môžete stretnúť na mnohých miestach, kde pôjdete študovať. Rôznych inštruktorov a škôl môžu mať mnoho, ale ak im chýba jedna vec, nejaká drobnosť, tak to je postačujúce na to, aby to zabránilo rastu tej rastliny. Jedna vec. Môžete zasadiť semiačko, ale ak sa mu nedostane žiadneho slnka, tak neporastie. Alebo môžete zasadiť semiačko, ale ak tam je veľa buriny, tak sa to semiačko udusí. Neprežije. To isté platí pre meditáciu.

Takže Sebapozorovanie, etika sú príčiny a podmienky, ktoré sú nutné, aby sme vedeli ako meditovať. Nedá sa im uniknúť, sú nevyhnutelné. Musia byť použité.

Naučiť sa, ako byť plný mysli 24h denne nie je ľahké a človek to nemôže robiť polovične. Všetko čo máte, musí byť na to zamerané. Musí sa to stať vašou posadnutosťou, najdôležitejšia vec o ktorú sa staráte, na ktorú sa zameriavate: "Ako dávam pozor? Ako nedávam pozor? Kde strácam svoju pozornosť? Kedy začínam znovu premýšľať, znovu snívať, znovu fantazírovať, strachovať sa? Čo ma k tomu núti? Ako to zmením?"

Toto môže znieť trochu nudne; ale bez tejto podmienky nemôže byť žiadne prebudenie.

Čo to znamená prebudiť sa? Znamená to vidieť to, čo predtým človek nevidel. Môže sa taká vec stať automaticky? Absolútne nie! Nič sa nedeje bez príčin a podmienok a tým môžeme porozumieť prečo tak málo ľudí je prebudených pozitívne: pretože v sebe nevytvorili príčiny. Avšak existuje mnoho, mnoho ľudí, ktorí sa prebúdajú negatívne, pretože sú úplne absorbovaní ich vlastným egom.

Vesmír existuje, pretože príčiny a podmienky sa spojili, aby ho vytvorili.

Takisto naše fyzické telo existuje kvôli príčinám a podmienkam.

A teda my sa musíme prebudiť rovnakým spôsobom; nie je to záležitosťou presvedčenia alebo viery: je to výsledok pracovania na zriadení správnej kombinácie faktorov.

Prebudené vedomie je skúsenostný stav vnímania, ktorý nevzniká náhodne alebo jednoducho tým, že si to želáme.

Koľko ľuďi malo lucídny(jasný) sen? Alebo astrálne zážitky, kde viete, že tam existuje svet mimo nášho fyzického sveta? Videli ste to, boli ste tam, prebudili ste sa v tom. Ak ste tam, tak ste prebudený, viete že snívate, nie ste vo svojom fyzickom tele. Ste prebudený. Ale potom začnete o niečom premýšľať a to vás okamžite vezme preč z toho zážitku. Nejaká fantázia vám prejde myslou a vy tú fantáziu začnete žiť a takto stratíte prebudený zážitok.

Ak sa chcete prebudiť vo vyšších ríšach, tak najskôr sa musíte prebudiť tu. Každý deň. Tak nudný ako váš deň len môže byť, všedný a opakujúci sa, vy musíte byť pozorný. Vypestujte si pozornosť. Z toho bude tá rastlina prirodzene rásť.

Z každého okamihu si vezmite všetko, pretože každý okamih je dieťaťom Gnózy, každý okamih je absolútny, živý a podstatný. - Samael Aun Weor

Tibetskí Majstri vravia:

Najskôr venujte veľkú pozornosť, aby ste spojili správne príčiny a podmienky. Následne sa bez rozrušenia a úzkosti začnite zaoberať cvičením. Potom, s pokojnou myslou pokračujte až do konca.

To je všetko čo to zaberie. Je to jednoduché. Ale je pozoruhodné, ako pár ľuďi má odvahu a statočnosť to urobiť.

Len čo začnete dávať dohromady správne elementy, tak nevyhnutne začnete čeliť prekážkam. Z prvého kroku sa musíme naučiť chápať to, čo nevidíme a to i napriek tomu, že prekážky sú priamo pred našim nosom. Zvyčajne nie sme schopní vidieť prekážku, pretože sme to my sami a vy sami sa nedokážete vidieť, pokiaľ nemáte zrkadlo.

Jedným z hlavných učení, ktoré sa používa v Dzogčhen, Tibetská škola, je zrkadlo. Uvidíte Majstrov Dzogčhenu, ktorí majú okolo krkov zavesené zrkadlo a prechádzajú sa sním. Niekedy prídu ku študentovi a zdvihnú zrkadlo. Účelom je, aby to nebolo vtipné, i keď niekedy to je. Pointa je v tom, že to zrkadlo je základom tej školy a to zrkadlo je Sebazpozorovanie. Je to ako sa pozorujeme. Bez toho nemôže existovať žiadne prebudenie. Môžu tam byť, iba predstavy a utrpenie. Podstatné je, aby sme rozumeli ako sa pozorovať.

Takže doteraz sme hovorili o dvoch aspektoch meditácie: Poloha a koncentrácia. Toto sú dve podmienky, dve príčiny, ktoré vyprodukovávajú výsledok, ak s nimi budeme pracovať správnym spôsobom. Poloha je skutočne jednoduchá. Moc na tom nezáleží, ktorú polohu si vyberiete. Jediná vec na ktorej záleží je, že sa uvoľníte a zostanete pozorní.

Ak sa teraz obzriete, tak pravdepodobne nájdete napätie po celom vašom tele. Väčšinou času je väčšina svalov napätá. Napätie je spôsobené činnosťou mysli. Napätí sme kvôli premýšľaniu, kvôli starostiam, kvôli úzkosti, kvôli strachu alebo pýche, kvôli elementom v mysli, ktoré sú rozrušené a to spôsobuje napätie v myslení. Mysle a telo sú jedinečne prepojené. Nie sú oddelené. Veľmi hlbokým spôsobom spolu súvisia. Takže vytvorenie dobrej polohy pre meditáciu skutočne znamená, naučiť sa, ako byť stále uvoľnený.

Toto je veľmi dobrým tajomstvom pre Sebazpozorovanie. Uvoľnite sa. Hocikedy, kedy zbadáte, že ste napätý, tak je to preto, pretože niečomu nevenujete pozornosť. Ak niekedy zrazu zbadáte, že ste napätí, je to preto, pretože niečo prebiehalo vašou myslou bez vášho uvedomovania, podvedome, nevedome, infravedome. Niečo vytvára rozruch. To je vaše napätie. Napätie blokuje meditáciu. Je to vlastne ironické. Aby ste mohli meditovať, všetko

čo musíte urobiť je uvoľniť sa. To je všetko. Ak sa dokážete dobre uvoľniť a udržať uvedomovanie, vtedy môžete veľmi dobre meditovať. Problém je, že väčšina z nás nevie ako dávať pozor a väčšina z nás nevie ako sa uvoľniť.

Takže tu máme, ako to urobíme: Pozrite sa na váš život skrze Sebaopozorovanie, zistíte ako si v sebe vytvárate napätie. Ako ho vytvárate? Kvôli vášmu strachu, kvôli vašej pýche, kvôli hanbe, kvôli hnevu, kvôli závisť.

Závisť je obrovským elementom, ktorý vytvára napätie. Porovnávame sa s našimi priateľmi, so susedmi a s členmi rodiny. "Ó, nevedieme si tak dobre ako oni. Nemám také auto. Nemám toľko peňazí. Nevyzerám tak dobre". Všetko toto vytvára enormné napätie.

Čo je napätie? Je to vibrácia. Tá vibrácia je energiou. To znamená, že napätie je mrhaním energie. A ak sme po celý deň napätý, tak po celý deň mrháme energiou, enormné množstvo.

Takže začneme s intelektom: myslenie.

Máme srdce: cítenie

Máme motorovú inštinktívnu činnosť.

Všetky tieto sú plytvaním energie. Napríklad, pozeráme sa na nášho kamaráta, ktorý vyzerá lepšie ako my a cítime závisť. Takže o tom premýšľame, "Nie som dobrý," čo vytvára napätie, odpor(vzdor), trápenie. Všade plytváme energiou.

Sebaopozorovanie je jednoducho naučiť sa, ako toto vnímať vo vnútri v nás, učiť sa ako dávať pozor, zbadáť to.

Vtedy to musíme zmeniť a povedať si: "Nezaujímam ma či vyzerá lepšie ako ja, obidvaja skončíme v hrobe. Túžby mysle sú skutočne irelevantné! Sú skutočne nepodstatné! Sú to koncepty. Koho to trápí! Keby som bol slepý, tak by ma to nezaujímalo!"

To isté platí pre manželku alebo manžela alebo priateľku alebo priateľa. Máme našu družku a potom zbadáme niekoho iného, kto je atraktívnejší a stimuluje našu sexuálnu túžbu a potom sme vnútorne zmätení. "Čo urobím! Som ženatý/vydatá! Ale tej osobe sa páčim!" Keby ste boli slepý, tak by vás to nezaujímalo. Je to ilúzia. Čo skutočne chceme je láska, ktorá je emocionálna. Tá nezáleží vôbec na ničom vizuálnom. Iba chce emocionálnu istotu. Nestará sa o to, ako tá osoba vyzerá. Hocikto môže dať lásku alebo ju prijať, skutočnú lásku. Takže sexuálna túžba je klamlivá, tak ako aj závisť, ako pýcha, ako strach. Všetky tieto elementy väznia vedomie. To je to, čo ho si musíme byť vedomý a zmeniť to.

Takže prvý krok: Uvoľnite sa, uvedomte si, že nemáte byť prečo napätý.

Druhý krok je koncentrácia. Čo je naozaj koncentrácia? Keď si sadneme meditovať, tak sústredíme našu pozornosť. Keď si sadneme meditovať, tak ako sme teraz, tak máme skutočné ťažkosti s udržaním našej pozornosti zameranej na mantru alebo sviečku alebo dych, čokoľvek. Bojujeme a sme frustraní. Na dve sekundy to dokážeme udržať a potom nás myseľ zoberie preč... Zápasíme s naučením sa, ako sa koncentrovať. Ale pravdou je, že my už dosť dobre vieme ako sa koncentrovať, iba nie správnym spôsobom.

Pevná vôľa, je skutočne jednobodová vôľa, tak ako všetci jasne vidíme v opilcovi, ktorý má príliš slabú vôľu na to, aby zostal pri hocijakej práci, ale ktorý ukazuje úžasnú húževnatosť v získaní alkoholu. A preto tajomstvo pevnej vôle, je ju koncentrovať na jeden objekt; toto môže byť dokázané iba eliminovaním všetkých súťažiacich objektov, ktoré rozdeľujú pozornosť vôle a tak premrhávajú jej energiu. Toto je jeden z dôvodov, prečo sa o obeť vraví, že je prvým krokom do Záhad (Mystérií), pretože iba nemilosrdným obetovaním irelevantných záujmov, získame jednobodovú a silnú vôľu. – Dion Fortune, The training and Work of an Initiate, ch.13 (Tréning a Práca Zsvätenca), 13 kapitola

Ak skutočne niečo chcete, tak sa nezastavíte až pokým to nedostanete. Nie je to pravda? Vo väčšine prípadov? Pokiaľ ide o závislosť alebo posadnutosť, tak dokážeme byť mimoriadne sústredení. Všetci máme túto schopnosť.

Možno, že nemáme vôľu, aby sme urobili to čo je správne, zato však máme enormnú vôľu urobiť to čo je nesprávne.

Naša sila vôle je absorbovaná egom, čo znamená 97% našej vlastnej sily vôle je zameranej na vyplnenie túžob, čo na oplátku vytvára utrpenie. Niet divu, že ľudstvo tak veľa trpí!

Máme veľkú schopnosť prenasledovať túžbu. Ak sa na niekoho hneváme, tak dokážeme byť takí sústredení a pozorní na ten hnev a na tú situáciu, že to s nami zostane dni a nikdy na to nezabudneme, ani na okamih, pretože to bude do nás nepretržite z vnútra strkať. Poznáme všetci túto vlastnosť? Prečo si teda nedokážeme Pamätať Samých Seba? Prečo je to také ťažké sa oddeliť od hnevu? Pretože vedomie je absorbované egom a my si myslíme, že to ego sme my.

Takže táto práca, ako sa naučiť meditovať vyžaduje obrovskú silu vôle, aby sme dokázali zmeniť toto percento. Takže skutočne môžeme povedať, že koncentrácia je definovaná silou vôle.

Všetci máme silu vôle. Ale my máme vôľu robiť zlo. Máme vôľu kŕmiť túžbu. Máme vôľu kŕmiť našu pýchu, kŕmiť našu sexuálnu túžbu, kŕmiť náš strach. Ale aby sme sa zmenili, na to máme veľmi malú vôľu. To je dôvod prečo sa tak málo ľudí stane anjelmi. To je dôvod prečo tak málo ľudí sa stane svätými. Nedokážu sa zrieknuť svojej vlastnej diabolskej vôle. Nechcú. Väčšina ľudí je tak spokojná so svojim trápením, že nie sú ochotní sa toho vzdať, zmeniť to. To je dôvod, prečo je ľudstvo v takej temnote, jednoducho kvôli túžbe. Ak to dokážeme zmeniť, tak dokážeme zmeniť všetko.

A preto, naše úsilie musí byť super-ludské, pretože všetko s čím musíme pracovať, sú iba tri percentá slobodného vedomia. To sa musí stať veľmi silným, veľmi disciplinovaným.

Teraz potrebujeme pochopiť, ako aplikovať Uvoľnenie a Koncentráciu. Na začiatku sa učíme predbežné koncentračné cvičenia. Tieto nie sú meditáciou. Učíme sa sústrediť na sviečku, na naše srdce, na dych, sledovať objekt, uprene sa dívať na obrázok alebo sochu, meditovať nad mantrou. Alebo postupne môžeme pracovať s vizualizáciou ako koncentračným cvičením. Tieto prichádzajú vo fázach vzťahujúcich sa k tomu, ako sa dokážeme sústrediť. Všetky tieto veci sú predbežné, žiadna z nich nie je meditáciou; sú to iba koncentračné cvičenia. Takže podstatou toho, na čom na začiatku pracujeme, je iba to: naučiť sa, ako sa koncentrovať.

Nato aby ste vstúpili do skutočnej meditácie, už musíte mať do určitej miery stabilnú myseľ, pretože ak bez toho použijete ďalšie cvičenia, tak sa nikam nedostanete. Je to ako ísť von uprostred tornáda. Potrebujete mať olovené topánky, lebo inak vás to odnesie preč. Rovnako je to aj s myslou. Tak ako v príklade s loďkou v oceáne, musíte mať silný základ, niečo čoho sa môžete chytiť, inak vás vlny utopia. Takže na začiatku sa sústredíme na náš objekt.

Začnite so sústredením sa na vonkajší objekt. V tomto kurze navrhujeme použitie plameňa sviečky, pretože je to žijúca entita, ktorá sa ustavične mení. Pravdu povediac, môžete sa sústrediť na kus dreva, kameň, sviečku, sochu, na tom nezáleží. Neskôr, keď sa myseľ usadí, tak si ten objekt začnete predstavovať. Neskôr, s dokonca ešte väčšou stabilitou, sa môžete koncentrovať na niečo, čo nemá formu. Toto je jednoduché zhrnutie fáz rozvíjania koncentrácie.

Takže na začiatku meditujte nad objektom, ktorý je mimo vás. Len čo si vybudujete určitú schopnosť sa koncentrovať, prineste si ten objekt pomocou predstavivosti do vnútra. Akonáhle to zvládnete, tak prejdite k niečomu, čo nemá formu, ako napríklad mantra, ako napríklad meno Boha. Potom môžete prejsť k zvukom alebo piesňam alebo dlhším formám, veci, ktoré sú trochu viacej abstraktné, až do určitého bodu, kedy meditujúci má schopnosť meditovať nad vecami, ktoré nemajú formu, ako samotné Absolútno alebo samotná myseľ. Toto očividne vyžaduje zručnosť. Takže tieto sa zvyšujú v úrovniach zručnosti v požadovanej koncentrácii.

Teraz v tomto kurze budeme iba študovať predbežný charakter tohto druhu koncentrácie: ako meditovať nad niečím, aby sme vybudovali stabilitu mysle. V ďalších formách nepôjdeme do detailov a dôvod je ten, že nie sú potrebné. Nemáme moc času a tak potrebujeme pracovať veľmi efektívne. Musíme sa zamerať na najpraktickejšie, najprenikavejšie techniky.

V skutočnosti, široký výber techník na ktoré môžete naraziť, sú predbežnými fázami, materská škola meditácie, ktorá pripraví študentov, aby napokon mohli na sebe psychologicky pracovať veľmi hlbokým spôsobom. Ale vo väčšine prípadov, všetky tradície z celého sveta patria do minulej Doby: sú vhodné pre ľudstvá minulých dôb. Využiť tie techniky teraz, je príliš pomalé a príliš prácne a poskytuje to príliš malú odmenu. Toto je dôvod prečo tak veľa ľudí skúsi trochu meditáciu a potom to vzdajú. Neprinesie im to ovocie, pretože nepoužívajú techniky vhodné pre terajšie potreby ľudstva.

Existujú zručnosti, techniky meditácie, ktoré vám umožnia veľmi rýchly posun v psychologickej práci na sebe. V tomto kurze vás tam veľmi rýchlo zoberieme. Potom, po pravde je to na vás, ako si budete udávať vaše vlastné tempo. V tomto kurze budeme prezentovať techniky, ako fungujú, ako ich vykonávať, ako ich použiť. Je iba na vás, ako ich použijete. Ako povedal Budha: Nikto vás nedokáže Seba-uvědomiť; to musíte urobiť sami. Kráčať a určiť tempo si musíte sami. Môžete ísť rýchlo, môžete ísť pomaly, je to na vás. Len sa nezastavte. Stále kráčajte. Pokračujte v používaní techník.

Ospalosť

Častou uvoľnenia je byť ospalý. Viem o niekom, kto dokáže vypiť štyri espressá a potom si sadnúť a veľmi dobre meditovať. Ja to nedokážem. Ak by som si dal včera kávu, tak dnes by som nebol uvoľnený. Takže sa musíte uistiť, že to čo robíte pred meditáciou, vlastne vaše cvičenie podporuje. Pre väčšinu ľudí nie je dobrý nápad dať si rezeň so zemiakovou kašou

a s koláčom a potom sa pokúsiť meditovať, pretože zaspia. Naučte sa byť rozvážny, aby ste správne spracovali vašu energiu.

Najlepší čas pre meditáciu je, keď sa cítite trochu ospalý, ako keď si chcete trochu zdriemnuť alebo iba sadnúť – dokonalá chvíľa pre meditáciu, pretože telo sa samo od seba prirodzene uvoľňuje a vy toho iba využijete. Niektorí z nás majú taký pocit medzi 4 alebo 5 poobede, niektorí z nás ho majú o 9 večer. Nečakajte až do polnoci, pretože budete pravdepodobne príliš unavení. Najlepší čas na meditáciu je okolo 4 alebo 5 ráno, okolo svitania, pretože energie v atmosfére sú veľmi pozitívne pre meditáciu. Väčšina z nás o tej dobe vstane a hneď späťne zaspíme. Takže znovu je to vecou prezieravosti, učiť sa, ako zvládať vaše vlastné energie, aby ste boli disciplinovaní. Potrebujete ospalosť a uvoľnenie, ale nechcete, aby ste proste iba zaspali.

Na začiatku musíte rozvinúť sústredenosť pozornosti, silu vôle, schopnosť zostať sústredený napriek akýmkoľvek rozptýleniam a spánok je obrovským rozptýlením. Všetci máme hranicu, za ktorú nedokážeme doviest' vedomie. Väčšina z nás to stratí hneď ako ideme spať. Hneď ako ideme spať sme preč, o 8 až 10 hodín neskôr sa prebudíme. Vôbec žiadna spomienka toho čo sa stalo. To sa musí zmeniť. A pri rozvíjaní meditácie sa to zmení. Začnete si viac pamätať a začnete byť vedomí, keď vaše fyzické telo bude spať.

Psychologický Prístup

Len čo budete mať uvoľnenú polohu, tak je veľmi užitočné stanoviť si veľmi silné odhodlanie, že toto bude najlepšia meditácia, akú ste kedy mali. Takto vám to predkladám, pretože pre nás je veľmi ľahké a veľmi rýchle zleniviť, sadnúť si a začať premýšľať "Ó, zase. Také frustrujúce, taký som z toho unavený/á, načo sa vôbec trápim. Moja myseľ je ako osol". S týmto prístupom ste už vašu meditáciu zruinovali. To sa už ani nemusíte obťažovať, pretože ste si práve vytvorili prednosť/prioritu.

Všetci dobre vieme, že ak k niečomu pristupujete s pozitívnym prístupom, tak je 90% pravdepodobnosť, že to bude pozitívna skúsenosť. Pravda? Avšak opak je tiež pravdou: ak k niečomu pristúpime negatívne, tak je pravdepodobnejšie, že tá skúsenosť bude negatívna. My máme vo zvyku pristupovať k veciam negatívne. To musíme zmeniť. Niektorí ľudia vravia, že keď si sadnete meditovať- usmejte sa! Myslím si, že je to trochu hlúpe! Ale niektorým ľuďom to pomáha. Použite to, ak vám to pomôže- robte to.

Keď začnete, dajte si chvíľku pre seba motiváciu, uvedomte si, že robíte niečo, čo vám a ľudstvu prospieja. Mali by ste to brať s radosťou a s veľkým povzbudením. Kultivujte pocit naliehavosti, dôležitosti a vážnosti.

Prijatím dobrého postojú sa uvoľnenie stane oveľa ľahším.

Uvoľnenie

Myslenie, cítenie a sila vôle musia byť od fyzického tela úplne oslobodené. – Samael Aun Weor, The Aquarian Message (Posolstvo Vodnára)

Všetky tri mozgy musíme uvoľniť.

Aby ste uvoľnili telo, použite vašu pozornosť. Začnite na vrchole hlavy a pomaly a metodicky si uvedomujte každý sval, kĺb a šľachu; presuňte svoju pozornosť na telo, ako keby ste hľadali niečo veľmi malé a jemné a jediný spôsob akým to dokázate nájsť je uvoľnením. Každá oblasť, ktorú prezriete musí byť uvoľnená. Možno že nájdete napätie všade, dokonca aj na miestach, na ktorých by ste to nikdy neočakávali. Uvoľnite sa.

Prospešné môže byť, ak si predstavíte ako sa napätie vyparuje v podobe čierneho dymu.

Všetky svoje svaly uvoľnite, aby sa stali hebkými ako dieťa.

Potom uvoľnite vaše emocionálne centrum. Uvedomte si vašu náladu. Všimnite si akejkoľvek úzkosti, strachu, vzrušenia, odradenia, nechuti, hnevu, osamelosti, podráždenia, seba nenávisť, samolúbovosti, atď. Uvedomte si ich a nechajte ich nech sa rozpustia, rovnako ako uvoľňujete napätie vo svaloch.

Napokon si uvedomte napätie vo vašom intelektu. Chaotický tok myšlienok je vlastne výsledkom napätia. Uvedomte si rôzne vznikajúce myšlienky a oddelte sa od nich. Vy ste pozorovateľ a nie myšlienky. Meditujúci musí zriadiť permanentné oddelenie medzi pozorujúcim (vedomie, pozornosť) a pozorovaným (hocijaké javy: myšlienky, city, pocity).

Stručne povedané, pravé uvoľnenie je vo všetkých troch mozgoch. Musíme uvoľniť napätie vo všetkých troch mozgoch a oddeliť sa od všetkých pocitov, ktoré v nich vznikajú. Iba vtedy my, ako vedomie, ako esencia dokážeme vstúpiť do skutočnej meditácie.

Len čo sa náležite uvoľníme, tak sa môžeme začať sústrediť na náš objekt. Ale nevyhnutne musíme prekonať mnoho prekážok, ktoré v nás vznikajú.

Prekážky

Teraz, všeobecne povedané, každá prekážka na ktorú narazíme, pri našom pokuse meditovať bude spadať do jednej z týchto kategórií. Najskôr to nemusí byť očividné, ale s určitou praxou to začneme vidieť.

Lenivosť

Najbežnejšou a najmocnejšou prekážkou meditácie je lenivosť. Lenivosť je skutočne nedostatkom energie, nedostatkom motivácie, nedostatkom záujmu; vo svojej podstate je to rozptýlenie. Máme tri široké klasifikácie lenivosti.

Lenivosť: ako Činnosť

Prvý druh lenivosti nazývame "činnosť". Prečo by ste povedali, že činnosť je lenivosť? Keď si sadneme meditovať, tak by sme sa mali sústrediť na náš objekt. Ale čo sa stane? Myslel nám to nechce dovoliť. Myslel chce, aby sme zaplatili účty, upiekli koláč, išli si zajazdiť, vyvenčili psa, dali si hamburger, vyšli si na prechádzku, chce, aby sme robili mnoho vecí, robiť si starosti o prácu, o peniaze, o deti, o nášho priateľa, o našu matku. Chce, aby sme premýšľali. Chce, aby sme šli a robili veci. Chce, aby sme si robili o veci starosti. Chce, aby sme boli napätí, aby sme robili plány. To je "činnosť"; činnosť subjektívnej mysli. Je to lenivosť vedomia. V tomto stave, vedomie nepracuje aktívne; je pasívne, pohltené falošnými nádejami, falošnými predstavami, falošnými snami, falošnými dojmami. Pozornosť

nie je vedome sústredená. Namiesto toho je naša pozornosť poťahovaná besniacim morom myšlienok, predstáv a pocitmi. Myslel nás rozptyľuje so všelijakými druhmi svetských aktivít a je obrovskou prekážkou. Toto je hlavná prekážka, ktorá zastavuje meditujúcich, pretože ľudia nerozumejú, ako to obísť. To je dôvod, prečo je na zozname ako prvá. Toto je najdôležitejšie, aby sme pochopili. V syntéze by sa dalo povedať, že toto je pripútanie k svetskej činnosti.

Ak si sadnete s úmyslom meditovať, avšak všetko čo robíte je iba to, že ste ponorený vo svetskej činnosti vo svojej mysli, tak mrháte časom. Aby ste sa dostali ďalej, tak vašu schopnosť musíte rozvinúť pomocou sily vôle a nikto to nemôže urobiť, iba vy. Prirodzene, že na lenivosť existuje protilátka, o čom budeme za chvíľu hovoriť.

Lenivosť: ako Otáľanie

Druhý druh je otáľanie. Všeobecne platí, že tento druh lenivosti prichádza predtým, ako začneme meditovať. Je to tá myšlienka, ktorá sa objavuje a vraví, "Ó, môžem meditovať neskôr. Mám dosť času. Nechajte ma najskôr povysávať dom, utrieť podlahu, umyť chladničku a vyhodiť to staré jedlo čo tam je. A musím urobiť niečo s tými papiermi. Musím zavolať matke. Musím si prezrieť starú poštu". Nekonečné. Nekonečné! A poviem vám niečo, čo som objavil. Môžete si zapísať všetky tie veci a snažiť sa ich všetky urobiť a zistíte, že ten list pribúda. Pretože, zatiaľ čo robíte všetko to čo potrebujete, tak zistíte, že je treba urobiť ďalšie veci. To sa zdá byť zákonom prírody. Ten zoznam nemôže nikdy zomrieť tým, že ho budete robiť. Zomrieť môže iba tým, že ho spálite! Takže potrebujeme rozvinúť disciplínu, aby sme ten zvyk zmenili.

Kto otáľa a prečo? Spýtajte sa svojej vlastnej mysli. Čo je to, čomu sa vyhýbaš tým, že otáľaš. Prečo sa vyhýbaš meditácii. Kto sa tomu chce vyhnúť? Je to veľmi zaujímavé. Nie je to vaša družka, nie je to vaša mačka. Je to vaša vlastná myseľ a prečo by sa vaša myseľ chcela vyhnúť meditácií? Pretože skutočná meditácia berie energiu preč zo subjektívnej mysli. Myslel je ohrozená. Vy sa snažíte zabiť negatívne elementy mysli a tie elementy nechcú zomrieť. Takže je tam obrovský vzdor.

Lenivosť: ako Skľúčenosť

Tretím je skľúčenosť alebo seba znižovanie. "Načo sa obťažovať! Nevieam meditovať! Prečo by so mal? Aký to má zmysel? Moja myseľ je zdivený kôň. Nepočúva. Nikdy nie je ticho. Nikdy som nezažil Samádhi, prečo by som to ešte mal teraz skúšať."

Opäť, obľúbená metóda mysli, aby nás držala od skúšania. Je to iba jedno z mnohých klamstiev, ktoré myseľ používa, aby nás držala od vykonávania práce. Toto klamstvo používa, pretože je ohrozená; myseľ veľmi dobre vie, že máme schopnosť meditovať. Ale tiež veľmi dobre vie, že máme pochybnosti. Takže to používa, aby nás držala od pracovania.

Protilátky

Povahou všetkých týchto foriem lenivosti je pripútanie k niečomu v mysli, nejaký druh túžby, nejaký druh pripútania. Všeobecne povedané, je to pripútanie k nejakej forme trápenia. Môžeme byť pripútaný k tomu, že máme zo seba zlý pocit; mnoho z nás to má. Alebo sme pripútaný k tomu, že máme zo seba dobrý pocit a ak meditujeme, tak to môžeme zbadať, že sa zásadne mýlime. A tak sa meditácii vyhýbame. Alebo sme pripútaný k získavaniu všetkých vecí v živote, ktoré naozaj cítime, že si zaslúžime a jednoducho

nemáme čas na meditovanie. "Zaslúžim si väčší dom, zaslúžim si byť slávny, zaslúžim si tie peniaze, prečo by som mal meditovať? Nepotrebujem sa zmeniť. Radšej strávim svoj čas pripravovaním si plánov". To všetko je ilúzia; my iba veríme, že to je reálne. Lenivosť sa prejavuje v miliónoch rozmanitostiach, ale protilátky zostávajú rovnaké.

Poddajnosť

Prvá protilátka je nazývaná poddajnosť. Tento výraz naozaj iba vraví "skúsenosť". Poddajnosť je naozaj iba termín znamenajúci flexibilitnosť, všestrannosť a skutočne význam toho je "skúsenosť vedomia". V skutočnosti, poddajnosť je iba zážitkom voľnosti od mysli. Je to skúsenosť pravého šťastia, skutočnej radosti, blaženosti. Niektorí ľudia to nazývajú Samádhi, niektorí ľudia to nazývajú satori, niektorí ľudia to nazývajú extáza. Staré Eleusiniánske záhady (zasväcovacie ceremónie, ktoré sa každý rok konali na počesť Demeter a Persefony v meste Eleusis v Antickom Grécku) to nazývajú "manteia". A to jednoducho znamená "extáza, blaženosť, radosť". Je to prirodzená radosť vedomia. Všetci to zažili. Ale čím sme starší, tým sa to stáva ťažším. Keď sme boli deti, keď sme boli bábätká, tak sme to zažívali stále. Ale, ako sme si vytvorili osobnosť a ako sa naša myseľ do nás vtelila, tak sme tú chuť slobody vedomia stratili.

Len čo spoznáme skúsenosť vedomia, potom budeme vedieť, ako je naša myseľ zblbnutá. Len čo zakúsime slobodu bytia mimo mysli, potom budeme vedieť, ako sme sa mýlili. Dobrým príkladom je silný alebo lucídny (jasný) zážitok. Môžete zažiť toľko slobody, toľko radosti, bez toho, aby ste boli ovplyvnení túžbou.

Túto chuť môžeme zažiť v očiach bábätká. To je dôvod, prečo sme k nim priťahovaní, pretože majú čisté vedomie a my to vidíme a pamätáme si to na veľmi jemnej úrovni, aké to bolo predtým, než sme mali všetky tieto problémy.

Poddajnosť zakúsime, keď začneme rozvíjať Sebaopozorovanie, Seba-pamätanie a Meditáciu. Táto chuť je bez pochyby najsilnejšou protilátkou voči lenivosti. Len čo zakúsime slobodu vedomia, myseľ vás nemôže podviesť s lenivosťou, s otáľaním alebo seba pochybovaním. Pokúsi sa o to a použije mnoho nástrojov, ale bude to čoraz ťažšie a ťažšie, pretože vedomie vie. Ak cítíme, že túto chuť sme ešte nezažili, ako to máme rozvinúť? To je ďalšia protilátka.

Nadšenie

Rozpoznajte škodu, ktorú blúdiaca myseľ vytvára. Rozjímajte nad podstatou učenia. Rozpoznajte, že my sami máme potenciál stať sa niečím väčším. Z týchto rozvineme ohromné nadšenie, radosť tú prácu vykonávať. Takže prirodzene, ak máme nadšenie meditovať, potom budeme mať meditačný zážitok. A tak budeme mať poddajnosť a tým môžeme bojovať proti lenivosti.

Ako vyvoláme nadšenie? Uvažovaním o výhodách koncentrácie, silnej pozornosti a sebaopozorovania. Tým, že rozpoznáme, že ak skutočne pochopíme ako dávať pozor, tak s menšou pravdepodobnosťou urobíme chyby. S menšou pravdepodobnosťou ublížime druhým ľuďom.

Mali byť sme byť veľmi nadšení z rozvíjania týchto zručností, pretože môžeme urobiť život v našom malom kúte sveta o trochu lepším. Mali by sme premýšľať a uvedomiť si, že toto učenie nás vezme vidieť pravdy života. Vieme už, že v živote je niečo viac, než autá,

peniaze a sex, inak by sme neštudovali tieto vedomosti. Všetci vieme, že v živote je niečo viac, než len to, čo dokážeme vnímať.

Teozofista menom Leadbeater povedal:

Najčastejšou chybou je domnievať sa, že hranica nášho vnímania, je taktiež hranicou všetkého čo je možné vnímať.

Touto ilúziou trpíme všetci a to je nesprávne. Rozsah nášho vnímania je mimoriadne úzky, ohraničený práve tu v tomto fyzickom svete, pretože spíme. Niekedy máme šťastie a môžeme zazrieť niečo z nejakej druhej ríše. Tento zážitok nám dáva nadšenie. Nadšenie nás vedie k cvičeniu, čo nám umožní mať skúsenosť vedomia, čo bojuje proti lenivosti. Na rozvinutie väčšieho nadšenia je skutočne iba potreba ašpirácie a to je ďalšia protilátka.

Ašpirácia

Ašpirácia je jednoducho túžba dosiahnuť niečo drahé (srdečné). Znamená to mať túžbu v srdci, poznať čo je to skutočná láska; nie podmienená láska, nie zmyslová láska, ale vedomá láska, ktorá je za hranicami mysle, za hranicami fyzického tela, za hranicami Republikánov alebo Demokratov, Američanov alebo Číňanov alebo Indov. Je nepodmienená a je prirodzeným právom každej ľudskej bytosti. Môžeme to dosiahnuť skrze vedomú prácu a dobrovoľného trápenia. Ale nie je to zadarmo. Musíme sa zrieknuť samých seba. Tá ašpirácia je ašpirovanie k tomu, aby sme sa oslobodili od utrpenia. Ten, kto skutočne pochopí podstatu utrpenia, má obrovskú ašpiráciu a nadšenie, čo ich prirodzene a rýchlo vezme ku skúsenosti vedomia, k Samádhi.

Ak skutočne zvážime podstatu trápenia, tak vyvoláme ohromné nadšenie. Avšak, my to trápenie obvykle ignorujeme a veríme, že tomu dokážeme uniknúť i napriek tomu, že trpíme každý deň. Pretože sme oddelení od nášho vlastného vnútorného Ducha, tak sme oddelení od všetkých realít Boha a toto je utrpením.

Keď začneme vidieť, že všetko čo sme si voľakedy mysleli, že je dôležité, vlastne nič neznamená, tak sme blízko k rozvoju tejto kvality. V tej chvíli sme na križovatke, skrze ktorú môžeme vstúpiť buď do zúfalstva a sebazničenia alebo do ohromného nadšenia k seba-zmene.

Na rozvoj ašpirácie je potrebná iba jedna požiadavka a to je viera.

Viera

Čo je **viera**? Viera nie je presvedčenie. Presvedčenie je koncept; Viera je vedenie. Vieru máme, keď vieme o niečom, že je to pravda, pretože sme to zažili. Vieru máme, keď sami v sebe vieme, aj keď myseľ tomu neverí. Vedomie vie, srdce vie. Vieru potrebujeme, aby sme mali ašpiráciu. Skrze vieru ašpirujeme, aby sme sa stali Seba-uvedomení. Máme vieru vo vedení, že v živote je niečo viac. Nejakú tú vieru máme všetci, pretože všetci sme dnes tu. Nejakým spôsobom ju všetci do určitej miery máme. Všetci sme mali zážitky, ktoré nám dali vieru, že toto učenie ponúka niečo fundamentálne skutočné a podstatné.

Čo nám dáva väčšiu vieru? Skúsenosť, čo je poddajnosť, prvá protilátka.

Takže tu máte malý pekný kolobeh. Aby ste mali vieru, musíte mať skúsenosť/zážitok. Ale, aby ste mali skúsenosť/zážitok vedomia, musíte mať nadšenie pre vykonávanie tej práce, aby ste sa k nemu dostali. Ale, aby ste mali nadšenie pre získanie tej skúsenosti, tak musíte mať ašpiráciu, aby ste to dosiahli. A aby ste mali tú ašpiráciu, musíte mať vieru. Kŕmi sa to samo.

Tieto veci rastú pri tom ako pracujete, ako používate svoju silu vôle, ako sa pozorujete, ako samým sebe rozumiete. Kultivujete vieru, kultivujete ašpiráciu, kultivujete nadšenie a prirodzene sa k tomu zážitku dostanete. Nemôžete to siliť. Rastlina rastie podľa zákonov Prírody. Všetko čo môžete urobiť, je poskytnutie príčin a podmienok.

Toto sú požadované príčiny a podmienky: Vedomie, sila vôle, uvoľnenie. Z týchto troch, ktoré sú v skutočnosti jednou, aplikujete protilátky podľa toho, ako bude myseľ zasahovať.

Stručne povedané, sa to naozaj redukuje do seba inšpirácie, aby sme začali každý deň nanovo. Ak sa vaša meditácia stáva frustrujúcou, chodte sa prejsť. Skráťte vašu dobu cvičenia. Nebudte na seba takí tvrdí. Chodte na čerstvý vzduch, opláchnite si tvár, dajte si pohár vody. Vaše cvičenie by malo byť osviežujúcim a nie záťažou. A ak je to záťažou, tak je to preto, pretože niečo robíte zle. Jednoduché. Sledujte to sami v sebe. Ak je vaše cvičenie záťažou, tak robíte niečo zle. Nikto nie je na vine okrem vás. Učenie nemožno viniť, pretože pomohlo miliónom ľudí. Každý Budha, ktorý sa stal Budhom, použil rovnaké nástroje, aké učíme tu. Keď fungovali pre tých Budhov a Svätcov, potom určite budú fungovať pre nás. Takže nemôžeme viniť vedomosti. Nemôžeme viniť nášho učiteľa alebo našu družku alebo psa alebo suseda, pretože, oni to za nás urobiť nemôžu. A ak donekonečna budeme viniť seba, tak to je iba ďalšia forma lenivosti. Ak my sme tí jediní, ktorí to môžu urobiť, potom musíme zistiť čo nám v tom bráni. Ak je to element v našej psychike, tak musíme pracovať, aby sme ho odstránili. Ak je to niečo vo vedomostiach čomu nerozumíme, tak potom sa tie vedomosti musíme snažiť pochopiť na hlbšej úrovni. Toto sú jediné riešenia, ktoré privodia výsledky, ktoré potrebujeme.

Musíme tú prácu vykonávať, kultivovať inšpiráciu, cvičiť a byť trpezlivý a to semiačko vyklíči a vyrastie prirodzene.

Chyby

Zábudlivosť

Druhou chybou a ďalšou obrovskou prekážkou pre mnohých ľudí je zábudlivosť. Keď si sadneme meditovať, povedzme že sa riadime všetkými týmito krokmi, máme obrovské nadšenie, sadneme si na stoličku, máme príjemnú hudbu, vonnú tyčinku, závesy sú zatiahnuté, máme tam sviečky, sme pripravení a začneme meditovať...a ani sa nenazdáme a pol hodina ubehla a – "Hej! Ja som mal meditovať! Premýšľal som o psovi a tej vtipnej televíznej šou". Zabudli ste čo máte robiť. Zábudlivosť je keď stratíme uvedomovanie si objektu meditácie.

Zábudlivosť je označovaná časovými úsekmi, v ktorých nemáme žiadne uvedomovanie, že pôvodne sme mali meditovať a namiesto toho snívame, premýšľame, spomíname, uvažujeme...

Na začiatku neustále strácame uvedomovanie. Zdá sa, ako by sme častejšie strácali uvedomovanie, než ho dokážeme udržať stabilným. Na začiatku to pripadá, že myseľ sa

zhoršuje. Mysleť sa zdá byť viac aktívna; je tam viac myšlienok, väčšia intenzita, viac činnosti, viac rozrušenia, viac bolesti. Ale, to nie je tým, že by tam bolo viac aktivity ako predtým, je to tým, že sa po prvý krát pozeráte na svoju vlastnú realitu.

Vaša myseľ vás bude nútiť myslieť si, "Toto cvičenie mi ubližuje, je to zlé, nemali by sme robiť túto meditáciu, pretože ma to blbne". Tak to nie je. Vy už ste takí. Iba ste si to predtým nevšimli. Buďte trpezliví. Stále sledujte.

Protilátka voči zábudlivosti je jednoduchá . Je to opak zábudlivosti. Je to plnosť mysle.

Plnosť mysle je presný, vedecký termín: znamená to, že musíme udržať nepretržitosť uvedomovania sa. Ak sa sústredíte na sviečku a vaše uvedomovanie dokážete na nej udržať 30 sekúnd a potom zabudnete a po uplynutí piatich minút si spomeniete čo ste si predsavzali: tak priamo tam vidíte, ako žijete svoj život. Svoj život žijete zabúdaním sa. Nachádzate sa v stave seba-zabúdania, nie Seba-pamätania. Všetko čo musíte urobiť je kultivovať Seba-pamätanie, plnosť mysle; počas dňa buďte viac pozorní. Dávajte pozor.

Toto je dôvod, prečo mnísi a mníšky používajú ružence a koráliky. V Sanskrite sa to nazýva "Japa" (Džapa). Je to technika na vybudovanie plnosti mysli, byť prítomný. Vidíte fotky mníchov v Tibete a jogínov v Indii, ktorí neustále medzi prstami pracujú s korálikmi. Katolícky mnísi a mníšky to robia tiež. Katolíci a Tibeťania by mali robiť to isté cvičenie: byť plný mysli, byť prítomný, byť pozorný, bez rozptýlenia zostávajúc sústredený na objekt. Rozvíjajú nepretržitosť uvedomovania sa, alebo inými slovami, nepretržitosť Sebapozorovania.

Takže je to jednoduché: ak vo vašej meditácii stále zabúdate na objekt meditácie, tak vo vašom každodennom živote kultivujte plnosť mysli. Potom keď budete meditovať, tak budete viac plný mysli a nezabudnete. Prekážkou je, že myseľ je veľký, veľký stroj, ktorý vás chce rozptýliť. Plnosť mysle musí byť kultivovaná po celý deň v každej skúsenosti, bez výnimky.

Vzrušenie a Omámenie

Vzrušenie a Omámenie sú dve strany tej istej mince. Ak meditujeme a zistíme, že myseľ je nejasná, otupená, to znamená, že je zahmlená, vtedy máme omámenie; nie je tam jasnosť, nič v mysli nedokážeme vnímať jasne, je tam hmla alebo opar. Toto je spôsobené rozrušením. Je to to isté, ako keď rozvírite jazero; všetko bahno stúpa, špiní sa to a ťažšie je vidieť skrz. Vzrušenie je rovnaká vec. Je to forma rozrušenia. A každá z nich má rôzne úrovne. Môžete mať určitý stupeň koncentrácie alebo jasnosti, ale spolu s tým aj jemné omámenie, ako keby tam v mysli bola dajaká hranica alebo zábrana. Môže sa to zdať, ako hmla, ktorou nedokážete celkom preniknúť.

Voči tomuto sú rôzne protilátky. Často pomôže vyjasniť myseľ rýchla prechádzka alebo prepláchnutie tváre alebo strečing. Ak máte v mysli omámenie, ako tá nejasná otupenosť, tak osvetlite a prevzdúšnite miestnosť. Na minútku sa natiahnite. Vytvetrajte. Vyčistite to. Často to tam pomôže ihneď odstrániť.

Môžete si vo vašom srdci predstaviť krásnu kvetinu a kvalita toho obrázku môže pomôcť tú pochmúrnosť rozptýliť. Ak máte to otupené omámenie, kde je naozaj ťažké sa zamerať a zostať sústredený, tak si môžete vo vašej mysli predstaviť jasné slnko a to takisto môže vypudíť tú otupenosť.

Existuje mnoho techník, ktoré pomáhajú. Pre rozrušenú myseľ, ak je myseľ aktívna, aktívna, aktívna a jednoducho sa neupokojí, tak dobrá technika je otvoriť oči, v tichosti sedieť a s hlbokou pozornosťou pozorovať všetky dojmy. Pozorujte všetko, čo k vám v tej chvíli prichádza, všetky vizuálne informácie, zvuky, pocity, chute, pachy, všetko, tak aby ste sa stali svojou schopnosťou vnímať a už viac nepremýšľali. Chce to silu vôle. Ale má to schopnosť rapídne prelomiť rozrušenú myseľ.

Všetky tieto techniky fungujú, avšak existujú ďaleko silnejšie techniky na odstránenie vzrušenia a omámenia a ďalších prekážok. Tie zahrňujú mantry a vizualizácie a pránájámy. O všetkých týchto cvičeniach sa budeme učiť v neskorších kapitolách.

Vzrušenie: Netrpezlivosť

A poslednou chybou, ktorú by sme si mali obzvlášť poznamenať je Netrpezlivosť. Netrpezlivosť je skutočne určité ego pýchy, ktoré si chce dobre počínať. Vedomie jednoducho JE; nikomu sa nepotrebuje dokazovať alebo ukazovať. Keď sme rozrušení, kvôli tomu, že chceme, aby si druhí mysleli, že vieme ako meditovať, potom potrebujeme kontrolovať našu pýchu.

Baženie po zážitkoch vytvára enormnú netrpezlivosť, pretože ten, kto baží po zážitkoch Samádhi alebo Astrálnom Cestovaní, je ego.

Takisto by sme mali nechať plávať túžbu po pokojnej mysli. Toto je pre mnoho ľudí veľkou prekážkou. Ironicky, mnoho ľudí sa pokúša naučiť ako meditovať, ale keď zbadajú, ako je ich vlastná myseľ rozrušená, tak ich to podráždi a naplnia sa túžbou po pokojnej mysli; toto samozrejme vytvára iba viac rozrušenia a prirodzene taká osoba zanechá to cvičenie, pretože tá túžba nie je nikdy uspokojená.

Ak sme vytrvalí a úprimní a ak neustále prehodnocujeme našu metódu cvičenia skrze štúdium a pochopenie, tak myseľ sa sama od seba usadí.

Nebybnosť oceánu mysle, nie je výsledkom, je to jej prirodzený stav. Vzduché vlny myšlienok, sú iba nehodou, vytvorenou netvorom "ja"... – Samael Aun Weor

Ak chcete skutočne porozumieť, kde tento kurz smeruje, tak by ste mali každý deň aspoň 10 až 15 minút meditovať. Krátke sedenia sú ohromné, pretože dokážete byť veľmi sústredení a nestratiť svoj orientačný zmysel. Dlhšie sedenia sa ťažšie zvládajú obzvlášť na začiatku. Takže dúfam, že to budete brať vážne a že budete disciplinovaní, pretože ak nevybudujete určitú stabilitu mysle, tak potom cvičenia, ktoré budeme neskôr študovať, budú pre vás nedostupnými. Nebudete schopní ich využiť. Musíte mať určitý stupeň koncentrácie.

Tradične by ste sa tieto zručnosti učili, iba ako časť veľmi dlhého meditačného výletu. Každý deň by sme potrebovali dlhú dobu meditovania po celý deň, aby ste porozumeli technikám, ktoré budeme študovať na konci tohto kurzu. Bolo by to čisto sústredenie pozornosti 8 až 10 hodín denne, iba meditovanie nad sviečkou alebo vašim dychom alebo niečo podobné. Takže to vyžaduje disciplínu a záväzok. Odporúčam vám to vybudovať. 10 až 15 minút denne nie je moc. Samozrejme ak sa snažíte Seba-pozorovať, tak to znamená viac. Vtedy sa vlastne pokúšate rozvinúť koncentráciu po celý deň.

*Vstúpiť do rozjímania po dobu
čo zaberie mravcovi prejsť
z jedného konca ľudského nosa na druhý,
prinesie väčší pokrok k uvedomeniu
než celý život strávený
hromadením dobrých skutkov.
= Budha Šákjamuni*

Týždenné Cvičenie

Pokračujte v predchádzajúcom cvičení relaxácie, vokalizovaním samohlásky **O** a potom sústredení sa na plameň sviečky. Po asi desiatich minútach pozorovania sviečky s otvorenými očami, zavrite oči a ten plameň sviečky si predstavte. Ak stratíte pozornosť v myslení, tak sa jednoducho vráťte k vizualizácii. Aplikujte techniky z tejto prednášky. Nebuďte napätí. Ak zistíte, že pri zatvorení očí, nie ste schopní udržať vašu plnosť mysle, tak potom jednoducho pokračujte v sústredení sa na sviečku s otvorenými očami. Pokúste sa znovu ďalší deň zavrieť oči a vizualizovať. Kúsok po kúsku si tieto zručnosti vybudujeme. Bez ohľadu na to, toto cvičenie robte každý deň!

Takisto je vhodné so začatím nasledujúceho cvičenia, ako je uvedené Samaelom Aun Weorom.

Cvičenie pre Rozvoj Predstavivosti

Slabiky Ma Ma, Pa Pa, Ba Ba sú prvé slabiky, ktoré v detstve vyslovujeme. S týmito slabikami môžete začať zasvätenie. Tieto slabiky musíte spievať zatiaľ čo zaujímame detský prístup. Intonáciu týchto posvätných slabík sa môžete naučiť pri počúvaní *Magickej Mozartovej Flauty*.

Mozart umiestnil tieto slabiky v jeho úžasnej opere. Učeník musí zaspávať zaujatím detského postoja, zatiaľ čo si bude spomínať na prvé roky svojho detstva a potom si mentálne spievajúť tie posvätné slabiky.

Slovo Pa Pa by malo byť vokalizované intonovaním prvej slabiky Pa vo vysokom tóne, potom druhá slabika Pa sa vysloví v nižšom tóne. Tieto dve slabiky by mali byť mnoho krát vyslovované. Rovnakú vec musíte urobiť so slabikou Ma.

Zaspávajte pri meditovaní nad vašim detstvom. So svojou predstavivosťou si spätne prehľadnite celé vaše detstvo a mentálne vyslovujte tie posvätné slabiky.

5. Mentálna Disciplína

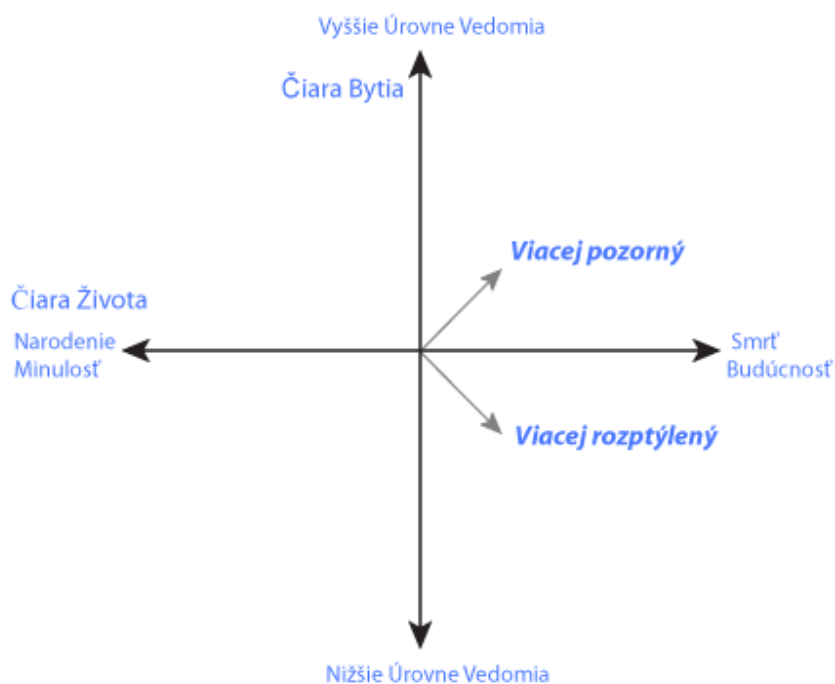
Ako prehĺbiť koncentráciu

Budhistické osvietenie nie je nikdy dosiahnuté rozvojom mentálnych schopností a ani zbožňovaním uvažovania. Práve naopak, je to dosiahnuté rozbitím všetkých väzieb, ktoré nás prípevňujú k mysli. – Samael Aun Weor, The Doomed Aryan Race (Zatratená Arijská Rasa)

Je veľmi dôležité, aby každý meditujúci veľmi dobre porozumel proces a rozvoj skutočnej koncentrácie. Bez toho nemôžeme mať skutočné meditačné cvičenie. Existuje citát od veľmi známeho Tibetského Lámu, ktorý asi pred sto rokmi povedal:

Hoci môžete predstierať, že cvičíte, ak neviete čo je potrebné na dosiahnutie jednobodovej koncentrácie, tak necvičíte vôbec. Rozhodne musíte dosiahnuť jednobodovú koncentráciu s dvomi charakteristickými črtami: ohromnú jasnosť spolu s určitou stabilitou a pevným zadržaním obrazu. – Pabongka Rinpoche, Liberation in the Palm of you Hand (Oslobodenie v Dlani)

Meditácia začína s veľmi silnou koncentráciou a jasnosťou obrazu. Takže prvú vec, ktorú musíme zriadiť je uistenie, že vieme čo koncentrácia je. Ako ju máme rozvinúť a aké sú fázy, aké sú úrovne, aké sú kvality, aké sú zahrnuté faktory. Toto všetko je zmapované, nemusíte to hádať, presne môžete vedieť, kde sa vo svojom cvičení nachádzate. Toto je jedna z najväčších mylných predstáv o meditácii. Ľudia si myslia, že je nejasná/nezreteľná. Ľudia majú tendenciu si myslieť, že meditácia je ako pozeranie "do blba". To nie, je to pravý opak. Meditácia je o rozvoji hlbokaj pozornosti a vnímania. Prirodzenosťou vedomia je vnímanie. Všetci máme vedomie, čo znamená, že všetci sme schopní vnímať. Samozrejme, že existujú úrovne vedomia. Toto je Čiara Bytia a Čiara Života. Čiara Bytia mapuje všetky tie úrovne, zatiaľ čo Čiara Života je iba čas.



Takže z tohto grafu okamžite vidíme, že vedomie nemá absolútne žiadny vzťah s časom. Toto je pre väčšinu ľudí obrovskou prekážkou, pretože my si myslíme, že "časom" sa prebudíme. "Jedného dňa prebudím vedomie" alebo budem mať prebudенý zážitok. Tento spôsob myslenia je klam. Nezávisí to od času, závisí to na rozvoji samotného vedomia, ktoré je nezávislé od času, je oddelené. Beží na úplne inom príklade ako čas. Z tohto dôvodu musíme využiť každý okamih. Každý okamih života je okamihom, v ktorom funguje vedomie. A preto dokážeme vnímať. Avšak, kvôli tomu, že máme takú Karmu, také problémy, ktoré sme si všetci vytvorili, tak vnímame iba v súlade s našim vedomím, ktoré máme dostupné. A pretože sme tak veľa z nás samých uväznili v túžbe, preto máme tak málo slobodného vedomia. Toto znamená, že vedome vnímame iba veľmi málo. Väčšinu času vnímame nevedome. To znamená, že väčšinu času spíme.

V Gnóze rozumieme, že máme viac či menej 3% vedomia. Toto je to, čo je voľné, to neznamena, že je to automaticky aktívne. Musí to byť aktivované. Musí tam byť prepojenie, inak to nie je aktívne. Keď ste na "auto-pilotovi", tak voľné vedomie nie je aktívne.

Takže pre väčšinu ľudí je väčšina nášho života strávená spaním. Všeobecne povedané, doba detstva povedzme medzi 0 až 5 viac menej, je najvedomejšia doba, ktorú hocikto má vo svojom celom živote. A všetci vieme, že je to pravda, pretože tú dobu si pamätáme, že sme mali niečo iné, niečo na tom bolo iné, aj keď to nedokážeme vysvetliť, všetci to vieme. A rozdiel bol v tom, že vedomie bolo slobodné. Ego, myseľ sa ešte nevtelili do našej psychiky, pretože existuje určitá doba vývoja, kedy rastieme, kedy sa myseľ postupne vteľuje a dieťa sa pomaly mení. Hocikto, kto má deti spozoroval, ako moc sa mení dieťa medzi druhým a siedmim rokom života. Osobnosť sa môže úplne obrátiť, 100% totálna zmena a toto je kvôli tým egám, ktoré sa krôčik po krôčiku vtelili.

Toto je niečo nad čím sa musíme hlboko zamyslieť a pochopiť: že väčšinu času žijeme uväznení v túžbe. Toto je našou veľkou prekážkou. Aby sme mohli rozvinúť Šamathu, rozvinúť koncentráciu, tak tento pomer musíme začať meniť. Prvým krokom je aktivovať 3% (Esencia), ktoré máme a to urobíme tým, že budeme dávať pozor. Keď sa učíme ako dávať

pozor, tak aktivujeme tie 3%. Jedná sa o malý kúsok, ale ak máte 100% temnotu a 3% svetla, tak máte aspoň sviečku. Aspoň ste schopní nájsť cestu; možno že toho veľa neuvidíte, ale aspoň ste schopní vidieť to svetlo. Rovnako to je aj s učením, ako dávať pozor. Stále vrtám do tohto bodu, pretože ak toto nie je chápané, tak meditácia nebude pochopená nikdy. Meditácia je jednoducho rozšírením venovania pozornosti, to je všetko. Nič viac v tom nie je.

Zážitky v meditácii sú zážitkami vedomia; to znamená, že ak sa nikdy nenaučíme ako aktivovať tie 3%, tak sa nikdy nenaučíme ako aktivovať pozitívne meditačné zážitky. Ak sa nenaučíme dávať pozor používaním tých 3%, tak potom keď budeme meditovať, tak všetko čo zažijeme, bude túžba, to je všetko čo uvidíme, to je všetko čo budeme vedieť. Je to to, čo zostáva v mysli, podvedomie, nevedomie/bezvedomie a infravedomie. Toto sú túžby, spomienky, história, strach, starosť, úzkosť, ľútosť, pýcha. Takže najskôr sa musíme naučiť, ako aktivovať tie 3%; toto je to, o čom sú vlastne tieto prvé prednášky. Ako aktivujeme vedomie, ako máme dávať pozor? Možno je to jednoduché v koncepte, ale niečo počuť a vykonať to, sú dve rozdielne veci. Človek to musí urobiť, aktivovať vedomie, naučiť sa ako byť prítomný, naučiť sa ako byť vedomý a z toho sa potom môžete naučiť, ako vstúpiť do toho, o čom dnes budeme hovoriť: Ako Prehliť Koncentráciu.

O čom sme v predchádzajúcich prednáškach hovorili bolo, že meditácia je skutočne zjednotenie dvoch elementov, Šamathy a Viprašjany. V Gnostickej terminológii Šamatha súvisí so silou vôle a Viprašjana súvisí s predstavivosťou.

Kľúč k moci sa nachádza v harmonickej vibrujúcej jednote Predstavivosti a Sily Vôle. – Samael Aun Weor, The Initiatic Path in the Arcana of Tarot and Kabbalah (1978) Úvodná(zasväcovacia) cesta do Tajomstva Tarotu a Kabaly

Šamatha je koncentrácia, ale je to koncentrácia s koreňom výrazu Pokojné Zotrvávanie, duševný pokoj. Šamatha doslovne znamená "nažívať v stabilite" alebo pokoj. Takže koncentrácia má ako svoju primárnu charakteristickú vlastnosť "pokojnosť" Toto obyčajne neprisudzujeme k sile vôle; väčšinou o sile vôle pomýšľame, ako o niečom veľmi tvrdom. V istom zmysle je to tak, pretože je to mužská energia, ktorá je veľmi projekčná, tlačí, avšak musí to robiť bez túžby. Predstavivosť na druhej strane, je ženská a prijímajúca. V neskorších prednáškach budeme veľa hovoriť o Viprašjane, ale teraz sa zameriavame na Šamathu, silu vôle.

Keď je sila vôle a predstavivosť v harmónii a v rovnováhe, tak vyvoláva Samádhi. Ak sa tieto dve, sila vôle a predstavivosť zjednotia v dokonalej rovnováhe, tak Samádhi je prirodzeným výsledkom. Takže čo nám toto hovorí je veľmi jednoduché. Ak sa s duševným pokojom, so stabilitou mysle naučíme koncentrovať a ak sa naučíme, ako si pozitívne s vedomím predstavovať, tak vstúpime do Samádhi. Toto nie je niečo, čo je vyhradené pre určitú skupinu ľudí. Nie je to niečo, čo vyžaduje, aby ste zaplatili nejaký poplatok alebo niekomu členský príspevok. Toto je prirodzená schopnosť každej ľudskej bytosti. Samozrejme, aby ste sa tam dostali, tak musíte dať dokopy správne príčiny a podmienky.

Meditujúci, ktorý sa učí zjednocovať silu vôle a predstavivosť, kráča vo vnútorných rovinách vedome, schopný vnímať obraznosť z vnútorného sveta, astrálnej roviny, mentálnej roviny, príčinnej roviny a ďalej, z druhých dimenzií prírody z oboch nižšej i vyššej. A znovu, toto je niečo, čo je prirodzená schopnosť každej ľudskej bytosti.

Faktom je, že všetci máme silu vôle a všetci vieme ako si predstaviť veci. Problémom je, že všetka naša sila vôle je uväznená v túžbe a všetka naša predstavivosť je takisto uväznená

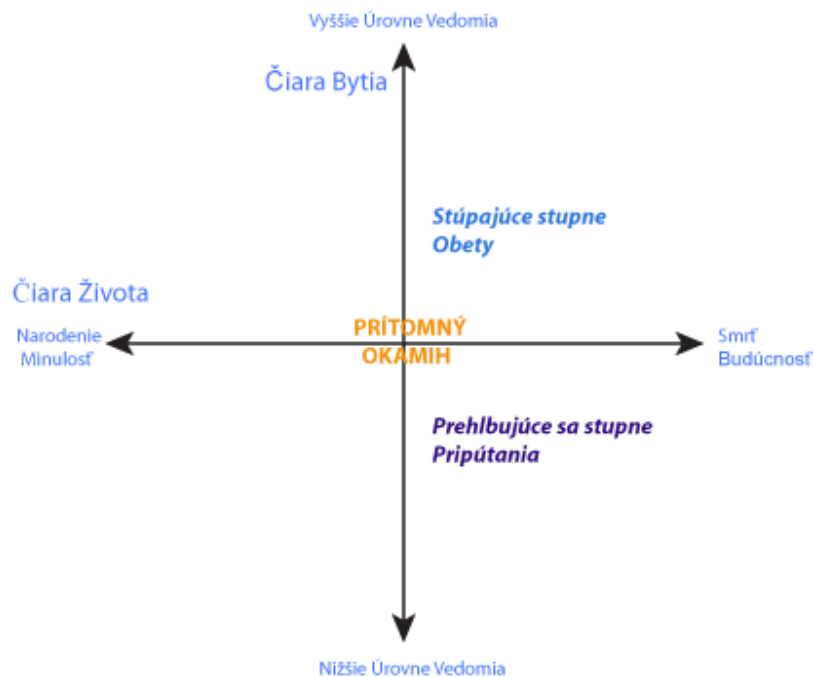
v túžbe. Čo si väčšinou predstavujeme je fantázia, máme sklon k dennému snívaniu. Máme sklon k fantazírovaniu s našimi túžbami a takisto tendenciu konať s vôľou tú túžbu vyplniť. To je tých 97% a je veľmi zreteľné, že tento problém máme všetci. A teda je pre nás veľmi ľahké si predstaviť niečo chlipne, veľmi jasno, veľmi vibrujúco, veľmi ľahko. Veľmi ťažké je pre nás predstaviť si niečo pozitívne, predstaviť si samých seba v novom svetle. Toto sa stáva výzvou, pretože to vyžaduje voľné vedomie, aby sme to dokázali urobiť. Ego to nedokáže. Osoba, ktorá dosiahla túto schopnosť, ju dosiahla spojením správnych príčin a podmienok.

Príčiny a podmienky, o ktorých sme doteraz rozprávali:

- **Uvoľnenie:** musíme byť 100% uvoľnení.
- **Koncentrácia:** musíme sa naučiť dosiahnuť dokonalú koncentráciu.

Tak ako je to teraz, keď meditujeme alebo počas nášho denného života, každý z nás dosiahol určitú mieru uvoľnenia a určitú mieru koncentrácie. Všetko čo musíme urobiť, je tú mieru zvýšiť a spôsob akým to urobíme je jednoduchý: odstránite prekážky.

Ak sa pozriete na tie Dve Čiary, tak vidíme mnoho úrovní vedomia, od démona až po anjela. Pri zostupovaní vidíme stúpajúce úrovne hustoty. Čím sme vyššie, tým sme ľahší, slobodnejší, čím sme nižšie, tým sme hustejší, ťažší. Takže sa musíme prehliadnuť/preskúmať: akí sme ťažkí? Aká ťažká je myseľ, ktorú máme? Ako sme pripútaní k životu?



Jedným zo spôsobov, ako sa dá pozrieť na Čiaru Života je, ako na Čiaru Obetovania. Väčšina z nás verí, že existuje iba Čiara Života, takže naše životy žijeme, ako otroci túžby hromadenia. Snažíme sa získať toľko skúseností, túžob, potešení, lodí a aut, koľko len dokážeme nazbierať. A potom na konci zomrieme a všetko stratíme.

Na dosiahnutie vyšších úrovní na Čiare Bytia sa musíme obetovať; ale čo musíme obetovať? Naše túžby. Takže je to priamo proti hromadeniu alebo pripútaniu.

Svoje životy žijeme pohltení v nižších úrovniach vedomia, obklopení prvkami "Cesty Hromadenia". O čom si myslíte, že sú všetky naše médiá, reklamy, televízia a filmy? Hromadenie.

Samozrejme i veľkí svätci boli nažive a existovali. Narodili sa, narástli, robili to čo robili a zomreli, ale nekráčali po Ceste Hromadenia; všetci tí veľkí svätci sa v sebe zriekli všetkého materializmu a túžby.

Povedzme, že máme 30% uvoľnenia a 10% koncentrácie (znamenajúc, že sme 70% napätí a 90% rozptýlení). Keď sa s touto situáciou pokúšame meditovať, tak sedíme s veľmi aktívnou myslou. Výsledkom je veľa myšlienok, túžob, spomienok, očakávaní, želaní a veľmi málo pokoja, znamenajúc veľmi malú Šamathu. Telo je napäté, stuhnuté, vibruje, hýbe sa, nedokáže nehybne sedieť. Toto je situácia typického meditujúceho, keď začíname.

Čo uvoľní tú zvyšnú koncentráciu a uvoľnenie, je zrieknutie sa pripútaní. Dám vám veľmi jednoduchý príklad. Sadnete si meditovať a v nohe cítite bolesť, tá bolesť sa vám nepáči, ale pravdou je, že ste k nej pripútaní, pretože jej venujete pozornosť, pretože o nej premýšľate, pretože jej dávate energiu. To je základom pripútania. Pripútanie môže byť to, že sa vám to páči alebo, že sa vám to nepáči. Buď jedno alebo druhé; stále je to pripútanie. A kvôli tomu pripútaniu, tam nie je uvoľnenie a ani koncentrácia. Takže riešenie na prekonanie tej prekážky, je zrieknutie sa tej bolesti. V tomto zmysle zrieknutie neznamená, že to budeme ignorovať; vidíte to, ale jednoducho tomu prestanete venovať pozornosť. A ak ste rodičom, tak túto schopnosť ste si už vybudovali, pretože sa musíte naučiť, kde sa nachádzajú vaše deti, ale si ich nevšímate. Pravda?

Toto je niečo čo sa dokáže naučiť hocikto. Pravdou je, že sa to musíte chcieť naučiť. A dôvod prečo nie sme schopní zvýšiť našu koncentráciu a uvoľnenie, je kvôli tomu, že sa nechceme zrieknuť našich myšlienok, nechceme sa zrieknuť našich túžob, nechceme sa zrieknuť našej bolesti. Nejako sme presvedčení, že definujú, kto sme. Toto je dôvod prečo 99% ľudí, ktorí chcú meditovať, nemôžu, pretože nie sú ochotní zrieknuť sa ilúzie.

Toto sú ilúzie intelektu, ilúzie srdca a ilúzie tela. Tieto všetky sú zakorenené v pocite, sú zakorenené v obraznosti, ale v obraznosti fantázie. Spomienky sú fantáziou. Sny o budúcnosti sú fantáziou. Naprostá väčšina toho, čo prechádza našou psychikou je lož, úplná lož. A predsa my tým klamstvám veríme, zostávame k nim pripútaní, a teda nedokážeme meditovať. Na tento bod musí byť neustále kladený dôraz. Ak dokážete pochopiť, ako sa tento koncept vzťahuje na vaše cvičenie, tak ešte dnes svoje cvičenie totálne zmeníte. Urobíte ho revolučným, pretože potom pri meditácii, keď sa objavia myšlienky, city a pocity, tak budete schopní porozumieť, že "toto sú klamstvá". A v tom pochopení sa ich dokážete zrieknuť, môžete povedať "ja nie som tieto myšlienky, ja nie som tieto city, ja nie som tieto pocity, toto sú ilúzie. Všetky sú pomimutélné". A z toho urobíte veľmi rapidný postup. Samozrejme základom toho všetkého, je sila vôle, sila vôle sa Obetovať.

Ako v Gnóze rozumieme, Zákon Krista je Obetovanie. Stať sa jedným s Kristom, znamená stelesniť ducha Obety. Táto Obeta je zrieknutie sa pocitov. Zriecť sa materiálnych vecí je zbytočné, ak po nich stále bažíme v našom srdci a myslí. Skutočné obetovanie, je odrezaním všetkých pút v myslí.

Teraz, ak to dokážeme pochopiť a začneme to používať, tak v hĺbke našej koncentrácie môžeme začať vidieť zmeny. Môžeme začať vidieť, ako sa naša schopnosť dávania pozor začína meniť. Sú tam vlastnosti vedomia, ktoré sa začnú upravovať a stanú sa odlišnými.

Šamatha: Pokojné Zotrvávanie

V Mahájána Budhistickom učení existuje graf, ktorý popisuje stupne rozvoja Šamathy. Je tam deväť hlavných stupňov.

Nebudte ohromení touto grafikou ani ju neoznačujte ako "intelektuálnu". Je to učenie Budhu Maitréja, čo jednoducho poskytuje základný náčrt pre pochopenie úrovni koncentrácie a ako sa pohnúť hlbšie do vášho cvičenia. Vedomosti prezentované tu, sú vlastne dosť jednoduché a intuitívne.

Deväť Úrovní Šamathy

tak, ako ich popisuje Budha Maitréja v Ornamente Mahájána Sútier (Ornament of the Mahayana Sutras)

Úroveň Stability	Stupeň Zapojenia	Potrebná Schopnosť
9. Meditačná Rovnováha Odpočívanie v rovnováhe	Prirodzene usadené zapojenie	Oboznámenie
8. Jednobodová aplikácia Jednobodová myseľ	Nepretržované zapojenie	Usilovnosť/snaha
7. Plne Upokojujúca Úplné upokojenie mysle		
6. Upokojujúca Upokojenie mysle	Prerušované zapojenie	Uvedomovanie/introspekcia
5. Podmaňovacia Krotenie mysle		
4. Blízke umiestnenie Intenzívne usadená myseľ		
3. Akoby zaplátané umiestnenie Nepretržité urovnávanie mysle	Pevne zamerané alebo ovládané zapojenie	Plnosť Mysle
2. Nepretržité umiestnenie Dlhšie odpočívanie v myslí		
1. Umiestnenie Odpočívanie mysle		Rozjímanie učenia

0. Divoká myseľ	Žiadne ovládanie alebo zapojenie	Počutie učenia
------------------------	----------------------------------	-----------------------

Keď začíname meditovať, tak začíname na spodku grafu, na úrovni nula: Divoká Myseľ. Keď nevieme nič o meditácii, keď nevieme nič o pozornosti, keď nevieme nič o vedomí, keď ideme skrze životom, ako väčšina ľudí, čo znamená, že nevykonávame absolútne žiadnu kontrolu nad myslou. Namiesto toho myseľ kontroluje nás. A pravdepodobne väčšina z nás sa ešte stále nachádza presne v tejto istej situácii. Takže, keď sa pozrieme na úplný začiatok meditácie, tak máme myseľ, ktorá je úplne divoká. Nie je tam vôbec žiadna vedomá kontrola. Tento typ osoby nerozumie, čo je pozornosť a ako ju použiť. Osoba, ktorá trpí divokou myslou, vidí v mysli úplne chaotické kolísanie. Samozrejme, každý kto má tento stav neverí, že ho má. Cítia sa normálne a to "myslenie", ktoré neustále beží, je ich vlastné ja, ich skutočná identita. Každý kto trpí divokou myslou verí, že všetko je v poriadku. Trpia a nevedia prečo.

Keď niekto začne študovať hocikaký druh Gnózy, či sa to nazýva Gnóza alebo nejako inak, ale ja myslím skutočné učenie, tak najskôr počujú učenie. Takže vpravo na grafe vidíte, Počutie Učenia. Moc toho, vplyv toho, spôsobuje zmenu. A hociktoré pravé učenie by povzbudzovalo študentov, aby sa učili ako meditovať, ako dávať pozor. Všeobecne sa začína s vyučovaním etiky, morálky, čo je spôsob, ako sa pozorovať, aby sme tie pravidlá neporušili. Ako sa prehlbujú, tak sa stávajú vážnejšími a zistia o čom to v skutočnosti je a ako dávať pozor.

Odpočívanie Mysle (1)

Takže, začínajúci meditujúci po počutí učenia, sa pokúša praktikovať meditáciu (koncentračné cvičenie) a zažíva úplne prvé úrovne Šamathy, čo môžete nazvať **Umiestnenie** alebo **Odpočívanie Mysli (1)**. Čo to znamená je, že osoba sa iba začína učiť, ako zamerať pozornosť na jednu vec, ale nedokáže to. Pravdepodobne, väčšina súhlasí, že toto je, kde sme. Na niečo zameriame pozornosť, potom ju stratíme, vrátíme ju, stratíme ju, vrátíme ju, stratíme ju...tisíc krát. To v prípade, ak sme si to vôbec spomenuli urobiť. Mnoho ľudí v tomto prvom stupni si sadne meditovať a vydrží tak 10 sekúnd a ďalších 10 alebo 15 minút snívajú; úplne zabudnú, že majú meditovať. Možno na konci si spomenú, že majú meditovať, ale väčšinu času iba spia.

Niektorí prídu za inštruktorom a povedia, "Toto cvičenie na mňa neúčinkuje, moja myseľ sa zhoršuje, mám viacej myšlienok, je to mimo kontroly, musím prestať s týmto cvičením, ubližuje mi to". Túto skúsenosť má väčšina študentov. Jednoducho to znamená, že študent to vlastne robí dobre. Začínajú vidieť pravdu svojej vlastnej mysli a tá je mimo kontroly. To je prirodzený krok. Všetci to zažívajú; myseľ pripadá byť absolútne nepríčetná, je to chaos.

Aby sme postúpili za hranice tejto fázy, tak je potrebné, aby sme mali schopnosť uvedenú v pravom stĺpci: Počutie Učenia. Študent potrebuje študovať, učiť sa, pochopiť.

Nepretržité Umiestnenie (2)

Takže, ak je niekto schopný zostať pevným a pokračovať vo svojich cvičení, tak môže ísť hlbšie. Ďalšia úroveň sa nazýva **Nepretržité Umiestnenie (2)** a je to tu, kde sa študent stáva viac stabilným. Sú tam krátke obdobia nepretržitosti, ktoré veľmi dlho netrvajú,

možno pár sekúnd, možno 30 sekúnd alebo minútu. Sú prekladanými s obdobiami rozptýlenosti myšlienkami, pocitmi, fantáziami, starosťami, atď. Toto je druhý stupeň.

Na tej úrovni sa myseľ teraz delí medzi rozptýlením a objektom meditácie.

Kvalita týchto prvých dvoch úrovní je, že študent musí mať extrémne pevnú kontrolu pozornosti, veľmi pevnú, veľmi prísnu. To je to, čo je myslené pod Pevne Zameranou Kontrolou alebo Zapojením. Berie to veľa energie. Je to vyčerpávajúce a môže to byť frustrujúce.

Aby sme išli hlbšie, aby sme dosiahli väčšej nepretržitosti koncentrácie, na to potrebujeme mať schopnosť uvedenú v pravom stĺpci: Rozjímanie Učenie. Toto znamená, že študent by sa mal učiť, ako to učenie používať v každodennom živote, skutočne dovoľujúc tým vedomostiam, aby sa stali súčasťou toho ako žije. Toto zahrňuje študovanie hlbším spôsobom, skrze meditáciu, skrze diskusiu, skrze cvičenie.

Teraz prirodzene, ako prechádzame týmito úrovňami, každá úroveň má prekážky. A zakaždým, keď sa priblížime k novej prekážke, tak celá nová skupina študentov sa cez ňu nedostane. Takže kým sa dostaneme do druhej úrovni, tak pravdepodobne 50% ľudí, ktorí sa pokúšali meditovať, skončilo. To je iba odhad, môže to byť viac. Chce to silu vôle. Znovu, toto je rozvoj Šamathy, čo je čistá sila vôle, je to iba koncentrácia. Každý stupeň zahrňuje určitý druh vzdania sa/odrieknutia, obetovať niečo v mysli.

Akoby Zaplátané Umiestnenie (3)

Ďalší stupeň sa nazýva **Akoby Zaplátané Umiestnenie (3)**, pretože v tejto fáze je meditujúci schopnejší rozpoznať, že stráca meditáciu. Kým niekto rozvinie Šamathu do 3 stupňa, dovedy príde k miestu, kde začnú rozpoznať, že sú rozptýlení a vrátia sa späť k svojej meditácii. Toto znamená, že doba rozptýľovania sa znižuje a doba koncentrácie sa zvyšuje.

V tretej úrovni je myseľ obvyčajne na objekte koncentrácie, to znamená väčšinu času. Takže to môže byť 75%, môže to byť viac. Väčšinu času je pozornosť schopná zostať na objekte koncentrácie. Znovu, dostať sa tam je jednoducho vecou snahy. Nie je to otázka času, je to otázka zrieknutia sa.

Teraz mi dovoľte, aby som vám dal druhý príklad, ako to funguje. Povedzme, že ste veľmi pripútaní k vášmu bankovému účtu a chcete sa uistiť, že na vašom bežnom účte máte stále aspoň \$2,000, ale práve teraz tam nemáte. Takže teraz máte myšlienky, s ktorými si po celý deň lámete hlavu, "Čo budem robiť, musím sa uistiť, že dostanem aspoň trochu viac peňazí, možno, že budem musieť pracovať viacej hodín, možno by som mal niečo predať, musím sa uistiť, že na tom účte mám aspoň \$2,000". Ak takto premýšľate po celý deň, tak potom keď večer prídete domov, aby ste meditovali, tak tie myšlienky budú pokračovať, pretože ste ich po celý deň kímili energiou. Oni sa jednoducho nezastavia vtedy, kedy ste vy pripravení meditovať. Budú pokračovať; v skutočnosti sa budú zdať ešte intenzívnejšie. Aby ste mohli ísť hlbšie, budete sa musieť vzdať toho zvyku premýšľania počas dňa. Je to jednoduché. Prestaňte o tom celý deň premýšľať, a keď budete meditovať, tak vás to nebude otravovať.

Teraz, toto urobiť so všetkým vo vašom živote, chce veľa disciplíny a to je dôvod, prečo sa táto prednáška nazýva Mentálna Disciplína. Je to disciplína zrieknutia sa mysle, zrieknutia

sa myslenia, zrieknutia sa denného snívania, fantazírovania, robenia si starostí. Všetko je to mrhaním energie. A ak ste skutočne úprimní s tým, ako sa pozorujete, tak rýchlo zbadáte, že väčšina vašich myšlienok, sú rovnaké myšlienky, ktoré ste mali včera a sú to rovnaké myšlienky, ktoré ste mali predvčerom a deň predtým, atď. Takže prečo neustále pretrvávame v búchaní do tej istej starosti? Pretože sme pripútaní.

Študent, ktorý pracuje na tom, aby sa dostal hlbšie z 3 do 4 úrovne Šamathy, potrebuje mať schopnosť Plnosti Mysle. Ako sme o tom už skôr hovorili, toto je schopnosť zachovania si nepretržitosti uvedomovania sa počas dňa a počas meditácie. Toto je Sebaopozorovanie.

Blízke Umiestnenie (4)

Ďalší stupeň je nazývaný **Blízke Umiestnenie (4)**. Takto sa to nazýva preto, pretože meditujúci zažíva nový spôsob videnia. Je to jemné. Pocit oddelenia medzi pozorujúcim a pozorovaným sa mení, premiestňuje sa. Takisto to znamená, že študent ide hlbšie do ďalšej úrovne zapojenia. V 3 a vo 4 úrovni, má človek Prerušované Zapojovanie sa. A čo to všetko znamená je to, že je o niečo ľahšie byť dôslednejším v koncentrácii. Koncentrácia je stále prerušovaná, ale už viac nie je pevne kontrolovaná. Je možné sa v koncentrácii trochu viac uvoľniť a z toho uvoľnenia vzniká blízkosť k objektu, na ktorý sa koncentrujeme. Koncentrácia je ostrejšia; nie je dokonalá, ale je ostrejšia. Myseľ je viacej stabilná.

Teraz čo odlišuje túto úroveň je to, že keď je myseľ stabilná, tak nás nerozptyľuje tým spôsobom, akým to robila predtým, takže meditujúci nikdy nestratí objekt meditácie. KLÚČOVÝ BOD: zriadiť štvrtý stupeň Šamathy, meditujúci nikdy nestratí objekt meditácie.

Teraz majte na pamäti, že sme na čísle štyri a tam je deväť úrovní koncentrácie. V tejto úrovni bolo veľké množstvo drobných rozptýlení úplne odstránených. A čo to znamená je to, že osoba, ktorá dokáže toto zriadiť, rozumie čo je Seba-pamätanie sa. Jediný spôsob, ako môžete dosiahnuť tejto úrovne koncentrácie je, ak ste schopní sa koncentrovať po celý deň. Museli by ste vybudovať určitú schopnosť Seba-pamätania sa, aby ste v Šamathe dosiahli Blízke Umiestnenie. A aká schopnosť je potrebná na to, aby sme sa dostali za 4 úroveň? Musíme pracovať na rozšírení a prehĺbení Sebaopozorovania sa a Seba-pamätania sa.

Podmaňovanie (5)

Teraz, idúc hlbšie máme úroveň nazývanú **Podmaňovacia (5)**. Toto znamená, že si začíname podmaňovať myseľ alebo rozptýlenie. V tejto úrovni je meditujúci samozrejme koncentrovaný a nezabúda, že medituje, ale ešte stále potrebuje zdokonaľiť nepretržitosť uvedomovania sa, nepretržitosť pozornosti. Teraz, toto je skutočne zaujímavý bod, pretože povedzme, že meditujeme nad obrázkom Budhu; meditujúci je schopný ten objekt pozorovať bez toho, aby ho niekedy stratil. Neexistuje teda žiadne dostatočne silné rozptýlenie, aby ho od toho objektu dokázalo zobrať preč. Ale v tejto úrovni meditácie, už ten objekt viacej nie je ich hlavným ústredným bodom, teraz je to to, ako tomu venujú pozornosť. Takže je tu premiestnenie. Už zriadili schopnosť dokonalého pozorovania objektu, teraz pozorujú, ako to pozorujú. To je hlbšie Seba-pamätanie sa, hlbšie úrovne pozornosti a koncentrovanosti. Je to niečo, čo prirodzene príde pritom, ako odstraňujete rozptýlenia. A týmto sa človek učí zvyšovať jasnosť meditácie.

Po celú dobu je v mysli toľko rozptýlenia, toľko zahmlenia, že odtiaľto hore, je účelom práce zvýšiť jasnosť a stabilitu, urobiť ich dokonalými. Takže toto sa deje skrze ďalších štyroch úrovní: šiesta je **Upokožovanie**, znovu zvyšovanie kontroly nad rozptýlením, odstraňovanie

jemnejších foriem rozptýlení. Ďalším je Úplné Upokojovanie. Ôsmym je Jednobodová Myseľ. Deviatym je Šamatha, čo je dokonalá rovnováha.

Úplné Upokojovanie (7)

V siedmej úrovni, **Úplné Upokojovanie (7)**, je človek schopný pochopiť formy rozptýlenia predtým, ako sa objavia. To vyžaduje extrémne ostrú koncentráciu. V podstate to znamená, že meditujúci vníma myšlienky predtým, ako sa objavia. Je to ťažké pochopiť, ale keď dosiahnete ten stupeň, tak aha, tu je to, je to pravda. Sú tam vzdúvania, a ako ich pozorujete, tak ich cítite, vnímate ich a ste schopní odrezať rozptýlenia predtým, ako zasiahnu do vašej meditácie. Takže toto je veľmi prepracovaný stupeň koncentrácie, avšak stále nie je dokonalý.

Jednobodová Aplikácia (8)

Len čo sa to zriadi, meditujúci dosahuje **Jednobodovú Aplikáciu (8)**. To znamená, že teraz má jednobodovú myseľ, ale nie je to dokonalé, pretože to stále vyžaduje určitú snahu na udržanie. To znamená, že sú tam ešte stále jemné stupne zasahovania alebo rozptýlenia. Len čo sa to zbadá a uzná, tak meditujúci sa prirodzene posunie do deviatej úrovne, čo je dokonalá koncentrácia bez žiadneho úsilia. Teraz tu v tomto máme trochu irónie. Najvyšší stupeň koncentrácie, je skutočne najvyšším stupňom sily vôle a predsa to nevyžaduje žiadnu snahu. Toto nás učí niečo naozaj hlbokomyseľné, že skutočná sila vôle, je bez námahy. Ak pozorujete a učíte sa o veľkých majstrov a učiteľov, ich najvýznamnejšie chvíle ukazujú ohromnú silu vôle, ale takisto sa zdajú byť perfektne bez námahy. Toto je prirodzený prejav vedomia.

Štyri Stupne Zapojenia

Na grafe sú načrtnuté Štyri Stupne Zapojenia, čo pomáha porozumieť všetky tieto úrovne. Toto je prostredný stípec. Takže štartujúc na spodku, normálny život znamená, že nemáme žiadnu kontrolu, žiadne uvedomovanie, ako kontrolovať pozornosť. Len tak sa pohybujeme, pohadzovaní životom, Karmou. Keď sa trochu naučíme niečo o učení, tak sa učíme, ako začať dávať pozor, učíme sa pevne sústredenú pozornosť, čo znamená, že musíme vynaložiť ohromné množstvo sily na úsilie, aby sme dávali pozor. To znamená, že nato, aby sme to skutočne rozvinuli, potrebujeme veľa disciplíny a veľa silnej vôle. Toto je štvrtá forma pozornosti. Musíme byť veľmi, veľmi prísni, veľmi dôkladní a všetko vkladať do rozvíjania silnej pozornosti po celý deň a v každom cvičení. Ale tým ako stúpate, sa koncentrácia stáva ľahšia, prirodzenejšia. Takže toto je ďalší spôsob, ako si môžete merať svoju vlastnú hĺbku koncentrácie. Sami v sebe pozorujte, koľko úsilia to vyžaduje venovať niečomu dokonalú pozornosť a byť úprimní. Vyžaduje to silu vôle a snahu. Musíme byť úprimní a čestní a našu energiu využívať správnym spôsobom, aby sme naše cvičenie správne rozvinuli.

Nemôžeme očakávať, že sa niekam dostaneme, ak to robíme iba desať minút denne. Nikam sa nedostanete. Vaše kolesá budete točiť veľmi dlho. Musíte sa nepretržite snažiť, aby ste ovládali pozornosť. Takže na začiatku sa to zdá, ako keby to zaplavovalo váš život a v určitom zmysle je to tak. To ako ovládáte svoju pozornosť, sa musí stať najdôležitejšou vecou, ktorá existuje. A z toho sa postupne začnete uvoľňovať. Kúsok po kúsok sa to stane spontánnym a vy si s tým nemusíte robiť starosti, deje sa to prirodzene, ľahko. Ale to príde iba prostredníctvom úsilia.

Potrebná Schopnosť

Posledný stĺpec na našom grafe sa nazýva Potrebná Schopnosť. A čo to znamená je to, že toto sú schopnosti, ktoré sú potrebné k prekonaniu týchto úrovní koncentrácie. Takže na samom spodku máme počutie učenia. Na začiatku je to naozaj najdôležitejšia vec, skutočne potrebujete študovať, musíte veľmi dobre pochopiť cvičenia. Potrebujete počúvať, študovať a čítať a počúvať vašich učiteľov a pochopiť inštrukcie. Ale na to, aby sme šli hlbšie, musíme skutočne nad tým učením rozjímať, premýšľať o tom, musí sa to integrovať s našim životom. A to je ďalšia úroveň.

V určitom bode už nie je potrebné viac premýšľať, už ste si to dali dohromady a teraz musíte urobiť vašu prácu. Mnoho ľudí uviazne v premýšľaní o učení a nikdy nejdú ďalej než to. V tejto kultúre je to veľmi bežné. To sa musí prekročiť (tie medze). Každý študent musí prekročiť určitý bod vývinu, čo je posunom od premýšľania o učení, k jeho žitiu. A žiť to učenie nevyžaduje žiadne myslenie, človek jednoducho koná. To je ďalšia úroveň, Plnosť Mysle. Aby sme sa posunuli cez Prerušované Zapojenie, aby sme skutočne prehĺbili koncentráciu skrze tieto úrovne, tak musíme zvýšiť plnosť mysle. Musíme byť plní myslí toho, čo robíme, pretože v týchto stupňoch, v týchto úrovniach, čo sa obvykle deje je to, že meditujúci zabúda, že medituje, rozptýlia sa a zabudnú. Takže všetko čo potrebujú urobiť, je naučiť sa, ako dávať pozor a ako si pamätať, že meditujú.

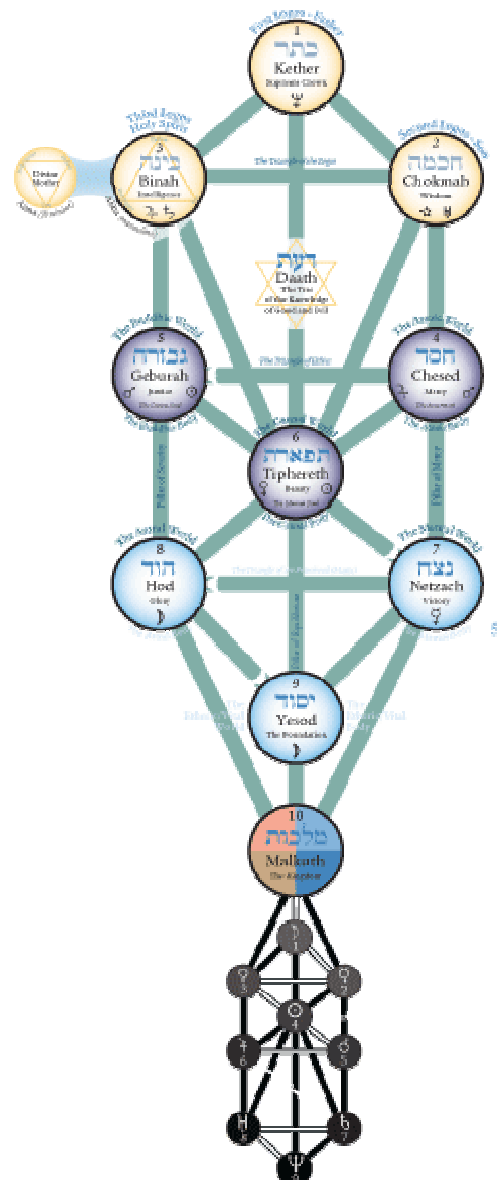
Počas dňa musíte byť viacej plní mysle, musíte venovať pozornosť tomu, čo robíte v každom okamihu a robiť iba jednu vec súčasne. A z toho sa prirodzene prehĺbi vaša meditácia i vaša koncentrácia.

Na začiatku môžete v tejto snahe využiť samotnú myseľ; ak sa myseľ sama od seba neutiší, zamerajte ju na to, čo robíte tým, že stotožníte vaše myslenie s vašimi činmi. Ak umývate riad, myslíte, "umývam riad, umývam vidličku". Toto vám môže pomôcť sa posunúť k tomu, že budete robiť veci bez myslenia. Časom budete umývať bez myslenia, avšak s dokonalým uvedomovaním. Žiadne myslenie. Iba plnosť mysle. Táto schopnosť vás posunie hlbšie, toto cvičenie vás posunie hlbšie.

Koncentrácia a Kabala

Všetky úrovne Šamathy zodpovedajú Čiare Bytia. Avšak nie sú celou mapou Sebauvedomenia Bytia. Dosiahnuť **Šamathu (9)** je detský krôčik. Za hranicami tohto grafu je mnoho ďalších úrovní. Zmapované sú na Strome Života. Čiara Bytia je v strede Stromu Života. Stredný stĺpec je Stĺpcom Vedomia, Stĺpcom Rovnováhy. Rovnováha v 9 stupni Šamathy je v Tiferet (Tiphereth); táto moc Tiferetu je Sila vôle. Toto je ľudská duša, Tiferet a tá energia je energiou sily vôle.

Esencia, to slobodné vedomie, ktoré máme, je iskra Tiferetu, ľudskej Duši. Na prehĺbenie koncentrácie



a zriadenie Seba-pamätania je potreba v nás samých posilniť prítomnosť Monada. Samotná povaha Esencie, je Seba-pamätanie, ale myseľ zasahuje.

Ako sme už diskutovali, dokonale zjednotená sila vôle a predstavivosť vytvára Samádhi. A to je to, čo potrebujeme; potrebujeme zážitok Samádhi, aby sme mali silu vôle zrieknuť sa ilúzie. Samádhi je zážitok toho, čo je skutočné. Je to niečo, k čomu môže mať prístup hocikto, ak sú tam splnené príčiny a podmienky. Ten zážitok vzniká prirodzene, keď sú Šamatha a Vipashjana dokonalo zjednotené.

Obidve musíte rozvíjať súčasne. Mnoho škôl robí chybu vo vyučovaní jednej alebo druhej a takto študenti môžu mať trochu pokoja, môžu mať trochu pochopenia, ale nikdy sa nedostanú k úplnému, kompletnému zážitku Samádhi.

Divoká myseľ je skutočne veľmi hlboká. To je to, čo sa nazýva Klipot (Klipoth) alebo nižšie svety (obrátený strom pod Malkutom (Malkuth), fyzický svet). Toto je vzdúvajúca sa myseľ, ktorú všetci máme. Je dôležité, aby sme pochopili, že aj keď niekto dosiahol rozvoja veľmi silnej koncentrácie, tak to neznamena, že odstránili samotnú myseľ. Démoni sú takisto schopní sa veľmi dobre koncentrovať; to je spôsob, akým uskutočňujú svoje práce Čiernej Mágie: prostredníctvom zjednotenej sily vôle a predstavivosti, ale pracujúc pre zlo. Radšej posilňujú ego, než vedomie.

Takže kľúč k moci, ako povedal Samael Aun Weor, sa nachádza v zjednotení sily vôle a predstavivosti. Rovnaký kľúč je používaný na vykonávanie dobrých skutkov a zlých skutkov. Je to otázka, ako to použijeme.

Toto je účel rozvíjania meditácie: rozvinúť schopnosti, ktoré všetci máme vo vnútri.

Efektívna Meditácia

Mať zážitky a rozvíjať koncentráciu sú dobré veci, ale neodstraňujú príčiny utrpenia. Odstránenie príčin utrpenia môže byť jedine dosiahnuté so Šamathou a Vipashjanou v jednote s Esenciou, pretože tieto elementy vytvárajú pochopenie, čo je Samádhi. A to je to, čo budeme študovať v najbližších niekoľkých prednáškach. Takže sa nenechajte zmiest; rozvíjanie koncentrácie je dôležité, je to potrebné, ale pravdou je, že skutočná zmena začína iba vtedy, keď dokážeme pochopiť ego v meditácii, a pochopenie vzniká z jednoty predstavivosti a sily vôle, pod záštitou nášho vlastného Vnútorného Bytia.

Hocijaký študent môže začať pracovať s technikou Vipashjany, ktorú budeme zakrátko skúmať, ale skutočné efektívne použitie cvičení, začína so stabilizovanou koncentráciou. Ak chceme efektívne meditovať, mali by sme dosiahnuť Blízke Umiestnenie (4) a nikdy nezabudnúť, že meditujeme, aby sme sa mohli dostať k pochopeniu. To však neznamena, že pred touto úrovňou chýba pochopenie; pochopenie začína vo chvíli, kedy použijeme vedomie pozitívnym spôsobom. Ale aby sme sa dostali k pochopeniu v meditácii, kedy sa nám zachce, na to potrebujeme mať určitý stupeň koncentrácie. Musíte mať aspoň schopnosť udržania pozornosti, nezabudnúť. Ak neustále zabúdate, že meditujete, tak nasledujúce techniky vám moc nepomôžu. Možno, že bojujete s rozptýleniami, aby ste sa vrátili k vášmu objektu, pokiaľ si pravdaže pamätáte, že meditujete. Ale mnoho ľudí si na začiatku ani nepamätá, že medituje. Sedia a o 20 minút neskôr si spomenú, "Ó počkaj, Mal som meditovať, no, čo už". Ak sa nachádzate v tejto fázy, tak potrebujete prehĺbiť vašu koncentráciu. Neustále pracujte s cvičeniami na prehĺbenie koncentrácie.

Dovoľte mi uviesť príklad; šoférujete auto. Toto je veľmi ťažké robiť s dokonalou pozornosťou, pretože je to tak trochu jednotvárne; zvyčajne šoférujeme auto a radi denne snívame, máme pustené rádio, pijeme Kolu alebo dokonca v rovnakom čase vedieme konverzáciu. Možno sme dokonca v rovnakom čase i na telefóne. Takže máme mnoho aktivít. A premýšľame, "No, šoférujem, nie je nič iného robiť". Toto je chyba. Čo sa musíme naučiť, je robiť jednu vec naraz, súčasne sústrediť pozornosť na jednu vec. Takže ten príklad je, keď šoférujete auto, tak iba šoférujte a to je všetko. Zistíte, že vaša myseľ to neznáša. Vaša myseľ vám to dá pocítiť. Nebudete veriť tým sťažnostiam a ani spôsobu, akým je vaša myseľ natoľko múdra, že sa sama ospravedlní. "Ó, ja viem ako dávať pozor, môžem mať pustené rádio. Dokážem skvelo dávať pozor, takže môžem použiť mobilný telefón, musím si zavolať".

Myseľ chce, aby sme si mysleli, že "je to nič". Ale práve tieto maličkosti sú tým, čo nás drží zotročených v mysli. Maličkosti. A čím viac prehľbite vaše cvičenie, tým viac to bude pravda. Zasahovanie sa stane jemnejším, a myseľ bude múdrejšia, nebude to ľahšie, bude to dômyselnejšie. Takže najlepší spôsob, ako to prekonať, je naučiť sa robiť jednu vec súčasne, spomaľte. Keď kráčate, kráčajte, keď jete, tak jedzte. Ak musíte premýšľať o probléme, premyslite ho, rozhodnite sa a nechajte to tak. Úprimne povedané, nikto z nás nepotrebuje rozmýšľať o probléme celý deň. Na vyriešenie problému, je potrebné ho raz premyslieť, prísť k riešeniu a to je všetko. A ak ste to dôkladne premysleli a nie je tam riešenie, tak nie je dôvod, aby ste o tom premýšľali. A ak tam je riešenie, tak nie je dôvod, aby ste o tom premýšľali, pretože to potrebujeme vyriešiť, pretože to potrebujeme urobiť. A nikto z nás si to zrejme neuvedomuje. A tak o tom premýšľame a premýšľame a snívame, "ak to urobím takto alebo takto, možno ak sa opýtam toho a toho", je to strata času a obrovské rozptýlenie a obrovská prekážka v rozvoji koncentrácie.

Spýtali sa majstra Bokujo: "Musíme sa obliekať a jesť každý deň? Ako tomu unikneme?"

Majster odpovedal: "Jeme, obliekame sa."

"Nechápem", povedal žiak.

"Tak potom sa obleč a jedz", povedal majster.

Toto je presne činnosť bez protikladov: Jeme, obliekame sa? Prečo z toho robiť problém? Prečo premýšľať nad inými vecami, zatiaľ čo jeme a obliekame sa?

Ak jete, jedzte; ak sa obliekate, obliekajte sa, a ak kráčate ulicou, kráčajte, kráčajte, kráčajte, ale o ničom inom nepremýšľajte. Robte iba to, čo robíte. Neutekajte od faktov; neplňte ich toľkými významami, symbolmi, kázňami a varovaniami. Žite ich bez alegórií, žite ich s prijímapúcou myslou od okamihu do okamihu.

Pochopte, že k vám hovorím o ceste činu, bez bolestivého boju protikladov.

Hovorím k vám o čine bez rozptýlení, bez vyhýbania sa, bez fantázií, bez akýchkoľvek abstrakcií.

Zmeňte svoju povahu milovaní, zmeňte ju prostredníctvom inteligentného činu, bez boja protikladov.

Keď sa zavrú dvere fantázie, orgán intuície sa prebudí.

Čin, bez boja protikladov, je intuitívny čin, plný čin; pretože, kde je hojnosť, tam chýba "ja".

Intuitívny čin nás vedie za ruku, k prebudeniu vedomia. – Samael Aun Weor, The Revolution of the Dialectic (Revolúcia Dialektiky)

Otázka:

V úrovniach jedna až tri, je bežné sa cítiť vyčerpaný z cvičenia?

Odpoveď: Áno. Ale prečo je to bežné? Vyčerpáme sa, pretože Esencia je slabá. Nie sme zvyknutí na používanie vedomia. Čeliť v sebe tejto pravde je veľmi šokujúce. Fakt, že nevieme ako používať naše vlastné vedomie, je skutočná hanba. Ale našťastie máme stále príležitosť to zmeniť a naučiť sa ako to používať. Takže na začiatku je vedomie slabé. Musíme ho stále rozvíjať, nepretržite, s trpezlivosťou, skrze učenia sa ako sa Seba-pozorovať a ako sústrediť našu pozornosť.

Takisto sme vyčerpaní, pretože plytváme energiou mysle. Niekedy nám meditácia môže pripadať vyčerpávajúca a väčšinou je to preto, pretože bojujeme proti mysli s myslou. Záleží to na vašom type osobnosti. Máme sklon k psychologickému krívaniu. Život vidíme skrze jedného z týchto centier, skrze jedného z troch mozgov. Obvykle, väčšinu našej energie plytváme skrze jedeného z nich. Ľudia zo Západu, dokonca aj keď sú emocionálnym typom, plytvajú ohromnou energiou v myslení. Ale možno, že premýšľajú o svojich pocitoch. Takže majú túto emocionálnu povahu, ale tú energiu plytvajú skrze myslenie, skrze emócie a skrze činy.

Toto je druhá časť zriekania sa. Keď sa zrieknete premýšľania o niečom, tak doslova, čo robíte je, že hovoríte, "Nebudem už viacej mrhať energiou na tieto myšlienky. Tú energiu potrebujem na prebudenie vedomia. Nepotrebujem strácať svoju energiu znepokojovaním sa, že idem do obchodov so stavebnými materiálmi. Obchody chcú moju energiu, to je isté. Chcú toľko mojej energie, koľko len môžu dostať. Nedám im ju a nedám ju ani Prezidentovi". Neustále premýšľanie o týchto veciach je stratou času.

Otázka: Ale nemali by sme byť ospalí, keď meditujeme?

Odpoveď: Rozhodne, meditovať by ste mali, iba ak sa cítite ospalí. Ale je rozdiel medzi cítením sa dajako fyzicky ospalí a medzi vyčerpanou myslou. Pretože, ak sú myseľ a srdce vyčerpané, tak zaspíme.

Otázka: Pomôže to ak sa pozrieme na to, čo sa deje vo vnútri v nás, aby sme videli čo sa deje?

Odpoveď: Rozhodne, je to iba otázkou, ako a kde sa pozrieť.

Dokonalá Šamatha neznamená, že je tam absencia myslenia alebo cítenia. Znamená to, že pozornosť je dokonalo sústredená. Myšlienky sa môžu stále objavovať.

*Ak sa objavia myšlienky, zostaňte v tom prítomní,
a ak sa neobjavia žiadne myšlienky,
zostaňte v tom rovnako prítomní.*

Skutočne nejde o to, či myseľ vytvára myšlienky alebo nie, ide o to, či sme schopní zostať v pohode a pozorní, bez ohľadu na to, čo sa deje? Toto je to, čo je Šamatha.

Spomeňte si na príklad, ktorý sme dali o loďke pohadzovanej v oceáne. To sme my. Oceán je úplne chaotický; to je myseľ. My sme tá iskra, to vedomie, tie 3%, ktoré sú pohadzované. Musíme sa naučiť, ako sa držať sťažňa, stredu lode. Toto je to koncentračné cvičenie. Nepustite sa. Na začiatku zabúdame. Takže sme pohadzovaní, padáme do oceána a ubližujeme si. Keď sa dostávame trochu ďalej, do úrovne 3, 4 a 5, tak si pamätáme nikdy sa nepustiť. Myseľ sa stále hýbe, stále je tam aktivita, ale my nejdeme s myslou. Keď dosiahneme Šamathu číslo 9, tak sa toho stožiaru môžeme pustiť, pretože bez ohľadu na to, čo robí loďka alebo oceán, my môžeme lietať, sme od toho nezávislí. To je dokonalá koncentrácia. Stupeň koncentrácie nezáleží na konkrétnom cvičení, už viac nepotrebuje ten stožiar, je to spontánne. V skutočnosti, na hlbšej úrovni, toto je jeden z významov Ježiša kráčajúceho po vode: Dokonalé majstrovstvo nad myslou. Myseľ sa ho nemohla dotknúť. Mal tú dokonalú Šamathu, nič ho nemohlo rozptýliť. Nič nemohlo otriasť jeho rovnováhu, a to nie je závislé na žiadnom cvičení, nie je to závislé na žiadnom koncepte, je to spontánna čistá pozornosť.

Na dosiahnutie tohto, musí mať človek dokonalé uvedomovanie toho, čo sa deje vo vnútri. Avšak pokým nevybudujeme určitú stabilitu koncentrácie, tak pozretie sa do vnútra môže byť ako skákanie z loďky do oceánu. Najskôr sa naučte, ako sa držať objektu meditácie až dovtedy, kedy už nebudete zabúdať, že meditujete. Potom sa naučíte, ako sa rozhliaďnúť vo vnútri.

Otázka: Znie to skôr ako, že ten chaotický pohyb vezmeme a celý ho dobre zorganizujeme.

Odpoveď: Nie, nie tak presne. Nie je to staranie sa o to, či je tam pohyb alebo nie, je to učenie sa vidieť život, taký aký je, bez obmedzenia, bez hovorenia, toto je zlé alebo dobré. Netýka sa to toho, či sú tam myšlienky alebo nie. Netýka sa to toho, či je niekto bohatý alebo chudobný, to je všetko.

Pravdu povediac, ak sa zaoberáte tým, že chcete mať pokojnú myseľ, tak ste rozptýlení, myslíte, nemeditujete.

Ak sledujete, ak pozorujete, ak ste sústredení a pozorní, vtedy meditujete. Ale ak o tom premýšľate, tak nemeditujete.

Koncentrácia je akt pozorovania.

*Ak sa objavia myšlienky,
zostaňte v tom stave prítomní;
ak sa neobjavia žiadne myšlienky,
zostaňte v tom stave prítomní;
Ani v jednom ani v druhom stave nie je rozdiel v Prítomnosti.
-Garab Dorje, Dzogchen Master*

Otázka: Vždy počas dňa zabúdam dávať pozor.

Odpoveď: Zoberte si niečo, čomu dokážete venovať pozornosť, čo vás nikdy neopustí, ako napríklad váš dych. Taktiež môžete použiť budík na hodinkách, aby vám to pripomínal.

Nadstavte ho na každú hodinu alebo každú pol hodinu. Ale nenechajte sa padnúť do mechanického pozorovania; po určitej dobe sa táto praktika môže stať ďalším mechanickým zvykom. Jednako len vám to môže pomôcť rozvinúť nepretržitosť, pokiaľ to budete robiť vedome.

Otázka: Môžem to robiť stále?

Odpoveď: Vždy. A toto vás pomôže pripraviť k hlbším úrovniam koncentrácie. Dovoľte mi vysvetliť, ako. Keď sa naučíte venovať pozornosť dýchaniu, čo je cvičenie nazývané Annapana, toto cvičenie vám pomôže naučiť sa zamerať vašu koncentráciu na niečo, čo je nepojmové (neabstraktné). Nie je to obraz, nie je to myšlienka, je to fyzický pocit. Takže ak sa zameriate na *myšlienku* dýchania, tak to nerobíte. Ak sa zameriate na fyzický pocit dýchania, vtedy môžete vstúpiť do toho, ako toto cvičenie funguje. Toto je najzákladnejšie cvičenie v hocijakej škole, naučiť sa venovať pozornosť dýchaniu. Som si istý, že všetci o tom počuli. Ale moc, ktorú to cvičenie má je extrémne hlboká. Ak sa naučíte neustále venovať pozornosť vášmu dýchaniu, tak sa naučíte meditovať. Čo sa naučíte je, ako si byť vedomí vášho dychu, pritom ako robíte ostatné veci. Keď sa začnete pripravovať na hlbšie úrovne, tak budete pozorovať jednu vec a venovať pozornosť druhej. Dýchate a vediete konverzáciu alebo dýchate a kráčate, pozorujete dych a popritom robíte tieto ďalšie veci.

Rovnako to je, keď meditujete, pozorujete svoju vizualizáciu, ale taktiež pozorujete, ako to pozorujete. Takže pozorovanie dychu má hlboký dopad.

Avšak môže sa to stať i prekážkou a poviem vám ako. Niektorí študenti si tak navyknú na koncentráciu na dych, že to nikdy neopustia. A toto sa stáva prekážkou, keď sa snažia prehliť dohromady Šamathu a Vipashjanu. Aby bolo možné plne pochopiť kto sme, musíme sa naučiť meditovať, ale na to musíme začať prekonávať všetky tieto úrovne, až pokým nevystúpime do vyšších spôsobov vnímania. Čo to znamená je toto, ak si navyknete na pozorovanie dychu, tak pozorujete fyzický pocit a teda keď si ten meditujúci sadne meditovať, tak pozoruje dych; ak tá osoba chce ísť vo svojej meditácii hlbšie, tak často krát majú tento návyk alebo koncept, že musia neustále pozorovať dych. A vtedy sa to stáva prekážkou; Na dosiahnutie hlbšej meditácie musíte na 100% opustiť fyzické telo. Musíte naň úplne zabudnúť. A ak pozorujete dych, tak neopúšťate telo. Annapana sa môže stať pripútaním k fyzickému telu. Takže to je kedy sa to môže stať prekážkou, niečo načo si musíme dávať pozor. To isté platí i o iných cvičeniach, týmto spôsobom sa to môže stať obmedzením.

Týždenné Cvičenie

Pripravte sa k meditácii uvoľnením svojich troch mozgov spôsobom, ktorý sme predtým popisovali.

Vokalizujte samohlásku **O** po dobu 5 až 10 minút, zatiaľ čo si vo vašom srdci predstavujete plameň. Urobte ten obraz skutočným; radujete sa z tej vizualizácie, ale zostaňte sústredení na svoje srdce a zvuk.

Teraz vokalizujte samohlásku **I**, zatiaľ čo si vo svojom čele, medzi obočím, predstavujete hromadenie energie. Robte to po dobu 5 až 10 minút.

Teraz si predstavte jablko. Zamerajte svoju koncentráciu na ten obraz a zostaňte sústredení. Neblúďte/neodbiehajte. Predstavte si všetky detaily toho jablka: farbu, textúru,

zrnitosť, tvar, točte si ho, pohybujte si ho ak chcete, ale neodbiehajte niekam inam. Sústreďte sa na túto vizualizáciu po dobu asi 10 minút. Všimnite si, že vaša myseľ bude chcieť zasiahnuť, zmeniť to jablko, vylepšiť ho alebo prinesie ďalšie elementy, aby vás rozptýlila.

Budte dôslední. Toto cvičenie robte každý deň aspoň jeden týždeň.

6. Vipašjana a Jasnozrivost'

Zmysly vonkajšieho vnímania dokážu dosiahnuť iba zlomok toho, čo je vnímateľné. – Samael Aun Weor

Mnoho ľudí sa snaží naučiť meditovať k tomu, aby mali nejaký druh extatických zážitkov alebo, aby boli lepšími než druhí ľudia- alebo vyhľadávať určitý druh pocitu, ktorý za normálnych okolností od života nedostaneme. Mnoho ľudí v tomto duchu pristupuje k meditácii a prirodzene budú frustrovaní. Keď niekto hľadá naplnenie potreby prostredníctvom pocitu, tak bude vždy sklamaný. Dôvodom je to, že pocit je podmienený všetkým zákonom prírody.

Jeden z tých základných zákonov je nazývaný "život a smrť". Každý pocit je vibráciou energie, ktorá je zrodená, objavuje sa a potom zomiera.

Počujete zvuk niekoho hlasu. V tej vibrácii je zrodenie a smrť. Zvuk do vás narazí a to je zrodenie, je tam pocit toho zvuku a potom ten zvuk prestane, zomrie, odíde. To je všetko iba pocit. Ale pritom prijatí toho pocitu, je niečo vyprovokované. To je to, čo nazývame REAKCIA. Takže priamo tu vidíme Karma, vidíme život a smrť. Karma je akcia a následok. Keď prijímame tú vibráciu, tak je spôsobená reakcia. Takže je tam akcia a potom je tam následok. Následok je určený tým, ako je ten pocit interpretovaný.

Takže veľmi jednoduchý príklad by bol, keby som povedal slovo, "Sprostý", váš mozog, vaša osobnosť, by minútu zápasila, aby to preložila... Hovorím že, "Vy ste sprostí" alebo iba hovorím to slovo? Vzniká tam preklad. Všetky pocity, keď prijímame mechanicky, sú preložené. Znamená to, že s myslou prijímame informácie a ten pocit prekladáme podľa svojej vlastnej idiosynkrazie- to, ako bola sformovaná naša osobnosť, ako sa vyvinula naša psychika, apod., čo znamená, že to prekladáme subjektívne. Prekladáme to podľa našej vlastnej psychiky. Porozumenie fenoménu prekladania je absolútne kritické, aby sme mohli efektívne pracovať v Gnostickej Práci.

Každý vnem prechádza zo zmyslov do mysle. "Ja" prekladá všetky informácie, ktoré sú zozbierané myslou podľa svojich vlastných predsudkov, túžob, obáv, spomienok, predpojatostí, určitého typu zlomyseľnosti, fanatizmu, nenávisťi, závisťi, žiarlivosti, vášne, atď., atď. – Samael Aun Weor, Endocrinology & Criminology (Endokrinológia a Kriminológia).

Teraz, keď hovoríme o meditácii, tak v skutočnosti hovoríme o tom, ako celý tento proces transformovať, ako to zmeniť. Meditácia je skutočne o zostrení vnímania, prehĺbení vnímania. Každý, kto je nažive, má určitú úroveň vedomia. Prirodzenosťou vedomia je vnímať, ale vnímanie môže byť subjektívne alebo objektívne. Vnímanie sa môže diať mechanicky alebo sa môže diať vedome. Existujú vyššie úrovne vedomia, vyššie úrovne vnímania. A nižšie úrovne vedomia, sú nižšími úrovňami vnímania. Takže je to vecou stupňov.

Teraz, základná vlastnosť vedomia je dosť hlboká a dokonca i v modernej materialistickej vede, bežná a konvenčná veda, fyzici a rôzni iní vedci začínajú objavovať, že vedomie je vo všetkom. Nie je obmedzené iba fyzickým telom človeka alebo zvierata. Objavili, že i samotné svetlo má vedomie, ktoré je schopné sa rozhodovať- hovoríme o svetle, o surovej energii.

Preto je ľahké si uvedomiť, že vedomie je vo všetkom, a tak všetko na sebe navzájom závisí, všetko je prepojené, nič nie je oddelené. V nás máme vedomie, pretože máme schopnosť vnímania. Ale- tu je miesto, kde začnú vyvstávať rozdiely: Ako vnímame? Vnímame mechanicky alebo vedome? Toto je veľmi hlboká otázka. Väčšina ľudí by automaticky odpovedala, "samozrejme, že Vedome". Ale žiadny z veľkých majstrov to nikdy nepovedal, žiadne pravé učenie to nikdy nepovedalo- všetci povedali pravý opak... Spíme; sme zhypnotizovaní. Zhypnotizovaní sme presne preto, pretože naše vnímanie je oklamané, znamenajúc, že konáme v mylnej predstave, čo sa v Sanskrite nazýva Maya, Ilúzia, Ignorancia (Neznalosť). Byť v klamlivej predstave znamená, byť v obraze, ktorý je falošný. Keď porozumieme, že základnou vlastnosťou vedomia je vnímať, tak môžeme povedať, "Áno, všetci vnímame". Na určitej úrovni Bytia je tam fungujúce vedomie, ale čo vnímame a ako to vnímame?

Popravde povedané, z tohto porozumenia týchto jednoduchých vecí, ktoré sme doteraz usporiadali, môžeme porozumieť niečomu veľmi dôležitému. Vnímanie obrazov má veľmi pekný názov, ktorý teraz všetci používajú na zarobenie peňazí. Nazýva sa to jasnovidectvo alebo jasnozrivosť. Jasnovidectvo je jednoducho vnímanie obrazov; to je všetko. Je to schopnosť vnímania obraznosti. A skutočnosť vecí je taká, že všetci dokážu vnímať obrazy; všetci vnímame obraznosť. Dokonca i slepá osoba vníma obraznosť, iba odlišným spôsobom, pretože stále vnímajú pocity. Všetky pocity sú formou obraznosti. Z tohto môžeme porozumieť, že všetky vnímajúce bytosti sú jasnozrivé. Každý a všetko je jasnozrivé. Všetko čo žije, vníma obraznosť a teda všetko je jasnozrivé.

Pre múdrych si predstaviť, znamená vidieť. – Samael Aun Weor

Ale sú rôzne druhy jasnozrivosti. Máme pozitívnu jasnozrivosť a negatívnu jasnozrivosť. Pozitívna a Negatívna. Docela jednoducho, pozitívna jasnozrivosť vníma vedomú obraznosť, objektívnu obraznosť, znamenajúc "obrazy bez klamnej predstavy". Negatívna jasnozrivosť, mechanická jasnozrivosť, vníma obraznosť klamnej predstavy a vníma ich ako skutočné; je to subjektívne.

Jasnovidectvo bol termín, ktorý bol vymyslený určitými okultistami, ľuďmi, ktorí sa zaujímali o mysticismus. Bolo to vymyslené na zakrytie toho, čo vedeli; to je všetko. Tento termín vymysleli na zmätenie ľudí, pretože jasnovidectvo je jednoducho Predstavivosť. Takže, keď niekoho počujete rozprávať, že rozvinuli jasnovidectvo, je možné, že oni nechápu, že každý je jasnovidec. Alebo ak vám chce niekto zaúčtovať peniaze, aby vás urobil jasnozrivým, tak to vás okrádajú, pretože už ste; avšak existuje mnoho foriem jasnozrivosti.

Jasnozrivosť používame 24 hodín denne. To nie je zveličovanie; pretože 24 hodín denne vnímame pocity. Niekedy vnímame pocity vedome, ale väčšinou ich vnímame podvedome alebo nevedome alebo infravedome- znamenajúc, v úrovniach mysle, ktoré nevnímame priamo. Tá nepretržitá reťaz chaotických myšlienok a obrazov je jasnozrivosť. Intuícia je jasnozrivosť. City sú jasnozrivé. Je to schopnosť vnímať pocity, nemusia to byť, iba vizuálne pocity.

Takže predstavivosť má dve strany: pozitívna predstavivosť, čo je vedome smerovaná predstava, znamenajúc, že je tam prítomné vedomie, a že to riadi vedomá vôľa.

Negatívna predstavivosť, čo je fantázia, denné snívanie a toto je to, čo myslím, keď hovorím, že jasnozrivosť používame 24 hodín denne. Denne snívame, fantazírujeme, predstavujeme si, divíme sa, predpokladáme, domnievame sa, robíme si starosti... Všetko

toto zahrňuje negatívnu jasnozrivosť, pretože všetko je závislé na subjektívnej predstavivosti.

Samael Aun Weor povedal,

Vedomá predstavivosť je jasným prostriedkom, skrze ktorý sa odráža nebo, záhady života a smrti a Bytia. Mechanická predstavivosť je odlišná. Je formovaná sutinou spomienok, a to je fantázia.

Sme veľmi predstaviví (imaginatívni). Neustále používame našu predstavivosť, avšak väčšinou času používame našu predstavivosť skrze klamlivú predstavu. Donekonečna fantazírujeme. Robíme si starosti o nášho syna alebo našu dcéru a predstavujeme si, že sa im dejú hrozivé veci. – "Ó, čo keď sa im prihodí dopravná nehoda; čo ak ich niekto zneužije; alebo čo ak nemajú peniaze a sú bezdomovci alebo chorí...". V týchto starostiach vytvárame veľa obraznosti; a to je nevedomá jasnozrivosť. Nie je tam žiadne vedomie- iba klamlivá predstava- úzkosť, starosti, strach, pripútanie.

Strachujeme sa o našu družku: "Čo ak ma opustí; čo ak ma skutočne nemiluje; čo ak ma podvádza; čo ak ochorie a zomrie; čo ak mi ublíži...". Všetko toto sa vzťahuje k obrazom a všetky tieto obrazy, sú negatívna jasnozrivosť. Sú to naozajstné entity, ktoré vytvárame.

Musíme porozumieť, že naša fyziológia nie je obmedzená fyzickou hmotou, že všetky formy energie majú určitú materiálnu existenciu. Myšlienka je formou energie, áno, ale sám Einstein povedal, že energia je hmota a hmota je energia. A teda od Einsteina vieme, že samotná myšlienka je taktiež hmota, ale je to hmota v 5 dimenzii, v Mentálnej Rovine, vo Svete Mysle, čo je v Kabale nazývané Necach (Netzach). Každá myšlienka, ktorú vytvoríme, súvisí so skutočnou formáciou hmoty; má formu a existuje vo Svete Mysle.

To isté platí o emóciách, akurát tieto sú vo Svete Emócií, čo je v Kabale nazývané Hod (toto je takisto v 5 dimenzii).

Vyvolávanie emócií a odpovedajúc a reagujúc na udalosti s emóciami, produkuje energetické výsledky: karmu vo svete emócií.

Akcia a následok vzťahujúce sa k emóciám a myšlienkam, ovplyvňuje protoplazmatickú hmotu alebo hmotu, ktorá podlieha odlišným zákonom, než tým, ktoré ovplyvňujú fyzickú hmotu.

Spôsob, akým teraz žijeme je, že myslíme a cítime bez vedomia hmoty alebo bez vedomia foriem myslenia a cítenia. Vo svetoch mysle a emócií vytvárame akcie a následky, avšak bez toho, aby sme si to uvedomovali.

Takže čo sa v meditácii chceme naučiť, je vziať vedomie, ktoré sme rozvíjali pomocou koncentračných cvičení, schopnosť stabilného držania vedomia (teda už máme určité úspechy v Šamathe), a učíme sa nasmerovať to vedomie, aby pozorovalo samotnú myseľ, aby pozorovalo všetko čo sa v mysli objaví, všetky tie myšlienky, všetky tie obrazy, všetky tie pocity a byť schopný rozlíšiť a rozpoznať, čo je skutočné a čo nie, čo je ilúzia a čo je pravda. Toto rozlišovanie musí byť skutočne po celý deň aktívne, dlho pred tým, ako si sadnete meditovať. Toto je to, o čom je celé Seba-pamätanie- naučiť sa nasmerovať vedomie, s cieľom prerezania sa skrze ilúzií našej vlastnej mysle. V meditácii to robíme tiež,

ale bez pridania ďalších prichádzajúcich pocitov; vedomie izolujeme od vonkajších pocitov, aby sme sa mohli vo vnútri sústrediť na 100%.

Vipašjana

A toto je miesto, kde vstupuje Vipashjana. Pamätajte si, že termín Vipashjana (vipashyana/vipassana), znamená "špeciálny vzhľad (preniknutie do podstaty veci)", a to znamená preniknutie do podstaty javu, všetkých javov, všetkých foriem energie a hmoty. Vipashjana je vnútorný-pohľad, zrak, vnímanie, vízia...schopnosť vnímania podstaty pocitu, podstaty obraznosti, podstaty javu, všetkého- ale vnímať to bez pripútania, bez pýchy, bez strachu, bez starosti, bez úzkosti- naučiť sa to vnímať so Šamathou, ktorá je tým jasným blahom, tým prebývaním v pokoji, tá stabilita a pokojnosť vedomia.

Pokiaľ sa nepustíme do tohto typu cvičenia, tak budeme žiť život zaťažení našou mechanickou predstavivosťou a karmou, ktorú to vytvára. Takže, naučiť sa Seba-pamätať a naučiť sa meditovať, je skutočne sa naučiť rozpoznať ilúziu "ja", falošného pocitu vlastnej osobnosti, klamlivú "seba" predstavu, toho, kto si myslím, že som, toho, za koho by som chcel byť braný. Všetci ľudia si vo svojich myšliach postavili vlastné väznice a to väzenie je falošným pocitom vlastnej osobnosti. Naš život žijeme kráčajúc po Čiare Života, neustále sa naháňajúc za pocitmi, ktoré podporujú naše poňatie našej identity. Chceme, aby naše vlasy odzrkadľovali to, za koho by sme chceli, aby nás brali. Chceme, aby naše auto ukazovalo to, kto chceme, aby si ľudia mysleli, že sme... naše oblečenie, naše vzdelanie, náš spôsob reči, našu prácu. Všetky tieto veci chceme na to, aby sme projektovali náš určitý pocit vlastnej osobnosti, určitý koncept, ktorý sme si v mysli vybudovali. Chceme veriť, že je to pravda a chceme, aby aj druhí verili, že je to pravda. Ale celý cirkus je ilúzia. Nie je to skutočné, a napriek tomu deň čo deň je 100% našej energie minutej na snaženie sa to urobiť skutočným- toto je ilúzia, ktorá drží ľudstvo zhypnotizovaným a spiacim.

Kto je najväčší propagátor tohto spôsobu života? Americká kultúra. Americká kultúra prostredníctvom svojich reklám, televízie, filmov, hudby tlačí tento koncept s ohromnou silou- že, "Šťastní môžete byť iba vtedy, ak máte peniaze, šťastní môžete byť, iba ak ste pekní, šťastní môžete byť, iba ak vám ľudia závidia. Iba vtedy môžete byť šťastní, keď viete, že ľudia nie sú tak dobrí ako vy. Iba vtedy môžete byť šťastní, keď máte sex, keď s vami každý chce mať sex a vy máte skrze sex moc nad všetkými."

Toto je Americký ideál a platí to pre oboch, mužov i ženy a je to nesprávne; je to lož, pretože všetko to, celý ten stroj, sa spolieha na pocity, ktoré sú pomimutelčné. Spolieha sa to na vzhľad tela, ktoré zostarne a zomrie, a teda je pomimutelčné, atď.

Spoliehame sa na našich priateľov, aby nám dali emocionálny pocit, že nás milujú. Spoliehame sa na naše rodiny, aby nám dali emocionálny pocit, že sme dobrým človekom. A ak nám to nedajú, tak sa naozaj naštveme a hľadáme odplatu.

Ak naša spoločnosť projektuje obraz, že na to, aby ste boli úspešní, musíte byť blond, určitej výšky s určitou veľkosťou prs a ak nemáme žiadnu z týchto vecí, tak sa cítíme poníženi, cítíme sa bezcenní... a mnoho ľudí kvôli týmto dôvodom spácha samovraždu, napriek tomu, že všetko je to ilúzia, je to lož. V akej tragickej situácii sa nachádzame! A predsa, kto vidí túto pravdu. Koľko bezpočetných miliónov, žije deň čo deň zhypnotizovaných programovaním našej kultúry a zomierajú v osamelosti, cítiac sa zahanbení, nespokojní, osamelí alebo rozčúlení...

Žiadny fundamentálne lepší alebo horší výzor neexistuje a napriek tomu sme veľmi silno presvedčení, že náš vzhlad je veľmi dôležitý. Je to klamstvo. Všetci sme účastníci tohto mýtu, pretože ideme spolu s tým. A ešte to aj podporujeme u druhých. Všetko toto, je mechanická jasnozrivosť, nevedomá ilúzia, ktorá nie je reálna.

My tomu veríme, že je to reálne, pretože nášmu egu dovoľujeme, aby prekladalo dojmy, ktoré prijímame od ostatných. Nášmu egu dovoľujeme, aby interpretovalo všetko čo vidíme a počujeme, a tak veríme tomu, čo nám ego povie skrze obrazy, ktoré vytvára v našich mysliach a srdciach. A samozrejme ego, je úplne očividne brilantný klamár.

Máme Tri Mozgy:

1. Intelekt
2. Srdce
3. Akcia/Čin: motorovo-inštinktívno-sexuálny mozog

24h denne prijímame energiu vo forme pocitov. Všetky dojmy života nás bombardujú z piatich zmyslov a my tie informácie prijímame a prekladáme podľa tohto falošného pocitu vlastnej osobnosti.

Takže, ak k nám niekto prichádza a hovorí, že musíme mať "úspech", že musíme byť úspešní, buď uspejeme alebo zomrieme - a my si vybudujeme takýto druh etiky, takýto typ životného štýlu, tak potom tento úspech sa musí dostaviť za každú cenu. Existuje mnoho ľudí, ktorí žijú týmto spôsobom, že obetujú svoje rodiny, svoje vlastné zdravie, svoju vlastnú pohodu, aby dosiahli to, čo oni nazývajú "úspech". Čo prijímajú, je pocit v Troch Mozgoch. A tá mechanická predstavivosť prekladá všetky dojmy života a porovnáva ich s tou etikou.

Takže, majú určité auto, povedzme Volvo. A podľa skúsenosti, ktorú majú, ak máte túto etiku, tak je dobré mať Volvo, pretože všetci ich priatelia, ktorí túto etiku podporujú, hovoria, že Volvo je známkou úspechu, hovorí to o vás, že sa dostávate hore, "postupujete". Potom jedného dňa tento chlapík ide na nejakú schôdzku s niekým, s ktorým by chcel naozaj robiť biznis. A tento človek vraví, "Naozaj najlepšie auto, aké môžeš mať je Jaguár. To je známkou vytríbeného vkusu. To je známkou, že sa vám v živote darí." Tento človek bude okamžite v konflikte, okamžite bude v bolesti, úzkostlivý a v rozpakoch, ak tento nový klient bude chcieť odvieť alebo ísť na obed. Bude tam obrovský konflikt, pretože teraz je presvedčený, že nová etika je, Jaguár je lepšie auto. "Čo budem teraz robiť?!!!" Napätie, stres, úzkosť, obava, strach, hanba...všetko kvôli jednému dojmu, ktorý bol prijatý mechanicky a preložený podľa tohto "ja" úspechu.

Toto sa deje v každom z nás po celý deň; jednoducho to nevidíme. Je to jemné; nedokážeme vidieť našu vlastnú tvár. Tá tvár, ktorú máme je falošná; nie je skutočná. My sme si vybudovali život, ktorý podporuje naše presvedčenie vo falošnej vlastnej osobnosti. Toto je mechanická predstavivosť.

V každom prípade, v každej túžbe, je súvisiaca séria obraznosti. Naskrz hĺbky a šírky našich subjektívnych predstáv, sú obrazy: subjektívne, mechanické obrazy, ktoré sú v mysli opakovane spracovávané. Všetky tieto obrazy, sú preloženými obrazmi, vytvorenými subjektívnymi interpretáciami ega. Keď si tieto obrazy v mysli prehliadneme (skrze fantáziu,



Tri mozgy

skrže denné snívanie), tak v skutočnosti iba znovu navštevujeme tie pocity súvisiace s tými obrazmi.

Keď sa myseľ stretne s hocijakou danou situáciou a my sme bez prítomnosti vedomia (znamenajúc, že sme v stave Seba-zabúdania), tak všetky tie pocity (súvisiace s piatimi fyzickými zmyslami), sú mechanicky prijímané egom a prekladané.

Tie pocity, preložené falošným pocitom vlastnej osobnosti, myslou, sú pridané k psychike. V mysli sa stanú ďalšími komplikáciami; vytvárajú utrpenie.

Je nepopierateľné, že teraz ten človek z nášho príkladu, sa bude zúfalo snažiť predať to Volvo a za každú cenu získať Jaguára. A teda takto to je, ako sa my všetci ponoríme do dlhov, do vlastníctva mnohých vecí, ktoré sme aj tak nikdy nechceli- získanie vzdelania, budujúc si celý život, a všetko len, aby sme uspokojili niekoho iného predstavu. Koľko ľudí môže naozaj povedať, že život, ktorý doteraz žili, bol úplne podľa toho, čo vedeli, že je pre nich potrebné? Pre svoje vlastné blaho, pre slávu svojho vlastného vnútorného Boha? Pravdepodobne väčšina z nás to nemôže povedať. A ak by sme boli úprimní, tak by sme videli, ako v určitých chvíľach života, sme boli ovplyvnení, možno keď sme boli úplne malí- rodičia hovorievali, "Synu, nemôžeš byť umelcom, nezarobíš na živobytie; musíš byť doktorom". Takže ideme študovať a po celý život sme vnútorne rozpoltení. Toto je veľmi bežné. Vo svojom základe, tie dojmy tých slov, ktoré tá osoba povedala, malé poznámky, boli iba pocitmi, ktoré boli nesprávne preložené. Keby sa ten človek učil, ako sa seba-pamätať a ako meditovať- tak by tie slová videl, cítil ich, zažil ich- "Najlepšie auto aké môžeš mať je Jaguár"- ale, keby sa pozoroval, seba-pamätal, tak potom by priamo tam, ten preklad mohol zrušiť. "Zrušiť", znamená vidieť druhú stranu, vnímať pravdu, rozpoznať, že ten výrok bol názor založený na márnivosti, na pohľade druhej osoby.

Takže sa to stáva našou voľbou- buď tie dojmy akceptujeme ako pravdu alebo nie- na základe toho jednáme alebo nie. Ten, kto zruší dojmy, prijíma všetky dojmy života vedome, vyberajúc si ako bude jednať, nikdy nereagujúc mechanicky. A prvé pravidlo učenia sa, ako rušiť dojmy je, nikdy, nikdy, nikdy za žiadnych okolností nevyjadrujte negatívne emócie- Nikdy! To je prvé pravidlo- ak osoba neustále vyjadruje negatívne emócie, tak vtedy neruší dojmy.

Zrušenie je umenie a je to umenie vedomia- byť prítomný a všetky dojmy priamo prijímať. Meditácia je postavená na týchto základoch- pretože, keď sa učíte správne meditovať, tak sa učíte sedieť a pozorovať všetky dojmy, ktoré sú v mysli—myšlienky, city, pocity, ktoré sa vo vnútri objavujú- a vedomie tam musí byť, aby tie dojmy zrušilo. Toto je spôsob, ako začneme čistiť myseľ od klamu- práve tak, ako sme sa naučili vedome vnímať vonkajšie pocity a zrušiť tie pocity- takisto sa musíme naučiť vnímať a zrušiť vnútorné pocity, prerezať sa skrže klam. Nie je to nemožné, ale chce to veľa disciplíny.

Keď nevieme ako zrušiť, tak to ukazujeme skrže vyjadrenie našich negatívnych emócií. Sťažujeme sa. Kritizujeme. Sme sarkastickí. Sme pomstychtiví. Sme rozhorčení. Bojíme sa. Sme pyšní a márniví alebo sme zahanbení a neznášame sa; Všetko toto, sú negatívne emócie, pretože vyjadrujú túžbu falošného pocitu vlastnej osobnosti. Ak ich vyjadrujeme, žijeme, veríme im, tak vtedy ich nerušíme, Nepamätáme si samých seba, a teda nemôžeme vstúpiť do ozajstnej meditácie.

Musíme rozpoznať, ako externe a interne žijeme svoje životy, naháňajúc sa za pocitmi, na ktorých je tento pocit vlastnej osobnosti založený. My chceme úspech, chceme byť slávnymi, pretože chceme mať pocit, že nás ľudia milujú, chvália nás, závidia nám alebo nás dokonca

neznášajú- tieto pocity chceme v našom srdci, v našej myslí, v našom tele. Všetko čo chceme, sú pocity.

Chceme peniaze, pretože chceme mať pocit bezpečia.

Chceme sex, pretože chceme tie pocity- áno, čiastočne fyzicky, ale väčšinou je to emocionálne. Chceme byť milovaní, chceme byť s niekým prepojení, chceme cítiť, že niekam patríme, že sme v bezpečí.

Chceme, aby nás ľudia obdivovali, pretože chceme emocionálny pocit, že nám závidia, že sme milovaní, že sme obdivovaní.

Popravde, keď na to príde, tak všetko je to o chcení emocionálnych pocitov. Chceme mať vzdelanie, aby sme sa cítili múdri, aby sme sa cítili, že vieme čo robíme, aby sme sa cítili, že sme niečo dokázali. Všetko sú to pocity.

Presne v tom je ilúzia- že veríme, že pocity sú skutočné, keď popravde sa tie pocity objavujú a miznú. Žiadny pocit nie je permanentný. Úspech netrvá; ani chudoba. Život netrvá, pretože všetci zomrieme. Každý má možnosť sa rozmaznávať ako chce, prenasledovaním túžby, koľko len chce... a na konci zomrieme, a čo sme dokázali?- s tými všetkými pocitmi, čo nám zostalo?- jedna vec: túžba po ďalších.

Toto je význam Gréckeho mýtu Satyra, ktorý je polovičný človek a polovičná koza- Satyr nie je nikdy spokojný. Trpí neukojenou túžbou a to je základnou charakteristikou každej túžby- je to neukojiteľné. Popravde, Univerzálny Gnosticizmus učí veľmi jasne, že túžba po pocite, je zvieracím inštinktom. Aby sme mohli vstúpiť do Skutočného Ľudského Kráľovstva, musíme úplne premôcť našu zvieraciu povahu. A teda Satyr, ako polovičné zviera, symbolizuje súčasne ľudstvo: ľudí, ktorí sú pohltení túžbou po pocitoch.

Nikto, nikdy, nikdy, nikdy neuspokojí ich túžbu.
V Hinduistickej posvätej knihe sa píše:

Túžba nie je nikdy uspokojená, práve tak, ako oheň nikdy nevyhasne, čím viacej mu dávate paliva.

Túžba nebude nikdy uhasená, pokiaľ ju budete neustále kŕmiť. Rovnako tak, falošný pocit vlastnej osobnosti, "ja", ktorý je úplne závislý na pocitoch, nikdy nezomrie, pokiaľ ho budete neustále kŕmiť.

"Ja" je zdrojom všetkého utrpenia, bez výnimky. Oslobodenie od utrpenia je oslobodenie od falošného seba, od "ja". A to je objektívna, vedomá sloboda. Nazýva sa to Satori, Samádhi, extáza, nirvána, oslobodenie, osvietenie. Všetko to sú termíny, ktoré popisujú skúsenosť oslobodenia sa od ega. Pokiaľ nezrušíme naše fantázie o živote a o sebe, dovedty budeme trpieť. Pokiaľ budeme neustále kŕmiť náš pocit identity, dovedty budeme trpieť.



Satyr je otrokom túžby po pocite

Keď naozaj preskúmame pravdu o našich životoch, tak uvidíme, že svoje životy sme vnímali vždy skrze fantáziu. Vždy sme to vnímali skrze túto falošnú identitu- to, čo si myslím, že som a to, čo si myslím, že chcem. Keď toto preskúmame, tak vidíme, že v skutočnosti sme tohto falošného seba vybuďovali, pretože sme vydesení z pravdy. Nezniesieme vidieť protirečenia, ktoré máme v našich vlastných myšliach. To je dôvod, prečo všetci hovoríme, "Ja som to neurobil; to som nebol ja". "To som nechcel urobiť; to som nebol ja". "Nechcel som ťa udrieť; to som nebol ja". "Nechcel som ťa zradiť; nechcel som klamať, to som nebol ja". "Nechcel som kraďnúť; to som nebol ja". "Nechcel som toho chlapa zabiť; bola to nehoda; som nevinný; to som nebol ja". "Trpel som kvôli mojim rodičom- nebola to MOJA vina". Môj manžel bol debil- skutočne som pri ňom trpela".

Všetci sme úplne zložený z protirečení - 97% - a budujeme si obraz falošného seba, aby sme sa vyhli videniu našich vlastných protirečení. Aby sme samých seba utíšili, aby sme dali leukoplast na náš strach, na našu hanbu, na naše poníženie... Nezniesieme vidieť našu vlastnú zodpovednosť, za naše vlastné utrpenie a za utrpenie, ktoré sme spôsobili druhým.

Všetci chceme zúfalo veriť, že všetko bude v poriadku, že budeme v bezpečí, že nikomu sa neublíži, že nikto nebude naozaj trpieť, a keď zomrieme, tak všetci spolu budeme niekde šťastní. Zúfalo chceme veriť týmto veciam - avšak ani jedna z nich nie je pravdivá- Práve teraz, ľudia hrozne trpia po celom svete. Utrpenie je nepredstaviteľné: psychické, mentálne utrpenie, fyzické utrpenie, emocionálne utrpenie- Nepredstaviteľné. A predsa, my máme aroganciu to ignorovať a naháňať sa za svojimi túžbami, jednať, ako keby sa nič zlé nedialo. Ignorujeme pravdu.

Chceme veriť tomu, že ešte dlho nezomrieme. Takže kultivujeme životný štýl, ktorý nám v to pomáha veriť, a snažíme sa získať priateľov, ktorí nám v to pomáhajú veriť. Ale faktom zostáva, že každý, kto zomrie, to nečaká a sú ľudia, ktorí zomierajú práve teraz, ktorí sú naozaj šokovaní, že zomierajú- a všetci hovoria tú istú vec, "Ja som si nemyslel, že sa to stane mne!"

Ilúzia, vlastnoručne vytvorená ilúzia. Ignorancia. Je to popieranie reality. Meditácia je o vnímaní reality, pravdy, toho, čo je, bez zmien, bez obmedzení, bez uspošobenia a bez zjednodušenia. Je to vnímanie reality, ako súčasne a objektívne existuje. A ak to chcete, tak to môžete mať, ale musíte začať vidieť pravdu o sebe- to je miesto, kde to začína, a tomuto kroku sa nemôžete vyhnúť. Nemôžete vnímať objektívne pravdy vesmíru, pokiaľ ste nevideli pravdy svojej vlastnej mysle, svojej vlastnej psychiky.

Tri Typy Snílkov

Chceme uveriť, že stihneme urobiť všetky veci, ktoré chceme, že všetci nás budú mať radi, že po sebe zanecháme úžasný odkaz pre ľudstvo, krásnu rodinu, veľa peňazí, veľa šťastia- a pravdou je, že nikto z nás to pravdepodobne nedokáže - pretože žijeme v ilúzii, že to dokážeme. Porozprávajte sa s ľuďmi, ktorí sú straší ako vy a opýtajte sa ich na tieto typy otázok a uvidíte, že je to univerzálne.

Každá ľudská bytosť cíti tieto pravdy vo svojich srdciach a uteká od nich, vyhýba sa im. A kto je obrovským príkladom našej kultúry? Ten, ktorého najviac obdivujeme? Vždy je to snílek. My chceme, aby "ľudia žili svoje sny". Toto je naša ohromná predstava, "žiť svoj sen". Podľa Gnózy je osoba, ktorá sa snaží naplniť svoje sny, nazývaná sociopat- a dovoľte mi vysvetliť prečo.

Existujú tri typy snílkov. Prvý typ je najbežnejší- všetci máme sny o tom, čo si my myslíme, ako by mal vyzeráť život . Snívame o našom spôsobe života, o tom, kto si myslíme, že sme, o kom snívame, že sme. Každý z nás má v mysli takúto predstavu. "Ja, ten a ten, som trpezlivý, dobrý, milujúci, čestný, úprimný a budem dlho žiť a všetci ma budú mať radi a mám určité problémy, ale v pohode sa cez ne dostanem". Všetci to máme. Prvý typ snílka to má, ale moc o tom nehovorí. Táto osoba môže snívať, že jedného dňa bude balerínou, možno jedného dňa budú bohatí, možno jedného dňa budú cestovať do Talianska alebo sa zosobášia alebo budú mať deti. Bohužiaľ, v niektorých krajinách snívajú o tom, že jedného dňa budú mať v dome dostatok jedla na prípravu kompletného jedla, že jedného dňa sa nebudú musieť obávať vyjsť von na ulicu, že ich zabijú- niektorí ľudia majú jednoduché sny, ako tieto. Tu, v tejto krajine máme veľmi prepracované sny: jedného dňa sa dostaneme do "Amerického Idola" a vyhráme a všetci nás budú milovať a budeme veľmi slávny. Dostaneme sa k nahrávaniu reklám a budeme cestovať a nosiť veľa krásneho oblečenia, môžeme randiť s kým chceme a všetci naši kamaráti z minulosti nám budú závidieť...

Prvý typ snílka skončí premrhaním svojho života, pretože svoj život žili snívaním o tom, čo by mohli byť a nikdy skutočne nežijú život taký , aký je. Tento typ človeka zvyčajne nemá rád svoju prácu, nijak obzvlášť nemilujú osobu s ktorou žijú, v ničom sa necítia byť obzvlášť silní, ale len tak sa vlečú. Toto je najbežnejší snílek.

Druhý typ snílka je o trochu viac nebezpečnejším- pretože o svojich snoch každému hovoria. "Ó, chcem ísť a založiť si kapelu a byť slávny ako Michael Jackson alebo Britney Spears, (alebo niekto)... a cestovať. Poďme ty a ja!" a všetkých svojich kamošov nabudia. Čo robia je to, že infikujú psychiku druhých. Druhý typ snílka povzbudzuje snívanie u druhých ľudí. "Dokážeš to! Môžeš byť najlepším zverolekárom na svete!" Je to veľmi nebezpečné- pretože oni rozširujú ilúziu a povzbudzujú ju u druhých. Môžu alebo nemusia podľa toho konať; väčšina strávi svoje životy robením si plánov a nikdy sa nikde naozaj nedostanú. Hovoria, "Presťahujme sa na Kostariku!" A do toho veľkého nápadu zapoja svoju rodinu alebo priateľov, ale nakoniec to nikam nevedie a potom sa objaví nový sen. "Otvorme reštauráciu!" A stále dokola so snami, fantáziami...

Tretí typ snílka je najhorší a zo všetkých najnebezpečnejší a teraz sú veľmi bežní. Tretí typ je ten, kto chce svoje sny spraviť realitou. Tento typ človeka, napríklad môže mať sen, byť slávny- a všetku svoju energiu minú na to, aby to uskutočnili. Infikujú ostatných; klamú ostatných, manipulujú ostatných. Usilovne sa snažia a bojujú, aby sa ich vlastné mentálne výtvary stali fyzickými. Toto je snílek, ktorého naša kultúra tak strašne miluje. A dôvodom je to, že táto úroveň snívania udržuje ľudí hlboko spiacich. Pokiaľ budeme veriť, že budeme slávni, pokiaľ na to minieme celú našu energiu- dovedy budeme neškodnými ovečkami. Dokiaľ budeme prenasledovať niečo, čo neexistuje, dovedy budeme ovládaní; môže sa s nami manipulovať. Dokiaľ média a zábavný priemysel nás budú držať zameraných na tieto sny, tieto predstavy, tieto fantázie...dovtedy si naozaj neuvedomíme, čo sa deje vo svete. A i naďalej budeme kupovať Coca-Colu. A i naďalej budeme kupovať Gap a Versace a všetky tieto druhy vecí, na ktoré nás chcú, aby sme míňali náš čas a energiu. Všimnite si toto; väčšinu nášho voľného času, teraz trávime nakupovaním alebo sledovaním reklám o nakupovaní. Ideme kupovať oblečenie, aby sme kupovali. Tak hlboko sme zhypnotizovaní programom našej materialistickej kultúry, že naozaj veríme, že to je život, aký chceme. A teda sa nikdy nezmeníme. A tí, ktorí nás využívajú, v tom budú i naďalej pokračovať. A ľudstvo bude trpieť.

Každý z nás má v sebe všetky tieto tri typy snílkov. Sú to odlišné typy eg. Možno, že máme prevládajúci jeden alebo druhý typ- ale všetky tri typy majú svoj hlavný nástroj v mechanickej jasnozrivosti. Nazýva sa to fantázia a tá nie je skutočná. Naše životy žijeme

snívajúc. Snívame o sebe, akí sme, ako chceme, aby sme boli vnímaní. Snívame o budúcnosti a snívame o minulosti- a nič z toho nie je skutočné. Toto je časť dôvodu toho, čo Samael a ostatní učitelia tradície povedali, "Gnóza je revolučná". Na 100% sa musíme vzoprieť voči našej vlastnej psychike. My sami sme naším najhorším nepriateľom; naša vlastná myseľ je tá, čo nás hypnotizuje.

Päť Typov Jasnozrivosti

Niektorí si želajú prebudiť svoju jasnozrivosť, zatiaľ čo neberú ohľad na predstavivosť. Keď neberú v úvahu predstavivosť, vtedy spadnú do rovnakej absurdity ako tí, ktorí si želajú praktikovať meditáciu bez ospalého stavu. Títo ľudia zlyhajú v rozvoji svojich vnútorných schopností. Títo ľudia porušujú zákony prírody a teda výsledkom je nevyhnutne nezdar. – Samael Aun Weor, The Yellow Book (Žltá kniha)

Ako sme skôr spomínali, existujú rôzne druhy jasnozrivosti. Dva hlavné typy sú: vedomá a mechanická. Ale tieto sa v skutočnosti delia do určitých stupňov. Mechanická jasnozrivosť, mechanická predstavivosť má tri podtypy: podvedomú, nevedomú a infravedomú. Spôsob akým pracujú záleží na tom, aké elementy mysle vytvárajú obrazy.

Podvedomá Jasnozrivosť

Niečo čo je podvedomé znamená, že je to práve pod vedomím; "pod", ako podmorský- "práve pod vedomím". Toto znamená, že sú to elementy, ktoré nevidíme, ale ktoré nás neustále ovplyvňujú. Takže vytvárajú správanie alebo situáciu, ktorá v nás na oplátku vytvára reakciu. Takže príklad by bol povedzme, že máme naozaj problém so zarobením peňazí. Stratíme prácu. Kedysi dávno bol náš vlastný otec v rovnakej situácii a šiel a vykradol 7-11, aby získal nejaké peniaze. Toto si vedome nepamätáme- bolo to traumatické a my sme to zablokovali. Ale teraz sme na mizine a dostaneme tento impulz, pocit ísť a vykradnúť obchod. Nevieme odkadiaľ to prišlo, ale to cítime. Toto je podvedomá jasnozrivosť. Podvedomie si v nás pamätá tie obrazy otca a to vytvára impulz, ktorý nás ťahá ku konaniu. Všetci to máme. Tieto informácie môžeme získať z filmov, z televízie, z kníh, z príbehov- toto sú impulzy, reakcie, strach, úzkosť, všetky tieto veci, ktoré nás tlačia a ktoré nevnímame- Pod-vedomie, pod našou vedomou pozornosťou. Toto je jeden z hlavných dôvodov, prečo sa musíme naučiť, ako sa Seba-pamätať. Keď sa učíte Seba-pamätanie, tak sa vlastne učíte, ako spochybňovať všetky myšlienky, pocity a impulzy... pozrieť sa na ne a povedať, "Prečo sa cítim, že by som mal ísť a urobiť problém s touto osobou, ísť a mať spor?- Čo ma k tomu tlačí, aby som to urobil?" A naučíte sa spochybňovať tieto veci, aby ste nikdy nejednali mechanicky, impulzívne. Pretože väčšinou času, sú tie impulzy riadené elementmi, ktoré v myslí nevnímame.

Ako sme spomínali, tieto typy správania sa učíme z televízie, z filmov, kníh, atď. atď. Všetky tieto formy informácií dávajú príklady našim egám, príklady, ktoré chcú egá imitovať.

Ako sa učíme keď sme deti? Imitovaním. Ako sme sa všetci naučili brať drogy? Imitovaním. Sex? Imitovaním. Zrada? Cudzoložstvo? Vražda?

Druhým príkladom podvedomej formy jasnozrivosti, sú určité typy snov- o rovnakej veci sa nám môže snívať. Máme rovnakú situáciu: človek je zúfalý pre peniaze a má sen, že ide a vykradne obchod- Takže to zoberie ako znamenie, že toto je to, čo by mal urobiť. Takže vidíte, že jasnozrivosť funguje, aj keď je ten človek prebudený a aj keď spí. Keď je človek

fyzicky prebudený, tak nemusí nevyhnutne vnímať obrazy seba, ako vykráda obchod; môže cítiť iba impulz. Môže cítiť iba pocit ku konaniu, ale stále je to jasnozrivosť. Môže vnímať obrazy v mysli. Môže vnímať pocity v srdci, ale toto sú mechanické impulzy.

100% vrážd je spôsobených negatívnou jasnozrivosťou.- Samael Aun Weor

100% vrážd je spôsobených ľuďmi, ktorí nevedia ako rozlíšiť to, čo sa objavuje v ich vlastných mysliach.

Nevedomá (Bezvedomá) Jasnozrivosť

Nevedomý vplyv je niečo, čo sa deje "bez vedomia".

Napríklad: Počujeme fámy o našom kamarátovi, že tento náš kamarát spáva s niekoho iného družkou. Potom ideme a hovoríme o tom. Na určitej úrovni vieme, že je to nesprávne, ale my máme radi klebety. Toto je nevedomé, pretože dobrovoľne ideme voči niečomu, o čom vieme, že je to správne. Chceme zažiť tie pocity. Takže si vypočujeme príbeh a v našej mysli si vytvoríme obrazy. Predstavíme si tú neveru. Je to veľmi rýchle... tieto obrazy sa zrazu objavia, zdá sa to spontánne. Iba sa ukážu; vidíme ich, vidíme obraz... ideme a rozprávame o tom; ideme a popisujeme obrazy, ktoré sme my vytvorili. Toto je spôsob, akým sa príbehy znehodnocujú. Jedna osoba povie príbeh a každá osoba ho zopakuje, a kým sa vráti späť k vám, tak je úplne odlišný... Je to kvôli mechanickej predstavivosti. Je to kvôli negatívnej jasnozrivosti; každá osoba, ktorá ten príbeh počuje, si ho predstaví, ale táto mechanická predstavivosť je vytvorená egom "ja", ktoré prekladá a mení ten príbeh. Každý preklad je interpretáciou; nie je to objektívne. Nie je to doslovné; príbeh sa mení. Takže keď o tejto osobe začneme klebetiť, tak propagujeme obrazy, ktoré sú falošné, pretože my ani nevieme, či sa to vôbec stalo. Potom o tom snívame a na základe toho dokonca môžeme aj konať. Môžeme povedať manželovi/ke, "Ó, vieš o tom, že tvoj manžel/ka ťa podvádza", a toto vôbec nemusí byť pravda. Toto je nevedomé, pretože robíme niečo úmyselne. Vieme, že je to nesprávne, ale my chceme ten pocit klebety a zrady, pomstiť sa.

Cudzoložstvo je spôsobené nevedomou jasnozrivosťou. Vieme, že je to zlé, ale robíme to, pretože chceme pocítiť tie pocity, ktoré sme si už predstavili.

Infravedomá Jasnozrivosť

Infravedomé vplyvy prichádzajú zo samotných hĺbok mysle. Dokonca ich ani nevnímame. Spôsob, akým môžeme vnímať veci, ktoré sú infravedomé je, keď máme nočné mory. Nočné mory sú realitami vašej vlastnej infravedomej mysle. Keď máte nočné mory o monštrách a démonov a že vás naháňajú a znásilňujú...všetko je to vaše vlastné infravedomie. Sú to aspekty vašej vlastnej mysle, ktoré existujú v negatívnom aspekte 5 dimenzie. Takže všetko je to reálne. Neukazuje sa to v očividnej fyzickej forme, ale je to skutočné.

Ego "ja" jasnovidca zachytáva všetky nadzmyslové reprezentácie, ktoré prichádzajú do jeho mysli a interpretuje ich so svojou nenávisťou, žiarlivosťou, nedôverou, zlomyseľnosťou, vášňou, spomienkami, závišťou, aroganciou, atď. Následné reakcie jasnovidca sú výsledkom jeho "ja". - Samael Aun Weor

Väčšine spirituálnych hľadačov sa nepodarí urobiť pokrok, pretože toto nevidia. Napríklad môžeme počuť príbeh, že niekto spáchal čin, ktorý je v rozpore s našimi morálnymi hodnotami. Keď počujeme ten príbeh, a ak ho preložíme, ak ho nezrušíme, tak si v mysli vybudujeme o tej osobe reprezentáciu. Vybudujeme si obraz: "Ó, ten človek je zlý!" Od tej doby sa k nim chováme inak. Potom o tom snívame. Ideme domov a sníva sa nám, že tá osoba pácha ten čin. Potom sa cítime presvedčení. "Vedel som to! Sú zlí! Musíme niečo urobiť!" Celá vec je mechanickou jasnozrivosťou. A všetko to začalo, keď tá osoba nezrušila tie chýry. A teda mnoho škôl, mnoho náboženstiev padá do obrovských problémov, pretože nikdy nerozpoznajú vplyv subjektívnej mysle a navzájom sa zrádzajú a páchajú zločiny. Je to veľmi vážna a veľmi bežná chyba.

Jasnovidec sa musí naučiť, ako rozjímať všetku obraznosť, fyzickú alebo nefyzickú, bez ovplyvňovania "ja". To je najpodstatnejší faktor celého tohto kurzu, a najpodstatnejší faktor všetkého, čo budete kedy v Gnóze študovať. Môžete stráviť 10, 20, 30 rokov v Gnóze a toto je hlavná pointa: musíte sa naučiť prijímať VŠETKY dojmy bez Ega, bez "ja". Ten, ktorý sa to naučí, sa naučí vnímať s Objektívnou Jasnozrivosťou.

Vedomá a Supravedomá (Nadvedomá) Jasnozrivosť

Nad nižšími formami jasnozrivosti, máme vedomú a nadvedomú jasnozrivosť.

Nadvedomý (supravedomý) jasnovidec nemá vôbec žiadne ego. To znamená, že supravedomý jasnovidec nemá žiadny hnev, žiadny strach, žiadnu sexuálnu žiadostivosť, žiadnu pýchu. Majú pocit seba (vlastnej identity), ale ten je Pravý(Pravdivý). Nie je falošný. Tento typ človeka nemá k ničomu alebo k nikomu absolútne žiadne pripútanie. Taký typ človeka je samozrejme Ježíš alebo Budha alebo Krišna – veľmi svätá duša. Byť svätý znamená, byť očistený, nemať nič nečistého. Toto sa nevynorí žiadnym mechanickým spôsobom nikde vo vesmíre. Úplná svätosť duše je vedomá práca a vyžaduje dobrovoľnú obeť, a neexistuje žiadna iná cesta okrem úplnej eliminácie všetkých foriem túžby.

Čo je zdrojom všetkej mizérie? Klamlivá predstava založená na ignorancii našej vlastnej pravej podstaty. A keďže samotné srdce ignorancie je vnútorné chytanie sa ega (ja), tak hocikto, kto si želá získať úplné oslobodenie od všetkých druhov utrpenia, by sa mal snažiť o upustenie od tohto jemného, vrodeneho ega, rozlišujúc a meditujúc nad prázdnotou všetkej inherentnej existencie. – Tsong Khapa

Práca začína v tomto okamihu. Od tohto okamihu, až do konca, bez ohľadu na to, koľko času máte vo fyzickom tele. Ak sa dokážete naučiť vnímať všetky úkazy, ako vo svojej podstate prázdne, znamenajúc bez dobrého alebo zlého, bez pripútania sa, bez chytania sa(niečoho), bez vyhýbania sa, ak sa dokážete toto naučiť, tak sa naučíte vidieť samých seba takých, akí v skutočnosti ste, bez strachu videnia pravdy a môžete prekonať vašu vlastnú myseľ. Potom môžete začať ochutnávať, čo je vlastne život. Iba vtedy môžete mať prístup k objektívnej jasnozrivosti, keď začnete odstraňovať mechanickú jasnozrivosť.

Poviem to inak. Vzhľadom k percentám vedomia, ktoré máme, máme 3% potenciálnej vedomej jasnozrivosti a 97% mechanickej. Potenciálna jasnozrivosť znamená, ak sa naučíme ako ju používať, tak potom funguje. Ak nevieme ako ju použiť, tak nefunguje. Musíte sa naučiť ako používať vedomú jasnozrivosť a musíte prestať používať nevedomú jasnozrivosť- čo znamená, jednoducho musíme odstrániť všetky formy fantázie bez

výnimky. Seriózny meditujúci musí prestať fantazírovať- Úplne! Fantazírovanie o čomkoľvek- minulosť alebo budúcnosť. To zahrňuje fantazírovanie o tom, že sme Budha, že sme svätec alebo, že sme prebudení alebo že máme Astrálne Telo. Nesmiete fantazírovať, pretože to je mechanická jasnozrivosť, aj keď fantazírujete o niečom, o čom si myslíte, že je to dobré. Fantázia musí prestať, denné snívanie musí prestať. Z tohto miesta sa musíte naučiť ako používať Vedomú Predstavivosť.

Predstavivosť je prirodzená schopnosť každej vnímajúcej bytosti a v tej predstavivosti, ak je vedomá, môžete vnímať hocičo, čo existuje hocikde vo vesmíre. Každý to dokáže vnímať. Myslím, že to bol Da Vinci alebo Michelangelo, kto povedal,

Najvážnejšou z irónií je to, že vnímanie predstavivosti je skutočnejšie, ako naše fyzické vnímanie.

A predsa, v týchto dňoch väčšina z nás túto pravdu nevidí, pretože predstavivosť o ktorej on hovorí je vedomá. Vedomá predstavivosť vníma vyššie a nižšie svety priamo a to vnímanie je skutočnejšie než to, čo vidíte teraz- je to REÁLNEJŠIE. S myslou je tomu ťažké porozumieť, ale hocikto, kto to naozaj vnímal, to vie. Keď sa naučíte vnímať skrze Vedomú Predstavivosť, tak nikdy nič vo vašom živote už nebude rovnaké.

Takže prostredníctvom tohto kurzu pracujeme s niektorými základnými princípmi, aby nám pomohli naučiť sa, ako sa máme nasmerovať smerom k Vedomej Predstavivosti.

V týchto moderných časoch sú aspiranti vlažní (nie príliš nadšení). Nepracujú na sebe nepretržitým, horlivým spôsobom. Toto je presne kvôli konkrétnemu faktu, že nikdy nezažili to, čo je mimo tela, mimo emócií a mysle, to, čo je pravda.- Samael Aun Weor

Vedomý jasnovidec začne vnímať 4 dimenziu, 5, 6, a dokonca i 7, nulovú dimenziu... vidieť toho pravdu a vidieť nižšie svety... vidieť to také, aké to je, a vedieť, že to je pravda- to je Gnóza. A meditácia, sú jediné dvere, ktoré vám tú pravdu ukážu. Pod pojmom meditácia, zahrňujem dostávanie sa von z tela. Rozvíjanie tohto závisí na každej osobe. Nikto to za vás nemôže urobiť. Neexistuje žiadna magická tabletká. Môžete niekomu zaplatiť toľko, koľko len chcete a ony to nedokážu za vás urobiť. Dokážete to rozvinúť iba zmenením toho, ako po celý deň dávate pozor.

Všetky obrazy, ktoré vo vašej mysli vnímate, sú jasnozrivé. Keď zaspávate, tak zosilnejú. Keď zaspávate alebo sa prebúdzate zo spánku, tak môžete vidieť veci veľmi ostro. Je to preto, pretože začínate vchádzať alebo vychádzať z týchto svetov. Kým fyzické telo spí, vedomie, možno v egu alebo mimo ega si chodí v 5 dimenzii.

To, čo sa vám sníva, sú obrazy 5 dimenzie. To je to, čo sny sú. Je to astrálny svet alebo mentálny (duševný) svet.

Keď fantazírujete, tak premietate obrazy v astrálnom alebo mentálnom svete, ale nie pozitívny aspekt, premietate negatívny aspekt, ktorý patrí do týchto svetov: podvedomie, nevedomie a infravedomie. Takže, keď fantazírujete, že máte peniaze, toto je vaša chamtivosť, váš strach, vaša pýcha, premietanie obraznosti v Klipote. Takže vnímate infradimenzie. Akurát sme na to nikdy nemali názov. Keď máte nočné mory, tak vnímate obraznosť vášho strachu, vašej chlipnosti, vašej pýchy v infradimenziách v Klipote. Klipot (Klipoth) znamená "svet škrupín", a týmto sa myslí "niečo, čo nič neobsahuje". Škrupina je

prázdna; pekná, ale nič v nej nie je. Všetky obrazy našej mysle sú škrupinami- sú pekné, ale nemajú vlastnú existenciu.

Takže vás nechám s posledným citátom, ktorý uzatvára všetkých päť prednášok až po túto, takže chcem, aby ste toto veľmi pozorne študovali.

Aby ste tomu rozumeli, musíte rozumieť, že Samsara je koleso utrpenia; Nirvána má byť akoby nebo, je to blaženosť.

Samsara a Nirvána sa medzi sebou nelíšia viac, než medzi okamihom kedy je človek nevedomý a vedomý, keďže nie sme klamaní vnímaním, ale fixáciou. Oslobodenie sa objavuje prirodzene, keď rozpoznáme, že fixované myšlienky, sú iba myseľ chytajúca sa svojich vlastných prázdnych manifestácií.- Padmasambhava, Oslobodenie Prostredníctvom Videnia S Otvoreným Uvedomovaním (Liberation Through Seeing With Naked Awareness)

Tento citát stručne vyjadruje tých päť prednášok, ktoré sme doteraz preberali. Myseľ sa neustále chytá ilúzie a prostredníctvom použitia pozornosti to môžeme začať odsekať, aby sme videli pravdu. To bolo povedané Padmasambhavou, ktorý bol Indickým tantrickým majstrom, ktorý priniesol Tantrizmus do Tibetu.

Čakry

Máme sedem základných čakier. Telo má mnoho čakier, ale toto je sedem základných, ktoré potrebujeme rozvinúť, aby sme sa v týchto štúdiách mohli posunúť dopredu. Dve konkrétne sa vzťahujú k jasnozrivosti. Sú to dve vrchné čakry, jedna sa vzťahuje ku korune hlavy a druhá sa vzťahuje k tomu, čo sa nazýva Tretie Oko, medzi obočím. Obe tieto čakry majú hlavnú notu. Majú energiu, ktorá ich dokáže náležite stimulovať. Tá nota je zvuk I. Takže je veľmi prospešné tento zvuk vokalizovať. IIIIIIIIIII v hocakom tóne, aký je vám prirodzený. Sústreďte sa na tieto dve čakry, aby sa naplnili svetlom a aby sa správne točili. Pozitívna rotácia čakier je v smere hodinových ručičiek; inými slovami, ak na stene pozorujeme hodiny, tak čakry (tak, ako ich vidíme z nášho vnútra) sa točia rovnakým smerom. Ak by sme pozorovali čakry druhej osoby, tak by to vypadalo, že sa točia proti smeru.



Čakry sú v nás väčšinu času buď nečinné alebo stagnujúce. Keď sú stimulované energiou ega, tak sa točia negatívne (opačným smerom), napríklad, keď sme stotožnení s negatívnou emóciou alebo keď snívame o nejakej konkrétnej túžbe. Väčšina spirituálnych skupín učí ľudí prebúdať čakry negatívne, prostredníctvom vizualizácie túžob a prostredníctvom rôznych cvičení, ktoré potom stimulujú čakry s egoistickou alebo zvieracou energiou.

Úplné obnovenie moci čakier, je možné iba obnovením ohňov Ducha Svätého v našej chrbtici. Toto je dosiahnuté vstúpením do praktiky Alchýmie.

Ak budete vokalizovať 10 minút denne, začnete ich liečiť. Ak to budete robiť hodinu denne, tak ich vyliečite o moc rýchlejšie.

Toto cvičenie funguje iba vtedy, keď vokalizujete a umiestnite tam svoju pozornosť. "Kde ide pozornosť, tam ide energia". Ak je vaša pozornosť v hneve, tak krmíte svoj hnev. Ak je vaša pozornosť v minulosti, tak krmíte svoje ego. Ak je vaša pozornosť vo vašich čakrách, tak krmíte čakry. Takže predtým ako začnete meditovať, 5 alebo 10 minút vokalizujte. Vokalizujte pri počúvaní klasickej hudby a ešte viac ich stimulujete. A keď budete vokalizovať, tak sa vždy modlite k vašej Svätej Matke, aby vám pomohla, aby vám pomohla vidieť.

Tretia čakra, ktorá je veľmi dôležitá, je srdcová čakra, ktorá sa v Sanskrite nazýva Anahata. Táto súvisí so samohláskou O. O prebúdza intuíciu a pomáha s Astrálnym Cestovaním.

V tejto kultúre, sú ľudia zo Západu skoro úplne oddelení od svojho srdca. Potrebujeme veľa tejto samohlásky, tejto mantry. Srdce v Západnej kultúre sa stalo skoro nefunkčným; ako ľudia sme sa stali veľmi chladnými. Ako jednotlivci naše srdce je skoro mŕtve. Toto je časť dôvodu, prečo sú naše filmy také prudké, pretože inak nič necítíme. A hudba je tiež veľmi prudká, pretože nič necítíme. Typicky, klasická hudba sa zaoberá so skutočnými jemnosťami. Ak máte otvorené srdce, tak tie veci môžete cítiť a všetko sú to emócie, odlišné vlastnosti a pocity srdca. To je dôvod, prečo v súčasnej dobe väčšina ľudí nemá rado klasiku, pretože už viac neprijímajú jemné emócie; necítia to. Musíme sa k tomu vrátiť; musíme to v sebe pestovať.

Najväčší fakt, ktorý som objavil je, že nie sila vôle, ale fantázia-predstavivosť je to, čo tvorí. Predstavivosť je tvorivá sila. Predstavivosť vytvára realitu. – Richard Wagner

Týždenné Cvičenie

Pre toto cvičenie budete potrebovať nejakú rastlinu alebo strom, ktorý dokážete ľahko pozorovať z vášho miesta meditácie.

Pripravte sa meditovať tým, že uvoľníte svoje tri mozgy spôsobom, ktorý sme predtým opisovali.

Vokalizujte samohlásku O po dobu 5 až 10 minút, zatiaľ čo si vo vašom srdci predstavujete plameň. Urobte ten obraz skutočným; radujete sa z tej vizualizácie, ale zostaňte sústredení na svoje srdce a zvuk.

Teraz vokalizujte samohlásku I, zatiaľ čo si vo svojom čele, medzi obočím, predstavujete hromadenie energie. Robte to po dobu 5 až 10 minút.

Teraz sa modlite spôsobom, ktorý vám vyhovuje. Modlite sa za pomoc, za asistenciu, za radu, za silu.

Začnite s úplnou pozornosťou pozorovať tú rastlinu. Na 100% sa sústreďte na mnohé detaily tej rastliny. Študujte ju, aby ste si potom všetko o nej dokázali vyvolať vo svojej predstavivosti. Keď cítite, že ste sa dostali k silnému stupňu koncentrácie a relaxácie a veľmi pozorne preskúmali tú rastlinu, tak zavrite oči. Teraz si tú rastlinu predstavte vo svojej predstavivosti. Nedovoľte myslí, aby si ten obraz prerobila alebo, aby hocikým spôsobom zasiahla. Toto vyžaduje jemnosť pozornosti: myseľ sa bude mnohými spôsobmi pokúšať vašu vedomú snahu rozptýliť alebo odkloniť. Udržte vizualizáciu tej rastliny po dobu 10 až 15 minút.

Môže sa stať, že so správnou rovnováhou koncentrácie a relaxácie, začnete prijímať obrazy nového typu: obrazy, ktoré nie sú vytvorené myslou. Toto je to, čo sa musíme naučiť: ako rozlíšiť medzi obrazmi, ktoré sú vytvorené myslou a obrazmi, ktoré sú prijímané vedomím.

Budte dôslední. Toto cvičenie robte každý deň aspoň jeden týždeň.

Otázky a odpovede:

Otázka: Snažím sa pochopiť, ako uvediem v súlad fantazírovanie s tvorivou myslou... pre spisovateľa, speváka, herca?

Odpoveď: Všetci skutoční veľkí géniovia, veľkí: Da Vinci, Michelangelo, Bach, Mozart, Beethoven... tieto typy ľudí poznali Gnózu- väčšina z nich boli Slobodomurári. A väčšina z nich mala túto tradíciu. Čo vedeli bolo to, že existujú dva spôsoby ako tvoriť: môžete tvoriť z mechanickej predstavivosti alebo vedomej predstavivosti.

Príklad: koľko symfónií napísal Beethoven? 9, áno, ale existovala 10; 9 bolo dokončených... Desať Sefírotov. Deväť súvisiacich s Nebesami a 10 je nedokončená: pretože človek je nedokončený, prinajmenšom pokým nie sme Sebauvedomení. Vtedy sme dokončení. A spôsob akým to urobil? Vedel ako používať vedomú jasnozrivosť. Meditoval a v tej meditácii vzal tú hudbu a zapísal ju. Rovnako to bolo s Mozartom... Ak sa pozriete na jeho hudbu, nie sú tam žiadne opravy. Napísal hrubú verziu a bolo to. Mozart bol Slobodomurár a úplne z rovnakého procesu pracoval.

Botticelli, ktorý namaľoval všetky tie krásne obrazy, ktoré tak milujeme.. "Zrodenie Venuše"... krása tých postáv je za hranicami pochopenia, hlavne keď sa na tie maľby pozriete z blízka, nepripadá to možné, že ľudská ruka mohla vytvoriť také obrazy. A fakt je, že bol Zsvätencom. Tie formy pozoroval so svojou vedomou jasnozrivosťou a maľoval ich tak, ako mu boli ukázané.

Mnoho ľudí v súčasnej dobe keď tvorí, tak používa fantáziu(mechanicú predstavivosť alebo imitáciu založenú na egu) a snažíme sa tvoriť z nášho falošného seba pocitu. Takže väčšina umenia a väčšina "tvorivej" práce v týchto dňoch je zrodená z mechanických a egoistických aspektov mysle. Veľmi málo ľudí tvorí s vedomou jasnozrivosťou alebo vedomou predstavivosťou. A je to len zručnosť, ktorú treba rozvinúť. Takže, ak sa naučíte správne meditovať, tak sa tým spôsobom naučíte vnímať.

Všetky knihy Majstra Samaela boli napísané z meditácie. Posadil sa za písací stroj, zavrel oči a čakal. Meditoval. Utíšil myseľ, oddelil sa od ega (keď ešte stále mal ego) a začal pozorovať. A modlil sa a čakal. A jeho Bytie mu vniklo slová a on ich jednoducho zapísal. Takže to nie sú len slová na papieri, ale sú to vedomé informácie. Toto je dôvod, prečo keď to čítate znova a znova, tak je to iná kniha a znova je to iná kniha. Ja som prečítal niektoré z týchto kníh možno tak 10 krát a zakaždým nájdem niečo, čo som nevedel, že tam je. A to sa veľmi snažím to čítať vedome a aj tak stále nachádzam nové veci. Žiadna ľudská bytosť nedokáže vytvoriť také diela, iba Boh to dokáže urobiť a Boh to dokáže urobiť iba skrze vedomie. Toto je dôvod, prečo naozaj veľké umelecké diela sú nesmrteľné, pretože sú naplnené božskosťou. Obe Grécke sochy i Egyptské dielo, majú rovnakú vec- pre myseľ sú nepochopiteľné. A moderné repliky jednoducho nemajú tú energiu. Na povrchu môžu vyzerať rovnako, ale vás neoslovia v srdci- je to kvôli tomu, že tam chýba vedomý element.

Otázka: Ako modlitba... používate toto slovo modlitba a veľa ľudí sa modlí odlišnými spôsobmi... na modlitbu sa môžeme pozeráť podľa toho od kadiaľ pochádzate, môžeme sa na ňu pozeráť, ako na formu túžby... potom je to afirmatívna modlitba, modliac sa z toho "Ja Som" priestor, čo znamená, že ak sa modlím z mojej Esencie, potom mám všetko čo potrebujem, takže mi to jednoducho dovoľte potvrdiť, že je to tak. Aký je rozdiel medzi tým a túžbou?

Odpoveď: Pravá Esencia, pravé ja, nemá žiadnu túžbu. Túži po Bohu, znovu sa spojiť s Bytím, s našou Božou Matkou a Božím Otcem. To je túžba. Ale túžba o ktorej tu hovoríme, je túžba po pocite, túžba, ktorá je formou pripútania; je to baženie založené na pocite. Takže, keď sa modlíme, "Naozaj chcem tú loď, prosím Bože daj mi tú loď". To je očividné. Ale keď sa modlíme, "Milujem svoj život. Som v bolesti, ale v srdci mám toľko radosti". To je skutočná modlitba, to túženie po Bohu, to volanie duše. Najlepšia modlitba je veľmi jednoduchá a prichádza zo srdca. Dokonca nemusí mať ani slová, môže to byť iba tá túžba prekonať všetky tieto odpadky života. Skutočná modlitba je bez slov. Skutočná modlitba je meditácia, pretože v nej je splynutie s Duchom. Tam je to priame vnímanie toho. To je skutočná modlitba a je to niečo, čo sa každý môže naučiť.

Otázka: "Takže hovoríte, že modlitba, afirmatívna modlitba, modlenie sa z "ja som" je úroveň, ktorá je v poriadku, prísť k miestu a byť bez slov.

Odpoveď: Ja iba podporujem modlitbu, bodka... naučiť sa s tým výrazom cítiť príjemne, pretože mnoho ľudí sa necíti. Mnoho ľudí sa cíti skutočne divne a to sa musí zmeniť. Modlitba je niečo, čo je pre srdce veľmi prirodzené. Takže, v akejkoľvek forme, v ktorej použijete modlitbu, použite ju. A tým ako budeme viac a viac chápať psychiku, sa tá modlitba zmení.

Otázka: "Cítim sa trochu zmätený"... akože my sme tu a toto je nejaký ideál, ale potrebujem dajaký most, aby som sa mohol dostať z tohto močiara...

Odpoveď: Dobre, mám pre vás skutočne jednoduchú odpoveď. K tomuto sme sa mali dostať až neskôr, ale možno to pomôže. Existuje rozdiel medzi týmito dvoma svetmi-vedomá jasnozrivosť a mechanická jasnozrivosť. Keď fantazírujeme, keď denne snívame, tak si predstavujeme, robíme si starosti, špekulujeme... všetko toto sú mechanické predstavy. A čo stojí za nimi, je svojvôľa, pripútanie, nejaké "ja" - môže to byť obava, môže to byť strach, môže to byť pýcha... spôsob akým to funguje je taký, že je to projektujúce (premietajúce).

Vedomá predstavivosť je prijímajúca, vo svojej prirodzenosti je to typicky ženské. Takže, keď si predstavujete, tak dokonalá predstavivosť prijíma obrazy objektívnej reality. Čo to znamená je to, že meditujúci sa jednoducho otvorí. Ak sa na nás pozriete teraz, tak uvidíte, že sme reťazou myšlienok, ktoré sa nikdy nezastavujú- neustály prívál myšlienok a obrazov. Aby ste boli schopní meditovať, musíte byť schopní sedieť v prázdnom priestore. Tu začína pravá meditácia. Skutočná meditácia začína v mieste, kde nie je žiadne prekážanie, je tam prázdnota, otvorenosť. To je pravá Šamatha, prebývanie v stabilite. A v tej stabilite meditujúci jednoducho otvorí svoje vnútorné vnímanie, aby prijal obrazy. Toto je jasnozrivosť, ale je to predstavivosť, pretože to používa ten nástroj vizualizácie, ale nie je to vizualizovanie premietaním (projektovaním) túžby. Je to prijímanie toho, čo nám je dané. Na čo si, ale musíme dávať pozor je to, že my máme takú aktívnu myseľ; môžeme si myslieť, že sme prijímajúci, ale stále môžeme prijímať projekcie ega. Začnite rozlišovať medzi obrazmi, pretože toto je naozaj kľúčový prvok- ako rozlíšiť medzi mechanickou

a vedomou obraznosťou. Budete mať prívál obrazov a bude to zmiešané. Budete meditovať a vidieť všetky druhy vecí, a naučiť sa, ako vidieť čo je čo, vyžaduje zručnosť.

Boh hľadá Prázdnotu, aby ju mohol naplniť. – Samael Aun Weor

Otázka: s pokúšaním si predstaviť obraz jablka a udržať ho... Čo sa mi stáva, je to, že dostávam záblesky toho znovu a znovu.

Odpoveď: Robíte to. To je ono. Jednoducho pokračujte a vracajte sa v tom priestore k budovaniu toho obrazu. To je dôvod, prečo meditujúci používajú tangkas (Tibetské obrazy; pozri príklad vpravo). Dôvod prečo boli namaľované všetky tie fantastické komplikované obrazy, bolo pomôcť meditujúcemu rozvinúť vizualizáciu. Nebolo to na vloženie Boha do nejakej formy. Takže začínajúci mnísi sa najskôr naučia, ako meditovať, ako vizualizovať niečo jednoduchého, ako jablko alebo kameň, alebo jednoduchý obrázok Budhu. Začnú s jednou časťou tela, oči, ústa alebo ruka a budú to vizualizovať. Postupne, kúsok po kúsku, pridajú detaily. Opak je pravdou o všetkých veľkých umelcov. Ony začali študovať obraz vo svojej predstave a ten preložili do fyzického sveta. Skutočné veľké umenie, skutočná ohromná hudba je zhotovená týmto spôsobom.

Začiatok pre všetkých meditujúcich je rovnaký. Musíme sa naučiť ako si predstaviť, ale s dokonalou koncentráciou. A na tomto základe prichádza všetko ostatné. Takže nesmiete poľaviť. Kúsok po kúsku sa v nás tá schopnosť rozvinie, ak pracujeme správnym spôsobom a ak pracujeme so správnymi nástrojmi. Je to časť vedomia, ktorá je to schopná urobiť. Iba to vyžaduje trpezlivosť.



Tibetská Tangka Padmasambhavy

Otázka: Druhú vec, ktorú som si všimol je, že dokážem vyčarovať *koncept* jablka, ale to nie je správne.

Odpoveď: Máte absolútnu pravdu. Koncept je iba časťou mysle. Obraz je niečo iného. Koncept je predstava. Môžete mať predstavu o jablku, myšlienku- "jablko". Ale zobrazenie, to je niečo odlišné. Obraz je odlišný. Je to rovnaká vec, ako keď máte všetky tieto predstavy o tom, aké to je v Taliansku. Ale keď ste tam boli a videli ste to, tak ten zážitok vyhladí všetky tie predstavy. Totálne ich prekročí. Úplne rovnaké je to aj s meditáciou. Keď vnímate niečo priamo, vtedy nepotrebujete myšlienku. Myšlienky sa stanú irelevantné.

Otázka: Mal som ťažkosti na osobnej úrovni s predstavovaním si Božej Matky. Moje srdce ju chce vidieť určitým spôsobom. Dokážem vytvoriť nejaký obraz a obyčajne dostanem nápad a vidím nejaký obraz. Zakaždým mám naozaj problém, keď si pomyslím na obraz Boha a mám pocit, ako by to bola ona.

Odpoveď: Čo sa stane?

Otázka: Nejako mi to pripadá, ako ilúzia.

Odpoveď: Kto to hovorí?

Otázka: Moja myseľ

Odpoveď: Vaša vlastná myseľ kladie odpor.

Otázka: Mám uspokojiť myseľ alebo čo? Ak si idem predstaviť Božiu Matku, ako mám postupovať pri predstavení si obrazu, ktorému môžem veriť alebo cítiť?

Odpoveď: S vašim srdcom. Nie s vašou myslou. V prípade jablka je to to isté. Ak vám poviem, "Predstavte si jablko". Objaví sa obraz, možno iba rýchly záblesk, ale niečo tam je. Ale potom vaša myseľ povie, "Nie, nie, nie! Nemalo by byť zelené! Malo by byť červené!" A potom sa to vaša myseľ pokúša zmeniť. Rovnako to je i s vašou Božou Matkou. Myslíte, "Ó moja Božia Matka!" Potom si niečo predstavíte a vaša myseľ povie, "Nie! Ona by tak nevyzerala, je to príliš Disney!" (smiech) A to je myseľ. Ale vidíte, že obrazy sa objavujú spontánne. To je to, čo sa musíme naučiť zachovať a rozvojom pozornosti a učením sa, ako odlišovať medzi chuťou vedomej obraznosti a chuťou mysle, to budeme udržiavať čisté. A to je presne to, o čom budeme dnes hovoriť.

Samozrejme, že na začiatku nemusíme byť vôbec schopní vnímať žiadnu objavujúcu sa vedomú obraznosť. Niektorí z nás môžu mať myseľ takú aktívnu s myšlienkami, slovami, predstavami, konceptmi, atď., že sedíme v chaose myslenia a nie je tam dostatok pauzy pre preniknutie nijakej obraznosti. V tomto prípade jednoducho potrebujeme prehĺbiť našu koncentráciu a relaxáciu (ospalosť). Keď sú tieto dve správne rozvinuté, tak sa dostatočne stabilizujeme, že môžeme začať rozlišovať všetky jednotlivé elementy, ktoré sa objavujú vo vnútri, a to zahrňuje hocijakú formu obraznosti.

Pre človeka, ktorý bojuje s myšlienkami a nie je schopný ľahko vizualizovať, navrhujem, aby to skúšal pred a po spánku alebo hocikedy, keď si chce zdriemnuť. V týchto chvíľach je telo prirodzene uvoľnené a sklon k predstaveniu (snívaniu) je pomerne silný, takže je ľahšie vytvoriť vizualizácie.

Otázka: Keď si predstavím jablko, tak sa mení. Mení svoj tvar, mení svoju farbu a nie pretože to manipulujem...začne to krúžiť a potom mám detailný efekt a je to veľmi detailné, ale tak uvažujem, či to náhodou nevedome nemanipulujem...

Odpoveď: Je tam mnoho vecí, ktoré sa tam dejú. Čo potrebujete vyvinúť je schopnosť to udržať, kontrolovať tú obraznosť s vedomou silou vôle. Takže, ak máte schopnosť vnímať obraz, ďalší krok je ovládanie, ako to vnímate. Je rozdiel to ovládať zo svojvôle alebo z ega a ovládať to z vedomej vôle, a to je veľmi jemné rozlišovanie. Tá čiara, je tak tenká, ako žiletka. Tá presná čiara je to, čo odlišuje démona od anjela; je to čiara svojvôle. Naučiť sa medzi tým rozlišovať, vyžaduje veľa cvičenia. Ale na začiatku, čo by som odporučil je vybrať si obraz, ktorý má objektívnu formu; takže napríklad, niečo, čo viete, že určitým spôsobom existuje, ako napríklad maľba; môže to byť maľba Božej Matky, môže to byť hocijaký svätý obrázok. Fyzicky to študujte; "Toto je tvar, toto je obraz, toto je farba, toto je spôsob, ako to funguje". A potom to preneste do svojej predstavivosti a držte to. Naučte sa to držať. Vedomie to chce prirodzene využiť a ísť hlbšie a ukázať vám ostatné veci. Ale na začiatku sa musíte naučiť, ako to stabilizovať. To je prvá časť. Čo môže byť dobré, keď dokážete vnímať obraz, je vybrať si niečo zložitejšie. Ak sa jablko objavuje prirodzene a ste schopný s ním pohybovať a ľahko ho vidieť, tak si vyberte niečo, ako napríklad tangka Kolesa Samsáry, čo bude vyžadovať veľkú koncentráciu a predstavujúcu schopnosť. Takže môžete vyskúšať študovať niečo, čo je zložitejšie. Toto koleso života je ohromne komplikované a bude to

vyžadovať veľa rozvoja, aby ste si to boli schopný dokonale predstaviť. A samozrejme, že existujú meditujúci, ktorí to robia.

7. Predstavivosť, Inšpirácia a Intuícia

Ideme popísať cvičenie, ku ktorému sa všetci snažíme dopracovať, samotnú techniku. Koncentrácia je samozrejme prípravná a rozvíjanie schopnosti si predstaviť, je tiež samozrejme prípravné. Takže máme všetky začiatkové kroky. Máme relaxáciu, máme koncentráciu. Máme i ďalšie kroky, ktoré prispievajú k našej schopnosti vstúpiť do skutočnej meditácie, čo zahrňuje pránájámu a vokalizáciu. Pránájámou sa budeme zabývať v nasledujúcej prednáške.

Len čo dosiahneme stabilitu pozornosti, potom musíme pracovať s predstavivosťou. A z toho môžeme vstúpiť do skutočnej meditácie.

Jasnozrivosť a predstavivosť sú jedna a tá istá vec. Ale ak sa pozriete, čo to skutočne znamená, jasnozrivosť pochádza z Francúzštiny: CLAIR znamenajúc "clear" (čisté) a VOYANCE, čo súvisí s víziou alebo zrakom. Takže to doslova znamená "čistý zrak". Takže, keď používame tento termín, tak nesmieme zabudnúť, že to má rôzne úrovne významu.

Bežne tento termín používame na popísanie vnímania vnútornej obraznosti. Toto znamená, vnímať pocity, ale pocity, ktoré sú mimo fyzických pocitov. A pravdu povediac, každý z nás fantazíruje, snívame a neustále si predstavujeme. A to je jasnozrivosť. Iba je negatívna, pretože je mechanická a je zakorenená v túžbe, v bažení, v nechuti, v strachu, v pýche, v chlipnosti, v závidení, v arogancii, v nenásytnosti, atď. Všetci veľmi, veľmi dobre vieme, ako ju používať, a trik je prestať tú predstavivosť používať ku kŕmeniu našich túžob a rozvinúť rovnakú schopnosť vnímania vnútorných obrazov, ale pozitívnym spôsobom, skrze vedomú silu vôle.

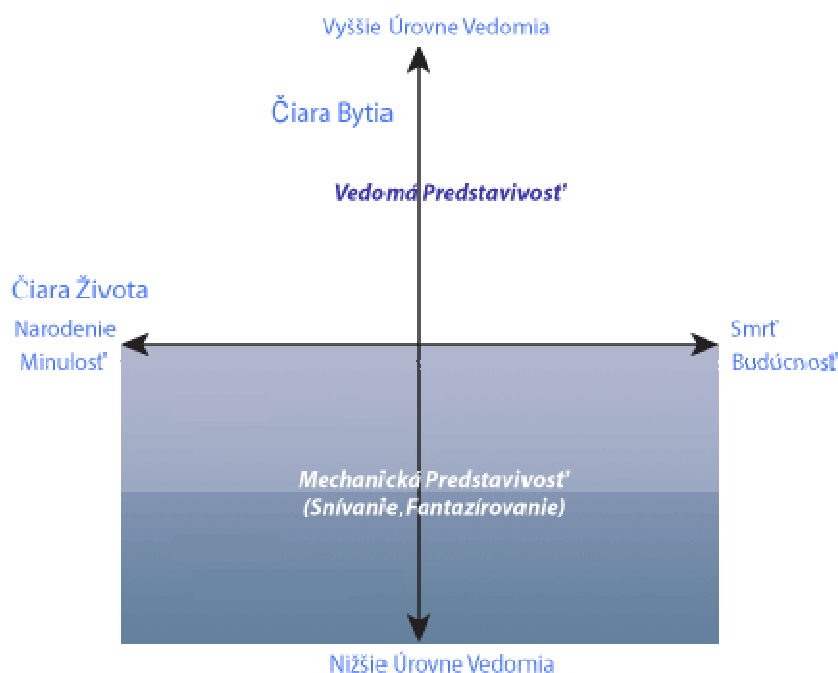
Predstavivosť a sila vôle zjednotené v harmónii, nás dovedú k Božskosti.

Všetko, čo to vlastne hovorí je to, že dokonale vyvážená Šamatha a Vipashjana, predstavivosť a koncentrácia nám ukazujú, čo je reálne, čo je samozrejme to, čo chceme. Ako hľadači, ako ľudia, ktorí sa zabývajú o spiritualitu a o podstatu duše, sa chceme sami pozrieť. To je dôvod, prečo sme všetci tu. Na to, aby ste to dokázali, iba potrebujete spojiť príčiny a podmienky. Ak chceme Predstavové (Imaginárne, Vynachádzavé) Poznanie, poznanie skutočnej jasnozrivosti, pravého vnútorného vnímania, tak musíme vedieť, ako sa sústrediť a uvoľniť, ako dávať pozor a samotné vedomie sa otvorí.

Takže majúc všetky tieto veci, ako náš základ, môžeme syntetizovať všetky tieto prvé kroky o ktorých sme v prvých 5 prednáškach hovorili, ako jednu vec. Všetko to budeme volať Predstavivosť. Pretože v skutočnosti, tieto zručnosti uvoľnenie a sústredenie rozvíjame na to, aby sme si dokázali predstaviť. To je naozaj dôvod, prečo to robíme, aby sme sa vyňali od všetkých fyzických rozptýlení, znamenajúc všetky fyzické pocity, aby sme sa vyňali od intelektuálnych rozptýlení, emocionálnych rozptýlení, aby sme mohli meditovať, predstaviť si, vnímať. Na toto musí byť neustále kladený dôraz. Tieto oblasti srdca, mysle, tela musia byť prekročené. Nato, aby sme mohli vnímať realitu, musíme byť odpojení od fyzických pocitov, musíme si byť vedomí a oddelení od emócií, musíme si byť vedomí a oddelení od myšlienok. Vtedy dokážeme vnímať bez zasahovania ega. A to je jediný spôsob, ako sa dostať k vedomej jasnozrivosti.

Takže sa učíme meditovať. Učíme sa sedieť, učíme sa relaxovať, učíme sa koncentrovať svoju myseľ, učíme sa zamerať na jednu vec. Potom čo? Mnoho ľudí sa tu zastaví a myslia si, že to je všetko. Oni ani nevstúpili do dverí. Začali klopať, ale nevstúpili.

Čo teraz vieme je to, že táto osoba existuje na čiare a toto je čiara, ktorá sa pohybuje od narodenia po smrť. A tento prítomný okamih, je pozícia tej osoby na tejto čiare, v hociktorom veku, v hociktorom dni, v hocijakej fáze života. Takže to, čo máme, je minulosť a budúcnosť. Všeobecne povedané väčšina z nás, keď si sadneme, aby sme začali chápať, ako meditovať, tak máme tendenciu sa chytiť do minulosti alebo do budúcnosti. Pre nás je veľmi ťažké byť jednoducho prítomní v okamihu, bez robenia si starosti o budúcnosť a bez ľutovania minulosti alebo želania si niečo zopakovať alebo sa vrátiť k niečomu, urobiť to odznova. Väčšinu času sme rozptýlení obrazmi, myšlienkami a pocitmi súvisiacimi s minulosťou alebo budúcnosťou, čo znamená, že nemeditujeme, snívame, fantazírujeme.



Keď si prvý krát sadneme, tak sa sústredíme na objekt. Môže to byť dych, môže to byť sviečka, môže to byť mantra. Ale myseľ spracováva, myseľ sa vzdúva s obrazmi, s myšlienkami, so zvukmi, so slovami. Niektorí z nás vidia temnotu a iba cítíme a počujeme všetky tie myšlienky, ako rozbúrené more. Niektorí z nás vnímajú veľa obraznosti: Sny, fantázie, údiv, špekulácie, predstavovanie si konverzácie, ktorú musíme mať, ale ktorú nechceme, atď.

Toto je obsah mysle a väčšina z nás sedí v tom chaose a bojuje a trpí, až do určitého bodu, kým nás nejaký obraz alebo iný nepohltí. Odhodí nás to z toho okamihu a pohlúžime sa do fantázie, do mysle, do myšlienok.

*Je nutné bojovať proti fantázii. Fantázia nás robí, ako keby sme boli toto alebo tamto, keď v skutočnosti sme úbohí, nehanební a perverzní. – Samael Aun Weor, *Revolučná Psychológia (Revolutionary Psychology)**

Takže tu máme určitý pocit, s ktorým sme sa stotožnili. Môže to trvať minútu, môže to trvať 30 sekúnd, môže to trvať 10 minút. Ale v určitom bode, každý meditujúci zákonite zistí, že je rozptýlený. A bežne je tam reakcia: buď je apatická alebo zlostná. V oboch prípadoch je tá reakcia nesprávna. Naozajstný spôsob, ako tam odpovedať, je okamžite sa vrátiť

k meditácii. Ale v tom vrátení sa ku koncentrovaniu, by malo byť rozpoznanie toho, prečo sme sa rozptýlili.

Hocijaké rozptýlenie, ktoré sa snaží odtiahnuť preč vašu pozornosť od vlastného pozorovania, by malo byť identifikované a videné, čo to vlastne je, že to je pocit, dojem, ktoré sú nestále a čo nič neznamenajú. Je to dojem, je to energia, je to vibrácia, to je všetko, čo to je. Ale my si pletieme všetky dojmy, ako realitu. Myslíme si, že sú reálne.

A 97% času sú to iba myšlienky, sú to iba mechanické reakcie na dojmy života.

Samael povedal toto:

Nepochybne, ak prestaneme premýšľať o probléme, tak odíde. – Revolúcia Dialektiky (The Revolution of the Dialectic)

Zamyslíte sa nad tým: ak prestanete rozmýšľať nad svojimi úctami, odídu preč? Nie. Ale spôsob, akým ich vnímate, sa zmení. Presne rovnako to je aj s každým pocitom, ktorý sa objavuje v každej situácii, či kráčate alebo meditujete alebo ste v astrálnej rovine, je to rovnaké. Všetko to závisí na tom, ako to vnímate. Ako prijímate dojmy, určuje, ako žijete svoj život.

Väčšina z nás prijíma dojmy mechanicky, a tak náš život žijeme snívajúc o minulosti a snívajúc o budúcnosti, čo samozrejme znamená, že naše životy žijeme snívajúc a nie žijúc. Vidíte to? Snívanie neznamená, že žijeme. Žitie znamená byť prítomný. Znamená to byť tu a žiť svoj život, či je to bolestivé alebo príjemné, byť v tom a brať si z toho to najlepšie, brať si z toho všetko čo môžete, vedome, pre zlepšenie svojho srdca, pre zlepšenie svojej duše. Ak sa vyhýbate okolnostiam, ak sa vyhýbate životu, ak sa vyhýbate ľuďom, ak sa vyhýbate bolesti, tak sa snažíte ignorovať svoju vlastnú realitu. Takto žijete v ignorancii, a teda žijete v utrpení.

A dokiaľ to budete ignorovať, dovedy sa to nezmení. Skutočná zmena, skutočné vše prekračujúce oslobodenie začína, keď sme dostatočne úprimní sa priamo pozrieť do tváre bolesti a vidieť to také, aké to je: pocit, ktorý odíde, pocit, ktorý nie je permanentný.

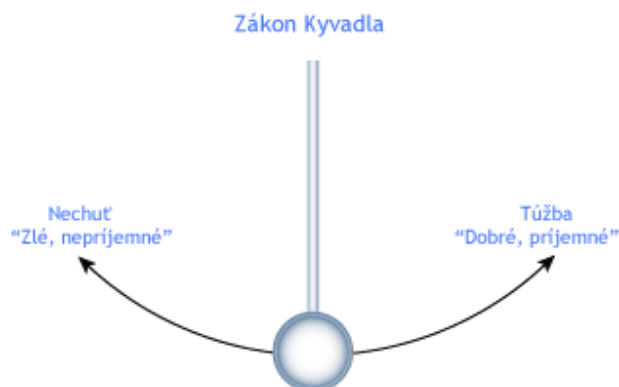
Bolesť je výtvar Satana, ega a nie vedomia. Samotné vedomie necíti bolesť. Vedomie trpí iba vtedy, keď je uväznené v egu. Ale to nie je bolesť ega. Je to jemná vec pre pochopenie, ale naučte sa to v sebe pozorovať. Vedomie dokáže cítiť výčitky. Áno, dokáže rozpoznať, že urobilo chyby a že ich potrebuje zmeniť. Vedomie takisto dokáže cítiť súcit, čo je tak trochu, ako bolesť, pretože v pravom súcite pochopíte trápenie niekoho iného. Ale vy sami netrpíte rovnakým spôsobom. Vedomie má niečo, čo je ako bolesť, ale je to trápenie, ktoré je bez pripútania, bez túžby. Je to túžba byť čistý, túžba byť bez ega a bez karmy. To nie je rovnaká vec, ako bolesť ega. Bolesť ega, je bolesťou pripútania, strachu, chlipnosti a závidenia a pýchy a všetkých tých ďalších faktorov a tá bolesť je to, čo považujeme za skutočné. Bolesť opustenia, bolesť odmietnutia, bolesť kritiky, bolesť samoty, to všetko je ego, všetko. Bolesť byť chudobný, je bolesťou ega. Toto pochopenie je to, čo dalo všetkým svätcom schopnosť odolať nepredstaviteľné utrpenie, pretože oni sa s tým nikdy nestotožnili, ako s ich utrpením. Vždy to boli schopní rozpoznať, že je to dočasné a že je to trápenie, ktoré je pre nich nutné, aby ho prekonal. To je cesta. Toto je cesta učená každým učiteľom, každým majstrom, každým anjelom, každým naozaj prebudným pozitívnym majstrom. Neexistujú žiadne ľahké odpovede a neexistuje spôsob, ako sa tomu vyhnúť. Všetci sme v bolesti a všetci sa tomu snažíme vyhnúť. Ale iba skrze prechádzaním tou

bolesťou, porozumením jej, pochopením jej, že ju môžeme prekonať, sa potom môžeme od nej oslobodiť.

Ak máte rakovinu, nič vám nebráni v tom, aby ste ju ignorovali, ale zomriete a budete trpieť, budete mať veľké bolesti. Ale ak rozpoznáte- "Mám rakovinu"- potom vás môžu liečiť a možno to prežijete. Úplne rovnaký jav platí pre vývoj duše. Musíme rozpoznať tú bolesť. Musíme vidieť pravdu nášho vlastného trápenia a musíme zmeniť príčiny trápenia. A tie príčiny trápenia, sú vo vašej vlastnej mysli a vo vašom vlastnom srdci. Nie je to nikoho iného vina, je to vaša vlastná karma. A ak ste úprimní a máte odvahu to rozpoznať, potom sa toto cvičenie stane mimoriadne jednoduchým a mimoriadne krásnym.

Čo musíme urobiť, je rozpoznať, že bolesť "mojej minulosti", bolesť "mojej budúcnosti", sú ilúzie, neexistujú. Čo existuje, je práve teraz. A to je všetko. A pravdu povediac, práve teraz neexistuje spôsobom, akým to my vnímame. Musíme rozvinúť schopnosť vnímať to práve teraz také, aké to je. A iba tí, ktorí rozvinuli Supravedomú Jasnozrivosť to dokážu vnímať. Tie bytosti vnímajú všetky ríše Prírody súčasne...a čo je ich typickou známkou kvality? Láska; láska, ktorá je za hranicami pripútania, láska, ktorá môže byť prísna alebo ktorá môže byť nežná. Nepochybne, vlastnosť niekoho, kto vyvinul Supravedomú Jasnozrivosť, je pravá láska a prísť k tomu poznaniu, to vedenie môže prísť, iba vtedy, keď utrpenie bolo prekročené. Prekročenie naznačuje to, že ten, kto to prekročil, to aj zažil. To je prečo majú súcit, pretože zažívajú to utrpenie, poznajú to. Nie je to dajaká predstava. Je to poznanie.

Takže spôsob, akým to platí pre nás je, že musíme vynaložiť prísnu a tvrdú snahu, aby sme boli prítomní. Toto sa nazýva Tao, okamih, tento okamih. Nie pred piatimi minútami, nie za hodinu, nie zajtra, tento okamih. Toto je ohromné učenie, ktoré dal Budha Šákjamuni (Šákjamuni), učenie strednej cesty. V jeho životnom príbehu vidíte tieto extrémny, bol veľmi bohatý a všetkého sa vzdal a stal sa hladujúcim pustovníkom. To sú dva extrémny. Naučil sa, že spôsob, akým skutočne žiť, je v strede, bez pripútania, prekročením extrémny. Tieto extrémny sú minulosť a budúcnosť, zlé a dobré, dobro a zlo, baženie(túžba) a odpor(nechuť).



Preto musíme zriadiť správny spôsob a neustále posilňovať schopnosť odmietania snívania o minulosti alebo budúcnosti. Buďte radikálni! Buďte prísni! Neuvažujte o minulosti alebo budúcnosti, pokiaľ to nie je absolútne nutné; a keď tak urobíte, choďte tam so svojim vedomím úplne aktívnym a uvedomujúcim, pretože vstupujete do nepriateľského územia: toto je presne miesto, kde všetci stratíme svoju pozornosť a kde okamžite zostupujeme do vážnej chyby. Keď musíte urobiť plány pre budúcnosť alebo analyzovať niečo z minulosti, tak to robte s úplným uvedomovaním, že musíte zostať zakorenení vo svojich prítomných okolnostiach, kdekoľvek, kde sa v tom okamihu nachádzate. Nestraťte vaše uvedomovanie si prítomnosti.

Retrospektíva

Keď sa učíme predstavovať, len čo získame trochu stability, tak sa učíme vykonávať cvičenie nazývané retrospektíva, aby sme sami v sebe mohli vidieť všetky tieto elementy.

Retrospektíva znamená, "pozrieť sa späť". Toto nie je rovnaká vec, ako snívanie o minulosti alebo predstavovanie si našej histórie, udalosti nášho života. Toto znamená, preskúmanie našej minulosti v pozícii meditačnej stability, s pocitom oddelenia sa od obrazu. Takže, ak dnes ideme meditovať a rozvinuli sme schopnosť sa koncentrovať, tak prvú vec, čo urobíme je, že si sadneme, meditujeme, začneme preskúmať náš deň, ako film. Takže so zavretými očami si premietneme deň, rovnako ako, keď sledujeme televíziu, sledujeme to, ako film. Preskúmame udalosti, ako vo filme. A správny spôsob, ako to dosiahnuť, je robiť to s uvedomovaním, že čokoľvek čo pozorujeme, má nás, ako herca. Vidíme samých seba, ale sme oddelení od toho čo vidíme. Toto je, aby nám to pomohlo, aby sme sa neidentifikovali, aby sme zachovali ten pocit oddelenia. Náš deň pozorujeme, ako vonkajší pozorovateľ. Takisto to môžete robiť, pozeraním sa so svojich očí, pozeraním sa do svojho dňa, ale je to zradné. Možno, že zistíte, že chodíte sem a tam.

Účel je, aby ste boli schopní v sebe vidieť tri mozgy: intelekt, emócia a akcia, aby ste spoznali, ako vaša vlastná psychika spracováva. A jediný spôsob, akým to uskutočniť je, ak sa pozorujete v priebehu dňa. Zistíte, že ak si sadnete meditovať a začnete robiť túto retrospektívu, pozeraním sa späť na priebeh dňa, tak tam budú veľké medzery, kde si nebudete nič pamätať. Práve ste sa niečo naučili: tie medzery označujú čas, kedy ste spali. Nedávali ste pozor. Snívali ste. Bodka. Toto je práca: Rozpoznať časové obdobia, kedy nedávame pozor a naučiť sa v týchto chvíľach dávať pozor. Je zrejmé, že potom sa musíme pozrieť, aby sme našli to, čo nám spôsobilo, že sme sa rozptýlili? Čo spôsobilo, že sme stratili svoju pozornosť? Nespoliehajte sa na pamäť pre odpoveď: spoliehajte sa na retrospektívu v meditačnej, pozorujúcej, vnímavej vizualizácie.

Druhá časť tohto obrazu, ktorý pozorujete je to, čo vidíte v sebe, je váš stav a to, čo vidíte vonku, je udalosť. Toto rozlíšenie musí byť takisto jasné. Je to iba vecou vnímania. Nemusíte premýšľať- "Musím poznať svoj stav", nemusíte premýšľať "čo je udalosť". Stačí to len vnímať z pocitu oddelenia. Tu ste, ako osoba so svojou psychikou a reakciami, ktoré sa vo vašej psychike prejavujú. Potom sú tam vonkajšie okolnosti. A tie sú oddelenými vecami. Je tam vzťah, to je isté. Ale nemôžete ich vidieť, ako jeden balík. Musíte ich vidieť ako samostatné. (Pre viac informácií o Stavoch a Udalostiach študujte *Revolučnú Psychológiu /Revolutionary Psychology/*).

S týmto procesom pozorovania pozorujeme svoj celý deň, od okamihu kedy vstaneme, do okamihu kedy si sadneme meditovať. A v tom pozorovaní nájdeme konkrétne chvíle, kde vieme, že sme sa rozptýlili, kde vieme, že skrze nás sa prejavovalo ego, kde sme cítili bolesť, hnev, pýchu, závisť, strach, rozhorčenie, zúfalstvo, depresiu, aroganciu. Hociktorú s týchto vecí. Ten okamih sa potom stáva vašou meditáciou. Takže najskôr sa pozriete späť, preskúmate tie udalosti, celý deň, vyberiete si určité "fotografie" počas celého dňa. Toto sú "psychologické fotografie". A potom začnete pozorovať tú konkrétne udalosť.

Je zrejmé, že na to, aby sme v tomto cvičení boli úspešní, musíme mať meditatívnu stabilitu. Ak ešte stále zápasíte s rozvojom schopnosti udržať uvedomovanie, že ste v meditácii, potom s týmto cvičením počkajte. Toto cvičenie by malo byť použité, akonáhle v meditácii rozviniete nepretržitosť uvedomovania. Inak budete iba bojovať s myslou.

Tu je cvičenie: Sadnete si meditovať, začnete si prechádzať udalosti dňa, máte pocit oddelenia. Ale potom pri preskúvaní tohto obrazu vám niečo začne prichádzať do vedomia, myšlienka alebo pocit. Povedzme napríklad, že ste v ten deň videli osobu, s ktorou ste boli ženatý/vydatá alebo s ktorou ste chodili a niečo vám to nahodilo: silný pocit bolesti, pripútania, túžby, rozhorčenia. Takže tá myšlienka búcha, aby dostala vašu pozornosť. (samozrejme na začiatku nás ovládne a zabudneme, že meditujeme; namiesto toho začneme snívať). Táto spomienka sa stane rozptýlením. Všetko čo musíte v tomto bode urobiť, je rozpoznať to, oddeliť sa od toho, a použiť to rozptýlenie, ako váš nový objekt meditácie.

Na zopakovanie: začnete udalosťou, prechádzaním si svojho dňa. V mysli sa vám objaví rozptýlenie. Môže to byť hocičo, doslova to môže byť iba bolesť v nohe, môže to byť starosť o účet, môže to byť myšlienka o tom, čo ste počuli v rádiu hovoriť nejakého herca o niečom. Môže to byť absurdné. Hneď ako to uvidíte, presuňte svoju pozornosť priamo na to rozptýlenie. Toto sa nazýva Psychologické Džudo.

Vykrývate pokus svojej vlastnej mysli, ktorá vás chce rozptýliť. Všetok ten vzdúvajúci sa chaos, je spôsob, akým vás vaša myseľ drží zhypnotizovaných. Ak dokážete prijímať všetky tie vnútorné dojmy vedome, vtedy môžete svoju myseľ zložiť k zemi. Samael povedal, toto cvičenie je skutočným pôvodom Jujitsu a Džuda. Tie fyzické pohyby, sú odrazom vnútorných pohybov zasvätenca, ktorý dobýja svoju vlastnú myseľ. Mnoho zasvätencov má astrálne zážitky, alebo meditačné zážitky a samých seba vidia bojovať "Krčiaceho sa Tigra, Tajného Štýlu-Draka" proti svojej vlastnej mysli.

Otázka: Ja som si vždy myslel, že to boli rôzne egá, ktoré sa snažili dostať moju pozornosť.

Odpoveď: To sú.

Otázka: Ale pracujú spoločne vedome? Povedia "Ak sa všetci dáme dokopy a ak spôsobíme dostatočný chaos, tak ju dostaneme, bude preč a pod našou kontrolou.."

Odpoveď: Áno, to je pravda. Dovoľte mi povedať, ako to funguje. Ego, táto myseľ, ktorú máme, je skonštruovaná z určitých elementov, agregátov, všetkých čo sme menovali, sedem smrteľných hriechov, pýcha, strach, sexuálna žiadostivosť atď... oni používajú obrazy, aby držali vedomie zotročené. Ak vedomie začne vnímať prostriedky, ktoré ego používa, tak sa začne oslobodzovať. Ak vidíte väznicu, tak viete, že ste vo väzení.

Otázka: To je dôvod, prečo väčšinu času nedávajú zmysel.

Odpoveď: No, nedávajú zmysel hneď, pretože spíme. Ale dovoľte mi povedať, čo sa deje. Pozorujete túto udalosť, toto je "A", toto je prvé rozptýlenie, ktoré na vás myseľ hodí. Pomenujme to. "Máme chorú mačku a robíme si o ňu starosti". Normálne o tom začneme premýšľať a znepokojuvať sa. "Ó, operácia mačky bude stať 2000\$, nemám toľko peňazí, musím začať pracovať nadčas", takže si začneme robiť starosti o svoju prácu, o peniaze. A musíme urobiť toto a toto, a "Ak budem pracovať, potom nemôžem ísť s tým a tým na rande". "A potom stratím priateľa", a potom si robíme starosti o priateľa. Takže je tu reťaz udalostí, v mysli je reťaz asociácií. To je reťaz, ktorá vás spútava, ktorá vás psychologicky väzní. To je reťaz, s ktorou sa všetci mechanicky stotožňujeme. Pochopenie nastáva vtedy, keď to zbadáme a prelomíme.

Rôzne rozptýlenia nás držia plávajúc, snívajúc a spiacich. A o 10, o 15 minút alebo možno o pol hodinu neskôr, "Ó, mám meditovať!"

Po celú dobu máte riešenie pred nosom. Všetko o čom ste práve snívali, predstavuje metódu, ktorú ego používa, aby ste spali. Všetko čo musíte urobiť, je uvedomiť si to.

ALE PAMÄTAJTE SI: Toto je špeciálna technika. Tento presun pozornosti má byť použitý IBA, ak ste zriadili silnú koncentráciu. Ak použijete túto techniku pred rozvinutím koncentrácie, tak pravdepodobne budete iba viacej rozptýlení a zmätení.

Takže podme sa pozrieť na príklad. Meditujete nad udalosťou. Samých seba si predstavíte na baseballovom zápase, cítili ste sa naozaj našťvaný, pretože váš tím prehráva a vy ste z toho skutočne nešťastný. Prvé rozptýlenie, ktoré sa objaví, prinesiete do svojej meditácie. Takže, ak meditujete nad svojim sklamaním z prehrávajúceho tímu a objaví sa obava o mačku, tak necháte baseballový zápas tak a okamžite sa presuniete na tú mačku. "Dobre, táto myšlienka mi práve prišla na um a pozorujem ju". Toto si nemusíte myslieť. Iba presuniete svoju pozornosť rovnakým spôsobom, ako keď počujete dajaký zvuk alebo hluk alebo keď niečo cítite.

Študent, ktorý si želá získať poznanie priamo z Vesmírnej Mysle, postupuje takmer rovnakým spôsobom, ako pacient, ktorý je podrobený psychoanalýze... Vo svojej myslí začne s nejakou myšlienkou a nasleduje reťaz asociačných myšlienok, až pokým sa nedostane do pôvodného komplexu v Kozmickom Vedomí. – Dion Fortune, The Training and Work of an Initiate ch. 1,(Tréning a Práca Zaslúženca), 1 kapitola

Otázka: Takže je dôležité nemyslieť.

Odpoveď: Z myšlienkového hľadiska to nemusíte pomenovávať. Stačí to iba rozpoznať pre to, čo to je. Ak to dokážete rozpoznať bez použitia mena, urobte to.

Otázka: Pokúšať sa pomenovať veci ma viac rozptyľuje.

Odpoveď: Potom sa to naučte robiť bez pomenovania. Kľúčom je byť pozorný, presunúť svoje zameranie pozornosti na to rozptýlenie. A v ideálnom prípade to chcete urobiť bez myslenia. Takže, ak to dokážete, urobte to. Rýchlejšie sa posuniete.

Čakáte, pozorujete to nové rozptýlenie. Nevyhnutne príde ďalšie. Takže musíte urobiť toto: Budte pripravení na ďalšie. V Džude, v hocijakom bojovom umení musíte byť úplne pripravení, na útok prichádzajúci z hocikade a hocikedy. Túto schopnosť má hociktorý odborník na bojové umenie, ale vždy sú úplne uvoľnení. Nie sú napätí a paranoidní, obávajúci sa. Sú veľmi uvoľnení, ale extrémne pozorní a to je schopnosť, ktorú musíme rozvinúť v našej meditácii a v našom každodennom živote.

Otázka: Existuje nejaký vzor, podľa ktorého sa vo mne objavujú rozptýlenia?

Odpoveď: V určitom zmysle, áno. Ale vzory sa menia a vychýlia, pretože ego je veľké množstvo premenlivých bojujúcich túžob. Toto je dôvod, prečo musíme zachovať nepretržitú bdelosť.

Nakoniec začnete vidieť, že váš naozajstný, najhorší nepriateľ, je vaša vlastná myseľ. A samozrejme v týchto dňoch si všetci myslíme, že myseľ je tým, kto sme. A väčšina škôl,

väčšina tradícií v súčasnej dobe učí, že by sme mali byť na svoju myseľ hrdí, že by sme mali schvaľovať myseľ, že by sme mali vybudovať sebaúctu. Sebaúcta je formou otroctva; práve teraz, iba nemáme schopnosť, aby sme to videli. Všetko čarodejníctvo je založené na tomto, všetka čierna mágia je založená na zotročení vedomia myslou. Na povrchu to môže vypadať krásne; môže to vypadať veľmi pozitívne. A môžu učiť všetky rovnaké faktory, ale v hĺbke toho, je to otroctvo mysle to, čo to robí čierne. Takže toto je extrémne kritický bod, pretože na tom závisí samotné zdravie našej duše. Nie je v tom vtip; nie v tom nič povrchné.

Smutnou časťou je to, že väčšina z nás to naozaj nechce zmeniť, pretože je to bolestivé. Pripadá to ako bolesť, pretože musíme prejsť všetkým tým egom, aby sme ho odstránili, aby sme z neho oslobodili vedomie. Nepáči sa nám to; radšej by sme snívali, fantazirovali, dúfali, ale bez práce. Skutočná práca je, "Udri palicou, tak ako prosíš Boha". To isté sa hovorí v Islame, "Modli sa k Alahovi, ale svoju ľavu uviaž ku stĺpu". Modlite sa, ale musíte urobiť prácu; neexistuje žiadna ľahká odpoveď.

Po pochopení tohto, je tu ďalší faktor. Čo sa tu učíme robiť, je jasnozrivo vnímať našu vlastnú myseľ. Učíme sa vedome vnímať obsah mysle.

Vieme o Čiare Života: minulosť, budúcnosť, prítomnosť

Takisto vieme o Čiare Bytia, ktorá je čiarou vedomia.

Teraz, ak sa stotožníme so všetkými elementmi mysle, tak začneme fantazirovať, snívať, stratíme naše vedomie a naša Úroveň Bytia klesne. Toto sa nazýva fantázia, denné snívanie, atď. Zakaždým, keď denne snívame alebo fantazirujeme, tak sa ponárame do čiernych hĺbok nášho vlastného ega.

Všetko čo sa zdá, v skutočnosti neexistuje, tak ako to vnímame. Sú to jednoducho prázdne obrazy. Naše porozumenie ich skutočného spôsobu existencie je tak mylné, ako niekoho, kto bol očarený kúzлами mága. – Druhý Dalajláma

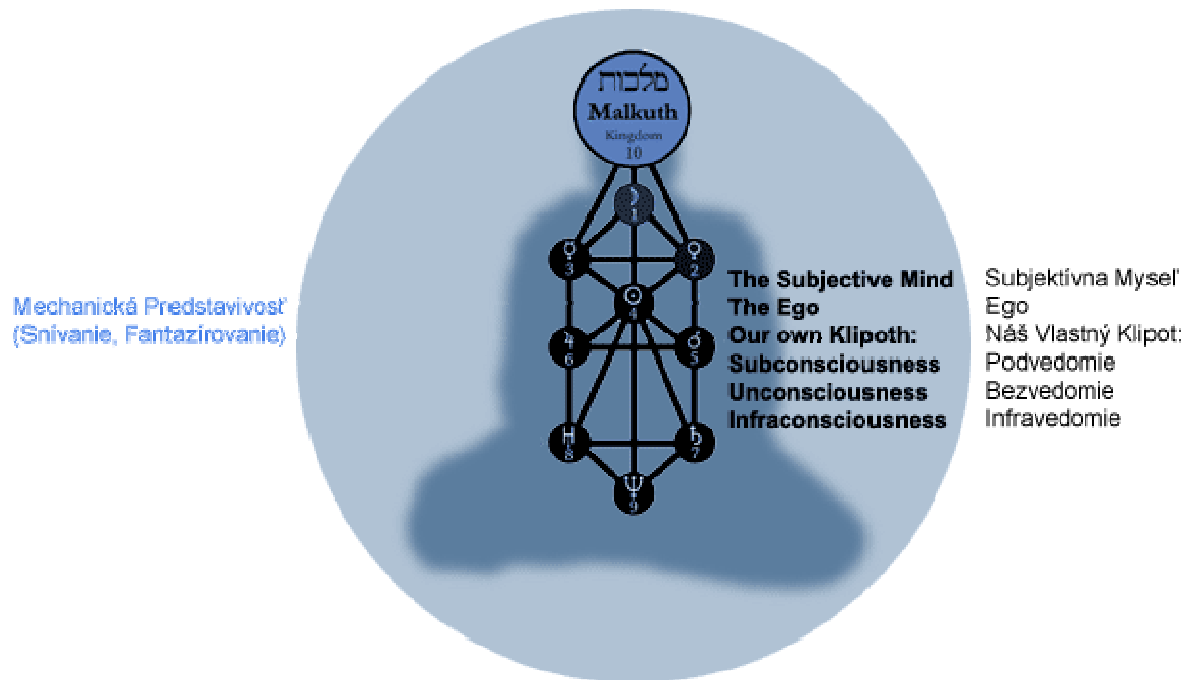
Takže toto sú oblasti vedomia: pod, ne/bez a infra. Toto je dôvod, prečo väčšina ľudí, keď večer spí, je preč. Prejde osem hodín, prebudia sa a nič si nepamätajú. Ničoho sme si neboli vedomí; jednoducho sme snívali, stotožnení so všetkými obrazmi mysle, nebyť si ani jedného z nich vedomí. Takže presne tu je meradlo, ktoré vám povie, ako tvrdo musíte pracovať, pretože osoba, ktorá rozvinie vedomie, nespí. – Nikdy- nie počas dňa, nie v noci. Ten, kto rozvinul Supravedomie nikdy nespí. Dokážete si to predstaviť? 24 hodín denne sú plne vedomí, nepretržite, bez pauzy, bez prestávky. Čo to znamená je to, že sú nepretržite v stave extázy, Samádhi, 24 hodín denne. To je tá 4 úroveň vedomia, Nús. Takýto typ osoby sa nazýva Turiya, prebudený Budha. Každá Ľudská Duša má túto schopnosť, ale musí byť rozvinutá. Každý krok smerom k tomu stavu, je vzdanie sa ilúzie a sna. Každým krokom sa zriekame fantázie; zriekame sa falošných obrazov, negatívnej predstavivosti, negatívnej jasnozrivosti.

Čo sa popri tejto ceste snažíme urobiť, je rozvinúť vedomú predstavivosť. A samozrejme zakaždým, keď si uvedomíme rozptýlenie, sa kúsok po kúsok povznášame, pretože je tam o jeden nástroj menej, ktorý môže myseľ použiť proti nám. Kúsok po kúsku začneme vidieť iné veci.

Toto sú dvere do pravého, vnútorného vnímania, skrze nás. Tieto dvere sú vo vnútri. Zatiaľ čo začnete spoznávať obsah svojej vlastnej mysle, môžete začať spoznávať obsah Vesmírnej

Mysle- Ako hore, tak aj dole. Naše vlastné dvere vo vnútri, sú dverami do Predstavového Poznania, do Inšpirujúceho Poznania, do Intuitívneho Poznania- 3 stupne poznania, ktoré sú za hranicami mysle.

Pracujúc na pozorovaní týchto rozptýlení, pozorujúc myseľ, vykonávaním retrospektívy, pochopením vedomej jasnozrivosti, začnete kúsok po kúsku prenikať za hranice svojej vlastnej mysle.



Ten kruh je hranica vašej subjektívnej mysle, ktorá patrí do Klipotu.

Čo sa deje je toto: pozorovaním všetkých tých rozptýlení, ako sa tieto elementy objavujú v mysli, zosilňujete prítomnosť vedomia. V rovnakom čase, vaše vlastné Bytie, váš vlastný Najvnútornejší, váš vlastný vnútorný Otec a Matka sa vám snažia pomôcť, ale oni sú nezlučiteľní so subjektívnou mysľou. Boh a diabol sa nemôžu nikdy zmiešať, a teda Boh sa nemôže zmiešať s naším vlastným peklom. Vždy je od neho oddelený. Aby sme sa k Nemu mohli dostať, musíme byť oddelení od "ja", od mysle. To je dôvod, prečo je pocit oddelenia v tomto cvičení kritický. Ak si udržíte pocit oddelenia, tak v určitom momente preniknete za hranice subjektívnej mysle a budete vnímať objektívny svet- objektívny astrálny svet, objektívny mentálny a príčinný svet, Budhistický, Intuitívny, Maha-paranirvanický, do všetkých týchto oblastí sa môžeme dostať prostredníctvom meditácie. Prostredníctvom tejto techniky sa môžete dostať ku svojmu vlastnému Keteru, staršina dní, pôvodu vášho pôvodu, ak chce, aby ste sa tam dostali.

Takže presne tu, sú dvere, a ak ste úprimní, tak k nim môžete mať rýchly prístup. Preniknutie za hranice subjektívnej mysle vyžaduje absenciu ega. Znamenajúc toto: ak meditujete nad elementom, ale ste stotožnení s emóciou, tak zostanete uväznení vo svojej subjektívnej mysli. Takže meditujete nad týmto minulým vzťahom, ktorý ste mali a stále ste pripútaní, potom nepreniknete za hranice vašej vlastnej mysle, pretože ste stotožnení s emóciou a nebudete schopní preniknúť za hranice toho. Takže, byť schopný zbadať

rozptýlenia sa stáva veľmi jemná práca. Možno vnímate obrazy, ktoré pozorujete, ale ak ste vo svojom srdci stotožnení, potom ste s tým spojení; nie ste od toho oslobodení. Takže takisto musíte pozorovať samých seba. Pozorujete nad čím meditujete a zároveň pozorujete samých seba. To je spôsob, ako zachováte pocit oddelenia.

V okamihu, kedy sa úplne oddelíte od svojej vlastnej subjektívnej mysle, ste pripravení vyjsť von za jej hranice.

To preniknutie sa nemusí udiť výbušným spôsobom; nemusí to prísť ako ohňostroj. Čo sa môže stať je toto: môžete meditovať nad svojimi udalosťami, prechádzaním bahnom mysle, špinou všetkej tej obraznosti a odpadu, a potom z ničoho nič, sa tam objaví záblesk niečoho iného, niečoho nového, niečo, čomu nerozumiете. Dám vám príklad. Bola jedna študenta, ktorá meditovala nad chlipnosťou a hnevom súvisiacim s konkrétnou situáciou v jej živote. Ako sa tak pozorovala a pozorovala obrazy, uvoľnená, cítila sa trochu frustrovaná, pretože sa nikam nedostávala. Uvedomila si to a znova začala pozorovať ten objekt, tú scénu, tú udalosť. Potom tam bol tento záblesk, veľmi rýchly, ako mrknutie oka. Videla sa vo Francúzku, v Normandii pred niekoľkými storočiami, rozprávajúc sa s mužom, ktorý mával s lucernou- v mihnutí oka. To bolo vedomé jasnozrivé vnímanie. A všetko to poznanie prišlo v mihnutí oka. Vedela kde to bolo a kedy to bolo. Vedela s čím to súvisí. Čo jej bolo ukázané, bolo to, ako boli egá, ktoré sa prejavovali behom dňa, spojené s minulou udalosťou. Toto sa nazýva Inšpirácia.

Inšpirácia

V inšpirácii dostávate symboly, správy, obrazy, zvuky, atď. Sú tam vedomé obrazy a zvuky. Spočiatku nemusia dávať žiadny zmysel. Spočiatku to môžu byť veci, ako gule svetla, zvuky zvonov, alebo trúb, hlasy, zbory, hudba, chrámy, lesy, planéty, ľubovoľný počet prvkov. Obyčajne sú to iba zvuky a svetlá. Časom a s vytrvalosťou sa to postupne buduje do niečoho iného. Tieto sa nazývajú Počiatkové Jasnozrivé a Jasnopočuteľné Vnemy. Píše sa o nich v niekoľkých knihách Majstra Samaela. To, že sa objavia, ukazuje, že študent začína aktivovať čakry súvisiace s jasnozrivosťou, súvisiace s epifýzou a s hypofýzou.

Chybou, ktorú väčšina ľudí robí je to, že sa skutočne vzrušia a to vás vykopne priamo z meditácie. To je dôvod, prečo je tak dôležité prijímať všetky dojmy s ľahostajnosťou, ani pre, ani proti- všetky javy pozorujúc také, aké sú. Môžete to nazývať dobré; môžete to nazývať zlé. Väčšina vecí, sú oboje. Môžete vidieť, že niekoho zabijú skutočne násilným spôsobom a môžete cítiť, že to je strašné a mať skutočne silnú reakciu, nevedomujúc si, že to bola karma tej osoby. Teraz to zaplatili a sú od toho oslobodení. Takže sú tam oboje dobro i zlo; prečo sa s tým stotožňovať? Načo do toho vkladať emocionálnu energiu? Toto sú typy vecí, ktoré musíme zmeniť, to, ako na všetko reagujeme. To je to, čo otvára tieto dvere.

Symboly (videné v meditácii) musia byť analyzované chladne, bez poverčivosti, zlomyseľnosti, nedôvery, pýchy, márnivosti, fanatizmu, predsudku, predpojatosti, nenávisťi, závisťi, chamtivosti, žiarlivosti, atď. – Samael Aun Weor

Nakoniec, postupne v súlade so všetkými zákonmi prírody, bude ľahšie a ľahšie preniknúť do vedomého vnímania. Takže v určitom bode si sadnete meditovať a hneď odídete (z tela). Výhodou je to, že vykočíte zo svojej vlastnej subjektívnej mysle a môžete sa ohliadnuť späť a vidieť samotnú myseľ a môžete s ňou hovoriť, práve tak, ako ja hovorím s vami. Myseľ je hmota. Nie je to niečo prchavé a nejasné. Vo svojom svete má konkrétnu formu.

Skrze inšpiráciu, v tejto úrovni meditácie prijímame informácie v mnohých odlišných podobách, ale možno, že nám to nebude dávať zmysel. Možno, že nebudeme rozumieť. Obyčajne tie informácie prijímame s egom. Takže táto osoba, o ktorej som vám hovoril, pri zbadaní toho obrazu vlastne zostala frustrovaná. Tá študentka vnímala niečo skutočné, ale nezobrala to okamžite s vedomím, ale to zobrala s pýchou a bola znepokojená, že tomu nerozumela. "Nemala som dosť. Potrebujem viac!" Takže tu máme pýchu, nenásytnosť a hnev. "Ja" je hrozne prítomné. Takže čo v tom meditačnom zážitku môžete vidieť je, že tam bol krátky okamih, kedy tam "ja" nebolo, a tak jej Bytie ukázalo obraz. Potom jej "ja" zasiahlo a obraz odišiel, tak rýchlo. Tu vidíme, ako je silná myseľ.

Ako vedomie máme výhodu, že myseľ je 100% mechanická. Čo si myseľ neuvedomuje je to, že ak sa týmto spôsobom naučíme meditovať, tak sa naučíme používať myseľ samú proti sebe. Čo sa v Džude, v Jujitsu a Aikide učíte, je využitie súperovej sily proti nemu. Ak sa na vás niekto vrhne, tak vezmete jeho energiu a nasmerujete ju späť na neho. Sledujte tých, ktorí sú školení v týchto bojových umeniach a zdá sa to takmer bez námahy: jeden uderí a druhý to jednoducho zoberie a odstrčí ho, hodí ho na zem. Rovnaké to je i s meditáciou. Myseľ má k použitiu iba tieto mechanické triky. Všetky sú zakorenené v túžbe, v egu, pýche, chlipnosti, márnivosti, atď. Naučte sa byť vedomí týchto vecí a myseľ začne odhaľovať všetky svoje triky, spôsoby akými vás dlhú dobu držala podvedeného. Nemôže to robiť inak, pretože je mechanická; je to stroj. Takže, ak zoberiete toto cvičenie vážne, tak sa môžete veľmi rýchlo posunúť, v pochopení svojej vlastnej mysle. Ak budete meditovať každý deň, učiť sa ako tieto veci pracujú, tak veľmi rýchlo začnete meniť veci, ktoré vás otravovali pravdepodobne celý život.

Intuícia

Obrazy, ktoré prijímame, budú náležite pochopené iba s intuíciou. Intuícia je múdrosť vedomia. V inšpiračnej úrovni prijímame obrazy. S intuíciou im rozumieme.

Samozrejme určitú mieru pochopenia, získame skrze intelekt alebo študovaním. Zbadáme kríž, a pretože sme študovali, tak poznáme jeho význam. Alebo sa vidíme kráčať v daždi. Ak by sme študovali Gnózu, tak vieme, že dážd' symbolizuje karmu a bolesť. Takže vieme, že ktorákoľvek udalosť nad ktorou meditujeme, je karmická alebo bolestivá.

Všetky správy a informácie, ktoré dostávame v inšpirácii, pochádzajú z jazyka vnútorných svetov. Tento jazyk je 100% symbolický. Všetky obrazy a symboly, ktoré ľudstvo používa, pochádzajú z tejto roviny stvorenia. Majú v sebe moc, pretože sú zakorenené v tom zdrojovom jazyku, pôvodnom jazyku. Takže jednoduchý tvar má ohromný význam- kríž, Davidova Hviezda, pentagram. Toto nie sú pozemské symboly; sú to vnútorné symboly. Pochádzajú z veľmi hlbokého zdroja. Rovnako majú významy i obrazy, ktoré vedome prijímame v meditácii. Ak máme tréning, porozumenie a vzdelanie, tak ich môžeme analyzovať i tu, ale skutočný význam, ktorý platí pre nás, musí byť pochopený intuitívne.

Svet intuície, je svetom Bytia; je to svet Intímneho Bytia. Do tohto sveta "ja", "vlastná osoba", ego, nemôže vstúpiť. – Samael Aun Weor

Intuícia je schopnosť Bytia. Je to porozumenie, ktoré nám dáva a to nemôže byť nikdy silené. Prichádza to ako dar. Ten dar je daný ním, našim Najvnútornejším, našim Monadom, a je daný skrze srdce. To porozumenie môže prísť fyzicky po meditácii; môže to prísť emocionálne alebo vedome v meditácii alebo v astrálnom zážitku.

Môžete niečo vnímať a okamžite vedieť, čo to znamená; to je intuícia. Ak vnímate niečo a potom poviete, "No, možno to znamená toto; možno to znamená tamto..." To je uvažovanie, a to je myseľ. Práve uvažovanie je to, čo vedie mnohých spirituálnych praktikantov k neúspechu.

Tá žena v príklade, ktorý som uviedol, videla obrazy a zároveň získala určitú časť porozumenia. Ale, aby získala skutočný význam, na to potrebuje pokračovať v meditácii.

Jedným z dôvodov, prečo je táto technika taká účinná a tak mocná je to, že otvára dvere ku vnútornému vnímaniu obrazov. Ak sme na začiatku nevzdelaní, máme ego, pýchu, hnev, strach...tak tie obrazy začneme interpretovať skrze ego. To nás dovedie ku vážnym chybám. Napríklad niekto môže začať nad niečím meditovať, potom uvidia tento záblesk alebo dokonca dlhý obraz ich manžela/ky majúceho sex s ich najlepším priateľom/kou. Extrémne sa rozčúlia, budú ublížení, nahnevaní, cítia sa zradení a z tej meditácie odídu rozzúrení, plačúci a v bolesti. Stotožnia sa; myseľ sa stotožní. A tá osoba potom môže ísť a rozvieť sa, mohla by tých dvoch ľudí ísť zabiť... a toto sa deje neustále. Sú ľudia, ktorí majú sen o ich manželovi/ke a potom idú a zabijú ich. Toto je dôvod, prečo Samael povedal, že 100% vrážd je spôsobených negatívnou jasnozrivosťou, pretože v mysli sa objavia obrazy a tá osoba nedokáže rozlíšiť čo sú. V tom zážitku jednoducho mohli vidieť egá tých ľudí. Mohli vidieť minulé vzťah, z pred mnohých storočí. Mohli vidieť projekcie svojej vlastnej túžby.

Neurobte chybu, že budete počúvať myseľ. Myseľ je váš najhorší nepriateľ. Na každom kroku sa vás bude snažiť oklamať. Dostanete vedomý obraz a myseľ to okamžite schmatne a pokúsi sa vás odchyliť od skutočného významu. Bude to robiť dovtedy, pokým ju nebudete mať pevne pod kontrolou. A to popravde nebudete mať dovtedy, pokým nedosiahnete vytvorenie Solárneho Príčinného Tela. Dokonca i vtedy je myseľ nebezpečenstvom, pretože stále máte ego.

Porozumenie jasnozrivých vnemov je extrémne jemné a vyžaduje prísnu výchovu (vzdelanie), porozumenie, trpezlivosť, úprimnosť. Všeobecne povedané, lepšie je nehovoriť o tom, čo vidíte. Takisto je lepšie nereagovať na to, čo vidíte. Môžete vidieť veci, ktoré sú pozitívne alebo negatívne. Pravdepodobne väčšina spirituálnych učiteľov teraz tam vonku, sú ľudia, ktorí rozvinuli určitý stupeň jasnozrivosti, ale nesprávne interpretujú to, čo vidia. Potom sa začnú nazývať "majstrami" a začnú učiť. Mnoho z nich o sebe hovorí, "Ja som inkarnovaný majster ten a ten" alebo "Ja dostávam vedomosti toho a toho". A väčšinu času sú podvedení. Médiá, ľudia, ktorí smerujú (channeling) mŕtvych, smerujú egá, mŕtve osobnosti, démonov, čiernych mágov. Médiom je využívané. Všetko, čo robia je to, že sa otvoria niekomu inému, kto ich môže využiť a oni nevedia, kým sú využívaní. Je ľahké prísť a povedať, "Ó, ja som Saint Germain!" To neznamená, že to je on. 20 , 30 alebo 50 tisíc ľudí môže veriť, že je to on, ale to neznamená, že to je on.

Jasnozrivosť je oknom duše. Ale naučiť sa interpretovať to, čo vidíme, vyžaduje disciplínu a veľa, veľa opatrnosti. Takže čokoľvek, čo vidíte, vždy sa učte byť vedomí toho, ako vaše vlastné ego bude zasahovať.

Jedným zo spôsobov, ako rozvinúť túto schopnosť inšpirácie k dosiahnutiu Inšpirovaného Poznania, je meditovať nad veľkými klasickými skladbami. Niektoré príklady sú deväť symfónií od Beethovena, Magická Flauta, niektoré z veľkých oper, obzvlášť Wagnerova Parsifal alebo tetralógia Prsteň Nibelungov, hudba Chopina, Liszta, Verdiho.. všetky, ale predovšetkým Mozart, Beethoven a Wagner. Počúvajte túto hudbu a meditujte nad ňou metódou, ktorú sme popísali. Uvoľníte sa, pokojne sedíte a sústredíte sa na prijímanie toho

zvuku od okamihu do okamihu. Počúvajte so svojim srdcom. Po chvíli, vďaka tej hudbe začnete vnímať obraznosť. Samotná hudba obsahuje vedomie. Stimuluje vedomie a dodáva mu energiu a môže rýchlo rozvinúť schopnosť jasnozrivého vnímania a schopnosť začať interpretovať. Je to veľmi liečivé cvičenie.

Študujte Kabalu, ale bez pokúšania sa naplniť myseľ. Vy sa chcete naučiť Kabalu skrze intuíciu a nie skrze intelekt. Intelektuálne poznanie príde, ale skutočná Kabala nie je intelektuálna. Kabala sama o sebe bude vždy v rozpore s rozumom. Kabalu si nedokážete predstaviť myslou; to je nemožné. Kabala je vedomou mapou a myseľ v nej zakaždým nájde rozpory; myseľ to nedokáže pochopiť. Takže čítajte Samaelove knihy o Kabale. *Mystická Kabala* od Dion Fortune je veľmi dobrá. Biblia je plná Kabaly a význam môžete nájsť v mnohých Samaelových knihách. Väčšina Kabalistických kníh, ktoré sú vonku, nie je pozitívnych. Takže je lepšie čítať veci, ktoré ste mali potvrdené od niekoho so skúsenosťami. Môžeme byť oklamaní veľmi jemnými spôsobmi. Dám vám príklad. Bol jeden študent, ktorému sa snívalo, že kráčal dolu ulicou. A ten sen sa zdal byť veľmi vedomý. Títo dvaja Rabíni prišli ku študentovi a začali mu ukazovať nejaké knihy. Tie knihy boli plné prekrásnych ilustrácií Kabaly, krásnych kresieb a veľmi starých vedomostí. Ten študent mal pocit, akoby to bolo zlé, veľmi jemné a povedal, nie ďakujem a odišiel preč. Rabíni boli veľmi sklamaní. Snažili sa presvedčiť študenta, ale študent odkračal preč. Takže nasledujúci deň alebo o niekoľko dní neskôr išiel ten študent (o tomto úplne zabudol) do kníhkupectva. Našiel preslávenú knihu Kabaly. Začal sa na tú knihu pozerať a bol ňou ohromený, koľko toho v sebe mala. V tú chvíľu pocítil, že niečo s tým nie je v poriadku, dal tu knihu naspäť a odišiel. Nebolo tam žiadne uvažovanie; bol to pocit. Neskôr si spomenul na ten sen a bol ohromený, pretože v tej chvíli, kedy tú knihu videl fyzicky, tam v mysli nebola žiadna spomienka toho sna. To je Inšpirované Poznanie a to je Intuícia. Intuícia jednoducho povie, "Je to nesprávne". Nie je tam žiadny intelektuálny koncept; nie je tam žiadne uvažovanie. Nie je tam žiadne, "No, je to zlé kvôli tomu a tomu; všetky tieto veci sú zlé". Nie je to tak. Je to proste vedenie. "Je to zlé. Nepotrebujem uvažovať; jednoducho to viem". To je intuícia.

Potrebuje intuíciu; to je naozaj to, čo potrebujeme, aby sme prešli životom. Potrebujeme načúvať Cvrčkovi Jimimu (z rozprávky o Pinocchiovi). Naozaj vieme lepšie. Všetci vieme, máme tušenia a pocity, my iba nepočujeme a nekonáme na základe toho. To je, ako sme sa dostali do situácie, v ktorej sa nachádzame; to je dôvod, prečo sme v takom neporiadku, pretože počujeme túžbu, namiesto svojho vedomia.

Kabala je jazykom vnútorných svetov. Všetky symboly, všetky obrazy, VŠETKY pochádzajú z Kabaly. Je to mapa a každá pravá tradícia ju má. Fyzicky to môže vyzeráť inak, ale vnútorne učia Kabalu. A rozprával som sa so študentmi, ktorí s tým mali vo vnútorných svetoch vedomé zážitky, napríklad s Dalajlámom. Dalajláma používa na učenie Kabalu. Nepoužíva ju fyzicky, pretože to nie je časť tej kultúry, ale vnútorne ju používa.

Otázka: Som vo svojom dni a snažím sa pozorovať... a potom si uvedomím, že to bola hodina alebo tak nejak.. a bez vedomosti o tom, kde som sa stratil.. Mal by som sa potom zastaviť a porozmýšľať, kde som sa stratil... alebo jednoducho odtadiaľ pokračovať a mentálne si to poznačiť, kde som teraz?

Odpoveď: Plán je asi taký, že v tom okamihu, kedy sa snažíte spomenúť si, si spomínajte s obrazmi, čo vás zobralo preč od seba pozorovania. Kedy bola posledná chvíľa, kedy ste vedomo dávali pozor? Nemusíte premýšľať so slovami; snažte sa spomenúť, kedy som bol naposledy vedomý? Niečo tam bolo, čo vás rozptýlilo. A po pri tom, ako prechádzate dňom, používajte pomenovania na všetko, čo sa objaví.

Otázka: Takže, ak meditujem nad nejakou udalosťou a objaví sa rozptýlenie, tak mám zostať u toho rozptýlenia? Nevrátim sa k originálu?

Odpoveď: Nie, čo sa tam deje je toto: pohybuje sa od prvku ku prvku. Metóda tejto techniky je vedome nasledovať reťaz mechanických rozptýlení používaných egom. Toto znamená: čokoľvek čo myseľ predloží, to nasledujeme. Ku koncu to všetko súvisí s pôvodnou témou, pretože myseľ priniesla tie rozptýlenia, ako odpoveď na vedomie pozerajúce sa na tú tému! Vaša myseľ sa bude snažiť udržať vedomie rozptýlené. Pri sledovaní tejto reťazi udalostí, rozvíjate schopnosť vedomia pochopiť. Vedomie má takisto pamäť. Nie je to rovnaká pamäť, ako myseľ. Vaše vedomie si bude pamätať tú reťaz prepojení. A v určitom bode začnete vidieť dodatočné veci, ktoré ste predtým nevideli, ktoré sú všetky prepojené. Takže napríklad meditujete nad svojou chlipnosťou a potom začnete vidieť veci, ktoré ste nikdy predtým nevideli a začnete vidieť veci z iných storočí a z iných časov. Všetky sú to vaše ego, ktoré ste vytvorili v minulých životoch. Ale myseľ to nedokáže urobiť. Myseľ si to nedokáže predstaviť. Čo si potrebujeme uvedomiť je to, že vo vnútri v nás je pamäť všetkých našich minulých existencií: všetky tie spomienky sú ponorené vo vedomí. Ale to je irelevantné. Aby som na vašu otázku priamo odpovedal, musíte nasledovať svoju intuíciu. Keď sa v sebe naučíte počúvať Hlas Ticha, svoju vlastnú intuíciu, tak budete vedieť, ako presunúť svoje zameranie v meditácii. V mnohých prípadoch zistíte, že musíte zostať sústredení na udalosť, bez ohľadu nato, aké rozptýlenie sa objaví.

Prírodné javy sa nikdy presne nezhodujú s konceptmi formulovanými myslou. Život sa odvíja od okamihu do okamihu, a keď ho zachytíme, aby sme ho analyzovali (s myslou), tak ho zabijeme. Keď sa snažíme odvodiť koncepty z pozorovania tohto alebo tamtoho prírodného javu, tak vlastne prestaneme vnímať realitu toho javu. V tom jave iba vidíme odraz teórií a otrepaných konceptov, čo nemá vôbec nič spoločné s pozorovanou skutočnosťou. – Samael Aun Weor, The Great Rebellion (Veľká Vzburá)

Otázka: Prečo uvidím všetky tie veci z minulého života?

Odpoveď: Aby ste mohli pochopiť, prečo teraz trpíte. Ste tým, čím ste, kvôli vašim minulým činom. Nato, aby ste mohli zmeniť to, čím teraz ste, musíte teraz konať inak. Nato, aby ste teraz konali inak, musíte porozumieť, prečo by ste sa nemali správať tak, ako ste sa správali v minulosti. Vec, ktorú si musíme všetci uvedomiť, je toto, spíme a trpíme, pretože sme neznalí (ignorujeme). Sme uväznení v túžbe. Takže ani nevieme o žiadnej z týchto vecí. Sme uväznení vo vnútri mysli, v egu. A oslobodenie doslova znamená, byť odpútaní od mysle, od utrpenia, od ega. Takže anjel, majster zo seba absolútne odstránil všetky stopy chlipnosti, všetky stopy hnevu. Oni majú pravú identitu, pravú osobnosť- nie ako my. My máme mnohpočetné osobnosti.

Otázka: Meditoval som a objavili sa vo mne skutočné emócie a mám s tým problém to odmietnuť, pretože verím, že to prichádza z nejakého dôvodu.

Odpoveď: Iba to pozorujte.

Otázka: Takže to dovoľíte a pozorujete to?

Odpoveď: Iba pozorujte; nezasahujte. Takto je to so všetkým. Čokoľvek čo sa objaví, vnímajte to také, aké to je, bez toho, aby ste to menili, bez toho, aby ste to ovplyvňovali. Ak sa vo vás objavujú silné emócie, tak sa musíte mať pod kontrolou. Nemôžete dovoliť emóciám, aby určovali vaše činy. A preto sa s nimi nemôžete stotožniť, oddávať sa im. Ani

by ste to nemali ignorovať alebo potláčať. POZORUJTE TO TAK, AKO TO JE. Toto je pravidlo pre všetko: nezasahujte, iba buďte vedomý.

Týždenné Cvičenie

- Uvoľnite Tri Mozgy.
- Vokalizujte samohlásky I a O.
- S vedomou vizualizáciou urobte retrospektívu dňa. Preskúmajte udalosti svojho dňa, akoby ste sledovali film. Keď sa objaví hocijaké rozptýlenie, sústreďte sa naň. S vedomou pozornosťou nasledujte reťaz rozptýlení.

*Ó priatelia, ktorí by nasledovali moju tradíciu:
Nedovoľte svojim mysliam, aby sa bezcieľne potulovali.
Neustále majte na pamäti svoje myšlienky
a snažte sa s použitím všetkých prostriedkov, aby ste zostali
na priamej ceste k osvieteniu.
-Tsong Khapa*

8. Základ

Ježiš im povedal: "Nikdy ste nečítali v Písme: "Kameň, čo stavitelia zavrhli, stal sa kameňom uholným. To sa stalo na pokyn Pána; vec v našich očiach obdivuhodná"? Kto padne na ten kameň, doláme sa, a na koho on padne, toho rozdlávi."- Matúš 21: 42-44

Keď čítame Písma mnohých náboženstiev, tak počúvame o filozofickom kameni (kameni mudrcov), Merkúre, kameni. V Evanjeliách Ježiš hovorí o kameni (Simon Peter: Cephass Patar, kameň), na ktorom musí byť postavený chrám. Toto je základný kameň, ktorý stavitelia odmietli; ale, ktorý musí byť základným kameňom alebo hlavnou oporou Chrámu. Toto sú Slobodomurárske a Kabalistické termíny. Evanjelia Ježiša sú Kabalistické. Vzťahujú sa k Tajomstvám Alchýmie, k Tajomstvám Kabaly, ktoré nie sú vôbec chápané súčasným náboženstvom. Tieto prvky boli vyhodnené pred dávnymi, dávnymi časmi. Bez chápania Alchýmie a Kabaly je nemožné pochopiť Bibliu.

V Slobodomurárstve vidíme Kubický Kameň alebo Dokonalý Kameň. Medzi Aztékmi vidíme kameň na ktorom sedia alebo stoja Bohovia. To isté je jasne viditeľné v Hinduizme. Tento kameň je symbolom Základu, ktorý je v Kabale nazývaný Jesod (Yesod). Jesod znamená "základ" a je deviatou sefirou na Strome Života.

Aby sme pochopili, čo tento základ je, tak musíme pochopiť, čo je Kabala a ako funguje. Kabala je symbol, je to mapa, piktogram, ktorý vyjadruje, ako sa prejavuje energia a ako funguje. Je to mapa vesmíru a duše. Všetky úrovne Prírody umiestňuje do diagramu, na tomto diagrame môže byť zmapované všetko čo existuje. Na tejto mape je možné pochopiť všetky Božstvá Bohov, božských Bytostí a démonov a ako navzájom súvisia. Je to nesmierny nástroj a každá oblasť, každý kruh je svetom alebo ríšou. Je to vibrácia, je to forma energie, je to forma svetla. Je to miesto. Je to spôsob chápania života, chápania fyzického tela, chápania vnútorných tiel, chápania mysle. Všetko môže byť zredukované do Kabaly. Ale toto v týchto dňoch nie je dobre pochopené.



Xoçipilli sediaci na Kubickom Kameni

Keď porozumieme niečo o vytváraní mýtov všetkých rôznych náboženstiev, tak zistíme, že sa tam nachádzajú určité stále motívy a určité stále elementy. Hlavne nachádzame Trojicu. Toto je svätý Nadpozemský Trojuholník, vyšší trojuholník, nebeský trojuholník. Toto sa v Gréčtine nazýva Logos. Toto je v Kresťanstve Trojica- Otec, Syn a Duch Svätý. Toto je v Hinduizme Brahma, Višnu a Šiva. Toto sú traja vyšší Bohovia, Aztéckeho a Mayského náboženstva. Každý systém, každé náboženstvo obsahuje túto Trojicu.

Táto Trojica je Jednota, ktorá sa prejavuje rôznymi spôsobmi, ale stvorit' môže iba jedným spôsobom. My ako ľudská bytosť sa môžeme vyjadriť skrze naše oči, skrze reč, skrze písanie, skrze symboly. Ale život môžeme stvorit' iba jedným spôsobom. Existuje iba jeden spôsob, akým môže ľudská bytosť stvorit', umožniť vzniknutie života, a to je skrze sex. A rovnako to je i s Božstvom. Všetci poznáme to príslovie: "Ako hore, tak dole". Opak je takisto pravdou: Ako dole, tak hore.

Všetko čo existuje je stvorené s tej istej energie. Je to pôvodná energia, ktorá prichádza z Ničoty a nazýva sa Svetlo. Má mnoho mien: Kristus, Quetzalcoatl, Okidanok, Kulkulkan, Avalókitéšvara. Všetky tieto sú rovnaká sila. Toto je Svetlo Krista. Toto je Svetlo, čo dáva život. Toto je solárna/slnčná sila, ktorá je základom všetkých náboženstiev.

Všetky pravé náboženstvá majú slnečného hrdinu: Apolón, Ježiš, Herakles, Mitra, Quetzalcoatl, atď. Toto všetko sú božstvá alebo Bohovia, ktorí sú dopravnými prostriedkami/nástrojmi/nositeľmi Slnka, ktorí prinášajú svetlo Krista, slnečné svetlo a umožňujú vzniknutie života. A toto je dôvod, prečo RA, Egyptský Boh je Slnko, a Slnko je pôvodom a zdrojom života.

To svetlo sa nazýva Lúč Stvorenia. Toto je solárna energia, ktorá zostupuje, ktorá sa stáva Stromom Života. Kristus skrze Ježiša povedal "Ja som svetlo sveta, nikto neprichádza k Otcovi, iba ak skrze mňa", Kozmický Kristus, Slnčné Božstvo.

V Egypte spôsob, akým sa stať osvieteným, bolo skrze Osirisa; Je to to isté, ako Kristus. A ten, kto sa stal Kristifikovaným, bol Osirisovaným, Kristus je titul, je to energia, vibrácia, nesmierna inteligencia, ktorá nie je obmedzená iba na jednu osobu v našich dejinách. Prejavuje sa mnoho krát a na mnohých miestach a bude tak robiť aj naďalej. Je to Krišna, Rama, všetky slnečné božstvá vo všetkých rôznych tradíciách a kultúrach sveta.

Keď sa to svetlo prejaví, tak je vibráciou. Lono Božskej Matky Priestoru (prakriri) vysiela ten lúč. Pri zostupovaní sa ten lúč začne zhusťovať a stávať sa viac materiálnym. Jeho zostup je vytvorením prírody, stvorenia. Toto je Sedem Dní Genesis v Makrokozme, toto všetko sú etapy, ktorými vzniká život a ktorými zostupuje v úrovniach zvyšujúcej sa hustoty. To je to, čo máme na tom strome: všetky úrovne zvyšujúcej sa hustoty. Na samom vrchole stromu máme nulovú dimenziu, mimo počatia. Nazývajú to "nestvorené svetlo", čo si myseľ nedokáže predstaviť, "neprejavené", "ničota". A z toho, sa stáva niečo, ale to niečo, sa postupne ako to zostupuje, stáva ťažším a ťažším. Ako tá energia zostupuje, tak má rôzne názvy. Nazýva sa Prána, a keď zostúpi o trochu nižšie, nazýva sa Akáša, o trochu nižšie sa nazýva Éter. Toto sú variácie zvyšujúcej sa zložitosti, zvyšujúcej sa hustoty, ako sa tá energia stáva hmotou.



V súčasnej fyzike už vieme, že energia a hmota sú to isté, ale v rôznych modalitách, v rôznych vibráciách, iba to trochu mení svoju formu. A to isté je známe v Kabale a vo všetkých ezoterických tradíciách, že vo svojom jadre, všetka hmota vychádza z rovnakého fundamentálneho zdroja. Všetko je to vibrácia, všetko to spolu súvisí a je prepojené, a to je tá vzájomná závislosť, o ktorej sme hovorili na začiatku kurzu.

Všetko je vzájomne prepojené, všetka energia a všetka hmota. Všetka energia vytvára reakcie a tá reakcia sa nazýva karma. Táto hmota, táto energia sa začne rozlišovať do všetkých rôznych svetov a úrovní života. Od vesmírov do galaxií, do planét, do solárnych systémov, celú cestu dole do fyzických tiel, ako tých našich, do molekúl, do atómov, do subatomárnych častíc. Všetko toto, všetko čo existuje, všetko čo si dokážeme predstaviť, je vo svojom jadre Kristus, svetlo, život. Všetko čo existuje v sebe obsahuje tento oheň.

Všetko čo tvorí príroda, má v sebe iskru Krista a to je to, čo tomu umožňuje jestvovať. To je dôvod, prečo vedci nedokážu vyprodukovať jednoduchú bunku, ani len jednoduchú molekulu vody. Vedia z čoho je fyzicky vyrobená, poznajú jej vodík a kyslík. Ale nedokážu vyrobiť vodu, pretože nedokážu tvoriť, pretože nevedia čo je Kristus, ten oheň, ktorý je vo vnútri tej vody.

Voda obsahuje oheň. Každá rastlina obsahuje oheň, každý kameň. Každý dych, ktorý sa nadýchnete je prejavom ohňa toho svetla. Ako to svetlo zostupuje a začne sa rozlišovať do všetkých foriem hmoty, tak začneme vidieť zreteľné rozdiely medzi energiou. Z éteru máme to, čo nazývame Tattvy, (Sanskritské slovo), čo sú jednoducho vibrácie éteru. Existujú Apas, Pritwi, Tejas a Vaju. Toto sú štyri hlavné Tatwy. Tieto štyri, keď zostúpia trochu viac, sú takzvané štyri Prírodné elementy: voda, zem, oheň a vzduch.

Existujú aj iné Tatwy (Adi a Samádhi). Existuje mnoho rôznych modalít éteru, akáše, prány. Ale vo svojom jadre sú to všetko energia. Všetky zostupujú z rovnakého miesta.

Keď sa tá energia napokon dostane do fyzického sveta, tak sa prejaví ako najjednoduchší prvok, čo je Vodík. Je to najjednoduchší prvok, aký existuje. Atómovú hodnotu má 1. Takže ak sa pozriete na periodickú tabuľku prvkov, tak uvidíte, že prvým prvkom v tabuľke je Vodík. A v okultistickej tradícii, po tisíce rokov bolo známe, že z tohto základného chemického prvku pochádzajú všetky ostatné prvky. Toto je prvé prejavenie Krista vo fyzickej hmote. Ale vodík sa prejavuje a stáva sa zložitejším. Z tejto jednoduchej zlúčeniny máme vodu, kalcium, železo, všetky rôzne prvky, ktoré tvoria všetko, čo bolo vytvorené. V skutočnosti fyzické slnko, vedci hovoria, sa skladá hlavne z vodíka. Fyzické slnko je vraj hlavne vodík, najjednoduchší prvok, surový prvok, z ktorého je všetko vyrobené.

My ako fyzické telo sa skladáme z rôznych kombinácií materiálov, ktoré sú všetky vo svojom jadre Vodík. Aby sme mohli žiť, tak prijímame rôzne kombinácie energií (foriem). Od okamihu do okamihu sa v každej úrovni fyzického tela deje zložitá transformácia.

Nad čím sa zastavuje rozum je to, ako dokonalo bolo všetko vytvorené a ako my, ako ľudia, stále odmietame rozpoznať v tomto dizajne inteligenciu. Je omračujúce, že nedokážeme vidieť tú nesmiernu inteligenciu, ktorá stojí za jednoduchou konštrukciou atómu alebo prvku vodíka, a nieto ešte nesmiernu zložitost ľudského tela. My máme tú aroganciu veriť, že to bola nehoda. Je ohromujúce, že dňom za dňom žijeme zabúdajúc, že toto nie je žiadna nehoda a, že existuje účel, pre ktorý sme dostali tento dar fyzického tela, účel, ktorý neustále ignorujeme.

Pokiaľ ide o fyzickú hmotu, pokiaľ ide o fyzické telá, tak na tejto planéte neexistuje žiaden lepší prostriedok/nástroj; nič nie je prispôsobiteľnejšie, sofistikovanejšie alebo záhadnejšie. Nič nie tak chabo pochopené. Tvrdíme, že rozumieme mnohým veciam, a predsa používame iba veľmi malé percento nášho mozgu. Tvrdíme, že rozumieme nášmu fyzickému telu, a predsa existuje mnoho orgánov a mnoho systémov, ktoré nedokážeme zistiť na čo tam sú, a predsa fungujú. Nedokážeme reprodukovať jednoduchý prvok, bunku, molekulu vody, a napriek tomu prehlasujeme suverénnu znalosť fyzického tela, ktoré je kolekciou neveriteľne sofistikovaných systémov, ktoré fungujú bez akéhokoľvek nášho zasahovania. Vôbec o tom nemusíme premýšľať a predsa naše telo robí každý okamih zázraky. Veľmi málo musíme urobiť preto, aby naše telo prežilo. Dýchame automaticky, nemusíme o tom moc rozmýšľať. Potrebujeme jesť a piť a musíme mať nejakú činnosť, aby sme sa o tieto veci postarali. Za predpokladu, že tieto okolnosti sú splnené, toto telo sa narodí, rastie a vyvíja sa a na určitú dobu ho obývame. Ale my ho obývame s úplnou neznalosťou jeho funkcie a pravého účelu. Rastíme a špekulujeme a keď nenájdeme odpovede, tak sa

rozptýlime s pocitmi, ktoré fyzickým telom prijímame. A rozptyľujeme sa dovedy, dokým to fyzické telo nezačne chátrať a nezomrie. A toto je spôsob života pre väčšinu ľudstva a neuveriteľná tragédia.

Aby sme prežili, potrebujeme tri druhy potravy:

- **fyzickú potravu a vodu**
- **vzduch**
- **dojmy**

Toto fyzické telo prijíma všetky tieto elementy. Všetky tieto elementy sú vibráciami slnečného svetla.

Na to, aby sme boli zdraví, prijímame slnečné svetlo v jeho surovej podobe. Sú tam energie, ktoré naše telo z toho slnečného svetla premieňa.

Nasávame vzduch a telo samo získava potrebné elementy, potrebné častice, potrebnú energiu a oheň zo vzduchu, aby sa mohlo udržať nažive. Čo je nepotrebné potom vylúčime.

Prijímame potravu, ktorá je zatiaľ najťažšou vibráciou, telo tú potravu samo spracováva, transformuje ju, premení ju, extrahuje čo je užitočné, a vylúči čo je nepotrebné.

Toto platí pre každý mechanický proces tela. Vdychujeme čo je potrebné, vydychujeme čo je nepotrebné. Pijeme vodu, ktorú potrebujeme a čo nepotrebujeme vylučujeme skrze močenie. Jeme potraviny, ktoré potrebujeme a telo vylúči čo je nepotrebné. Je to ustavičný proces očisťovania, zdokonaľovania elementov, ktoré prijímame.

Ale v prípade dojmov, tu máme niečo iné. Dojmy sú výsledkom všetkých pocitov, ktoré prijímame prostredníctvom našich fyzických zmyslov. Bohužiaľ sme sa nikdy neučili, ako všetky tie dojmy života čistiť, transformovať, premeniť. Takže všetko prijímame a napchávame do mysle a do srdca. A takto v našej psychike budujeme neuveriteľný chaos.

Docela jednoducho, slnečné svetlo prijímame mnohými rôznymi spôsobmi a v mnohých rôznych formách. Tieto dve prednášky s názvom [Transformácia Dojmov](#) a *Pancatattwa Rituál*, detailne vysvetľujú, ako tento proces funguje, ako sú všetky orgány zapojené: dýchacie ústrojenstvo, srdce, pľúca, mozog, žľazy, všetky sú zapojené v prijímaní všetkých foriem energie, potravín, vody, vzduchu, dojmov a transformujúc to, čistiac to, vylepšujúc to na niečo iné. Takže by ste potrebovali počuť tie prednášky alebo študovať tie kapitoly v knihe, aby ste tomuto mohli hlbšie porozumieť.

Keď sa učíme Seba-pozorovať, tak sa učíme ako Transformovať Dojmy, všetky pocity prijímať s vedomím, a týmto ich transformovať: vedome prijímať to, čo potrebujeme a odmietajúť to, čo nepotrebujeme.

Výsledok mechanických transformácií potravín a vzduchu je možné nájsť v Jesode.

Každú noc, keď fyzicky spíme, vyšší aspekt fyzického tela, ktoré je nazývané vitálne telo prijíma solárnu energiu, Lúč Stvorenia, aby obnovilo spotrebovanú energiu, ktorú cez deň používame. Toto je dôvod, prečo spíme, aby fyzické telo mohlo byť nehybné a znovu nabité. Je to vitálne telo, ktoré prostredníctvom čakier znovu dobíja a ukladá energiu a riadi spracovanie tej energie. Vitálne Telo zodpovedá Jesodu (Yesod), Deviatej Sfére. Je to vyšší aspekt fyzického tela, ktoré je na Strome Života Malkut (Malkuth).



Všetka energia z Vitálneho Tela je prijímaná fyzickým telom. Je transformovaná a spracovávaná skrze nervovú sústavu (z čakier) a je skombinovaná s energiami z nášho jedla a vody prostredníctvom trávenia, prostredníctvom obehovej sústavy, atď. a v konečnom dôsledku je prijatá endokrinným systémom, žľazami. Tá energia je spracovaná a transformovaná, až pokým nakoniec nedosiahne svoju najvyššiu formu prejavu, z hľadiska mechanickosti, pokiaľ ide o to, čo môže mechanickosť preto urobiť. Tá forma je to, čo my nazývame sexuálna energia. Z tohto dôvodu najvyšším, najmocnejším, prejavom Lúča Stvorenia v tomto fyzickom svete je sexuálna energia: je to najmocnejšia energia, ku akej môžeme mať prístup.

V Alchémii sa sexuálna energia nazýva Merkúr.

Hmota leží pred očami všetkých, všetci ju vidia, dotýkajú sa jej, milujú ju, ale ju nepoznajú. Je nádherná a odporná, vzácna a malej hodnoty, a nachádza sa všade... Ale, aby sme boli struční, naša Hmota má toľko mien, koľko je vecí vo svete; to je dôvod, prečo ju hlúpi nepoznajú. – The Golden Tract (Zlatý Traktát)

Merkúr (Ortuť) je tekutý kameň. Je to symbol sexuálnej energie: základ života

Eunuch, ktorý má rozmliaždené alebo odstránené semenníky, alebo odrezaný pohlavný úd, nesmie vojsť do Pánovho zhromaždenia. - Deuteronomium 23:1

V Gnosticizme je sexuálna energia nazývaná Vodík Ti-12. "Vodík", pretože je to iba prejavenie toho základného čistého Vodíka. Nazýva sa to Ti alebo Si, pretože je to siedma nota oktávy: Do Re Mi Fa So La Ti. A 12 preto, pretože to je jeho atómová hmotnosť.

V Gnosticizme rozumieme, že keď prijímame fyzickú stravu, tak má atómovú hmotnosť 768. Prešlo to docela veľkým prečistením, aby to dosiahlo 12. Veľa bolo odstránené. Toto je jedna úroveň významu pojmu alchémia. Toto je mechanická úroveň, že fyzické telo alchémicky odstráni nečistoty, aby urobilo niečo dokonalým. Cieľom Ohromného Diela je pokračovanie tejto dokonalosti skrze vedomú prácu: robením to s vedomou vôľou v tých oblastiach, kde sa to nerobí a nemôže ísť mechanicky.

Ak sa na Mikrokozmickej úrovni pozrieme na Strom Života, ako na mapu ľudského tela, tak naša hlava je na vrchu (korunovaná Ketérom), a konečné vylepšenie Vitálneho Tela a endokrinného systému je vložené do Jesodu, čo sú sexuálne orgány.

Rast a vývoj fyzického tela ja riadený endokrinologickým systémom. Endokrinologický systém má svoj najvyšší prejav v sexuálnej energii. Všetci vieme, že epifýza riadi rast fyzického tela, keď rastieme. Keď dosiahneme puberty, tak epifýza vo väčšine ľudí prestane rásť, pretože väčšina ľudí začína tú sexuálnu energiu používať rôznym spôsobom a epifýza už nemá tú energiu, ktorú mala predtým.

Nemožno poprieť, že sexuálna energia je ťažiskom všetkej ľudskej činnosti. Je úplne očividné, keď sa objektívne pozriete na našu civilizáciu a všetky civilizácie celej našej histórie, že základom, motiváciou všetkej činnosti, je sex. Túžba po moci je obyčajne túžba po sexuálnej moci. Túžba po odplate, sláve, po bohatstve je obyčajne zakorenená v určitej forme sexuálnej žiadostivosti, v určitej forme baženia. Kvôli túžbe ideme do vojny. Zabíjame, rabujeme, znásilňujeme, snažíme sa o hrdinské činy, snažíme sa o úspech, pretože chceme byť obdivovaní, oceňovaní, chcení, všetko to má svoj základ v sexuálnej žiadostivosti, snažiac sa získať pozornosť, energiu druhých.

Rovnako, sexuálna energia je taktiež základom nášho spirituálneho(duchovného) života. Ak porozumieme, že všetko stvorenie je výsledkom sexuálnej aktivity, tak uvidíme, že naše fyzické telo existuje iba preto, pretože naši rodičia mali sex, mali tú činnosť, tú lásku, a z toho stvorili fyzické telo. To isté platí aj pre všetky ostatné osoby, ktoré kedy existovali a ktoré kedy budú existovať. Všetko čo je zrodené, je zrodené zo sexu.

Ježiš mu odpovedal: "Veru, veru, hovorím ti: Ak sa niekto nenarodí znovu, nemôže uzrieť Božie kráľovstvo."-Ján 3:3

Veda Alchýmie je metóda, ako sa zrodiť ako Duša.

Formy a spôsoby, akými je sexualita prevádzaná sa líšia od tvora k tvorovi. Medzi ľuďmi máme svoje zvyky. Medzi zvieratami majú svoje zvyky. Medzi rastlinami majú svoje zvyky. Niektoré sa rozmnožujú nepohlavne, niektoré sa rozmnožujú delením. Medzi minerálmi majú svoje zvyky a tiež sa rozmnožujú sexuálne. Rovnako to platí pre planéty, slnká, hviezdy a mesiace, všetky majú svoj pôvod vo svetle Krista. To svetlo je prejavom lona Božej Matky.

Vo všetkom Božskom stvorení je život tvorený skrze sex. Preto na stvorenie vyššej bytosti, Boh takisto tvorí skrze sex, ale v súlade s Jeho zákonmi.

Logos sa rozvíja do dvoch: muž(mužský aspekt) a žena(ženský aspekt). Toto je Duch Svätý, Bina (Binah). Toto je Abba a Aima, Otec/Matka. Toto je Tibetské jab-jum, toto je u Hindov Šiva-Šakti a toto je spôsob, akým Boh tvorí.

Toto je Elohim. Eloa je ženská. El je Boh a je mužský a jednotný a znamená "On". Elohim je množné. Je to El a Eloa dohromady, mužské a ženské, Elohim. Ak budete čítať Bibliu, v pôvodnej Hebrejčine sa píše:

A Elohim povedal, buď svetlo.

Znamenajúc Boh, ako Otec-Matka.

Svätý Duch zostúpil do Márie, ako Svätá Holubica; Bola pannou predtým, počas a po narodení jej syna, Spasiteľa. Mojžiš, Padmasambava, Quetzalcoatl, Budha, Zoroaster, Fu Xi

a o mnoho ďalších veľkých Majstrov sa vraví, že boli nepoškvrneného počatia, zrodení ohňom a vodou.

Duch Svätý (Bina) je aspekt Krista, ktorý tvorí. Šiva je tvorca-ničiteľ. On je Jah-Hevah: Duch Svätý, tvorivá a ničiaci sila Boha. Šakti je jeho družka: Šakti je Oheň. Oheň Duha Svätého je umiestnený v našich sexuálnych orgánov. Oheň, Šakti je zdrojom osvietenia.

Žiaden, ktorého semenníky sú rozdrvené alebo ktorého pohlavný úd je odrezaný, nevstúpi do zhromaždenia Hospodinovo.

Spôsob, ako vstúpiť do kráľovstva nebeského, je prostredníctvom riadneho používania a riadenia sexuálnej energie. Neexistuje žiadny spôsob, ako si mylne vykladať toto učenie.

Kto mal výtok semena, okúpe si celé telo (transmutovaná energia) a je až do večera (večer je symbol smrti: pokým nie sú egá mŕtve, dovtedy sme nečistí) nečistý.- Levitikus 15:16

Symbol Krstu, je symbolom brania sexuálnej energie z vôd, ktoré sú vo vás vo vnútri a premeniť ich, umiestniť ich na vrchol vašej hlavy, obnovujúc zostup tohto lúča späť na začiatok. Voda je braná kňazom (symbol nášho Vnútorného Kňaza: Atman, Chesed) a je umiestnená na korunu, Sahasrára čakra, Laodicea, na vrchol hlavy, ako symbol čistoty, ako symbol sviatosti, ako symbol uzavretej dohody.

Podobne obrad obriezky je degenerácia starovekého obradu Zasvätenia, v ktorom ten, ktorý prijíma Zasvätenie, sa zaväzuje ku kontrole sexuálnej sily, že bude mať kontrolu a silu vôle, aby nebol zvieraťom.

Vody sexuality sú Ionom všetkého stvorenia. Každý Anjel a každý Démon je zrodený zo sexu. Ľudstvo je lono. To, ako používame sexuálnu silu určuje, kým sa staneme. Ak tú energiu rozlejeme a použijeme na posilnenie a podporu túžby po pocite, tak sa staneme zvieratami. To je preto, že zvieratá žijú inštinktívne a sú hnané inštinktívnou túžbou a pocitom. Ak sa nám nepodarí ovládnuť tento aspekt našej psychiky, tak zostaneme ako zvieratá a vlastne budeme ako beštie, inak známe ako démoni. Toto je zjavne viditeľné v našej kultúre. Vkus tohto ľudstva, už viacej nie je povzneseného charakteru. Už sa viacej nezaujímate o prekrásnu klasickú hudbu, prekrásne klasické umenie, jemnosti Prírody. Ako kolektívny celok uprednostňujeme explózie násilia a beštiálnej sexuality, ktoré dávame do našich filmov, reklám, televízie a do našich kníh. Ako ľudstvo máme vkus pre zvierací pocit, a nie pre anjelské povznesenie. Všetci to máme vo svojej psychike a to je dôvod, prečo je meditácia tak strašne ťažká, pretože myseľ je pohltená zvieracou túžbou. Ak dokážeme zmeniť toto, tak dokážeme zmeniť všetko.

Preto vám hovorím: Ak vaša spravodlivosť nebude väčšia ako spravodlivosť zákonníkov a farizejov, nevojdete do nebeského kráľovstva. Vy teda buďte dokonalí, ako je dokonalý váš nebeský Otec.- Ježiš Nazaretský

Toto je dôvod, prečo je Jesod nazývaný základom. Sexuálna energia je základom života. Tu sa odvíja celý život.

Sexuálna energia je základnou energiou všetkých našich aktivít.

Keď premýšľame, tak používame modifikáciu sexuálnej energie prostredníctvom intelektu.

Keď cítime, naše emócie sú vytvorené modifikáciou sexuálnej energie.

Keď konáme, tak sexuálnu energiu používame ako palivo.

Ak dovolíme našej zvieracej povahe, aby nás kontrolovala, tak dovoľujeme tomuto lúču, aby pokračoval von skrze fyzické telo, skrze orgasmus.

Fyzicky stvoríme ďalšie fyzické telo. A takto sa táto energia prejavuje tu, a to je jej konečný účel.

Psychologicky, ak túto energiu vylúčime, tak bude naďalej zostupovať dolu z Malkutu a negatívne vytvárať naše vlastné peklo, náš vlastný Klipot.

Ľudstvo, ako celok, si vďaka vylučovaniu sexuálnej energie, vytvorilo svoj vlastný Klipot.

Keď je Lúč Stvorenia prenášaný skrze zvieraciu túžbu, tak pokračuje v tvorení, ale negatívne, čo ma za následok karma a utrpenie.

Toto je dôvod, prečo celý základ každého hlavného náboženstva, je nutnosť dobyť zvieraciu túžbu.

To, ako myslíme, cítime a konáme, to vytvára.

Ak premýšľame, cítime a konáme pod vedením zvieracej túžby, tak vytvoríme výsledky: karma. Oddávať sa príjemným pocitom, tlačí kyvadlo prírody ku kývaniu; karma je príroda zriaďujúca rovnováhu podľa Zákona Kyvadla: oddávajte sa v príjemných pocitoch a príroda vám prinesie bolesť. To je nevyhnutné: to je Zákon. Čím viac sa snažíme vyhnúť bolesti, tým väčšej bolesti budeme čeliť. (A iba nesmierne narušená osoba sa toto pokúsi obrátiť vytvorením bolesti, aby získala potešenie: toto je to, čo robia démoni).

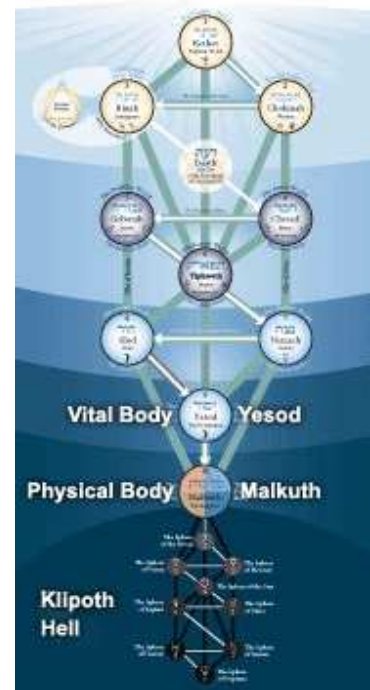
Čo je nutné je to, aby sme sa naučili žiť v strede: ani nebažiť po potešení, ani vyhýbajúc sa bolesti. Toto prinesie kyvadlo k odpočinku.

Túto činnosť dosiahneme tým, že sa prestaneme oddávať zvieraciemu správaniu vo všetkých troch mozgoch.

Ale základom, najsilnejší dopad, ktorý v našom živote môžeme urobiť, je zriadenie rovnováhy v našom sexuálnom živote.

Ak sa naučíme transformovať sexuálnu energiu, zadržať ju, premeniť ju, tak tú energiu naspäť obnovíme hore skrze strom. Prestaneme tvoriť v Klipote a vrátime tú energiu späť hore, k vytvoreniu duši.

Na tomto základe, na dokonalosti sily vôle, zvýšime našu Úroveň Bytia; vydvihneme tú energiu do stredného stípu Stromu Života: Čiara Vedomia.



Tá sexuálna energia sa transformuje a premení sa nad úroveň Vodíka Ti- 12 a stane sa potravou pre jemnejšie úrovne nášho vlastného vedomia. Takto sa pozitívne prebudíme. V podstate tú silu zdokonaľujeme. V našom vnútri vytvárame dokonalého človeka.

Ak namiesto toho budeme naďalej stotožnení s túžbami a pocitmi, tak tá energia stále tvorí, ale v pekle, a vytvára to, čo teraz poznáme ako ego: sexuálna žiadostivosť, túžba, strach, závisť, pýcha, hanba.

Čo je úžasné je to, že táto energia, ktorá je základom všetkých našich aktivít, je prijímaná telom a transformovaná telom a potom sa stáva hlavnou výživou tela. Kristus, Slnko dáva život makrokozmu, vesmíru. Kristus-Slnko nám takisto dáva život vnútorne, ako fyzickému telu, ako duši. Ale ak tú silu vezmeme, tú energiu a použijeme ju na kŕmenie túžby, potom sa stáva ničiteľom: Šiva je tvorca a ničiteľ. Vytvára ego a tým ničí dušu. Vytvára náš strach, naše úzkosti, naše pripútania, naše obavy.

Dievčatá majú túto fantáziu o svojom dokonalom manželovi, ktorú budujú od veľmi mladého veku a tá predstava je kŕmená ich matkami, sestrami, televíziou, filmami, všetkými fantáziami, ktoré si vybudovali. Tá sila, tá predstavivosť je kŕmená sexuálnou energiou. Tým, že je táto energia vkladaná do týchto fantázií, tak tvorí a tieto fantázie robí pre nás skutočnými. A takto máme ideál, ktorý sme si vyrobili, ktorý sa potom stane merítkom, podľa ktorého bude každý muž, ktorého tá žena stretne porovnávaný. A žiaden muž sa nikdy nepriblíži k tej fantázii. Nie je to možné. Takže jemným spôsobom, v každej ženskej psychike je kritik, ktorý hovorí: "Nie je až taký dobrý, zaslúžim si niečo lepšie". To je dôvod, prečo trpíme. A samozrejme muži majú rovnaký problém.

My všetci, keď vidíme druhých ľudí, tak ich hodnotíme na základe nášho štandardu; kŕmime štandard, dávame mu palivo. Na ulici vidíme človeka a prehliadame si ho. "No, má 5 z mojich 10 bodov". Do tej predstavy, do tej fantázie mysle, dávame energiu svojej mysle, srdca a činnosti a robíme ju silnejšiu. Samých seba chytáme do pasce.

To isté platí o predstave o nás samých, či sme dosť dobrí alebo nie, či sme dosiahli dosť alebo nie, či sme lepší než ktokoľvek iný alebo nie. Používame rovnaké ideály, rovnaké fantázie, rovnaké projekcie mysle na porovnanie a všetko je to vlastnoručne vytvorené klamstvo, a všetko je to zakorenené v zneužívaní sexuálnej energie.

Toto sa v Gnosticizme nazýva sexuálne zneužívanie. V Gnosticizme, sexuálne zneužívanie nie je iba fyzické sexuálne zneužívanie druhej osoby, je to zneužívanie energie Krista, ktorá je v našom vnútri. Sexuálne zneužívanie je bujne rastúcim problémom ľudstva, a to je dôvodom, prečo sa nachádzame v situácii v akej sa nachádzame, a to je dôvod, prečo sme všetci v temnote, v nevedomosti (v neznalosti).

Vitálne telo, ktoré je vyššou časťou fyzického tela, má štyri aspekty alebo štyri vrstvy. Tieto sa nazývajú štyri étery. Pamätajte si, že vitálne telo je základom všetkých energií fyzického tela. To je to, čo podporuje všetky funkcie fyzického tela. Bez vitálneho tela, nemôže existovať žiadne fyzické telo. V určitom slova zmysle, sú jedno a to samé. Telo Chi (Či), telo energie, telo, s ktorým pracujú akupunkturisti, aura je vitálne telo.

Éter Života je ten aspekt vitálneho tela, ktorý riadi a podporuje rozmnožovanie.

Chemický Éter je ten aspekt vitálneho tela, ktorý transformuje a riadi všetky organické a chemické živiny fyzického tela. Je zodpovedný za trávenie, dýchanie, fungovanie čakier na energetickej úrovni, za všetky energie, ktoré potrebujú byť transformované.

Reflexný Éter riadi pamäť, predstavivosť, silu vôle.

Svetelný Éter riadi vnímanie.

Keď dosiahneme pubertu, tak sa naučíme ako masturbovať a mať sex s ostatnými, fantazírovať. Na základe tohto sa učíme, ako vyčerpať túto energiu, ktorá je v našich troch mozgoch taká mocná. Väčšina z nás nasleduje svoju kultúru, svoju rodinu a priateľov a smilníme. Vylievame túto energiu, pozeráme sa na pornografiu, čítame romantické romány, sledujeme filmy a snívame o dokonalom partnerovi. Takto je sexuálne energia vyhodnená von z vitálneho tela a začneme ju rozlievať, vylučovať, zbavovať sa jej.

Prečo to robíme? Pretože nás páli. Je to oheň. Ten oheň sa radikálne mení, keď dosiahneme puberty. Až do toho veku, bol ten oheň zapojený v raste fyzického tela, rozvíjania troch mozgov, ktoré máme, jeden po druhom. Keď dosiahneme 12, 13, alebo 14 začneme byť nesmierne podráždení. Niečo sa mení. V tejto dobe sa menia naše žľazy, telo sa mení veľmi rýchlo a mení sa myseľ. Tá energia potrebuje fungovať novým spôsobom. Ale my nevieme, ako ju použiť. My ako rasa, sme tie kľúče dávno zahodili, pretože sme sa viac zaujímali o túžbu, pocit, o sexuálnu žiadostivosť. A tak našou karmou je, že o tom nevieme a preto trpíme. Toto je to, o čom je príbeh o Rajskej Záhrade.

Hovorila, že žena je pokušenie.

Nie, Nie, tak to nie je.

Hovorila, že peniaze sú pokušením.

Nie, Nie, tak to nie je.

Hovorila, že pozemkový majetok je pokušenie.

Nie, Nie, tak to nie je.

Skutočné pokušenie je neukojiteľný apetít mysle,

Ó, Pane Guheswara!

-Hinduizmus. Allama Prabhu, Vacana 91

Kvalita semena (sexuálna energia u mužov a žien) je úzko spojená so schopnosťou predstavivosti; ak je spáchaný zločin preliatia tohto elixíru, tak tvorivá schopnosť, prievitnosť, predstavivosť je ochudobnená. Vtedy je v mysli nemožné udržať hocijaký krásny obraz s rovnakou sviežosťou, ktorú by sme mohli použiť pre stvorenie života a formy novej žiarivej bytosti. – Samael Aun Weor, The Aquarian Message (Posolstvo Vodnára)

Keď vylúčime sexuálnu energiu, skrze oddávanie sa v mysli zvieracej túžbe, tak srdce a sexuálne aktivity, všetky étery Vitálneho Tela budú vyčerpané. Toto je dôvod, prečo, keď sme mladí, tak naša pamäť je docela dobrá. Naše schopnosti predstavivosti sú veľmi silné a naše telá sú vo všeobecnosti zdravé, v súlade s našou karmou. Ale vo veku puberty vstupujeme do veľmi vážnych problémov, spoznávame nesmiernu úzkosť. Trápenie tínedžera sa nedá zrovnávať s ničím, čím si v živote prejdete. Každý deň toľko zmätku, toľko zložitosti, toľko bolesti. A pretože naša kultúra, naša karma nás neučí správne metódy, tak tie zážitky sa prehĺbia, naďalej budeme vylučovať túto energiu a tým naša predstavivosť, naša pamäť, naša sila vôle (z ktorých všetky sú riadené étermi vitálneho tela), náš zmysel skutočnej hodnoty seba samých ako duše, sú všetky vyčerpané a viac a viac sa spoliehame na falošné obrazy, aby nám poskytli ochranu. Berieme energiu a začneme kŕmiť falošné obrazy mysle: vytvárame ilúziu, aby sme sa vyrovnali s našim utrpením.

Predstavujeme si ideálneho partnera, ideálny život, ideálneho seba. Práve tieto ideály nás stavajú do rozporu s našou pravou prirodzenosťou, proti všetkým ostatným na svete a predovšetkým proti nášmu vlastnému vnútornému Bohu. Sú to ideály zrodené zo strachu a z pýchy a nie z vedomia. Rozlejeme energiu, vyčerpáme vitálne telo a kúsok po kúsok v súlade s našou karmou a našim zdravotným stavom, ochorieme. Ochorieme vo všetkých troch mozgoch.

Niektorí ľudia ochorejú okamžite, ešte ako tínedžeri. Rozvinú sa u nich vážne mentálne alebo vážne emocionálne problémy. Niektorí z nás ochorejú neskôr, pretože máme určitú dharmu na ktorej môžeme jazdiť. Ale hneď ako vyčerpávame energiu vitálneho tela, tak je nevyhnutné, že ochorieme, pretože vitálne telo je energetickou a organickou základňou fyzického tela. Rakovina je chorobou vitálneho tela. To je dôvod, prečo s ňou máme také ťažkosti, pretože liečime výsledok a nie zdroj. Rovnako je to s AIDS. Herpes, Tuberkulóza, Cholera, všetky tieto hrozné choroby sú karmou.

Nedokážeme si spomenúť svoje sny, pretože mrháme sexuálnou energiou. Nedokážeme si spomenúť svoje minulé existencie, nedokážeme si spomenúť svoje detstvo, nedokážeme si spomenúť, čo sa stalo minulý mesiac, nedokážeme si spomenúť, kde sme boli toto ráno alebo o čom sme premýšľali, pretože vo vitálnom tele nie je žiadna energia. Tieto étery sú úplne degenerované.

Medzi ľuďmi sa rozmáha choroba; nie je tam žiadna energia, ktorá by nás vyliečila, pretože ňou mrháme. Avšak ak to zmeníme; keď sa zblížime s tým, čo sa nazýva Ohromné Arkánium, tajomstvo tajomstiev, poznanie poznání, podstata, srdce, zdroj všetkých mystických tradícií, tak to môžeme zmeniť. To ohromné tajomstvo bolo strážené po tisícky rokov Osvietenými Bytosťami, Anjelmi, Majstrami. To, čo presne teraz vidíte, je zdrojom všetkej moci, všetkej slávy, je to vykúpenie, ktoré nájdeme v správnom používaní sexuality. Dvere ku všetkým spôsobom utrpenia a bolesti sú skrze nesprávne používanie sexuality. Démon je vytvorený skrze sex. Rovnako tak Anjel, Budha, Avatar je vytvorený skrze správne a čisté používanie sexu. Je úplne zrejmé, že Anjel nemá žiadnu sexuálnu žiadostivosť, Budha nemá žiadnu zvieraciu túžbu, prebudený Majster nemá žiadnu túžbu po pocite, žiadnu zvieraciu chlipnosť. Ale démon to stelesňuje. My všetci sme v tomto zmysle démonickí, pretože naša myseľ donekonečna baží a hľadá po pocite, ustavične, bez prestania. Nemáme žiadne právo byť hrdí, byť márniví, byť povrchní. Musíme rozpoznať pravý charakter našej vlastnej psychiky a snažiť sa to zmeniť.

Toto je dôvod, prečo všetky staroveké náboženstvá vyžadovali sexuálnu čistotu svojich učeníkov. Toto je dôvod, prečo cudnosť bola vždy najväčšou cnosťou, a to vždy až doteraz. Dokonca i pred 100 rokmi bola cudnosť veľmi vysoko cenená, vždy tak bola, až doteraz. Naše nové "sexuálne oslobodenie" považujeme za našu veľkú cnosť. Zničili sme všetky mravnosti minulosti a predsa nedokážeme pripustiť, že zničenie starovekej morálky, bolo našim vlastným zničením. My sme tí, ktorí ničia svoju planétu, ktorí sa ničia navzájom a to je presne kvôli tomu, že sme zničili náš zmysel pre cnosť. Tieto dve sú rovnaké. Teraz považujeme pýchu za cnosť. Hnev považujeme za cnosť. Ak o tomto pochybujete, tak sledujte televíziu: naša zábava je 100% organizovaná okolo dokazovania, ako sú chlipnosť, pýcha, hnev, zvieracia túžba, moc, sarkazmus a krutosť "pozitívnymi, obdivuhodnými dobrými vlastnosťami".

Biela Tantra vždy učí zrieknutie sa orgazmu a zvieracej túžby, odstránenie a očistenie všetkých túžob po pocite sexuálnej žiadostivosti, pýchy, hnevu, strachu, závidenia, chamtivosti, nenásytnosti, všetkých pripútaní.

Čierna Tantra učí, ako si splniť túžby, bodka. To je dôvod, prečo keď teraz pôjdete do hocijakého kníhkupectva, hocijakej školy hocikde vo svete a pozriete sa na knihy alebo učenia o Tantre, tak 99 percent bude čierna mágia, pretože oni učia, ako kŕmiť túžbu, ako kŕmiť pocity, ako stimulovať sexuálnu žiadostivosť a teda, ako prehýbiť našu karmu a naše utrpenie. Sily a entity, ktoré stoja za tými učeniami, získavajú kvôli tomu neuveriteľnú moc a neuveriteľnú karmu. Za každý čin je karma. Nikto tomuto Zákonu neunikne.

Karma a Kristus sú jedno a to isté. Karma je prejavom jeho Zákona. A dokonca Ježiš v Evanjeliách povedal:

Veru, hovorím vám: Kým sa nepominie nebo a zem, nepominie sa ani jediné písmeno, ani jediná čiarka zo Zákona (Karma), kým sa všetko nesplní.- Matúš 5:18

Preto je pre nás, ktorí sme porušili Zákon takým obrovským spôsobom potrebné, aby sme to napravili. V Alchýmii existuje slávny výrok, ktorý sa nazýva **Vitriol**, to znamená:

Zostúpte do zeme, ktorou napravovaním (upravovaním) nájdete okultný kameň.

Zem je tu, Malkut, fyzické telo. Ak zostúpime do zeme, nájdeme Jesod, vody. Vo vnútri zeme máme čierne vody priepasti, našej vlastnej mysle, všetkých našich hriechov, všetkých našich klamstiev, všetkých našich chýb. Musíme ich napraviť, pochopiť ich, zmeniť ich, aby sme mohli nájsť Zdokonalený Kameň. Dokonalý Kameň má 9 strán: 9 je odkazom na 9 sféru, Jesod, sex, Základ.



Dokonalý Kameň má deväť strán

Táto technika sa potom stáva, že vezmeme tú energiu a správne ju použijeme, prestaneme ňou mrhať. Pochopili sme, že tou energiou mrháme, nie iba skrze fyzický akt orgazmu, mrháme ju skrze myseľ, skrze srdce a skrze sex. Ježiš tiež v Evanjeliách povedal,

No ja vám hovorím: Každý, kto na ženu hľadá žiadostivo, už s ňou scudzoložil vo svojom srdci.- Matúš 5:28

Zakaždým, každú chvíľu, každý okamih v ktorom je sexuálna energia spracovávaná troma mozgami zneužitá, vytvárame niečo v myšli.

Keď niekoho vidíme a po tej osobe cítime sexuálnu žiadostivosť, tak v psychike vytvárame obraz. Tento obraz má vo vnútorných svetoch materiálnu skutočnosť. Pri kŕmení množstvom energie, a to hlavne prostredníctvom opakovaných chlipných myšlienok a citov alebo niečím ešte horším, prostredníctvom vizualizácie a masturbácie alebo sexu, sa ten obraz stáva veľmi tučný a mocný. Každý z nás sme si vo svojich vlastných myšliach a vo svojom vlastnom prostredí vytvorili tieto typy entít. A oni potrebujú potravu. Sú to skutočné entity, rovnako ako my. Hoci oni nie sú skutočné v tom zmysle, že by boli stvorené Bohom. Sú to príznaky. Chcú byť kŕmené. To je dôvod, prečo sme neustále prenasledovaní chlipnými myšlienkami. Pretože tie entity, ktoré sme v minulosti vytvorili, sú kŕmené chlipnou energiou. Sú vytvorené chlipnosťou a sú kŕmené chlipnosťou. Preto chcú to jedlo. Nútia nás, aby sme sa pozerali na obrázky, na ľudí, aby sme snivali, fantazirovali, predstavovali si, aby sa mohli nakŕmiť. Takže čo robíme je to, že naše vitálne telo vyprázdňujeme, aby sme mohli

nakrmiť tieto entity. A ak ich neodstránime teraz, tak v budúcnosti budú našimi prenasledovateľmi.

Máme entity súvisiace s hnevom, pýchou, závišťou, strachom. Nazývajú sa egá. Všetky sú prejavmi mysle; v Tibete ich nazývajú psychické agregáty. Taktiež sa nazývajú defekty, ja, egá. Sú to bloky, kryštalizácie, falošné výtvyry astrálneho svetla a sú karmou. Obsahujú v sebe semená toho, ako boli stvorené a prejavíť sa môžu iba tak, ako boli vytvorené.

Ardžuna/Arjuna/ (symbol Ľudskej Duše):

Aká je to sila, ktorá nás spútava k sebeckým skutkom, Ó Krišna? Aká sila s nami hýbe, dokonca i proti našej vôli, ako keby nás nútila?

Krišna (symbol Krista):

Je to sebecká túžba a hnev, vznikajúca zo stavu známeho ako vášeň; toto sú chůtky a zlo, ktoré ohrozujú človeka v tomto živote.

Práve tak, ako je oheň zakrytý dymom a zrkadlo zakryté prachom, rovnako ako je embryo obalené hlboko v maternici, tak je poznanie skryté sebeckou túžbou—skryté Ardžuna týmto neuhasiteľným ohňom po sebauspokojeníu, zarytý nepriateľ múdrych.

Sebecká túžba sa nachádza v zmysloch, v mysli a v intelektu, zavádzajúc ich a zahrabávajúc múdrosť v mylnej predstave. Bojuj so všetkou silou, Ardžuna! Kontroluj svoje zmysly, podmaň si svojho nepriateľa, ničiteľa poznania a realizácie.

-Bhagavadgíta 3.36-41

Keď si uvedomíme, že zabíjame, zrádzame, páchame zločiny s našimi myšlienkami, našimi citmi, a že zato je karma, tak sa to stáva veľmi vážnou prácou. To, aby sme boli výnimočne disciplinovaní, sa stáva nutnosťou. Tá sila vôle, ktorú potrebujeme, sila vôle Šamathy, musí byť vždy s nami, bez prestania. Toto je vôľa, aby sme sa seba-pamätali. Toto je vôľa, aby sme transformovali energiu, premieňali, vôľa sa zmeniť, vôľa sa vykúpiť, vôľa stať sa slušným človekom.

Všetci si myslíme, že sme slušní ľudia a všetci sa mýlime, pretože v každom z nás sú semená zločinu. Všetci sme zradili, zabili, smilnili, všetci sme cudzoložníci. Nikto z nás nemá dôvod, byť na seba hrdý. Nikto z nás nie je Anjel. A teda nemáme nič, okrem jednej veci: šance sa zmeniť.

Najskôr prestaneme s chovaním fyzicky, o ktorom vieme, že je nesprávne. Keď robíme niečo, čo by sme nemali robiť, tak to vieme, aj keď nepočúvame, vo svojom srdci to vieme, v sebe. Tieto veci treba zmeniť. Musíme byť seriózní a odhodlaní.

Ďalej potrebujeme zmeniť spôsob, ako myslíme, vytrénovať myseľ prostredníctvom Seba-pamätania, prostredníctvom Sebaopozorovania a prostredníctvom meditácie. Svoju myseľ musíme dôkladne pochopiť s oddanosťou a čestnosťou.

Po prvé, zmeňte svoje správanie.

Po druhé, meditujte nad svojim správaním. Pochopte ho, modlite sa, proste o pomoc.

Až keď sú splnené tieto podmienky, tak môžete prejsť k odstráneniu defektov zo svojej psychiky.

Musíme očistiť svoju myseľ od akejkoľvek túžby.

Vo všetkých úrovniach vedomia musíme dávať pozor na "ja", pretože mnoho verných a úprimných oddaných stúpcov, ktorí dosiahli cudnosť v tomto údolí síz, sa vo svete Kozmickej Mysli stali hroznými smilníkmi.

Už ste niekedy aspoň raz meditovali nad nebezpečenstvom erotických obrázkov? Pamätajte si, že vo svojej myšli máte šikovného prekladateľa. Tento prekladateľ je "ja", ktorý vždy zrádza oddaných stúpcov Cesty. Toto "ja" vytvára mentálne figuríny, žijúcich démonov Mentálnej Roviny. Oddaní stúpenci smilnia s týmito démonmi v Mentálnej Rovine.

Kiná sú pravými chrámami Čiernej Mágie Mentálnej Roviny, pretože myseľ vytvára žijúce figuríny, zvädzajúcich démonov, ktorí sú absolútnymi duplikátmi erotických obrázkov, ktoré sme videli vo filmoch alebo v novinách alebo v pornografických časopisoch.

"Ja" nás zrádza v iných úrovniach vedomia. Jednoduché erotické slovo, sa stane smilstvom v Mentálnom Svete.

Ironické slovo znamená násilie v Mentálnej Rovine, z tohto dôvodu musíme milovať, zbožňovať svojich najhorších nepriateľov. – Samael Aun Weor, The Aquarian Message (Posolstvo Vodnára)

Tajné pravidlo, ktoré sa učí v každej pozitívnej ezoterickej tradícii je toto: nikdy nerozlejte sexuálnu energiu skrze orgazmus.

Avšak, je toho viac: človek musí denne pracovať na eliminovaní psychologických defektov, ktoré zaplňujú myseľ a toto je možné, iba zužitkovaním sexuálnej sily, ako zbrane. Myseľ sa nedokáže sama eliminovať: my potrebujeme nástroj, ktorý je silnejší ako myseľ. Čo by mohlo byť silnejšie, ako samotná základná energia všetkého stvorenia?

Slobodný človek sa učí, ako transmutovať (premieňať) sexuálnu energiu prostredníctvom Pránájámy.

Ženatý človek sa učí, ako transmutovať sexuálnu energiu prostredníctvom sexuálnej jogy. Pre viacej informácií, čítajte The Perfect Matrimony (Dokonalé Manželstvo).

Keď urobíte muža a ženu jedným, vtedy vstúpíte do kráľovstva. - Tomášovo Evanjelium

Každý meditujúci musí uchovávať sexuálnu energiu a využiť ju ako zbraň proti mysli. Toto je účel každej veľkej mystickej a náboženskej tradície: odstrániť odpad a navrátiť dušu späť k svojmu pôvodu. Prečo je ľudstvo stále vo vnútri bez Boha? Pretože ľudstvo neklopalo na dvere skrze transmutáciu sexuálnej energie.

Pránájáma (Pranayama) je uvádzaná, ako jeden z hlavných krokov meditácie.

- **Prana:** (Sanskrit) energia
- **Yama:** (Sanskrit) zadržiavať

Správne vykonávať pránájámu, je zadržať (transmutovať) energiu. A ako vieme, najsilnejšia energia, je sexuálna energia.

Keď je tá energia zadržaná, transmutovaná, tak môže byť využitá a riadená. Gnostický meditujúci riadi svoju sexuálnu silu, pomocou svojej vlastnej vnútornej Božej Matky: Šakti, ženský aspekt Svätého Ducha (Šiva). Ona je Aténa, bojovná bohyňa, ktorá posilňuje hrdinu k dobytíu jeho vlastných psychologických defektov: Medúza, hypnotizujúca, zvodná sila obráteného hada.

Keď Perseus dospel, Polydectes ho poslal, aby sa pokúsil premôcť Medúzu, hrozné monštrum, ktoré spustošilo krajinu. Kedysi bola prekrásnou devou, ktorej vlasy boli jej hlavnou nádherou (dlhé vlasy, ako symbol cudnosti: kedysi bola čisté vedomie v cudnosti), ale keď sa opovážila súperiť v kráse s Minervou (Aténa; tu vidíme zrod pýchy), bohyňa ju zbavila jej pôvabu a premenila jej krásne kadere na syčiace hady (Medúza sa stala obrátenou: mesačný had, Eva, pád, vytvorenie Klipotu)

Stala sa kruté monštrum, takého hrozného aspektu, že žiadny živý tvor na ňu nemohol pohliadnuť bez toho, aby sa nepremenil na kameň. Všade okolo jaskyne, kde sídlila, bolo možno vidieť kamenné postavy ľudí a zvierat, ktorí ju náhodou zazreli a s tým pohľadom skameneli (po zazretí jej temnej krásy, sa stotožnili s túžbou, ktorá dáva zrodu egu, ťažkej a tvrdej mentálnej formácii, ktorá vo vnútri väzní vedomie. Toto je Hrubý Kameň).



Perseus, obľúbený Minervou, (jeho Božou Matkou Kundalíní), a Merkúrom, (Hermes, sexuálna energia), z ktorých prvá mu požičala svoj štít, (Sebapozorovanie, Seba-pamätanie a Meditácia), a druhý svoje okrídlené topánky, (Sexuálna Alchýmia; topánky, ktoré potrebujeme, aby sme mohli kráčať po ceste), sa priblížil k Medúze kým spala, (využitie jej mechanickej povahy), a dávajúc si pozor, aby sa na ňu priamo nepozrel, (s rizikom, že sa stotožní s túžbou), ale riadený jej obrazom, odrážaným v jasnom štíte, (stabilizovaným a prečisteným vedomím prostredníctvom hlbokkej nehybnosti mysle v Šamate), ktorý niesol, (vdaka mnohým trpezlivým rokom cvičenia), jej odťal hlavu ("ja") a dal ju Minerve (Aténa).

-Bullfinchová Mytológia (Bulfinch's Mythology)

Keď sa myseľ prirodzene usadí do pokojného, jasného jazera, tak sa v nej odráža vesmír. Toto je Perseusov odrážajúci sa (reflexný) štít: myseľ, ktorá prebýva v pokoji (Šamatha). Keď hľadáme do toho jazera, tak vnímame nebesá (Vipašjana). A tak sa dozvieme to, čo bolo predtým pre nás neviditeľné.

Pránájáma (Pranayama): Ham- Sah

Existuje mnoho rôznych ezoterických systémov, pre transmutovanie semennej entity na sexuálnu energiu. Samozrejme, najmocnejší (Arkánium A.Z.F.) musí byť vykonávaný mužom a ženou- hovoríme konkrétne o Sahadža Maithuna, sexuálna joga, Biela Tantra; niekde inde dáme všetky detaily pre toto cvičenie. Teraz, pre túto chvíľu vysvetlíme cvičenie, ktoré

môže byť praktikované tými, ktorí sú slobodní, rovnako ako tými, ktorí sú zosobášení. Práve teraz vám poviem metódu; prosím, venujte pozornosť...

Pohodlne sa usadte: východným spôsobom (s prekríženými nohami) alebo západným spôsobom (na pohodlnom kresle). Uvoľnite svoje telo, ako to robia deti.

Veľmi pomaly sa hlboko nadýchnite a predstavte si, že tá tvorivá energia stúpa cez semenné kanály hore do mozgu; mentálne vyslovujte mantru HAM, takto HAAAAAAAAAAMM. Vydýchnite, krátko a rýchlo, pri vyslovovaní nahlas mantry SAH: SAAAAAAAAHH...

Nepochybne sa nadychujete nosom a vydychujete ústami. Kým sa nadychujete "mantralizujte" posvätnú slabiku HAM (mentálne, keďže sa nadychujete nosom); ale pri vydychovaní môžete vysloviť slabiku SAH so zvukom.

Úžasny symbol, ktorý na Východe robí chaotické vody života úrodnými, je Ham-Sah, Tretí Logos.

Obyčajne, sexuálne vody prúdia z vnútra smerom von odstredivým spôsobom a to je dôvod, prečo existujú polúcie; keď máte sen, založený na Sexuálnom Centre, tak dochádza k polúciám, k strate Posvätných Spermii alebo Semennej Tekutiny...

Ak človek usporiada svoj vitálny systém a namiesto uzmierenia odstredivého systému, použije dostredivý systém, čo znamená, ak človek prinúti sexuálne sily prúdiť z vonku do vnútra prostredníctvom transmutácie, vtedy tam nie sú žiadne polúcie, aj keď tam môžu byť erotické sny.

Človek potrebuje usporiadať svoje sexuálne sily, ak sa chce vyhnúť polúciám; tieto sily sú úzko spojené s jeho výživou, s pranou, so životom- to je zrejmé. Preto existuje hlboký vzťah medzi sexuálnymi silami a dýchaním, takže ak sú obe náležite skombinované a zharmonizované, tak zapríčiňujú fundamentálne zmeny vo fyzickej a psychologickej anatómii.

Na čom záleží je, aby sme prinútili sexuálne energie, aby znovu prúdili smerom dovnútra a smerom hore dostredivým spôsobom; iba takto je možné, vyprodukovať špecifickú zmenu v úrade a vo funkciách, ktoré tá sexuálna tvorivá sila môže plniť. Počas meditácie je potrebné si predstaviť túto tvorivú energiu v akcii, aby táto energia stúpala do mozgu rytmickým, prirodzeným spôsobom, prostredníctvom vokalizovania mantri HAM-SAH, nezabúdajúc synchronizovať vdychovania a vydychovania vzduchu v dokonalej koncentrácii, harmónii a rytme.

Dovoľte nám dať jasne najavo, že vdychovanie musí byť hlbšie ako vydychovanie, jednoducho preto, pretože potrebujeme, aby tvorivá energia prúdila z vonku do vnútra; čo znamená, vydýchnutia musia byť kratšie ako nadýchnutia.

S týmto cvičením príde chvíľa, kedy bude celá energia prúdiť smerom dovnútra a smerom hore. Je zrejmé, že takto zorganizovaná tvorivá energia- dostredivým spôsobom- sa stane mimoriadnym nástrojom pre Esenciu, nástrojom k prebudeniu Vedomia.

Učím vás pravý Biely Tantrizmus; toto je cvičenie, používané Tantrickými Školami v Himalájach a v Hindustáne; toto je cvičenie prostredníctvom ktorého môže človek dosiahnuť Extázu alebo Samádhi alebo akokoľvek to chcete nazývať.

-Samael Aun Weor, The Transmutation of Sexual Energy (Transmutácia Sexuálnej Energie)

Tu končí kurz: Úvod do Gnostickej Meditácie. Tento kurz je iba povrchným úvodom do hlbkej a mocnej praxe, ktorej skutočná aplikácia a funkcia môže byť objavená iba v sebe.

Aby bolo možné pochopiť obsah tohto kurzu, je nutné cvičiť. Čítať a študovať bez meditácie je ako čítanie kníh o záhradníčení, ale nikdy sa nedotýkať pôdy. Aby bolo možné pestovať záhradu, je nutné pracovať v zemi.

Gnostický učenici musia kultivovať pokoj.

Pokoj je najmocnejším kľúčom pre rozvoj jasnozrivosti.

Hnev ničí harmóniu celosti a úplne ničí okvetné lístky ohnivej ruži uprostred čela (tzv. tretie oko.)

Hnev rozvracia astrálne svetlo na jed známy ako IMPERIL, ktorý poškodzuje okvetné lístky ohnivej ruži uprostred čela a blokuje kanály veľkého sympatického nervového systému. Je nutné, aby sa točila čakra jasnozrivosti so samohláskou "I". Táto samohláska musí byť vokalizovaná denne, predĺžovaním zvuku tej samohlásky nasledujúcim spôsobom: iiiiiiiiiiiiii.

Musíme rozjímať nad vnútornými obrazmi, vo vznešenom pokoji plameňov spaľujúceho myslenia, bez skľučujúceho procesu uvažovania.

V prítomnosti vnútorného obrazu, musí naša myseľ prúdiť neoddeliteľne so sladkým tokom myslenia.

Naša myseľ vibruje vlnami rozlíšenia medzi predstavovými obrazmi.

Rozlíšenie je priame vnímanie pravdy, bez procesu abstraktného výberu.

Keď proces výberu rozdelí myseľ medzi boj protikladov, potom sú vnútorné obrazy ukryté, ako hviezdy za búrkovými mrakmi uvažovania.

Musíme sa naučiť myslieť so srdcom a cítiť s hlavou.

Naša myseľ sa musí stať znamenite vnímavou a delikátnou...

Myseľ sa musí oslobodiť od všetkých typov pút, aby mohla pochopiť život voľný vo svojom pohybe.

Obdivujeme odvahy.

Túžby všetkých typov, sú pre myseľ putami.

Predsudky a predpojatosti sú putami pre porozumenie. Školy sú klietky, kde myseľ zostáva väzňom.

Vždy sa musíme učiť žiť v prítomnosti, pretože život je vždy večným okamihom.

Naša myseľ sa musí premeniť na flexibilný a delikátny nástroj pre Najvnútornejšieho.

Naša myseľ sa musí premeniť na dieťa.

Počas cvičení vnútornej meditácie, musíme byť v najabsolútnejšom vnútornom pokoji, pretože každé rozrušenie mysle a každý prístup(postoj) alebo netrpezlivosť ruší myseľ a bráni vo vnímaní vnútorných obrazov.

Vo fyzickom svete, je každá činnosť sprevádzaná pohybom našich rúk, nôh, atď... Avšak vo vnútorných svetov potrebujeme najhlbší vnútorný pokoj a absolútne ticho, aby sme mohli prijať vnútorné obrazy, ktoré prichádzajú do mysle ako pôvab...ako požehnanie.

Je nepostrádateľné, aby naši učenici kultivovali krásnu vlastnosť úcty.

Musíme hlboko uctievať všetky posvätné a sväté veci.

Musíme hlboko uctievať všetky diela Tvorcu.

Musíme hlboko uctievať ctihodných Majstrov Univerzálneho Bieleho Bratstva.

Rešpekt a úcta pre nás úplne otvárajú dvere vyšších svetov.

Nikoho nesmieme uprednostňovať. S rovnakým rešpektom a úctou sa musíme postarať o žobráka, ako i o džentlmena.

Musíme kultivovať rovnakú zdvorilosť pre bohatých a chudobných, ako aj pre šľachtica a sedliaka, aby sme sa o nich rovnako postarali bez žiadnych uprednostňovaní.

Musíme kultivovať trpezlivosť a rozvahu.

Mravce a včely sú trpezlivé a rozvážne.

Musíme ukončiť všetku dychtivosť po hromadení a po chamtivosti.

Musíme sa naučiť byť ľahostajní pred zlatom a bohatstvom.

Musíme sa naučiť viacej oceňovať náuku srdca.

Ten, kto opovrhne náukou srdca, pretože nasleduje náuku oka (teórie, školy, knižná kultúra, atď.) nemôže nikdy dosiahnuť veľkej realizácie.

- Samael Aun Weor, Igneous Rose (Ohnivá Ruža)

*Hľadajte schopnú družku (manžela/ku)
a tajomstvo dakinis, (Ohromné Arkanum, múdrosť Anjelov)
múdrosť blaženosti a prázdnoty sa vynorí vo vnútri...*

*oslobodení od dualistického zovretia (baženia a odporu)
obráťte tok zostupujúceho nektáru (sexuálna energia)
a rozptýľte ho po celom tele.. (prostredníctvom transmutácie)*

*Keď to dobre aplikujete, tak dosiahnete Budhovstvo (Budhahood) v tomto živote.
-Tilopa z "Mahámudra Piesne" (The Song of Mahamudra)*

Koniec.

Kurz napísaný Gnostickým Inštruktorom na gnosticteachings.org
Služba od vydavateľstva Glorian