

KREŠŤANSKÁ MYSTIKA

Andrea Dubai

**Kamkoľvek sa pozriem
vidím Tvoju tvár
si všade a vo všetkom
milujúci, žiariaci -
nekonečné more bezmedznej lásky
hladiš ma vetrom na líci,
bozkávaš moje nohy
na Tvojej zemi
omývaš moje rany
a ja
dýcham...
Teba**

Namiesto predslovu

V materiálnom svete potrebuje žiak dobrého učiteľa, aby sa niečo naučil. Vo svete vlastného vnútra učiteľ bude privoláný pripravenosťou žiaka.

Úvod

Kresťanstvo bolo náboženstvom, v ktorom som vyrastala. Odmalička som hľadala spôsob, ako premeniť náboženskú teóriu v prax. Neuspela som. Kam som sa pozrela, všade sa Boh vyznával len jazykom. Žiadna bezpodmienečná láska, dary Ducha Svätého, či zázraky sa nekonali. Následkom tvrdej sebakázně som sa stala strojom na rozlišovanie hriechov. Potom som ich v spovednici vymieňala za odriekané modlitby.

Láska, ktorá sa občas objavovala v mojom vnútri a život podľa kresťanských predstáv sa ocitli v mojom vnútri v rozpore, ktorý som nevedela zlúčiť. Prestala som kupčiť s hriechmi a náboženskú teóriu som navždy opustila. Až po mnohých rokoch a duchovných cvičeniach som objavila, že kresťanská cesta je stále živá. Je nádherná, posilňujúca, utkaná pre Európana.

Táto kniha má poslúžiť tým, ktorých Boh vedie podobnou cestou ako mňa. Vysvetľuje niektoré mystické stavy a ponúka praktické cvičenia vychádzajúce z kresťanskej náuky. Touto cestou som bola vedená a rovnako ju podávam ďalej. Dávno zabudnuté či nepochopené symboly a modlitby v našich kostoloch mi dávajú za pravdu, že Cesta kresťanskej mystiky bola zjavovaná mnohým predom mnou a bude mnohým po mne. Verím, že táto kniha ju otvorí pre viacerých.

Cesta k Bohu je vždy osamelá, musíte po nej ísť sami.

Táto Cesta nepozná dni alebo hodiny, kedy sa jej venujete a dni, kedy máte od nej voľno. Buď ste na nej dvadsaťštyri hodín denne alebo vôbec.

Nepozná slovo povinnosť, ani voči Bohu ani voči nikomu inému. Je nekonečnou láskou, sebautápajúcou sa v šťastí a radosť.

Cesta k Bohu nevedie cez predstavy, či už kresťanské alebo iné. Všetky zahod'te hneď na začiatku. Vráťane vašej pochabej, obmedzenej, ľuďmi vytvorenej viery.

Nastúpiť túto Cestu znamená vydat' sa do neznáma. Nikto vás neprevedie, iba Kristus. Či už vo vašom vnútri, alebo vo vnútri niekoho iného.

Táto Cesta vám zoberie všetko, čo máte. Nič si nemôžete ponechať.

Táto Cesta vás zabije. Vy už na jej konci nebudete. Zostane tam len Láska.

ČASŤ PRVÁ
ZÁKLADNÉ PRAVIDLÁ A POZNATKY
V DUCHOVNEJ PRAXI

Kapitola 1

OD MŔTVÝCH K ŽIVÝM

Keď Boh neprichádza, tak ja musím za ním...

Kde ho asi tak mám hľadať?

Je všade vo všetkom...

Hmmm...

Tak skúsím ďalší kostol alebo - inú cirkev...

Medzi nami sa nachádzajú jedinci, ktorí chápu v skokoch. Ich prirodzená inteligencia je odrazom tej Božskej. Dokážu chápať informácie komplexne naraz na viacerých úrovniach. Pre tento typ ľudí som sa rozhodla písať na začiatku niektorých kapitol úryvky, rozličné úvahy či rozhovory, ktoré vystihujú podstatu toho, o čom bude daná kapitola pojednávať. Ak je vám jasný vnútorný význam vyznačeného textu, pochopili ste význam slova **mŕtvy** v duchovnom svete.

Kresťanská mystika je náuka, ktorej cieľom je mať priamy zážitok s Bohom. Mystik sa postupne rozplýva v Bohu. Výsledkom je číre Bytie - človek, ktorý je zjednotený s Bohom. Prijíma všetko, čo je mu zoslané a zároveň odovzdáva všetko Bohu. Pri tejto poslednej vete by som sa rada na chvíľu pozastavila, pretože väčšina ľudí si pri takejto definícii predstaví človeka podobného ľudskej troske. Človeka, ktorý niekde apaticky sedí, je mu všetko ľahostajné a sám v sebe si rozpráva : „Zober si všetko, čo chceš, Bože, veď už si mi toho toľko vzal. Veď to za to ani nestojí...ja nič nepotrebujem...a je mi jedno, čo na mňa zošleš...“

V tomto prípade opak je pravdou. Všetci na tejto Zemi, s výnimkou niektorých vysoko duchovne vyvinutých jedincov, sme sa vyčlenili z Boha. **Vlastným vnútram mu kladieme odpor**, vyhýbame sa tomu, aby sme ho zažili a preto sa cítime ako individuality. Inak povedané sme v izolácii, zahŕtení vlastnými klamlivými výtvormi a ilúziami, ktoré sa podporujú v bludnom kruhu. Vyššie uvedený príklad ukazuje človeka, ktorý na svoj život rezignoval, navonok prejavuje pasívny odpor a vo vnútri zostáva rovnako prázdny ako doposiaľ. V Bohu niet násilia, a preto ak ho nepustíme do svojho vnútra sami, aktívne a dobrovoľne, bude plynúť popri nás, nepoznaný až do okamihu našej smrti.

Tu sa objavuje ďalšia dilema, s ktorou zápasí veľa hľadajúcich ľudí. Vo svojom každodennom uvažovaní sa otvoria Bohu a ...zistia, že sa nič nedeje. Skúsia to znovu a vysoko pravdepodobne sa zase nič nestane. Niekoľko rokov môžu navštevovať rozličné kurzy, snažiť sa a nakoniec celý proces vzdajú.

Podme si vysvetliť, prečo sa toto deje a zároveň si tým vysvetlíme význam slova **mŕtvy**, ktorý je témou tejto kapitoly.

Bežný človek žije v zajatí svetských starostí a povinností. Svetskosť, niekedy nahrádzaná slovom materiálny svet, je slovo dlhodobo používané viacerými kresťanskými cirkvami. Keď však začneme pátrať po tom, čo to vlastne znamená, najčastejšie dôjdeme k odpovedi typu: „Svetskosť znamená zaoberať sa hmotnými vecami, materiálnymi statkami apod.“ Ak ste človek s pátravou myslou, táto odpoveď vám nebude stačiť. Veď aj uznaní svätci pracovali fyzicky s hmotou a prichádzali s peniazmi do kontaktu. Tak kde je potom rozdiel?

Rozdiel je v nesprávnej interpretácii pojmov. Materiálny čiže hmotný svet je časť Boha. Boh v ňom vyjadril časť samého seba a je v ňom neustále prítomný. Oživuje ho svojím Duchom. Svetskosť, zaoberanie sa materiálnymi vecami je stav, v ktorom sa **ľudská myseľ zaoberá hmotou a ľudským svetom, umelo vytvoreným na základe ľudského zmýšľania a ľudských predstáv**. Svetskosť vyjadruje podstatu nášho duchovného úpadku. Je vyjadrením stavu, v ktorom naše názory, presvedčenia a zdieľaná ľudská ilúzia vytvárajú naše **konečné** vzťahy k svetu, k hmote, k žijúcim tvorom ako aj jeden k druhému. V dôsledku tohto vnútorného rozpoloženia nie sme schopní priamo vnímať predmety a dianie okolo seba. Namiesto toho každý vnem filtrujeme cez spleť svojich názorov a presvedčení, pričom väčšina z nich je neopodstatnená.

Povedzme si na jednoduchom príklade, ako funguje vytváranie ľudských ilúzií. Stretneme po prvýkrát človeka, ktorý sa bude k nám správať výrazne sebavedome až hlučne. Automaticky nás napadne, že tento človek je arogantný, pretože sa tak správa. Zaujmemo k nemu určitý postoj, ktorý budeme či už vedome alebo nevedome používať pri našich ďalších stretnutiach. Takisto ostatných ľudí upozorníme na tento charakterový rys, prípadne celý náš dojem podfarbíme vlastnými emóciami a pomôžeme tak šíreniu určitého názoru na tohto človeka.

Čo sa stalo v skutočnosti? Stretli sme sa s človekom, ktorý sa prejavoval určitým spôsobom. Nedokázali sme mať v tej chvíli otvorené všetky zmysly a vnímať okolnosti a podnety, ktoré ho viedli k danému správaniu sa. Schopnosti vciťovania sa hovorí v kresťanských komunitách **súciť**, je to schopnosť vnútorne načúvať a má ju každý človek, ktorý v sebe dosiahne Krista.

Čiže prvým krokom bol fakt, že sme nenačúvali vnútom, len ľudským uchom spojeným s obyčajnou ľudskou myslou. Okamžite sme došli k záveru, že sa nám správanie, ktorému sme vystavení, nepáči a dokonca nás to uráža. Tento druhý krok je prejavom **ľudskej slepoty**. Každý človek sa nejakým spôsobom prejavuje v tomto svete. Všetko, čo robíme, od spôsobu dýchania, cez jemný pohyb rúk až po slová, ich tempo a význam, to všetko vysiela do sveta správu o tom, v akom stave sa momentálne nachádzame. Prisúdiť určitú vlastnosť niekomu a okamžite prísť na to, že nás to uráža je prejav vnútornej slepoty. V tej chvíli totiž nevnímame, ako sa ten dotýčaný cíti a ani sa o to nesnažíme. Namiesto toho celý prejav posúdime ako negatívny a vzťahujeme ho na seba ako útok.

V okamžitom súdení sa premieta **vnútorný spánok** čiže **slepota**. V skutočnosti sme všetci čisté duše, ktoré nemajú žiadnu vlastnosť, sme charakterizovateľní len tým, že sme. Bytie/jestvovanie je naším domovom. Arogantné alebo akékoľvek iné správanie je prejavom toho, že sme prepadli ilúzii, nahromadenej energii a okolnostiam, ktoré nás vedú k danému správaniu. Vo väčšine prípadov považujeme túto reakciu za natoľko prirodzenú, že si ju ani neuvedomíme. V skutočnosti ale môžeme povedať len toľko, že v danom okamihu mal náš partner v diskusii potrebu správať sa arogantne. To však neznamená, že taký je. Necháva sa vlietť okolnosťami a stotožňuje sa s neuvedomenými podnetmi. Nič viac mu v objektívnom hodnotení prisúdiť nemôžeme.

K týmto prejavom slepej mysle samozrejme patrí aj presvedčenie, že sme všetko zhodnotili objektívne, máme absolútnu pravdu a môžeme túto skutočnosť šíriť ďalej v podobe našich názorov a opakovaného odsudzovania.

Ak budete k sebe niekedy úprimní, zistíte, že 90% vašich názorov a vedomostí je prevzatých nekritickou formou od iných a v skutočnosti neviete, či je to naozaj tak. Veľkú väčšinu svojich poznatkov a názorov totiž neoverujeme osobne. Takisto si uvedomíte, že na väčšinu vecí, ktoré okolo seba máte a vidíte, pozeráte okom svojej mysle. Uvádzam zopár príkladov v kontraste s vnemom človeka, ktorý je v stave Krista:

„Táto žena predom mnou je strašne tučná.“

Táto bytosť je.

„Susedia si kúpili nové auto. My také veci nepotrebujeme, je pod našu úroveň zaoberať hmotnými majetkami.“

Auto je. Bytosti sú.

„V hentej krajine sa zase tľú. Tí ľudia sú tam hrozni násilníci. A táto veľmoc zase chce toto získať...tam si upevniť moc...apod.“

Boli ste v tej krajine? Stretli ste tých ľudí? Cítili ste ich srdcom? Ako viete, že je to naozaj tak?

Možno vás zarazilo, že osvietená myseľ končí myšlienkové procesy slovíčkom **je**. **Ľudská myseľ** vždy potrebuje za toto slovo priradiť **názor, hodnotenie, postoj**. Potrebuje celému procesu dať škatuľku, priečinok a trvalú hodnotu. Kristova myseľ vie, že jediná trvalá hodnota je **láska**. Je živá, neustále sa premieňa a naberá nové a nové podoby. Preto poznávací proces začína a končí slovíčkom **je**. *Je* resp. *Bytie* je vyjadrením nekonečnej a neustálej živosti Boha. Bytie ako také obsahuje v sebe všetko, čo je v danom okamihu relevantné a objem jeho informácií je natoľko rozsiahly, že bežný proces myslenia nie je schopný ho obsiahnuť.

Čo sa deje v človeku, ktorý nesie v sebe Kristove vedomie? V momente, keď v ňom rezonuje to slovíčko „*je*“, celé jeho vnútro sa otvára resp. je už otvorené voči bytosti alebo okamihu, v ktorom sa nachádza. Nachádza sa v stave absolútneho prijímania a zároveň odovzdávania sa všetkému, čo príde. Najčastejšie sa ako prvý objavuje súcit, ktorý radšej nahrádzam slovíčkom **spolucítenie**. Je to schopnosť všetkých, ktorí v sebe prebudili vnútorného Krista resp. Buddhu (v tomto štádiu jednotlivé náboženstvá nerozlišujeme, dôležitý zostáva len Boh). Táto schopnosť umožňuje cítiť to, čo cítia stvorené formy v danom okamihu, keď sa na nich zameria vnútorná pozornosť

Krista = vášho vnútorného vedomia, bez ohľadu na vzdialenosť. Množstvo informácií, pocity a s nimi späté ďalšie súvislosti nie je väčšinou možné vyjadriť slovami, preto jazykom Krista sa stáva **jazyk ticha, tiché načúvanie**. Keď sa žiak na Ceste kresťanskej mystiky naučí tomuto načúvaniu, klasický spôsob myslenia s hodnotením mu príde ako veľmi obmedzený, príliš jednoduchý a nedostatočný.

Čo to znamená byť **mŕtvy**? V našom, ľudsky ponímanom svete slovné spojenie byť mŕtvy opisuje stav, kedy naše ľudské telo zomrelo a dochádza k rozkladným procesom. Tento dej je objektívne pozorovateľný pre každého.

V duchovnom svete **byť mŕtvy** znamená stav, kedy neplynieme. Jedná sa o stav, kedy energie nemôžu voľne prechádzať našou bytosťou. Niektoré zadržujeme, iné nepúšťame dovnútra a bojujeme s nimi, energeticky sa izolujeme a vytvárame si svoj pomyselný svet. Sme „zamrznutí“ v množstve svojich neopodstatnených názorov, neriadených emócií a neuvedomovaných činov. Izoláciou do svojho vlastného sveta prerušujeme spojenie s Bohom a jeho ostatným stvorením, pričom naše možnosti aj schopnosti veľmi klesajú v závislosti od intenzity bariéry.

Človek, ktorý je v duchovnom svete mŕtvy, si neuvedomuje väčšinu svojich činov, slov a myšlienok. Podlieha im chaoticky a neuvedomele a necháva sa zmietat' rozličnými okolnosťami. Jeho energie sú rigidné, pomaly tečú alebo sú nevyrovnané. **Čím väčšie bloky v sebe nosí, tým je menšia túžba po Bohu a schopnosť sa modliť.** Takíto ľudia sa dostávajú do sveta vnútorného spánku, v ktorom môžu prežiť celý život. Východné náuky tento stav označujú ako *tamas*. Je to duchovne najnižší stav, v ktorom sa bytosti učia narábať s energiami. *Prosím, nikdy takýchto ľudí neodsudzujte. Prišli sa sem niečo nové naučiť a nie je na nás, aby sme ich súdili. Každý sme si tým procesom prešli.*

Jedným z prejavov mŕtveho v duchovnom slova zmysle je jeho neschopnosť sa prispôbiť. Je rigidný v správaní sa a obmedzený vo svojich názoroch. Jeho správanie naznačuje **polarizovanú myseľ**, ktorá nevidí dopĺňajúce sa protiklady v harmónii. Napríklad niekto okradne iného a nevidí, že takým skutkom vytvára priestor na to, aby sám bol okradnutý. Alebo používa „logiku“ uvedenú na začiatku kapitoly, ktorá svedčí o tom, že nenačúva srdcom, ale myslí o s obmedzeným množstvom programov.

Tak ako Boh je len jeden, tak aj cesta k nemu sa v poslednom úseku zlieva. V poslednom úseku duchovnej cesty nie je podstatné, kto z ktorého náboženstva vzišiel. Preto skutočne hľadajúceho človeka nemôžu uraziť poznatky z iných náuk, ktoré nám navyše uľahčujú pochopenie vlastnej cesty. I keď témou tejto knihy je kresťanská náuka, budem používať výrazy z iných náuk, ktoré nám uľahčia pochopiť celý proces.

Chcem povzbudiť tých, ktorým sa Cesta sama odkrýva a nie sú si istí, aká Cesta to vlastne je. Vaše vnútro neoddeľuje striktné náuky tak, ako myseľ. Vnútro komunikuje rozličnými spôsobmi a vypomáha si všetkým možným, čo sa v ľudskom podvedomí skrýva. V oblasti podvedomia sme všetci prepojení, preto si vypomôcť môže všeličím.

Tak sa na vašej duchovnej ceste môžu objaviť prvky kresťanskej náuky, šamanizmu, súfizmu i budhizmu. Dôležité je len jedno: vidieť na konci tejto cesty Boha.

Úlohou kresťanskej mystiky je pomôcť žiakovi na Ceste, aby **vstal z mŕtvych**. Jej cieľom je, aby každý sám v sebe oživil svoje vnútro a **stal sa živým** nástrojom samotného Boha. Prázdnu nádobou, do ktorej sa bude vlievať Božská múdrosť a prejavovať sa v ľuďmi vytvorenom svete. Mystická cesta, po ktorej sa uberá žiak, je sprevádzaná zanechávaním seba samého, či už po kúskoch alebo v skokoch či náhlom obrátení sa. Adept, ktorý vidí na konci cesty Boha, zanecháva svoje škodlivé návyky, zlosti, hnevy i ďalšie pripútanosti za sebou. Do každého pohybu, nádychu i myšlienky (ktorých je spočiatku veľa) vnáša vedomý pocit Boha, neustály prúd lásky až kým ho tento postup nezačne samého premieňať – transformovať na človeka živého, ktorý síce žije v tomto svete, ale už nepochádza z neho.

Proces premeny obyčajného človeka na Božieho Syna/Dcéru je sprevádzaný množstvom znamení a udalostí, z ktorých niektoré rozoberiem podrobnejšie v nasledujúcich kapitolách. Vo všeobecnosti dochádza **k čisteniu a premene troch základných oblastí: oblasť fyzického tela, emócií a duševného sveta čiže myšlienok**. Tieto tri oblasti sú vzájomne prepojené a vytvárajú spleť našich vzorcov správania a dokola sa opakujúcich reakcií. Môžeme povedať, že v tejto oblasti sme stereotypní. Pri duchovnom snažení dochádza **k uvoľňovaniu vnútorného napätia, načúvaniu vnútornému hlasu a procesu, ktorí kresťania poznali ako odpúšťanie hriechov**.

Okrem vyššie spomenutých dejov sa objavujú ďalšie fenomény, ktoré svojimi prejavmi patria do nebeských sfér. Objavujú sa stavy vytrženia, príjem duchovných posolstiev, stavy splynutia so Stvorením, s Bohom, stavy extázy a dlhšie trvajúce blaženosti. Aby to však nebolo také jednoduché, Cesta vedie cez peklo seba samého. Hľadajúcemu ukáže v pravom svetle hrôzy a neukojiteľné túžby, ktoré nosí v sebe a ktoré ním neustále lomcujú. Adept spozná na vlastnej koži, v akom bezútešnom stave sa nachádzal, i keď bol presvedčený, že je všetko v poriadku, veď napokon všetci vôkol neho sa nachádzajú v stave podobnom, ak nie horšom.

Po počiatočnom prebudení na mystickej Ceste bude mať dojem, že sa práve zobudil v blázinci. Môže sa dokonca stať, že bude pochybovať o vlastnej príčetnosti. Cesta k Bohu je úzka, prejde ňou vždy len jeden a nič si nemôže vziať so sebou. Žiadnu zo svojich vypestovaných vlastností, žiadnu pripútanosť, ani žiaden strach. Pred Božiu Tvár sa môže postaviť len taký, ako ho Boh stvoril. Nádherný a dokonalý vo svojej podstate, spočívajúci v nekonečnej blaženosti, splývajúci v bezpodmienečnej láske so svojím Stvoriteľom.

Duchovné snaženie má za úlohu v prvom rade vrátiť samého seba do stavu, v ktorom sa nachádzala naša duša pred tým, než bola poznačená dedičným hriechom. Na to slúžia duchovné cvičenia a modlitby, v ktorých hľadajúci hľadá sám seba, spoznáva sám seba a učí sa prijímať sám seba takého, aký je. Žiak sa vracia do svojej prirodzenosti.

Tento proces je návratom do svojej nevinnosti, návratom do stavu Adama a Evy, s jediným rozdielom. Tak, ako na počiatku bol Adam a Eva stavom nevedomým, teraz sa doň vraciame vedomo. Naschvál používam výraz Adam a Eva, možno by bolo vhodnejšie spojiť tieto dve mená do jedného: AdamEva, pretože sú vyjadrením jednej podstaty, harmónie mužských a ženských síl v každom z nás bez ohľadu na vonkajšie pohlavie. Až keď obidve tieto sily budú očistené a uvedené do rovnováhy, až potom je možné vstúpiť do Kráľovstva nebeského. Na začiatku bol Adam a Eva, oddelení a nevedomí. Na konci sa vracia AdamEva, vedomá bezpodmienečná láska, znovuzrozená v nevinnosti a Pravde. Po splynutí s Bohom sa jej pravým menom stáva **Kristus**, číre Bytie.

Väčšina ľudí, ktorí žijú kresťanskou vierou, majú predstavu, že Ježiš dostal ďalšie meno (Kristus), tak, ako my máme priezvisko. Skutočnosť je iná. Ježiš bol historickou postavou. Zároveň sa stal Kristom. Byť Kristom označuje stav dokonalého splynutia s Bohom, zanechanie seba samého. Je to stav bdelého vedomia, v ktorom si neustále uvedomujeme vlastnú existenciu a nikdy na ňu nezabúdame, pretože v tomto stave to nie je možné. Už sa nejedná o uvedomovanie si vlastnej existencie denným vedomím, ktoré má každý človek, ale pomocou prebudeného vnútra a splynutia s Bohom. Celé snaženie mystickej náuky vedie k tomuto momentu. Do tohoto stavu sa nedá inak dostať, ako zrodením sa v Krista vo vlastnom vnútri.

Ak ste doposiaľ mali predstavu historického Ježiša, ktorý sa má náhle zjaviť vo vašom vnútri a rozkazovať vám, čo máte robiť, prosím, okamžite ju zahodte. Historický Ježiš je už dávno preč a ten, ktorý splynul s Otcom v jedno, sa nemôže prejavovať ako niekto, kto v tomto stave ešte nie je (napr. hypotetická cudzia osoba v niečom vnútri). Všetko, čo sa nachádza vo vašom vnútri, je len vaše a vy ste si to nejakým spôsobom pustili dnu čiže ste podľahli zákonu pripútanosti. Uverili ste ilúzii, že to patrí k vám a je to súčasťou vás. V skutočnosti vám nič nepatrí, pretože vaša duša je len číre vedomie, nekonečné, splývajúce s Bohom. Tak ako On je **všade a vo všetkom**, večné a nemenné.

Z tohoto dôvodu, ak sa počas vášho duchovného úsilia zjaví postava, ktorá vyzerá presne ako Ježiš z kresťanských obrazov a bude vám diktovať, čo máte robiť, dištancujte sa od nej. Nenechajte si vziať svoju slobodnú vôľu. S pokorou poďakujte za poskytnuté rady, ale neustále za nimi hľadajte Boha. Duchovní Majstri zenu v tejto fáze radia: „Ak sa vám zjaví Budha, Ježiš alebo ktokoľvek iný, zabite ho!“ Je to expresívne vyjadrenie podstaty tohoto javu. Ľudská myseľ je neuveriteľne vynaliezavá a keď si uvedomí, že túžite po náboženských pravdách, bude vás s nimi zásobovať. Urobí všetko pre to, aby prežila v tej podobe, v ktorej sa nachádza na začiatku duchovnej cesty. To samozrejme nie je úmyslom skutočne sa snažiaceho žiaka. Tieto zjavy a rôzne vnuknutia sú súčasťou duchovného úsilia, ale netreba sa pri nich pozastavovať. Boh prebýva až za nimi, preto sa treba pohnúť ďalej.

ZAČIATOK DUCHOVNEJ CESTY

Tebe, Bože, budem spievať a tancovať

Teba budem chváliť

Tvoje meno budem velebiť naveky

Odozdám sa Tvojmu Božskému Srdcu horiacemu láskou

Začiatok duchovnej cesty prináša so sebou niekoľko úskalí, s ktorými sa musí nádejný adept popasovať. V prvom rade je dôležitá motivácia, s ktorou túto cestu hľadá. Začiatok je vo veľkej nevýhode, pretože v sebe nemá nič, čo by ho mohlo upozorniť na to, či si našiel správneho učiteľa a správnu cestu. Nachádza sa v stave vnútorného spánku, niekedy hlbšieho, niekedy plytšieho. Je zmietaný túžbami a strachmi, ktoré ho priviedli na túto Zem, do tohoto života. Človek, ktorý sa na svet pozerá cez ľudskú myseľ, vždy potrebuje motiváciu, aby niečo robil. Je veľmi málo vecí, ktoré dokáže robiť bez cieľa, len preto, že sa pri nich cíti dobre. Tento stav je však začiatočným a kľúčovým bodom pre duchovné snaženie: **CÍTIŤ SA DOBRE.**

Cítiť sa sám v sebe dobre, príjemne, spokojne, so sebou prináša **vnútorné uvoľnenie**. Vnútorné uvoľnenie je jediný stav, kedy sa môžeme úspešne modliť, robiť duchovné cvičenia, hľadať a spoznávať samých seba. Je to jediný stav, v ktorom je možné **zažiť Boha**. Všetky činnosti, v ktorých sa vnútorne uvoľňujeme, automaticky vedú k Bohu. Všetci vo svojom vnútri po ňom túžime, túžime po vnútorných stavoch povznesenia a lásky. Sme schopní urobiť čokoľvek pre pocit pohody v sebe a hľadáme ho rôznymi spôsobmi, i keď mnohí idú širokou okľukou.

Čo môže mať spoločné vnútorná pohoda a modlitba? V podstate všetko. Poďme ale na to okľukou. Všetci žijeme v zajatí našej, ľudskej mysle. U každého funguje trochu inak, ale princíp je rovnaký: Podliehame neopodstatneným názorom a presvedčeniam. Neopodstatneným preto, že sme si ich sami osobne neoverili, len sme túto informáciu od niekoho prevzali. Názorom preto, že sú to stuhnuté, neflexibilné energie. Presvedčeniam preto, že sme prevzali informačno-energetickú štruktúru od niekoho, kto je rovnako zablokovaný, ako my sami.

Ľudská myseľ funguje na priamke minulosť – budúcnosť a chápe len to, čo je spoznatelne fyzickými zmyslami. Je schopná čiastočne pochopiť emócie, no myšlienky sú kráľovnou jej fungovania.

Z energetického hľadiska však myseľ predstavuje rigidnú štruktúru, ktorá deformuje, zadržiava alebo nevpušťa cez seba rozličné typy energií. Výsledkom je spomalený až zablokovaný tok energií, ktorý nás uväzňuje do hmoty. Hmota je vyjadrením extrémne pomalého toku energií. Nie je večná, ani stabilná, ale je primerane

pomalá na to, aby duša s pomaly tečúcimi energiami v nej dokázala primerane žiť a niečo sa o týchto energiách naučiť. Hmota bola vytvorená pre duše, ktoré spia a chcú sa postupne zobudiť, zrýchliť, očistiť a splynúť s Bohom. Jestvovanie hmoty nie je dôvodom na to, aby sme ju odsudzovali alebo nenávideli. Ona je ihriskom, ktoré nás učí hravosti alebo nekonečnej práci, hromadeniu hmotných statkov alebo radovaniu sa z Božích výtvorov. Dáva nám na výber. My sme určujúcim faktorom. Vždy musíme zodpovednosť za náš stav vzťahovať na seba v duchovnom svete. Pretože v ňom všetko tvoríme my a následky takisto žneme my. Hmota tu nie je preto, aby sme výtvory pochádzajúce z nej odsúdili, ale aby sme chápali jej užitočnosť v rámci duchovného hodnotového rebríčka. Je prejavom Boha a je tu pre nás. Vďaka slobodnej vôli si môžeme vystaviť hodnotový rebríček, ktorý nás naplní radosťou alebo zničí. Toto poznanie je živé. Každý adept ho preto musí získať na vlastnej koži. Inak táto informácia nemá žiadnu hodnotu.

Na prácu s hmotou potrebujeme myseľ. Je prestupnou stanicou. Preberá človeka z úplného vnútorného spánku a pomáha mu dostať sa do potácavého stavu medzi hlbokým spánkom a bdením. Tak, ako potrebujeme poznať zákony hmoty, aby sme ich vnútram prerástli, tak aj potrebujeme spoznať zákony ľudskej mysle, aby sme ju mohli prerásť. Ani jeden z týchto mechanizmov si nezaslúži nenávisť či opovrhnutie. Sú prejavom lásky Boha k dušiam, ktoré sa pomaly preberajú a spoznávajú samé seba.

Myseľ vždy niekam beží a dušu, ktorá sa s ňou identifikovala, ťahá za sebou. Núti ju, aby sa hýbala, aby si stanovovala ciele, ktoré dosiahne. Aby používala určité prostriedky na dosiahnutie cieľov. Je skvelým pomocníkom pre hlboko spiace duše. Donúti ich hýbať sa, síce v nižších energetických sférach, ale predsa. Mysleľ preto vždy potrebuje mať nepriateľa, problém, starosť, proti ktorému by mohla bojovať. Zároveň potrebuje mať túžby, ciele a názory, o ktoré môže bojovať. Mysleľ je bojovník, nastavený na prežitie v hmotnom svete. Na to používa všetky svoje mechanizmy. Spoznávať svoju myseľ a prekračovať jej hranice je jeden z cieľov duchovnej náuky. Bez pochopenia mechanizmov mysle nie je možné ju prerásť. Bojovať proti vlastnej mysli je rovnako nezmyselná činnosť ako pes, ktorý si chytá vlastný chvost. Odsudzovať či nenávidieť jej prejavy ako sú myšlienky či emócie je rovnako nezmyselné. Prejavy nie sú príčinou daného stavu, sú len jeho ukazovateľom.

Duchovné náuky sa sústreďujú na zažívanie seba samého v čistej podobe, spoznanie mechanizmov mysle a hľadanie cesty do stavu za myseľou.

Jednou z možností, ako svoju myseľ prerásť, je byť v prítomnosti - tu a teraz. Mnohí si myslia, že sú duchom prítomní tu a teraz, najmä keď riešia svoje neustále problémy. Opak je pravdou. Nikdy nie sú prítomní v danej chvíli v realite. Vždy sedia učupení za svojimi pomyselnými filtrami názorov a pomaly tečúcich energií. Tento stav im neumožňuje vnímať prítomnosť. Prítomnosť vnímajú len minimálne, možno jedným percentom svojho potenciálu. Časopriestorový nesúlad je jedna z prvých vecí, ktorú si všimne adept, ktorý v sebe vypestoval pomocou duchovnej praxe časopriestorové vnímanie.

Ludská myseľ nikdy nežije v prítomnosti a na mieste, v ktorom ste vy. Ak jej prepožičiate svoje energie, využije ich na riešenie hypotetických problémov, ako je dianie vo svete, domáca politická scéna či posledné udalosti u susedov. Beží v neustálom kolobehu svojich záujmov. Opakovane sa k nim vracia. V ľudskom vnútri si vedie neustále monológ či dialóg, ukazuje rozličné obrazy či točí vyčerpávajúce emócie. Preberá v ňom problémy, ktoré sa človeka netýkajú v danej chvíli. Preto mnohokrát ľudia nedokážu byť pohotoví. Sú zahľtení vnútorným tokom myšlienok. Tí zaspatejší si to neuvedomujú, tí, ktorým k duchovnému zobudeniu chýba menej, sa cítia byť obťažovaní týmto mechanizmom, ale nevedia ho zastaviť.

Keby sme svoju myseľ využívali len na záležitosti, ktoré skutočne potrebujeme vyriešiť, ako je hlad, či potreba chrániť sa pred chladom, deväťdesiat percent našich problémov by nejestvovala. Tu a teraz je stav, kde myseľ nenájdete. Je to prítomný okamih, v ktorom sa nachádza ľudská duša a prebýva v ňom Boh. Pochopenie tejto skutočnosti vlastným vnútrom je konečnou realizáciou (spoznaním a zjednotením) Boha. Preto sa k prítomnému okamihu budem vracat' v rôznych podobách a spôsoboch.

Sú **dva základné spôsoby, ako ľudskú myseľ aspoň na chvíľu zastaviť** a vystúpiť z toho vlaku. Prvým je silný pocit šťastia, radosti, vnútornej pohody a hojnosti. Druhým extrémom je príliš silná bolesť, hrôza a utrpenie, v takej intenzite, že človek sa vnútorne zlomí a onemie, nielen navonok, ale aj vo svojom vnútri. V oboch prípadoch sa **zastavuje vnútorný monológ mysle** s neustálym tokom myšlienok. Opona vytvorená z neustálych starostí a túžob padne. Vtedy nastáva vo vnútri človeka ticho, do ktorého sa vlieva Boh. Dĺžka trvania tohto stavu je individuálna. Kresťanská mystika jednoznačne uprednostňuje prvý spôsob zažívania Boha, i keď zo stredoveku sú známe techniky, ktoré navodzovali utrpenie. Prvým krokom na tejto Ceste je už spomínané **uvoľnenie sa**.

Je mnoho spôsobov, ktorými ľudia dosahujú uvoľnenie. Keďže v tejto knihe sa budem zaoberať kresťanskou mystikou, spomeniem niektoré kresťanské techniky.

Prvá, jedna z najdôležitejších techník, ktorými sa kedysi kresťania očisťovali a uvoľňovali, bola **oslava**. Oslava, ideálne bez vonkajšej príčiny, bol stav, ktorý sa najprv navodzoval navonok, aby mohol byť **prenesený dovnútra**. Tanec, spev, dobré jedlo a príjemná spoločnosť je postup, ktorý prináša uvoľnenie, očistu i nabitie pozitívnou energiou na dlhší čas. V Novom Zákone je niekoľkokrát zmienka o tom, ako sa Ježiš zúčastňoval na oslave či hostine. Duchovný význam a prípadná nasledovná duchovná práca s jeho žiakmi sa už z pochopiteľných dôvodov nespomína.

Ďalšou technikou, ktorá u začiatočníkov navodzuje stav uvoľnenia, je **radosť a pocit šťastia, ktorý sa navodzuje vedome**, pomocou materiálnych hodnôt, pričom ďalej sa pracuje s pocitmi. Jedno z krásnych cvičení je napríklad také, že si kúpite alebo doprajete niečo, čo vás poteší. Keď v sebe cítite narastajúcu radosť, otočíte ju smerom dohora k Bohu. Z praktického hľadiska to znamená, že ste v sebe uvoľnili väčšie množstvo pozitívnej energie ako zvyčajne a otočili ste ju smerom dohora. Ak sa vám v tej chvíli podarilo spojiť sa s Bohom, vaša radosť, ktorá by bežne trvala pár hodín, či deň, bude znásobená na niekoľko dní. Tieto dni je ideálne využiť na modlitbu, tak ako bude vysvetlené neskôr.

Uvoľnenie je možné získať aj pomocou relaxačných aktivít, ako je **umenie, fyzická práca**, ku ktorej máme pozitívny vzťah a takisto aj **sex**. Najmä fyzická práca bola uznávaná ako silný harmonizačný prostriedok, ideálny ako úvod do modlitby ticha - meditácie.

V minulosti ľudia žili síce v ťažších podmienkach, ale psychicky neboli pod takým tlakom ako dnes. Vo svojom vnútri spali, duchovne rástli pomaly, ale mali ho viacej otvorené ako dnes. Bežne sa stávalo, že pri jednoduchých činnostiach sa vo vnútri nevedome otvorili a dostali do stavu, ktorý dnešní psychológovia a psychiatri označujú ako **stav zmeneného vedomia**. V tomto stave sa odhaľuje podvedomie. Vystupujú z neho rozličné javy a poznatky. V tomto stave sa objavujú zážitky z minulých i budúcich životov, rozličné zjavenia či personifikácie rôznych vlastností a duševných stavov (napr. démoni atď.) Preto správy z minulých storočí sú plné zážitkov a videní anjelov v kostoloch, strašidiel v lesoch a na lúkach, strašidelných duchov v domoch apod.

Pri nasledovaní mystickej náuky sa takisto budú objavovať stavy zmeneného vedomia. Hľadajúcemu sa bude odkrývať jeho vlastné vnútro, aby spoznal sám seba do detailov. Táto časť nie je konečným cieľom duchovného snaženia a ten, kto zotrúva v tejto časti, bude sa síce dozvedať fantastické poznatky, ale neúprosný kolobeh života a smrti ho môže vrátiť tam, kde začal.

Porovnávaním minulosti a súčasnosti som chcela vyzdvihnúť fakt, že dnešný človek žije v strese, ktorý sa stal takou súčasťou nás samých, že je pre nás samozrejým. Jeho výsledkom sú silnejšie blokáty vlastného vnútra, viacej podnetov, ktoré dráždia naše ego a vnútorný zmätok. Navonok sa tieto procesy prejavujú v depresiách, nevysvetliteľných úzkostiach, neistote vlastnej identity a rozpadoch vzťahov všeobecne. Z tohto dôvodu u ľudí dnešnej doby nestačí začať jednoduchými postupmi, ako v minulosti, ale je nutné **pridávať ďalšie prípravné cvičenia**, ktoré odstránia vplyv dnešnej doby a vrátia nás do stavu podobného v minulých storočiach. Ostatne, ak sa vám začnú zjavovať zážitky z minulých životov a budete schopní sa zamerať na vnútorný pokoj, ktorí ste vtedy v sebe mali, pomôže vám to v nájdení odrazového mostíka do duchovných cvičení.

Prípravné cvičenia, ktoré sa pridávajú na začiatku, sprevádzajú cvičiaceho až do chvíle, kedy sám si uvedomí, že pokoj, ktorý v sebe nosí, je trvalý a umožňuje mu cvičiť už pokročilejšie duchovné techniky. Väčšina prípravných techník má za úlohu očistiť a odstrániť napätie, ktoré sa vo vnútri hromadí. Majú prínos aj pre ľudí, ktorí sa mystickou náukou nezaobierajú. Z tohto pohľadu uľahčujú cvičenia pre toho, kto má partnera svetského zamerania, pretože tieto cvičenia je možné robiť spoločne. Samotné duchovné cviky je možné robiť neskôr v tichosti a súkromí, ktoré nenaruší vzájomné spolužitie s ostatnými, pokiaľ je žiak disciplinovaný a nesnaží sa svojimi, zatiaľ ešte názormi či náladami strhnúť alebo ovládnuť ostatných v mene svojho presvedčenia o Bohu alebo o čomkoľvek inom.

Rada by som tu zhrnula niekoľko základných prípravných cvičení, ktoré sa v dnešnej dobe používajú, bez ohľadu na to, po ktorej Ceste kráčate:

Relaxácia svalov.

Začína sa od nôh alebo od hlavy. Postupne sa vedome uvoľňujú všetky svaly tela. Mysel' je spojená s telom do jedného celku. Keď si uvoľníte myseľ, uvoľnia sa svaly a naopak. Napätá myseľ prináša napäté svalstvo. Toto spojenie a jeho stav (napätie/uvoľnenie) ovplyvňuje všetky procesy v tele, vrátane metabolizmu, imunity, a hojivých procesov vnútorných orgánov. Uvoľňovanie svalov je jednoduchšie ako uvoľniť myseľ, preto je tento postup ideálny na vyprázdenie obsahu mysle. Spočiatku môže trvať aj hodinu a vyžaduje si uvoľnené sústredenie sa. Ak v priebehu procesu zaspíte, je to v poriadku, prax si však vyžaduje pravidelne sa k tejto technike vracáť každý deň, ideálne v rovnakú dobu, až kým ju neovládnete. V takom prípade vám plná relaxácia bude trvať cca tri minúty, možno aj menej. Spánok pri týchto technikách vám ukazuje, kam až siaha vaše vedomie a kde sa začína vaše nevedomie resp. podvedomie. Keď podstupujete cestu do vlastného vnútra, v určitej etape vás spánok bude veľmi pokúšať, ak nie hlboký, aspoň mierny. S postupujúcim tréningom sa hranica spánku bude posúvať čoraz ďalej a vaše vnútro bude čoraz viac zo seba odhaľovať.

Mystická cesta je cestou nenásilia, preto so spánkom neodporúčam bojovať. V momente, keď začnete premáhať sami seba, sa zapínajú nižšie programy mysle a v tej chvíli je duchovná snaha zbytočná. S fungovaním ľudskej mysle sa nesmie bojovať, jej procesy vám umožňujú žiť na tejto Zemi. Účelom duchovnej snahy je ju prerásť a rozvinúť všetky kvality v nás ako krásnych duchovných bytostí. Namiesto potláčania spánku je ideálne zvoliť si polohu, v ktorej by sa vám ťažšie zaspávalo a keď už sa vás spánok zmocní, skúste byť pozorní na jeho rozhraní. Otvorí sa vám tak vstup do zmenených stavov vedomia a zážitkov s nimi spojenými.

Tanec.

Voľný tanec, v ktorom dáme priebeh svojim pocitom a náladám, je nástroj, v ktorom sa učíme spoznávať a vyjadrovať sami seba. Harmonizuje a odstraňuje bloky, čistí a uľahčuje tok energií. Rytmické údery, hudba prírodných národov s bubnami v popredí uľahčujú spustenie vnútorného čistenia pomocou tzv. Panny, viacej známej z východných náuk ako Kundalini, Hadia sila. Viacej sa o nej zmienim v ďalších kapitolách. Tanec u pokročilých mystikov takisto umožňuje spoznať svojho dvojníka. Pri navodení meditačného stavu pri tanci nachádzame v sebe toho, kto tancuje a toho, kto pozoruje, vníma. Niekedy stačí meditovať nad určitým typom hudby, aby ste vnímali, ako dvojník tancuje. Tieto techniky sú však pokročilé, nebudem ich v tejto knihe rozoberať.

Katarzné techniky – jačanie, dupanie, napodobovanie zvierat, skákanie apod.

Tieto techniky sú najobchádzanejšie spomedzi všetkých duchovných techník a pritom sú jednou z najpotrebnejších častí, aspoň na začiatok. Vždy, keď cítite hnev, zlosť či máte pocit, že prasknete, namiesto ubližovania druhým si zajačte a zaskáčte. Toto cvičenie vám veľmi uľahčí vstup do meditatívneho pozorovania vlastných deštruktívnych vzorcov správania sa. Bez tohto cvičenia sa ťažko pozoruje vlastný hnev, zlosť či nenávisť, pretože si nemusíte vedieť vytvoriť dostatočný odstup.

Voda + bylinky, éterické oleje atď.

Vodu vnímam ako ten najvhodnejší element, ktorý dokáže uvoľniť a očistiť bežného človeka dnešnej doby. Prináša uvoľnenie a odnáša negatívne energie, najmä z éterického tela (energetické telo, ktoré oživuje fyzické telo; viď moju knihu Éterické telo).

Veľa ľudí si dokáže nájsť dodatočné aktivity, ktoré ich upokojujú. Prípravným technikám je vhodné venovať sa častejšie, hoci aj každý deň, podľa vnútornej potreby a k nim je vhodné postupne priradovať ďalšie cvičenia vrátane vnútorných osláv.

Vnútna pohoda je kľúčovým vodítkom aj pre tých, ktorí si hľadajú duchovného učiteľa či Majstra. Žijúci Majster, v kresťanskej tradícii ňou bol kňaz, môže veľmi uľahčiť cestu k Bohu. Takisto ju môže otvoriť mnohým, ktorí ešte majú pochybnosti.

V prvom rade musí vedieť pracovať s vnútorným uvoľnením u seba i u druhých, v opačnom prípade treba hľadať inde. V ideálnom prípade vyžaruje vnútorný pokoj neustále. Na tomto mieste by som rada spomenula duchovných Majstrov, ktorí priamo svojou prítomnosťou dokážu privádzať hľadajúcich na duchovnú Cestu, bez ohľadu na to, či sú žijúci alebo zosnulí. Jediným kritériom je, aby budúci žiak bol vystavený vyžarovaniu čiže vibráciám Majstra. Majster sám, pomocou svojich vibrácií (ktoré má každý človek iné) si vyberá okruh žiakov, ktorých si pritiahne.

Ako hľadajúci zistí, že našiel svojho Majstra, v kresťanskej tradícii kňaza? Prvým príznakom bude zmena vnútorného rozpoloženia. Samotná prítomnosť Majstra alebo tiché sústredenie sa na neho vyvoláva u žiaka zmeny vo vlastných pocitoch. Tí rozkývaní emóciami sa stabilizujú, iní, naopak, začnú sa čistiť pomocou nepredvídateľných výbuchov plaču alebo smiechu. Sny sa menia, môžu sa objavovať symbolické sny alebo zážitky z minulých životov. Začne sa čoraz častejšie objavovať vnútorný pokoj a stabilita. Môžu sa zrýchliť karmické udalosti, môžu sa objaviť v miernejšej forme. U citlivejších sa môžu pri dennom vedomí objavovať vízie a posolstvá. Prejavuje sa výraznejšie zákon synchronicity, žiakovi sú do života pritiahnuté veci, ľudia a situácie, ktoré mu pomáhajú na jeho ceste.

Duchovná vysviacka, ktorá sa používala v časoch ranného kresťanstva, urýchlila duchovný rozvoj. Umožňovala priame spojenie s Kristom vo vlastnom vnútri. Uľahčovala pochopenie Boha pomocou priameho zážitku ako nekonečnej a večnej Existencie, plynúcej Lásky a blaženosti. Verím, že v dobách ranného kresťanstva kňazi získavali vysviacku vo vysokom stupni duchovného rozvoja a tento úkon im umožňoval zázračne liečiť, obracať na vieru a vykonávať mnohé iné, pre obyčajného človeka zázračné, skutky. Verím, že aj dnes má kňazská vysviacka túto moc, len chápanie a poznanie jednotlivých stupňov duchovnej cesty je buď zanedbané alebo úplne stratené, na škodu nás všetkých. Vráťme sa však k bežným adeptom bez vysviacky.

Kedy je ideálny čas nastúpiť na duchovnú cestu? Vo svojom živote som stretla dva typy ľudí: tí, ktorí sa k Bohu obracajú v miernom tempe celý život a takí, ktorí zažijú obrátenie a ich duchovné tempo je po takomto skoku intenzívne. Všeobecne v živote sú

dve obdobia, v ktorých človek častejšie hľadá Boha. Prvým obdobím je mladosť. Je to obdobie, v ktorom v nás prežíva (a dožíva) Božie Svetlo, s ktorým sme prišli na Zem a zároveň už funguje ľudská myseľ a jej kontrasty. Toto obdobie je typické automatickým očisťovaním sa, nelipnutím a prirodzenou radosťou, ktorá uľahčuje kontakt s Bohom.

Druhým obdobím je staroba, v ktorej vyhasínajú pozemské túžby, človek má za sebou plodný život a obracia sa späť k Bohu. V tomto období túžby ochabujú, objavuje sa pocit plnosti života a s ním sa vnútro prirodzene obracia k vyšším cieľom, resp. sa chystá na prechod späť, odkiaľ sme prišli.

Ak by som mala niekomu poradiť, kedy začať, povedala by som: „Kedykoľvek, ale choďte do toho naplno a vytrvajte.“ Cesta je otvorená každému.

PREJAVY SPIRITUALITY V OSOBNOSTI

**Nie ten, kto ma vyznáva na jazyku
kráča po mojich cestách,
Ale ten, kto v srdci ma nosí
bude odmenený životom večným.**

Na svete je veľa ľudí, ktorí túžia po tom, aby našli Boha. Bohužiaľ, väčšina z týchto ľudí nemá predpoklady dostať sa na najvyššiu métu – konečnú realizáciu (spoznanie) seba samého. Duchovné úsilie, ak je úprimné a intenzívne, trvá jeden až dva ľudské životy, pri vlažnej snahe môže trvať tisícročia. V tejto časti by som chcela opísať základné predpoklady na úspešný duchovný rast. Jedná sa o súhrn znalostí a schopností, ktoré sa v človeku postupne nahromadili počas mnohých a mnohých životov. Sú predpokladom jeho úspechu a opornou osou, ktorá mu dáva reálne šance na dosiahnutie svojej, celkovo poslednej, túžby.

Kým nie sme schopní realizovať Boha vo svojom vnútri, každý žijeme vo vlastnom subjektívnom svete. Práve naša schopnosť hýbať a pracovať s vlastným subjektívnym svetom je určujúca pre našu snahu dosiahnuť Boha. Človek, ktorý nedokáže pohnúť vlastným svetom, zmeniť zaužívané pravidlá a toky energií, nedokáže urobiť výrazný pokrok. Každá duchovná snaha si vyžaduje, aby ste stratili, resp. zabili sami seba ako osobnosť. Aby ste zbúrali celý svoj svet, nechali ho zhorieť a rozpadnúť, aby ste na konci tohto procesu sami zažili, že jedine to, čo zostalo, je skutočné.

Ako sa prejavuje osobnosť, ktorá má predpoklady na duchovný rast? V prvom rade má schopnosť vidieť a vykonávať veci do detailov. Zároveň má veľa energie na uplatňovanie tejto schopnosti v mnohých oblastiach života. Niekedy sa na základe tejto schopnosti cíti depresívne, pretože svet je podľa takéhoto človeka veľmi nedokonalý a takisto väčšina ľudí v ňom.

Človek stojaci na prahu vlastnej spirituality má vyzreté a veľmi široké ego. Úplne bez ťažkostí pracuje s hmotou. Suverénne sa pohybuje v ľudsky vnímanom svete. Je živý, aktívny, otvorený a prispôsobivý. Väčšinou sa objavuje aj výrazná inteligencia alebo silná schopnosť intuície v jeho prejave. Činnosti, ktoré vykonáva, vykonáva naplno, do detailov, má silný pozorovací talent a schopnosť sústrediť sa. Takto vyzreté osobnosti väčšinou samé dospejú k záveru, že za naším ľudským svetom jestvuje Boh. Nemusia ho však nazývať Bohom ani ho verejne uctievať. Niektorí ho nazývajú Životom, Osudom, Existenciou, Vesmírom; na pomenovaní nezáleží. Ako povedal Shakespeare, ruža pod akýmkoľvek iným menom bude voňať stále rovnako. Základnou črtou je, že osobnosti s vyzretým egom sa naučia postupne Boha cítiť a žiť podľa neho. Dôležité pre nich nie je to, čo od života dostanú, ale to, čo s tým spravia. Život sám im pomáha dozrievať.

Na to, aby človek mohol dozrieť do štádia, kedy sám začne intuitívne vnímať Boha, je podstatné vedieť sa v sebe dostať za hranicu ľudského sveta. Ako je možné naraziť na bariéru ľudského sveta a dostať sa tam, kde náš iluzórny svet končí? Najmä ak máme túto hranicu objaviť sami vo svojom vnútri? Schopnosťou, ktorá toto poznanie prináša, je rozvinutý pozorovací talent spojený so schopnosťou **robiť veci naplno**. Vnímať jednotlivé detaily, riadiť sa podľa nich a byť naplno prítomný vo všetkom, čo sa robí resp. deje naokolo. Ľudský svet je nedokonalý rovnako ako jeho stvoritelia. Človek, ktorý má rozvinuté chápanie sveta, skôr či neskôr narazí na obmedzenia a nedokonalosti ľudského sveta. Je to dané tým, že samotná ľudská myseľ je stereotypná, obmedzená vo svojich prejavoch, donekonečna sa opakujúca. Poznávajúci vtedy začne chápať celkovú relativitu toho, v čom žijeme a iluzórnosť samotného javu. Tento poznatok sa opakovane rodí v človeku po mnoho životov, až kým nedospeje po bod, kedy sa mu stáva toto poznanie samozrejmosťou. Proces precitania z ľudského sveta je vykúpený mnohými depresiami a utrpením, ktoré nás vedú z vlastnej ne-reality. Ľudia, ktorí začínajú chápať tento proces, sa môžu javiť ako cynickí, ale nadmieru schopní existencie v ľudskom svete. Bez problémov zvládajú prácu s energiami prejavými v ľudskom svete a teoreticky nemusia o energiách nič vedieť.

Ego má prirodzenú tendenciu rozpínať sa v smere: „Dnes mi stačí malý byt, zajtra už chcem dom, potom vilu, dobré auto, skvelé postavenie atď.“ Prejavy ega sú sprostredkované ľudskou myseľou, neosvietenou vyšším poznaním, pohybujúcou sa v nekonečných kruhoch, stále sa opakujúcou. Keď ľudské ego narazí na hranice ľudského sveta, väčšinou človek sám dochádza k poznaniu vlastnej nedokonalosti a obmedzenosti. Vtedy sa objavuje frustrácia až depresia. Je typická pre úspešných a aktívnych ľudí dnešnej doby. Dostávajú sa po hranicu, kedy uzreli a pochopili, že sa pohybujú v bludnom kruhu. Bublina ich ilúzie praská a odhaľuje sa im začiatok prirodzenej duchovnej cesty.

Doteraz som sa snažila opísať prirodzený proces zrodu na duchovnej ceste. Pochopenie tejto postupnosti viedlo duchovných Majstrov k tomu, aby nabádali svojich žiakov, aby najskôr žili v ľudskom svete a nasýtili sa ho v hojnosti. Za takých okolností je omnoho ľahšie odhodiť vlastné ego ako keď sa ho musíme vzdať hoci len čiastočne pod tlakom okolností, ako budem opisovať ďalej. Pocit nedostatku, neuplatnenia sa, pribúdajúce nové ciele a možnosti poukazujú na stav, kedy daný človek ešte nie je nasýtený neustálym kolotočom strachov a túžob. Z tejto štartovacej pozície sa ťažšie obracia k Bohu ako k reálnemu a konečnému cieľu našej existencie.

Okrem vlastného dozretia k duchovnej snahe jestvujú ešte stavy, ktoré urýchľujú jak dozrievanie, tak aj nástup na duchovnú cestu. Spoločným menovateľom je neúnosné vnútorné utrpenie.

Ľudská myseľ miluje rozličné stavy utrpenia, žije z nich a pracuje s nimi rôznymi spôsobmi. Jej typickým prejavom je neustále sťažovanie sa a rozprávanie o svojich trápeniach. Nespokojnosť a presvedčenie o vlastnom súžení môže viesť až k telesnému alebo emočnému týraniu. Tieto presvedčenia fungujú ako živná pôda pre ľudské ego.

Keď dochádza k extrémnemu utrpeniu, ktoré môže a nemusí byť viditeľné či objektívne uznané za utrpenie, ľudská myseľ sa ako keby zlomila. V tej chvíli sa zastaví, skryje, prestáva na určitú dobu fungovať. Medzera, ktorá vznikne počas nefunkčnosti bežných programov mysle, prináša človeku vyššie poznanie a posúva ho vpred, podľa jeho vyzretosti až priamo k Bohu.

Tu by som rada spomenula utrpenie, ku ktorému sa ľudia radi opakovane vracajú. Ľudská myseľ, keď narazí na utrpenie, ktoré človek nevládol spracovať na energetickej úrovni, má tendenciu sa k tomuto utrpeniu vracieť, aj po niekoľko životov, kým si človek nenájde cestu z tejto situácie von takým spôsobom, ktorý ho vylieči. Tak jestvujú napr. ženy z bezproblémových rodín, ktoré si nájdu muža, ktorý ich týra a nedokáže ho opustiť. Alebo muži v sebe nosia a opakujú istý vzorec ubližovania sebe a iným, až kým nebudú vyliečení. Nevyliečených utrpení nosíme v sebe veľa. Keď nastáva vhodná situácia, automaticky a nevedomele sa správame podľa skrytého programu. Okolie, ktoré nie je zaťažené touto konkrétnou minulosťou, býva mnohokrát zaskočené obratom, ktorý nastal.

Ťažké, nečakané utrpenie nesie v sebe niekoľko úrovní vývoja. V prvom rade, ego na chvíľu padne, stratí sa. Človek padne okamžite do prítomného okamihu a zažíva nádherné chvíle. Príkladom sú vojaci v priamom boji, ťažké nehody s výrazným poškodením tela, klinická smrť, ale aj strata milovaného človeka alebo diagnóza smrteľnej, rýchlo postupujúcej choroby. Človek, ktorý nechápe význam prítomného okamihu, ani spôsob, ako sa k nemu dostať, má tendenciu vracieť sa do situácie, kde nastal. Pamätá si, že sa nachádzal v extrémne ťažkej situácii a zároveň, paradoxne, sa cítil nádherné. Navonok sa toto správanie môže prejavovať ako posttraumatický stresový syndróm. Ľudia, ktorí zažili o niečo dlhší zlom v mysli, napr. počas klinickej smrti, získali nové poznanie, ktoré dokázali systematickejšie uplatniť v živote. V pauze, ktorá nastáva počas dočasného splasnutia ega, sa mnohokrát objaví aj duchovný vývoj až po úroveň, kam sme sa v ňom v minulých životoch dostali.

Po traumatickej pauze v existencii našej pôvodnej osobnosti sa myseľ vracia so snahou reagovať a reštaurovať to, čo zostalo. Na nižších úrovniach dochádza k vybudovaniu strachu alebo nenávisťi voči kľúčovým prvkom udalosti. Na vyšších úrovniach dochádza k pochopeniu nových skutočností a duchovných právd. Našou slobodnou voľbou je výber, v ktorej z úrovní sa budeme pohybovať a dávať jej prednosť. V ďalších životoch sa väčšinou prejavuje najprv nižšia prirodzenosť tejto udalosti ako vyššia, keďže celý ľudský svet funguje prednostne podľa nižších prirodzeností.

Samozrejme netreba dodávať fakt, že prebývať neustále v utrpení, vysloveného i tichého za myseľou, je omnoho ťažší štart do duchovných snáh. Na druhú stranu, silné utrpenie dokáže byť výrazným motivačným prvkom na duchovnej ceste a takisto aj výsledky ním dosiahnuté môžu byť natrvalo prebudované do tých štruktúr, ktoré si odnášame so sebou natrvalo.

TÚŽBA PO BOHU

Jedným z najväčších prejavov nedôvery voči Bohu je hromozvod na kostole. (vtip z internetu)

Jedinou a podstatnou skutočnosťou, ktorá privádza človeka k Bohu až na posledný stupeň, v ktorom splyva s Ním v jedno, je **túžba po Bohu**. Svetský človek v sebe nosí tisícky túžob, ktoré sa vynárajú a vracajú sa späť do spiacieho stavu podľa okolností. Svetský človek prepožičiava týmto túžbam svoju životnú energiu, ktorá sa nakoniec vyčerpá. Nie je pánom sám sebe. Nie je pánom vo svojom dome, jeho dom je rozdelený. Každá túžba má svoj vlastný hlas, ktorým sa ozýva v príhodnú chvíľu. Podfarbuje osobnosť v jej prejavoch. V konečnom dôsledku je takýto človek ovládaný tisíckami hlasov, tisíckami pánov. Je rozbitý na tisícky drobných osobností. Výsledok býva žalostný: Človeku sa síce podarí za život niektoré túžby naplniť a iné nie, ale v skvalitňovaní seba sa ďalej nepohne. Svoju životnú silu vyčerpá zbytočne na ilúzie, ktoré zanecháva v podobe hmotného majetku, postavenia či úspechov tu na Zemi v čase svojej smrti.

Duchovná snaha vedie k zjednocovaniu sa do jedného celku. Hľadajúci spoznáva sám seba v nekonečnom množstve rozličných situácií. Vníma svoje reakcie na rozličné podnety a hľadá vnútorné príčiny, ktoré ho vedú k určitej reakcii. Spoznáva svoje vlastné omyly, názory a presvedčenia. Spoznáva ich pôvod a **modlitbou rozpúšťa** pretrvávajúce energetické bloky. S každou túžbou alebo strachom, ktorý odíde z jeho osobnosti, žiakovi zostane viac energie, ktorá je použiteľná na vyššie ciele. Zároveň mu z očí resp. všetkých zmyslov postupne odchádzajú jednotlivé závoje, ktoré bránili čistému vnímaniu Reality.

Keď sa žiak zbaví určitej časti rozličných obmedzujúcich názorov a škodlivých emócií, jeho energetické nastavenie sa zmení natoľko, že celý jeho vývoj sa začne zrýchľovať. Dotyčný začne chápať viaceré procesy nie čiastkovo ako doteraz, ale komplexne. Navonok sa tento prejav môže javiť ako **prirodzená inteligencia**, ktorá je odrazom Božskej inteligencie, alebo sa rozvíja **výrazná intuícia**.

Keď v minulom storočí vedci skúmali vplyv hypnózy na človeka a možnosti, ktoré by im mohla hypnóza dať, narazili na jeden zaujímavý jav. Bez ohľadu na to, akým spôsobom sa človek prejavoval v bežnom živote, či bol veriaci alebo nie, či mal morálne zábrany alebo nie, v hypnóze všetci do jedného boli zameraní na vyššie dobro a riadili sa zásadou neublížovať druhým. Takto napríklad stroskotali plány na programovanie ľudí v hypnóze na vykonanie atentátu bez možnosti odhalenia, pretože nebol nájdený žiadny človek, ktorý by bol schopný v hypnóze sa tomuto príkazu podrobiť. K podobnému poznatku sa dopracuje aj ten, kto sa duchovne očisťuje. Ak ide správnou cestou, je jedno, aký má názor na Boha, pretože v určitom štádiu sa v každom adeptovi začne rodiť dobro

z jeho vlastného vnútra, ktoré nepochádza z názorov získaných od iných, ale z jeho vlastného prežitku - skúsenosti a preto sa stáva jeho vlastnou múdrosťou.

V štádiu, kedy sú túžby vlastným poznaním prehliadnuté ako zbytočné a strachy ako nekonečné, dochádza k postupnému zlievaniu jednotlivých túžob do jednej jedinej: do **túžby po Bohu**. Tento stav sa prirodzene objavuje u ľudí v staršom veku, ktorí starli a dozrievali harmonicky a nemajú v sebe hlbšie bloky. Tento stav sa objavuje aj u adeptov, ktorí sa oň zaslúžili duchovnými cvičeniami. Mnohí hľadajúci si v sebe nesú tento pocit z minulých životov, kedy neustále hľadali niečo, čo by ich naplnilo, ale nič nenašli. Všade bol len klam a nestála iluzórna stena ľudsky žitého života. Zážitok Boha, plnosti Života či inak prejavenej Existencie udáva konečný smer týmto ľuďom. Ukazuje im, že to čo hľadali, nie je pozemského charakteru.

Túžba po Bohu, pokiaľ máte aspoň čiastočné tušenie o Bohu ako nekonečnej Prázdnote, v ktorej je všetko stvorené, je dostatočná na to, aby vás doviedla do cieľa. Zároveň je to jedna z posledných túžob, ktorú človek odkladá pred vstupom do večnosti. Nie je možné predstúpiť pred Božiu tvár s túžbou v srdci. Tieto stavy sú natoľko rozličné, že sa navzájom vylučujú. Pokiaľ v srdci nosíte silnú túžbu po Bohu a zároveň ste schopní aspoň trochu načúvať vlastnému vnútru, tieto dve splnené podmienky vám stačia na to, aby ste dosiahli cieľa. Ak ste dostatočne citliví, zistíte, že vaše vnútro si samé vyberá cestu i spôsob. Dôvod je ten, že na tejto ceste sami seba sceľujete do jedného celku. Podvedomie, ktoré sa vynára z nevedomia, nadvedomie a denné vedomie sa postupne zjednocujú. Vaše denné vedomie nie je schopné vnímať priamo javy ukryté v podvedomí. Vaše vnútro áno a dokonca im umožňuje, aby sa vo vás rozvinuli a aby ste ich vlastnou vnútornou bdelosťou rozpoznali. Spoznanie energetických blokov vlastnou bdelosťou znamená rozpustenie a harmonizáciu. V kresťanskej terminológii sa jedná o odpúšťanie hriechov. Budem sa tomu podrobnejšie venovať v ďalších kapitolách.

Pri hľadaní Boha a svojej cesty k nemu vždy **začínáme z pozície mysle**. Preto musíme byť najmä spočiatku trezliví a nenechať sa odradiť prípadnými neúspechmi. Mysel nie je schopná obsiahnuť ani Boha ani pochopiť večnosť, pretože je viazaná na časopriestor a určitú následnosť dejov. Pohybuje sa na priamke minulosť – budúcnosť. Buď sa zaoberá historickými udalosťami, najčastejšie z vlastného života alebo rozmýšľa nad budúcnosťou, nad prekážkami, ktoré by ju mohli ohroziť apod. Večnosť je skrytá v prítomnom okamihu. V uvedomovaní si prítomnosti vo všetkých jej vrstvách a prejavoch. Do prítomnosti môže vstúpiť jedine čistý človek t.j. človek, ktorý presiahol svoju myseľ. Základným nástrojom, ktorý otvára človeka prítomnosti, je meditácia resp. modlitba. Preto prvotné hľadanie Boha je vždy záležitosťou úpornou, dlhotrvajúcou a vedie rozličnými okľukami, kým sa dlhodobo potláčané vnútro ako tak zobudí a preberie kormidlo. Základným pravidlom pri tomto hľadaní je, že **v Bohu niet násilia**.

Základné pravidlo je v protiklade s celou ľudskou existenciou a spôsobom, ako žijeme. Od malička sme podmienení a vyučovaní dobrým mravom, spôsobu fungovania tejto spoločnosti a pravidlám, ktorých neustále pribúda. Úloha rodiča je v tomto prípade nevďačná, pretože dieťa, plné Božieho svetla, má vychovať v podmienení, čo na energetickej úrovni sa rovná neustálemu znásilňovaniu detskej

vôle a záujmov. Dieťa by sa napríklad chcelo hrať na lúke plnej kvetov, ale musí ísť do školy, pretože náš svet je na tomto systéme postavený. Musí sa prispôbiť. Výsledkom výchovy je človek, ktorý sa viac menej dokáže uplatniť v našom svete, ale platí za to vyhasnutím Božieho svetla v sebe. V procese výchovy sa naučil potláčať vlastné vnútro, nepočúvať jeho hlas. Deti, ktoré v minulých životoch žili duchovne, nedokážu potlačiť svoju schopnosť načúvať vlastnému vnútru a tak sa môžu dostávať do konfliktu so spoločnosťou, či už navonok alebo vo svojom vnútri. Preto sa hovorí, že duchovne vysoko vyvinutí ľudia na tejto Zemi omnoho viac trpia ako tí obyčajní. Ozveny ich vnútra, ktoré sprostredkúva rozličné zážitky z vnútorných svetov a stavov, ich zásobuje neustálymi podnetmi, ktoré buď sú nútení riešiť duchovným hľadaním alebo, v horšom prípade, sa musia psychicky liečiť.

Ako tak sledujem ľudí, podľa ich duchovného vývinu z minulých životov, sa takto deje v období medzi 20 až 40 rokmi veku (vysoko duchovne vyvinutí jedinci, ktorí v tomto živote ale nepraktizujú modlitbu). Po tomto období sa ľudia stávajú mŕtvymi v duchovnom zmysle. Prejavujú sa nadmerným starnutím, neprispôsobivosťou v živote, málo živým prejavom a malou radosťou v živote. Väčšinu času sa správajú mechanicky, niekedy pripomínajú skutočne robota, ku ktorému sú často v duchovných náukách prirovnávaní.

Chcem však povzbudiť všetkých rodičov, aby neboli zarmútení nad tým, že ich úloha vo svete je duchovne nevd'achná. Každé dieťa má v sebe Božie svetlo, v ktorom však prebýva nevedome. Každá duša, ktorá prichádza na tento svet, si proces prechodu z Božieho Svetla do ľudskej tmy vyberá dobrovoľne. Jediným cieľom je vyvinúť sa natoľko, aby sa po prekonaní ľudskej tmy dokázala vrátiť späť do Svetla vedome. Aby sa znovuzrodila. Rodičovská výchova, ako aj výchova v školách a v spoločnosti celkovo je súčasťou tohto procesu. Pri dobrej výchove rodič odovzdáva dieťaťu povedomie o ľudskom svete a zrníčka Pravdy. Zanecháva stopy – pocity a spomienky v dieťaťi, ako keby odkazy v jeho osobnosti, ktoré ho neskôr môžu doviesť k Pravde, keď na to dozreje čas.

Úmyselne som nepovedala, že je nutná výchova vo viere k Bohu. Niektoré deti majú k tomu sklon, iné nie. Tak ako sa v dospelosti stávame mechanickými v bežných činnostiach, takisto sa stávame mechanickými vo vyznávaní viery. Preto je na zvážení každého z nás, akú cestu si vyberie. Jednoznačne by som odporúčala pri výbere použiť intuíciu, či už pri vnímaní vlastnej viery alebo pri vnímaní osobnosti dieťaťa. Výchova detí nie je témou tejto knihy, preto by som len zbežne spomenula niektoré duchovné postupy, ktoré môžu vašim deťom pomôcť pri duchovnom hľadaní v dospelosti.

Predovšetkým naučte svoje deti **v pokoji** vykonávať určitú činnosť. Modlitba počas práce je jedna z najúčinnějších. Vyžaduje si vykonávať mentálne nenáročnú činnosť, pri ktorej sa môžeme vnútorne uvoľniť. Naša doba sa zrýchlila a my s ňou. Veľa mamičiek trávi čas neustálym pobehovaním od jednej činnosti k druhej, pričom nikde sa dlho nezdržia, okrem počítača či televízora. Ich deti kopírujú tento spôsob. Postupne majú problém sa sami v sebe uvoľniť. Preto nedokážu podnety vnímať do primeranej hĺbky. Platí čím silnejšie vnútorné uvoľnenie, tým detailnejšie vnímame podnety až za

hranicu bežného zmyslového vnímania. Ticho a sústredená činnosť je východzí bod u detí.

Ďalšou možnosťou je krásne zenové cvičenie na čistenie vlastného vnútra: Hneď po zobudení sa tri minúty intenzívne z brucha smiať. Ak sa dá, to isté zopakovať pri zaspávaní. Je ideálne pre deti, ktoré ešte nerozprávajú alebo len začínajú. Pozornosť pri hovorení s dieťaťom a uvoľnený pohľad do očí je takisto duchovným kľúčom na prácu s energiou.

Podmieňovanie, ktoré si so sebou donesieme do dospelosti z rodičovskej výchovy, z výchovy učiteľmi, rovesníkmi a ostatnými, musíme pri nástupe na duchovnú cestu zahodiť. Neznamená to, že sa začneme správať opačne. Podmieňovanie slúži na zorientovanie sa a prežitie v ľudskom svete. Úlohou človeka od jeho stvorenia je prerásť tieto umelo vytvorené energetické štruktúry i bloky a ísť ďalej. Pod drobnohľadom vnútornej bezpodmienečnej lásky prehodnocujeme v určitej etape všetko, čo nám bolo dané a zbytočné štruktúry vyhodíme. Navonok sa naše správanie nemusí vôbec zmeniť, ale vo vnútri sa musíme zbaviť väčšiny napätia. Z hľadiska nášho, subjektívneho sveta, sa však zmení úplne všetko. Zostane len to, čo je naozaj potrebné. Túžba po Bohu je v tomto procese začiatok, jeho realizácia vo vlastnom vnútri je koniec procesu, ale nie Bytia.

Túžba po Bohu je predpokladom na úspech u tých, pre ktorých táto túžba nie je jednou z mnohých, uložená v priečinku ľudskej mysle. **Túžba po Bohu musí byť bytostná**, musí sa prelínať celou našou osobnosťou. Človek, ktorý túži po Bohu musí byť schopný všetko opustiť, zanechať a odísť v mene Boha. Nie fyzicky, ale mentálne. Človek, ktorý túži po Bohu, musí byť schopný aj zomrieť pre Neho. Nesmie sa báť zanechať seba samého i celý svoj svet. Jedine ten, kto sa zbaví všetkých svojich túžob a strachov, bude môcť predstúpiť pred Božiu Tvár.

Na tento proces je nutné, aby človek bol nesmierne odvážny, niekto by povedal, až bláznivo odvážny. Odvaha nie je len vlastnosť, je to vysoký stav určitých energií, ktoré človeka pripravujú na zmenu. Odvahu získavajú tí, ktorí nelipnú a táto vlastnosť je Bohom milovaná. V dnešnej dobe sa prejavuje napríklad vo forme adrenalínových športov, ktoré vytvárajú prostredie na zastavenie mysle a zažitie prítomného okamihu. Tieto aktivity pôsobia očistne. Keď si však hľadajúci osvojí určité duchovné techniky, nie je odkázaný na extrémne športy.

OPORNÉ PILIERE DUCHOVNEJ SNAHY

**Moje oko nezakalí nečistota
Moju myseľ nezahltí vonkajší svet
V tichu budem načúvať Tvojmu hlasu
Nevzopriem sa Tvojim úmyslom.**

Dosiahnuť Boha a splynúť s ním je možné kdekoľvek a za akýchkoľvek okolností. Je to dané tým, že svoju dušu, ktorá neustále prebýva vo večnosti a je spojená s Bohom, nosíme všade so sebou. Ľudská duša je číre vedomie, ktoré sa objaví okamžite, keď dôjde k vyčisteniu osobnosti od nižších pohnútok a prejavov ega. Okolnosti môžu prispievať k tomuto procesu alebo ho hatiť. Spôsobov, akými sa môže osobnosť náhle očistiť, je veľa. Každý sám osebe sme individualitou s mnohými hlasmi a od každej túžby a strachu sa dá očistiť postupne alebo náhle od všetkých. Tá druhá možnosť sa prejavuje pri hlbokom otrase vlastným svetom. Najčastejšie býva postihnuté telo, pretože väčšina z nás verí, že sme len telom.

Tu by som rada upresnila pojem viery, s ktorým sa budeme stretávať naďalej. V prvom rade by som rada povedala, že **viera nie je presvedčenie**, i keď väčšina tzv. veriacich ľudí ju v tomto kontexte zamieňa. Bežný človek môže veriť (svojou myseľou), že má dušu, ale nemusí urobiť za celý život nič preto, aby ju našiel. Bežný človek môže veriť v Boha, ale keď sa dostane do ťažkostí, jeho reakcie sú svetské, akoby Boha nepoznal.

Takto sa prejavuje presvedčenie, zakotvené v rozumovej časti osobnosti, ale nie **poznanie prestupujúce celou bytosťou človeka**. Ako sa zmení presvedčenie na poznanie resp. vieru, uvediem na jednoduchom príklade obézneho človeka. Je to človek, ktorý je závislý na jedle a zároveň si rozumom uvedomuje, že nadbytok mu škodí. Napriek tomu sa nevie zbaviť návyku nekontrolovane jesť. Rozdiel je v tom, že myseľ je limitovaná a slabá. Naučené toky energií sú silnejšie. Jedného dňa však môže dôjsť k silnému otrasu (príčina môže byť individuálna – smrť milovaného človeka na obezitu, alebo stretnutie človeka postihnutého následkami obezity apod.), ktorý prenikne celou osobnosťou. Výsledkom bude poznanie škodlivosti prejedania sa nielen na úrovni rozumu, ale aj bytostne. Vtedy dochádza k zanechaniu návyku.

Čo teda je viera, ak nie rozumové presvedčenie? **Viera je schopnosť používať vitálnu energiu na dosiahnutie Boha**. Prejavuje sa hlboko zakorenenou sebadôverou, dôverou v život a okolnosti, ktoré sa dejú alebo sa môžu hypoteticky udiat. Jednoduchý človek nosí v sebe dôveru, že sa niečo udeje. Duchovný jedinec nosí v sebe dôveru bez pokračovania t.j. že by sa čokoľvek malo udiat. Dôveru nepoužíva na pozitívne očakávania voči svojej osobnosti. Používa ju ako most, ktorý ho spojí s všadeprítomným

Bohom v prítomnom okamihu. Tento pocit je sprevádzaný silným pocitom stability v hrudnej oblasti, v miestach, kde sa neskôr pomocou duchovných techník vytvára mystické srdce. Pociť sám osebe prináša uspokojenie a tichú vnútornú radosť. Pôsobí liečivo na telo i dušu človeka, harmonizuje vnútorné energie, skvalitňuje osobnosť až po bod, kedy splyva s Bohom. Umožňuje, aby sa diali pozoruhodné veci, ak je viera/dôvera tohto človeka neotrasiteľná. Keď Ježiš konal zázraky, zdôrazňoval pri tom: „Tvoja viera ťa uzdravila.“ Nehovoril to z prehnanej skromnosti či falošnej pokory, ale preto, že jednoducho bez tejto schopnosti – mať vieru – nie je možný žiadny zázrak či uzdravenie.

Niekoľko by v tejto chvíli možno namietal: „Čo mám robiť v prípade, že dôverujem situácii a ľuďom v nej a aj tak sa našiel človek, ktorý ma oklamal, okradol...?“ Táto námietka je už prejavom konfliktu medzi nižším a vyšším Ja. Základná osobnosť človeka by chcela si všetko podržať pre seba a aj z viery v Boha by chcela mať hmotný úžitok. Vyššie Ja naopak vidí, že **pocit, ktorý vedie do konkrétneho vnútorného rozpoloženia, je omnoho dôležitejší** ako výsledok na hmotnej úrovni. Preto trvale uprednostňuje pocit dôvery voči všetkému a všetkým i keď na hmotnej úrovni skutočne môže dosiahnuť to, že bude okradnutý či zneužitý. V duchovnom ohľade má počiatočnú dôveru, že som vedený Bohom, obrovskú váhu. Je bránou k nevinnosti a tá je zase zárukou, že sa už nikdy nebudeme musieť odlúčiť od Boha – nekonečnej lásky a blaženosti. Pre duchovného človeka námietka proti udržiavaniu živej viery v sebe z hmotných dôvodov neobstojí, pretože jeden život je nič oproti miliónom iných životov, ktoré musel prežiť v odlúčení od Boha.

Keď sa objaví viera v ľudskom vnútri, znamená to, že tento človek sa dostal na zlomovú úroveň v oblasti spirituality. Objavuje sa u neho schopnosť, ktorú bude potrebovať až k úplnému koncu vnútornej evolúcie – k dosiahnutiu osvietenia, splynutia s Bohom. Až keď sa objaví **viera v podobe živej schopnosti** narábať s tým, čo je mi dané od narodenia, až vtedy môžeme uvažovať o nástupe na praktickú cestu k Bohu. Dovtedy o ňom len teoretizujeme a tápeme.

Pri objavení sa viery vo vlastnom vnútri dochádza k procesu, na ktorý Ježiš neustále vyzýval slovami: „Kajajte sa!“ Ján Krstiteľ tento proces zase opisoval slovami: „Obráťte sa!“ Pri objavení sa viery skutočne dochádza k obratu v životnom štýle i zmýšľaní. Živá viera prináša tak **silné uspokojenie** do osobnosti, že sa stáva dôležitejšou ako väčšina dovtedy uznávaných materiálnych hodnôt. Tu sa dostávame k odpovedi na vyššie uvedenú otázku: „Čo robiť, keď ma aj s vierou okradnú, oklamú, zneužijú...?“ Svetský človek v tej chvíli zanechá chabé prejavy viery a vrhne sa po ľudských hodnotách. Duchovný človek si svoju vieru ponechá a ešte sa pri tom zasmieje, pretože jeho vnútorné rozpoloženie sa nemení: Stále v ňom svieti slnko. To neznamená, že sa nepostará o ochranu majetku, rodinu, či iné záväzky, vyplývajúce z predošlej karmy. Duchovnosť sa týka vnútra človeka, navonok sa prejavuje sporadicky. Preto svetský človek bude zachraňovať majetok v strachu, hneve a nenávisti. Nebude môcť pokojne spať a objavia sa mu zdravotné problémy. Druhý bude s pokojom v duši a s uvážlivým rozumom riešiť následky udalostí, ktoré prináša život.

Možno sa niekto pozastavil nad tým, že v príklade o obéznom človeku som spomenula vieru ako presvedčenie, ktorá sa mení na poznanie. Ďalej som však pokračovala, používajúc slovíčko viera. Rozdiel je v tom, že **viera je schopnosť pracovať s vlastnou vitálnou energiou**. Nie vždy ju používame na správne účely, ale ak je smerovaná k Bohu, jej účinok sa znásobuje. Vychádza z vnútra a spúšťa rozličné deje vo vesmíre, ako je synchronicita (objavujú sa veci, ktoré sme si do života pritiahli vlastným zmýšľaním), zrýchlenie karmy (následky za skutky minulé) apod. V prípade, že ju aktívne používame, hovoríme o tom, že je **živá**. Vtedy je neustále premenlivá, tečúca podľa situácie a meniacich sa okolností. Súčasne je neustále upriamená na Boha ako na najvyššiu métu.

Presvedčenie, ktoré sa mení na poznanie, je viazané na jednu skutočnosť, väčšinou spojenú s vonkajším svetom. Tak sa stane, že ten, kto pozná, že fajčenie je škodlivé, v budúcom živote možno bude aj ostatným brániť vo fajčení, v ďalšom môže otvorene bojovať proti tabakovým koncernom. V ďalších životoch po vybití tejto energie sa mu fajčenie môže úplne stratiť zo zreteľa. Môže pokračovať s bojovaním proti iným skutočnostiam, až kým sa mu nestane schopnosť boja samozrejmosťou. Nakoniec aj tú prerastie a bude sa sústreďovať na iné schopnosti, v ktorých sa bude rozvíjať v rámci polarizácie mysle.

Izolované poznanie sa takto môže stať pevnou súčasťou ľudského ega. Môže sa premeniť na rigidnú štruktúru, podľa ktorej sa človek bude správať po mnoho životov. Živosť, neustála premenlivosť a prispôsobivosť je to, čo premieňa stagnujúce ego na živý nástroj Boha. Jedno poznanie v rámci svetskej skutočnosti k tomu nestačí, musí ich byť tisíce za milióny životov.

Okrem živej viery v Boha jestvujú ešte určité **okolnosti, ktoré prispievajú** k rozvoju duchovných právd v človeku. Nebudem sa zapodievať tými, ktoré nemôžeme ovplyvniť, ako sú náhle stavy osvietenia, prežitie klinickej smrti, stretnutie so „svojím“ duchovným Majstrom apod. Budem sa venovať tým, ktoré sú súčasťou našej, bežnej reality a môžeme ich slobodne meniť podľa toho, čo je naším cieľom v živote. Kým si ich však rozoberieme dopodrobna, rada by som opisala dva základné prístupy, ktorými je možné dôjsť k Bohu. Jedna z týchto dvoch ciest je vlastná každému človeku a je len na ňom, aby si odkryl vlastné vnútro a tak pochopil, ktorá cesta to bude. Nie je možné si ju vybrať podľa rozumového rozhodnutia alebo podľa denného vedomia. Vyberá si ju naše vnútro, moderným jazykom povedané vnútorný Majster, v kresťanskej terminológii zaužívané označenie **Pán**, priamo spojený, zjednotený s Bohom.

Prvá cesta k Bohu je **cesta odriekania**. Vo východných náukách ju poznajú ako védantickú cestu, cestu, ktorou sa napríklad uberá Patandžaliho jóga. Cesta odriekania je spôsob, pri ktorom sa postupne zbavujete jednotlivých závislostí a škodlivých spôsobov. Z postupného očisťovania sa objavuje v človeku viac a viac energie, ktorá musí dosiahnuť určitú úroveň, aby človek bol pripravený na skok do Prázdnoty, do večnosti, v ktorej splyva s Bohom. Na tejto ceste si adept stráži svoje energie, neplytvá nimi, učí sa ich znižovať. Súčasťou je aj celibát, minimálne v určité obdobia života. Táto cesta si vyžaduje kontrolu a vyhýbanie sa určitým podnetom a okolnostiam, až kým sa

energetická hladina primerane nezdvihne natoľko, že daný podnet už nebude pre hľadajúceho zaujímavý z hľadiska nižšieho ja.

Druhou cestou je **cesta hojnosti**. Východné náuky ju označujú ako tantrický princíp. Cesta hojnosti vedie cez dopriavanie si všetkých možností, ktoré svet ponúka, ale učí všade vidieť Boha. Na tejto ceste človek nezhrmažďuje energie, ale naopak, všetko, čo zažíva, odovzdáva Bohu. Keď dospeje do štádia, že ani jeho podvedomie nebude nič zadržiavať a bude voľne plynúť, adeptove energie splynú so Stvoriteľom. Adeptovi budú takto poskytnuté všetky energie sveta. Táto cesta pracuje okrem iného aj so sexom ako nástrojom na dosiahnutie Boha. Nič nezakazuje a umožňuje žiť vo svetskom prostredí. Vyžaduje si jedine vnútornú vyzretosť, aby človek vytrval na tejto ceste a nespadol späť do vlastnej vnútornej slepoty vplyvom splnených pôžitkov a túžob.

Cesta prvých kresťanov viedla cez hojnosť a chápanie vnútorných súvislostí. V stredoveku sa naopak objavuje častejšie cesta odriekania, mnohými nepochopená a zatracovaná. Tieto dve cesty nie je možné kombinovať, pretože sa negujú vo svojej podstate. **Pán, sídliači vo vnútri každého z nás, určuje spôsob**. Úlohou hľadajúceho je mu dobre načúvať. Veľakrát dochádza k prekvapeniu, keď človek, ktorý žil prísny a striednym životom, všetko zahodí a stane sa navonok pôsobiacim zhýralcom, aby vo svojom vnútri zažil Boha. Takisto sa deje naopak. Človek zhýralý sa stane utiahnutým pustovníkom, pretože má rovnaký cieľ. „Ja som tvoj Pán,“ píše sa v Biblii a tento fakt je nutné rešpektovať. Existenciu vnútorného Majstra, ktorá je vyjadrená slovom „**som**“, osobitosť a individuálny priebeh celého procesu vyjadrený slovom „**tvoj**“ a zvrchovanosť, ktorej sa treba podriaďiť, vyjadrená slovom „**Pán**“.

Okolnosti podporujúce duchovný rast, ktoré si môže začínajúci žiak nastaviť podľa vlastnej ľubovôle, sú zamerané na ovplyvňovanie prejavov mysle. Tak ako rýchly životný štýl a široký výber možností podporuje povrchnosť, tak jestvujú techniky, ktoré činnosť mysle tlmia resp. spomaľujú. **Začiatocné snahy** a techniky v duchovnom zmysle **vždy vedú k tomu, aby spomalili** alebo na chvíľu zastavili procesy mysle. Pri mystickom snažení je štartovacia pozícia adepta na úrovni svetskosti, povrchnosti a v zaujatí nižších pudov, pričom žiak si aspoň čiastočne uvedomuje svoj stav. Inak by záujem o duchovný smer nebol možný. Tento stav je udržiavaný behom mysle, ktorá ide ako neustále naštartovaný motor a za bežných okolností nedá sa zastaviť.

Ľudská myseľ funguje v kontraste s Božskou myseľou, niekedy označovanou ako prvotná myseľ alebo čistá myseľ. Ľudská myseľ verí skutočnostiam, ktoré sú relatívne a za relatívne považuje také skutočnosti, ktoré sú večné. Obyčajnému človeku odčerpáva životnú energiu jej neustálym prelievaním do emócií a toku myšlienok, ktorý beží navonok i vo vnútri. Obyčajný človek je naučený správať sa podľa svojej, ľudsky znečistenej mysle, podriaďovať sa jej a veriť jej. Myseľ sa na oplátku stará o to, aby sa nikdy nenudil. Miluje vzrušenie viazané na ego, extrémny všemožného druhu, rýchly pohyb na časopriamke minulosť – budúcnosť a povrchnosť, s ktorou sa nikdy nič neskúma do detailov.

Vychádzajúc z tohto poznatku jednou z najdôležitejších okolností je **striednosť čiže umiernenosť**. Mysel' nedokáže plne fungovať na tzv. zlatej strednej ceste. Mysel' sa živí z extrémov, či už navonok alebo vo vnútornom dialógu. Vždy sa niečoho bojí alebo za niečím túži. Striednosť ju spomaľuje a umožňuje adeptovi poznávať svet za ňou, mimo jej obmedzených hraníc. K tomuto procesu je nutné aj vycibriť zmysly a vnútorné poznávanie, k čomu vedie modlitba ticha – meditácia. Uplatniť striednosť vo svojom živote je prvý predpoklad na začiatku cesty, ktorý ale patrí k tým možno aj najťažším. Čím viac umiernenosti žiak vloží do svojho doterajšieho života, tým viac bude harmonizovaný a pripravený na spoznávanie vlastného vnútra. Umiernenosť sa vkladá do všetkého, čo robíme: **chôdza, dýchanie, pohyb tela, jedenie, jednanie s ľuďmi**.

Po čase si snažiaci žiak všimne, že jeho život pozostáva **z dvoch fáz – z umiernenej**, v ktorej sa cíti byť vyrovnaný, šťastný a ktorá mu umožňuje poznávať vyššie svety. Tá sa strieda s druhou fázou - rýchlou, nabitou emóciami, nízkovibračnými myšlienkami a celkovým pocitom nepokoja. V sebe cíti **vnútorné neharmonické chvenie** s nevysloveným pocitom, že z tohto stavu treba uniknúť. Tieto dve fázy je treba u seba zo začiatku rozlišovať a prispôbovať im svoje cvičenia. Obdobie harmonickej fázy je ideálne na modlitby a duchovné cvičenia. V tomto období žiak dokonca vnútorne pociťuje potrebu modliť sa. Výsledky, ktoré sa dostávajú pri duchovnom snažení v tejto fáze, sú hlbšie a pre žiaka povzbudzujúce.

Obdobie nepokoja je spôsobené cyklickosťou mysle, ktorá jednoducho uzavrie buď čiastočne alebo úplne žiakovi prístup i túžbu po vyšších stavoch. Väčšia časť duchovnej cesty je postavená na oslabovaní ľudskej mysle. Keď hľadajúci začína, je pod nadvládou mysle a môže mu trvať polroka či viac, kým sa dostaví prvý duchovný zážitok sám od seba. Na začiatku myseľ nedáva priestor na zažitie vyšších stavov, preto je nutná trpezlivosť a neustále dbanie na striednosť. Pre niektoré typy duchovne hľadajúcich ľudí je umiernenosť v každom pohybe dôležitejšia ako väčšina iných cvičení.

Ľudská myseľ nie je len hypotetický proces zakotvený v niektorých neurónoch mozgu. Je to pokrivená spleť nefungujúcich alebo zle fungujúcich energetických kanálov – nádi, ktoré prestupujú celým človekom a jeho okolím. Táto spleť zachytáva energie, na ktoré je zameraná vnútorná, vedome neusmernená pozornosť a spôsobuje rôzne pocity napätia a dyskomfortu či už vo fyzickom tele alebo v psychike. Energie nevyužíva efektívne, zadržiava ich a zbavuje sa ich prostredníctvom rozličných pudov a vášní.

Obdobie nepokoja je dané viacerými faktormi. V prvom rade myseľ neustále hromadí neharmonické energie. Tie, keď dosiahnu určitú hranicu, dostávajú sa preč **bežnými prejavmi ľudského života**: výbuchmi hnevu, násilím, sexom, neusporiadanou aktivitou ako je workoholizmus, depresiou a inými nevyrovnanými stavmi. Väčšina týchto stavov je cyklická, opakujúca sa. Duchovné snaženie spočíva z veľkej časti v očisťovaní sa od týchto energií, a „vyrovnávanie chodníkov“ – odstraňovanie spôsobov a názorov, ktoré vo forme energetického bloku deformujú energie, ktoré nami prechádzajú. Obdobie nepokoja závisí od toho, nakoľko sme odstránili vnútorné bloky a nakoľko sme schopní sa neustále očisťovať, aby energie nami mohli prúdiť voľne. Aby

sme sa postupne dostali do štádia, v ktorom pochopíme, že energie sú súčasťou jemnohmotného sveta, ale naša duša sídli až za ním.

Vo všeobecnosti by som odporúčala žiakovi, ktorý skutočne chce pokročiť na duchovnej ceste, aby denne praktizoval desať až pätnásť cvičení. Mnohé cvičenia stačí robiť pol až tri minúty. Podstatné je, aby sme si na ne spomenuli a neustále nimi prestavovali vlastnú energetiku – prebúdzali vlastné vnútro. Jestvujú základné – oporné cvičenia a mnohé ďalšie v rôznych obmenách, ktoré je vhodné vyberať a meniť podľa seba. Budeme sa im venovať neskôr.

Ďalším faktorom, ktorý ovplyvňuje nástup a dĺžku trvania obdobia nepokoja, sú **astrologické vplyvy**, čiže energetické vplyvy mimo náš mikrosystém. S nimi sú takisto späté **vplyvy minulých životov**. Podľa mojich skúseností sme neustále pod vplyvom dokola prebiehajúcich minulých životov. Väčšinou som našla dva až tri naraz, konkrétne situácie, ktoré vplývali na vnútorný stav nevedomého človeka. Ktorá situácia z minulého života sa vynorí v ten konkrétny moment závisí od vonkajších podmienok, astrologických vplyvov a postupne aj od práce na vlastnom vnútri. Pre adepta, ktorému sa ešte len začnú vynárať spomienky na minulé životy a uvidí možno aj zážitky ostatných ľudí z minulých životov, bude možno spočiatku zábavné tieto javy skúmať. Ak však má naozajstnú túžbu po Bohu, odnesie si z minulých životov zopár duchovných uvedomení. Pochopí, že sme súhrnom dejov minulých a v konečnom dôsledku v sebe potvrdí večnú duchovnú pravdu, že ľudské snaženie nevedie nikam, len k ďalšiemu utrpeniu a postupnej smrti. Zároveň mu tento zážitok bude povzbudením k snahe dosiahnuť Boha, pretože v ďalšom živote sa mu nemusia vyskytnúť také podmienky a možnosti na duchovný rast, aké má teraz.

Obdobie nepokoja si zaslúži ešte pozornosť kvôli jednému faktu: Ak sme doteraz žili v určitej spleti náhodných myšlienok a emócií viac menej rovnomerne, teraz začneme zažívať nádherné stavy pokoja, ku ktorým sa dá veľmi ľahko **prilipnúť**. Pomaly sa čistiaca myseľ sa môže rozštiepiť, ako to s obľubou robí, začne samu seba odmieťať v stave zmätku a neprijemných stavov a začne túžiť po stavoch vnútorného pokoja. Najväčšou prekážkou v tejto fáze je oná túžba po vyšších stavoch, blaženosti a vnútornom pokoji. Prečo to tak je? Pretože túžba sama osebe je nevyrovnaný energetický stav a je zábranou k vstupu do stavu vnútornej pohody. V tomto období sa preto môže stať, že stavy pohody sa objavia len vtedy, keď náhodou v nás túžba po pokoji na chvíľu utíchne, čo pre nás môže byť veľký paradox, keďže celý ľudský systém je postavený na postupnosti: túžba – jej uskutočňovanie – naplnenie túžby – nuda, depresia – príchod novej túžby.

Kým obdobie pokoja je časom na spoznávanie vyšších stavov vedomia, liečenie sa a uzatváranie do jednoty s Bohom, obdobie nepohody je čas na spoznávanie svojho vlastného pekla. V tomto období sme vydávaní napospas vlastným hrôzám, strachom, nenávisťou, zlosti, depresii a rozlične prezentovaným neprijemným stavom, ktoré sa vynárajú z nášho podvedomia. Človek nosí v sebe nevedomky dejiny celého sveta. Prostredníctvom svojho podvedomia je prepojený so všetkým, preto keď si začne uvedomovať negatívnu stránku tohto javu, bude do hĺbky duše otrasený tým, čo

zažíva. Toto obdobie ho vystavuje sebe samému bez akejkolvek vnútornej pomoci. Uzatvára ho do izolácie, ktorú si sám vytvoril počas mnohých a mnohých životov a naučil sa ju používať automaticky. Všetci ľudia nosia v sebe bolesť a utrpenie, ale len tí, čo nájdu odvahu sa pozrieť hlboko do seba, toto žalostné rozpoloženie objavia. Keď ho nájdu u seba, začnú ho vyciťovať alebo vidieť aj u ostatných. Budú sa musieť naučiť prijímať bolesť s láskou bez výhrad. Budú cítiť a vykupovať nielen svoju bolesť, ale aj bolesť mnohých iných.

Obdobie nepokoja a izolácie veľmi sťažuje prístup k Bohu na báze denného vedomia. V tomto období väčšinou nie sme schopní sa modliť s určitými výsledkami a dokonca ani nie je chuť k duchovným cvičeniam. Je dobré sa ich napriek tomu držať a robiť ich opakovane v tú istú dobu. Pokiaľ je nechuť veľmi silná, platí pravidlo: Radšej necvičiť ako nasilu a s nevôľou. V takomto stave je jedno čo spravíte, aj tak posilňujete myseľ. V Bohu niet násilia, preto akékoľvek cvičenia vykonávané nasilu vedú oblúkom späť do nižšej prirodzenosti. V takejto chvíli je vhodné skúsiť nejaké nové cvičenie alebo jedno cvičenie vynechať a pokračovať, keď tlaky pominú.

Alternatívnym cvičením môže byť napríklad aj to, že si pozriete film, vybraný podľa zlej nálady a pri ňom si budete neustále pripomínať sami seba a vnímať, čo sa deje vo vašom vnútri. Vonkajšími okolnosťami si môžeme pomôcť, aby sa zosilnili neprijemne pociťované stavy, ktoré vďaka tomu ľahšie rozlíšime a podľa pokročilosti žiaka dostaneme zo seba von, či už katarznými technikami (jačanie, skákanie, dupanie) alebo pomenovaním bloku – hriechu či pomocou svedka/pozorovateľa (viď ďalej).

Kvôli obdobiu nepokoja je dobré mať pri sebe duchovného Majstra, alebo mať silné spojenie s Pánom sídliacim vo vlastnom vnútri, prípadne sa nechať sprevádzať duchovným sprievodcom, anjelom či nanebovzatým Majstrom. Obdobie nepokoja sa bude postupne stupňovať, u niektorých hrozí až stav šialenstva či silná túžba po samovražde, preto je toto obdobie treba brať nanajvýš vážne. Je predpoklad, že sa bude opakovať niekoľko rokov, v horšom prípade i desaťročí.

Ak si niekto pri tejto pasáži spomenul na mýtické príbehy o hrdinoch, ktorí prešli ľudským svetom, zišli do pekla, prešli nebom, aby sa dostali do vlastného domova, myslím, že práve našiel kľúč, ktorými sa odovzdávali mystické poznatky v rozličných kultúrach po tisícročia. Každý, kto sa vydáva na túto cestu, je hrdinom. Hrdina je ten, ktorý sa nebojí. Dokonca sa **nebojí mať strach a zomrieť**. Nie len vo fyzickom tele, ale vo všetkých smrteľných telách.

Ďalšími dvomi opornými piliermi mystickej snahy je **mravná a duševná čistota**. Tieto dva pojmy sú často používané v rozličných duchovne zameraných knihách, ale nikdy som ich nenašla rozobrané do detailov natoľko, aby hľadajúci človek pochopil ako s týmito dvomi pojmi narábať, ako dosiahnuť žiadaný stav, a porozumieť princípom, na ktorých čistota stojí.

Čistota v duchovnom slova zmysle znamená veľmi podobný stav ako v hmotnom svete, len sa týka energetického stavu toho ktorého človeka a plynutia energií jeho

systemom. Bežný človek sa na energetickej úrovni skladá zo systému pokrivených, zle fungujúcich alebo až nefunkčných štruktúr (nádí), ktoré v sebe chaoticky a neusporiadane zachytávajú niektoré druhy energií, voči niektorým sa bráni a iné nie je vôbec schopný zachytiť. Takýto stav je vyčerpávajúci pre obmedzené zásoby životnej energie, ktoré sme získali pri narodení. Obmedzuje rozvoj človeka a skvalitňovanie jeho osobnosti.

Energetická úroveň svetsky žijúceho človeka v sebe zahŕňa:

- **éterické telo**, ktoré oživuje fyzické,
- **emočné telo**, obsahujúce v sebe zlosť, nenávisť, ľudskú lásku atď.; je späté s **astrálnym telom**, ktoré v sebe obsahuje neriadené a neukojiteľné túžby a vášne
- **mentálne telo**, u intelektuálov viac vyvinuté, zabezpečuje tok myšlienok

K týmto telám sa vrátim v ďalších kapitolách, teraz ich budem vzťahovať len k pojmu čistoty na energetickej úrovni. Éterické telo je v určitom zmysle podriadené emočnému a mentálnemu telu. **Keď hovoríme o ľudskej mysli, tento pojem v sebe zahŕňa fungovanie všetkých vyššie uvedených tiel, pričom všetky sú smrteľné tzn. dočasné, vystavané pre jeden život resp. hlbšie vrstvy pre niekoľko životov.**

Okrem týchto tiel má človek ďalšie, nesmrteľné, ktoré bývajú veľmi slabo vyvinuté u priemerného človeka. Môžu sa uzavrieť, oslabiť alebo nie sú vôbec vyvinuté. Vplyvom túžby po Bohu sa otvárajú, duchovné cvičenia ich lepšie vyhrania, človek sa vo vlastnom vnútri stáva nádherným a čistým. Možno by som to slovo „stáva“ mala nahradiť slovom „odhaľuje“ vlastnú krásu a čistotu.

Keď adept začne používať modlitbu ticha čiže meditáciu a pozrie sa do svojho vnútra, spočiatku tam neuvidí nič, len čiernohnedú tmu a pokrivené čierne čiary, ktoré môžu pripomínať trnie. Môže sa mu zobrazíť stav jeho vnútra ako klietka z krivých ostrých konárov, rigidná štruktúra, ktorá bráni vstupu svetla. Každý v sebe máme mierne iné predispozície, ktoré môžu ovplyvniť, akým spôsobom sa bude prezentovať naše vnútro. V každom prípade tma, ktorú v sebe nájdeme, sa nám bude zdať nudná a nezáživná. Zlom nastane, keď sa vplyvom cvičení a modlitieb objaví svetlo a začneme vo svojom vnútri vidieť rozličné javy a svetelné úkazy. Ideálnym úkazom, ktorý signalizuje návrat do prirodzenosti pri stvorení je, keď vo svojom vnútri uvidíme karmínovočervenú farbu na pozadí a v popredí budú žiariť zlaté čiary (nádí), presne geometricky usporiadané, pričom v strede sa objaví prázdne, presne geometricky ohraničené miesto (symbol Prázdnoty). V tej chvíli sa v sebe i navonok cítime nesmierne dobre.

Význam tohto javu rozoberiem pri vysvetľovaní významu Panny. Čo je ale dôležité, je fakt, že až vtedy si žiak uvedomí, že prvotný jav čiernej tmy a prípadne tmavých štruktúr podobných trniu je bežný stav človeka, ktorý sa nedomodlí. Je to stav človeka, ktorý žije v tmách. Všetci začíname svoje duchovné snahy z tohto stavu a až spätne si dokážeme uvedomiť, nakoľko je tento stav obmedzený a pocitovo smutný. Sme naň natoľko zvyknutí, že kým sa neobjaví svetlo v podobe človeka, ktorý ho v sebe nosí, nezistíme, že je niečo v neporiadku.

Tma v našom vnútri prezentuje stav stagnujúcich a deštruktívnych energií, ktoré si z nejakých dôvodov zadržujeme. Aj keď hovorím, že si ich zadržujeme, rada by som podotkla, že nie je v moci denného vedomia sa jedným rozhodnutím vyčistiť. K tomuto procesu je nutná neustála bdelosť, až kým sa nám nestane samozrejmou a zároveň neustále čistenie sa od stagnácie pomocou rozličných duchovných cvičení. Trnie, ktorí niektorí citlivejší jedinci môžu v sebe vidieť, chaoticky usporiadané a pokrivené, sú energetické kanály, tzv. nádi, ktoré urýchľujú rozvod energie, jej príjem a výdaj. Sú napojené na energetické centrá, ktoré východné náuky nazývajú čakry, moderná fyzika ich nazýva torznými poľami. U svetského človeka sú v nerovnováhe, ktorá sa javí ich pokrivením a veľmi silným zanesením, až na cca 90% – 99%.

Na základe tejto schopnosti vnútorného vnímania sa objavujú dva možné prístupy, ktoré sa na konci stretávajú: **Buď čistiť seba ako osobnosť od nižšej prirodzenosti a postupne sa bude aj vnútro presvetľovať alebo sa nezaoberať vlastnou povahou a len čistiť vnútorný energetický stav, pričom povaha sa bude postupne meniť s ním k lepšiemu.** Podmienkou je ochota sa meniť. Podľa mojich skúseností sa dajú tieto prístupy kombinovať. Prvý prístup je bezpečnejší v tom, že nebudete mať k dispozícii dostatočné množstvo energie, kým nebudete primerane čistiť. Prakticky je to dôležité v tom, že kým neovládnete sami seba, nemôžete sebe alebo niekomu inému ublížiť tým, že v nestráženej chvíli nižšie ja ovládne množstvo energie, ktoré v sebe modliaci sa nosí a použije ho deštruktívnym spôsobom.

Na vysvetlenie použijem krátky príbeh. Jeden pustovník sa modlil pod figovníkom. Jeho tvár žiarila od nadpozemského šťastia, ktoré v tej chvíli prežíval. Prišiel malý chlapec. Začal vykrikovať na pustovníka: „Pane, pomôž mi odtrhnúť si figu!“ Pustovník vyrušený z modlitby, sa nahneval a chlapca preklial. Po chvíli si uvedomil, čo sa stalo, ale kliatbu už nebolo možné vziať späť. Prosil v modlitbe za odpustenie, no sila, ktorú použil v nestráženej chvíli, dávno zmizla vo vesmíre, aby našla svoj cieľ.

Pustovník mal v sebe viac energie ako lásky. Osobnosť v ňom nebola dostatočne vyčistená, ale energie silneli, aby ju čistili. V určitom období modlitieb je najdôležitejšie dávať pozor na svoju rozpadávajúcu sa osobnosť, aby ste neublížili sebe či iným. Vždy sa stávate cieľom energií, ktorými ste pohli. Vždy, to je zákon odplaty.

Čistota a znečistenie ako jej protipól kolíšu, nie sú stabilné. U človeka, ktorý vedie bežný život, je amplitúda tohto kolísania slabá. U toho, kto je výrazne emočný alebo zažíva výrazné zmeny v živote, stav energií viacej kolíše. V tom sa odrážajú i nálady, pocity a myšlienky, mení sa ich rýchlosť, intenzita a zafarbenie. Vnútornú čistotu je možné vnímať z dlhodobého hľadiska a z aktuálneho stavu. Aktuálny stav je dôležitý pri vykonávaní duchovných cvičení. Nie je možné úspešne cvičiť alebo sa modliť, keď človekom rezonuje hnev či silná túžba, ktorá mu nedovoľuje myslieť na nič iné. Preto je dôležité pristupovať k cvičeniam s čistou myslou tzn. myslou, ktorá sa v aktuálnej chvíli nezaobera intenzívne svojím objektom záujmu (konkrétnou myšlienkou či pocitom).

Dosiahnuť tento stav je spočiatku ťažké, pretože to znamená úplne prestavať svoj energetický systém. Netrpezlivosť, nesústredenosť, slabá výdrž a „náhla“ únava bránia v úspešnom cvičení či modlitbe. Dôvodom je fakt, že duchovné cvičenia presahujú rámec mysle a preto sa nemôžu stať jej objektom. Ak sa niekomu podarí uchopiť duchovnú náuku ako objekt vlastnej mysle, stáva sa z neho teoretik, ktorému sa nepodari samého seba obrodit'. Preto **je prax nevyhnutná**. Opakovaním cvičení sa zvyšuje množstvo energie, ktorá je dostupná pre duchovnú obrodu, preto postupom času ide cvičenie a modlitba čoraz ľahšie, až sa človek dostáva do stavu, kedy sa modlitba stáva pre neho základom jeho existencie.

Vnútorne znečistenie automaticky bráni modlitbe a povznášaniu sa k vyšším duchovným sféram. Preto je prípravná fáza – očisťovanie tou najdôležitejšou v hľadaní Boha. Bez tejto fázy sa človek nedostane ani k túžbe po Bohu alebo jeho „viera“ zostáva na úrovni spoločenských prejavov. Znečistený stav a kruh dokola sa opakujúceho utrpenia je typický pre väčšinu ľudí. Jediné, čo ich chráni pred hrôzou z vlastného stavu je nevedomosť, stav ne-vedomia čiže ignorovanie vnútorných stavov a pretrvávajúce vo vnútornom spánku.

Z takéhoto stavu bývajú vytrhnutí viacerými možnosťami: nečakaným otrasom, prítomnosťou človeka, ktorý v sebe nosí Svetlo alebo systematickým očisťovaním sa, pričom cieľom nemusí byť spočiatku Boh. Silné očistenie sa môže objaviť pri nečakanom zastavení mysle (úraz, ohrozenie života, krása nad očakávania atď.), kedy človek na malú chvíľu zahliadne v sebe Boha. Tým pripraveným tento okamih stačí na to, aby sa obrátili, tým nepripraveným sa stane zaujímavou spomienkou.

Neplánované očisťovanie sa deje pri vykonávaní fyzickej práce, športe, venovaní sa umeniu alebo nejakému koníčku. Ak ho človek vykonáva do detailov, odovzdáva sa vyššie spomenutej činnosti, prirodzene sa stáva bohabojným. Nemusí vyznávať Boha, môže ho nazývať Životom, Osudom, Vyššou mocou, v každom prípade Mu aspoň čiastočne rozumie a žije podľa toho.

Tak ako krátkodobé očisťovanie sa je výbornou prípravou na modlitbu, tak dlhodobé očisťovanie sa vedie k harmonizácii celej osobnosti a spolu s duchovnými cvičeniami dochádza k nasmerovaniu do Jednoty.

DOSAHOVANIE MRAVNEJ A DUŠEVNEJ ČISTOTY

**Čím viac niekto sleduje chyby druhých ľudí,
tým menej sa stará o poznanie svojich vlastných chýb.
Sv. Ignác z Loyoly**

Človek, keď vstupuje na duchovnú cestu, v skutočnosti netuší, kam kráča. Nevie, aké pohnutia mysle a duchovné zážitky ho čakajú. Takisto nevie, kedy a akým spôsobom sa budú prezentovať, aký je správny postup a kedy sa dostáva na scestie. Preto si nemôže svoj život sám vedome usporiadať spôsobom, ktorý by postup na duchovnej ceste podporoval a naopak slepým uličkám sa vyhýbal. Z tohto dôvodu jestvujú pre začínajúcich žiakov určité odporúčania, ktoré sa osvedčili v priebehu praxe a uľahčili poznávanie jak seba samého, tak aj Stvoriteľa.

Mravná a duševná čistota je podmienkou k tomu, aby sme mohli vstúpiť do vyšších svetov a vnímať duchovné skutočnosti. Človek je prirodzene nastavený na prednostné vnímanie hmotného sveta a zmien, ktoré prebiehajú v ňom. Je prirodzene nastavený na pud sebazáchovy ako izolovaná entita, ktorú treba chrániť a snažiť sa udržať do posledného dychu. Duchovné snaženie ho posúva do úplne inej úrovne – do stavu, kedy je spojený so všetkým, ako jedinec – izolovaná entita zaniká a jeho vedomie je nekonečné.

Prerod je možné úspešne zavrieť jedine vtedy, keď dotyčný má dostatok skúseností s hmotou. Je schopný v tomto svete s prehľadom zvládať všetky situácie spojené s životom obyčajného človeka. Väčšina usilujúcich si nesie so sebou životné traumy a nezvládnuté situácie, ktoré im duchovná náuka pomôže urýchlene zvládnuť, aby sa ich postup nespomalil a aby v tomto živote zvládli čo najviac. Duchovné snaženie i s prípravnými fázami sa nedá zvládnuť za jeden život. Najmä tá príprava, dozrievanie človeka v skutočne kvalitnú svetskú bytosť, ktorá môže vstúpiť do duchovného prerodu, je náplň mnohých životov.

Dosahovanie mravnej/emočnej čistoty sa zakladá na poznatkoch fungovania emočného resp. astrálneho tela. Pre toto telo sú typické neriadené a nezvládnuté vášne a pocity. Zámerne zdôrazňujem, že sa jedná o nezvládnuté a neriadené emočné stavy. Sú to také stavy človeka, v ktorých sa on stotožňuje s pocitovanou emóciou natoľko, že ju vníma ako súčasť seba samého. Na úrovni, na ktorej sa nachádza, nie je schopný túto emóciu riadiť, preto ona ovláda jeho. Samozrejme neovládnutá emócia nemôže byť harmonická, nakoľko celková osobnosť človeka je vlečená za ňou.

V prirodzenom vývoji človeka počas mnohých životov postupne dochádza k snahe ovládať jednotlivé emócie. To sa deje pomocou rozvíjania racionálneho úsudku a vnútorným prístupom k neriadeným emóciám. Hľadajúci človek intuitívne cíti, že nie je iba pociťovanou emóciou. Objavuje sa u neho zvláštny stav: silná, takmer neriaditeľná emócia, mierna medzera – odstup v pocitoch a **on sám ako ten, čo vníma daný pocit**. Dochádza k uvedomeniu si vlastného stavu. Vyvíja snahu o ovládnutie pocitov pomocou vôľou riadeného ohraničovania pocitu, bránenie jeho voľného priebehu a potlačenie kamsi do úzadia. Takýmto spôsobom sa cibrí ľudské ego. Čím viac pocitov človek zvládne spracovať, tým sa stáva kultivovanejším a civilizovanejším. Je dôležité, aby jeho ego, nižšia osobnosť takýmto procesom dozrelo.

Po tejto fáze vývoja sa človek dostáva do krízy. Naráža na slepú uličku, ktorá nikam nevedie. Buď sa stáva racionálnym a žije presne vykalkulovaný život, alebo ho potlačené pocity dobehnú a vypuknú u neho v podobe depresí, agresivity, emočnej nestability atď. Vtedy nastáva čas na ďalší krok – duchovnú obrodu a konečné splynutie s Bohom.

Nevyrovnané emócie a myšlienky môžu v obyčajnom človeku spolupracovať, ale môžu ho uvádzať do nerovnováhy aj osve. Spočiatku môže byť ťažké pre adepta vnímať zvlášť myšlienky a pocity. Opakované sústredovanie do vlastného vnútra túto schopnosť vyladí. Schopnosť vnímať vlastnú emočnú stránku je dôležitá, pretože jestvujú ľudia a situácie, kedy racionálne myšlienkové pochody presvedčajú človeka, že je všetko v poriadku a pritom vplyv na emočné telo je deštruktívny. Myslím, že väčšine ľudí sa už niekedy stalo, že od niekoho počuli pekné slová a spôsob, akým boli povedané ich uviedol do opačného stavu než obsah. A naopak, tvrdé slová môžu byť vyslovené s veľkou láskou a môžu byť očistné na úrovni emócií. Napríklad, keď vám blízky človek povie kritiku milujúcim spôsobom, aby ste ju dokázali prijať v pokoji.

Základom mravnej čistoty je teda poznanie, čo je náplňou mravnosti (nevyrovnané emócie, vášne, strachy). Keďže zo začiatku pre žiaka nie je možné vedome pracovať s touto oblasťou, je podstatné pravidlo modliť sa a duchovne cvičiť len vtedy, keď toto energetické telo **nie je aktivované, čiže spí**. Modlitba pri jeho aktivácii nevedie k vyšším svetom. Miniete sa s Bohom, len možno použijete časť svojej vitálnej energie na to, aby sa vám splnila túžba, predstava pochádzajúca z tohto tela. Napríklad modlitba za dažď, svetový mier apod.

Pre duchovne snažiaceho sa žiaka nie je nutné, aby poznal rozdiely a vyhranenosť jednotlivých tiel. Stačí, keď sa naučí pracovať s dvomi jednoduchými pocitmi: **pocit** fyzického alebo psychického **napätia** spojený s príjemným/nepříjemným vnemom a **pocit uvoľnenia** a vnútornej pohody. V prípade, že chcem začať s duchovnými cvičeniami, je potrebné aspoň na chvíľu sa zastaviť a vnímať stav, v ktorom sa nachádzam, či som napätý alebo naopak uvoľnený. **Duchovné cvičenia zvyšujú vibrácie** a ak je v tej chvíli ľudské ego v pozore, človek je napätý, výsledkom bude stupňovanie vnútorného napätia a nepříjemný pocit, ktorý donúti cvičiaceho veľmi rýchlo skončiť. V lepšom prípade bude iba uspaný.

Kým mravná čistota podmieňuje utlmený stav nízkych vášní a pudov, **duševná čistota siaha po myšlienkach**. Myšlienky sú produktom neustáleho vnútorného dialógu, ktorý je výsledkom vnútorného napätia. Sú ako premávka – niekedy je ich viac, niekedy menej. Pri vybičovaných psychických rozpoloženiach sa zhusťujú až nastane skok a prázdno. Podobne pri vnútornej pohode sa spomaľujú až ustávajú a znovu sa objavuje prázdno. Môžu vyvolávať odozvu v emočnom tele alebo môžu jestvovať osobitne.

Nie je možné vykonávať efektívne duchovné cvičenia a modliť sa, ak nám v hlave víria myšlienky. Vždy je lepšie počkať, kým ustanú, ako s nimi bojovať. Myšlienky samé osebe nie sú príčinou nerovnováhy, sú len prejavom vnútorného stavu, stavu našich vibrácií. Bojovať proti myšlienkam, posudzovať ich a potláčať je podobné, ako keby ste sa rozhodli zničiť semafor len preto, že na ňom svieti červená. Semafor len signalizuje stav na križovatke, nie je jeho príčinou. Preto je vhodné myšlienok si nevšimáť, počkať, kým utíchnu a potom sa pustiť s chuťou do cvičenia.

K dosiahnutiu opakovanej mravnej a duševnej čistoty je vhodné dodržiavať niekoľko rád. Predovšetkým je dobré každý deň si dopriať aspoň hodinku osamote. Naučiť sa **byť sám, mať rád svoju prítomnosť** a počúvať ticho vo vlastnej izbe. Potreba samoty sa môže po čase stupňovať, ale tak sa bude aj vracáť potreba byť s ostatnými ľuďmi. Pán, ktorý sídli vo vnútri, má snahu vyrovnávať všetko pokrivené za mnohé životy, preto sa netreba zľaknúť, ak sa objavia až vyhranené túžby byť sám neustále, aby bolo vyčistené všetko, čo treba. Ticho a pokoj, minimum vonkajších vzruchov, navodzuje podobný stav v ľudskom vnútri.

Keď nižšie energetické telá zachytia nejaký vzruch vo svojom okolí, ktorý ich vyvedie z rovnováhy (tento proces môže byť podporený nízkym energetickým stavom všeobecne), pracujú ako verklík: **neustále daný vzruch točia dokola**. Tak sa nám aj pri pobyte v tichu môže stať, že neustále počujeme v sebe nejakú pieseň, hlas či súbor obrazov, ktoré sa dokola opakujú. V extrémnych prípadoch u duchovne nežijúcich ľudí sa opakujú určité spomienky z detstva alebo z mladosti celý život. Samozrejme, že takíto ľudia sa správajú podľa tohto cyklického procesu a sú schopní pomsty či inej reakcie po dvadsiatich rokoch.

Cyklický proces myšlienok a emócií je daný upchanými a pokrivenými energetickými dráhami, v ktorých sa energia zadržiava. Niekedy dochádza až k dennému sneniu, ktoré je neregulované a človeka úplne vytrháva z reality.

Keď sa človek chce dať na duchovnú cestu, je dobré aspoň spočiatku **obmedziť prísun vzruchov, ktoré udržiavajú nižšie telá v pochode**: môžu to byť podnety od iných ľudí, z televízora, rádia či novín. Zvyšné podnety, ktoré si žiak ponecháva, by mali byť účelové. Nemal by bezprizorne ležať pred televízorom štyri hodiny a sledovať čokoľvek, čo v ňom beží. Lepšie spraví, ak si zámerne vyberie jeden film či program, ktorý pozitívnym spôsobom pracuje s jeho energetikou a toto pozitívne vybudenie vzápätí využije na modlitbu a postup do vibračne vyšších sfér.

Podobným spôsobom funguje **stravovanie**. Mäso, sladkosti či nadmerné kombinovanie rozličných potravín negatívne vplyva na duchovné snahy a pevne zakotvuje človeka v zemskej sfére. Preto treba zo začiatku skúšať pôstne dni, vyberať si jednoduché jedlá, ale nikdy sa neobmedzovať nasilu. Ak sa nedokážeme v jedle zmeniť, dá sa najprv venovať duchovným cvičeniam, vypestovať si určitú citlivosť voči energetickým stavom a potom skúšať jednotlivé potraviny ako nástroj na vyvolanie konkrétnych energetických rozpoložení. Tento spôsob je zložitejší, ale viac efektívny.

Kým prejdeme celú duchovnú cestu, prejdú rôzne obdobia, v ktorých budeme pracovať so stravou intuitívne. Väčšina adeptov na tejto ceste prestáva jesť mäso, živočíšne výrobky a sladkosti. Je to dané citlivosťou voči energiám a vyčisteným zmyslom. Sladkosti násilne navodzujú pokoj, pričom neusporiadané energie, takto potlačené sa presúvajú inam: do tukového tkaniva, do podvedomia ako čakajúca latentná karma, prípadne do iných oblastí. Pri mäse zasa vyčistené zmysly hovoria o konzumácii rozkladajúceho sa živočícha, ktorý je zložením príliš blízko nášmu telu a neposkytuje živú vibrujúcu energiu. Naopak, ukotvuje vedomie človeka do mŕtvej hmoty. Pri rozvoji tela súcitu môže dôjsť k prepojeniu vedomia s vedomím zvierat a v čase smrti a tak si adept môže na vlastnej koži prejsť utrpením zvierat a, ktoré zjedol. Samozrejme, všetky tieto stavy sú dočasné, pretože na konci duchovnej cesty každý adept plne rozvinie a ovládne svoje schopnosti. Tiež by som chcela varovať pred tým, aby niekto používal tieto smernice ako trvalý zákon na uplatňovanie u seba či u druhých nasilu. Takýmto spôsobom vznikajú energetické bloky, ktoré človeka sťahujú do nižších sfér. Tieto rady sú len odporúčania ako odrazový mostík do vyšších sfér. Duchovné pravdy si vždy musíme uplatniť u seba v praxi podľa vlastnej individuality, inak nemajú žiadnu hodnotu.

Umiernenosť v životnom štýle, pozitívne prijímaná samota, čítanie duchovne zameraných kníh napomáhajú plynulému očisťovaniu. Okrem týchto praktík jestvujú psychické stavy, ktoré urýchlene čistia a tak umožňujú efektívnejšie pracovať na sebe. Patria medzi ne **pocity radosti, šťastia, hojnosti a smiech**. Radosť, šťastie, pocit hojnosti a smiech prinášajú pozitívne uvoľnenie do energetického systému, pričom hromadiace sa energie sú zužitkované pozitívnym, nie deštruktívnym spôsobom. Zadržované energie sú harmonicky uvoľnené. Spočiatku je prirodzené, že človek potrebuje príčinu pre takýto stav, hoci aj zakúpenie novej knihy alebo výlet či inú zaujímavú aktivitu. Postupným praktikovaním duchovných cvičení sa dostane do štádia, kedy bude schopný pociťovať pozitívne emócie bez nutnosti „zakúpiť si“ novú vec či inú aktivitu. Dôležité je, aby žiak, ktorý nastupuje na duchovnú cestu, dokázal pri pociťovaní radosti či šťastia tento pocit zachytiť vedome a obrátiť k Bohu alebo naň nadviazať modlitbou.

Očisťujúci smiech je taký, ktorý vychádza až zo žalúdka. Môžeme ho opísať aj ako burácajúci rehot. Nútený úsmev či krátke zasmiatie sa očistný účinok nemajú. **Pociťovaná hojnosť** je stav, kedy sa tok energie obracia. Kým dovtedy človek fungoval ako čierna diera, pri pocite hojnosti energie tečú smerom od neho a sú príjemne harmonizované. Hojnosť je jednou z ciest, ktoré vedú k Bohu, pretože pri jej praktikovaní človek dokáže rozdávať sám seba, až sa nakoniec sám seba vzdá úplne a splyva s Bohom. Aby človek nezostal v pomykove, k tomu istému výsledku vedie cesta chudoby, len

z opačného konca. Človek v sebe pestuje intenzívny pocit, že mu nič nepatrí vrátane jeho tela a naopak, všetko patrí Bohu. Rovnako dospeje k výsledku splynutia s Bohom.

Na záver tejto kapitoly by som rada spomenula ešte jeden účinne očisťujúci nástroj duchovnej obrody a ním je **plač**. Ľudský plač dokáže vyplaviť hlboké smútky a bolesti z vnútra. Umožňuje po jeho odznení zažiť pocit silného pokoja, mieru v duši. Nie som si istá, či je vôbec možné ho čímkoľvek iným nahradiť a predsa ľudia majú pred ním silné predsudky. Naša spoločnosť ako tak toleruje radosť a smiech bez príčiny, ale plač nie. Buď je to na hanbu alebo na psychiatriu. Chcem povzbudiť všetkých, ktorí túžia po mieri v duši, aby sa nebáli vyplavovať svoje bolesti plačom. Má v sebe ukrytú krásu a silu, ktorá premieňa bolesť a utrpenie na bezpodmienečné prijatie. Má liečivé účinky. Sv. Ignác z Loyoly, keď zažil obrátenie, rád a často plakal. Hovorieval, že plač je jedným z najväčších darov od Boha. Svätý František z Assissi po obrátení sa a utiahnutí do samoty takisto veľa plakal, kým sa očistil. Kto nemá v sebe dost' odvahy plakať sám za seba, nech ju čerpá od takých veľkých svätcov, ako sú títo dvaja. Plač má v sebe mystickú krásu a silu.

Kapitola 7

HRIECH

Príde muž do spovednice a vraví:

- Otče, zhrešil som. Nadával som svokre.

- Synu, najprv hriechy. Dobré skutky až na koniec!

Hriech je jeden z najnepochopenejších fenoménov kresťanskej doby. V časoch Ježiša predstavovalo pochopenie hriechu a jeho videnie základ duchovného snaženia. Postupom času došlo k úplnej degradácii tohto dôležitého a krásneho javu až na úroveň, kedy si podľa pomyselného zoznamu rátame svoje „hriechy“ a chodíme ich nahlasovať inej osobe. Na základe odriekania hovorených „modlitieb“ čakáme, že určitá hypotetická osoba niekde na nebi nám odškrtne zopár položiek zo zoznamu vecí, ktoré jej na nás vadia.

Aká je teda skutočná hodnota hriechu? Aký je jeho význam v snahe dosiahnuť Boha?

Hriech v pôvodnom význame slova znamená „**zísť z cesty**“. Hriech je vyjadrenie stavu, kedy naša vnútorná sila neplynie smerom k Bohu, ale je niečím hataná, zastavená, presmerovaná alebo máme jej k dispozícii málo. Moderným jazykom povedané, hriech je označenie pre **energetické blokády**, ktoré bránia plynulému toku energií smerom nahor. V takomto stave nie je možná celková harmonizácia energetického systému, čo sa navonok javí okrem iného pocitom neschopnosti sa modliť až vysloveným nezáujmom o duchovnú oblasť.

Pre žiaka, ktorý chce kráčať cestou kresťanskej mystiky je kľúčové odučiť sa používania hriechu vo význame, ktorý dnes má. „To máš hriech. To je zlé. Teraz si zlým človekom.“ Toto je niekoľko chybných spojení, ktoré treba pochopiť a precítiť ako mylné. Tieto cesty treba definitívne opustiť vo svojej mysli. Hriech je stav, ktorý môžete aplikovať len u seba, u nikoho iného. Nikdy nesledujte, čo robí iná osoba, či má hriech alebo žije v hriechu. V skutočnosti totiž nemôžete povedať, či sa naozaj nachádza v stave hriechu. To môže len ten, kto má schopnosť vidieť do vnútra človeka, čiže ten, kto kráča s Bohom. Akokoľvek sa človek prejavuje navonok, nie je možné laikovi určiť, či je v stave Božej milosti alebo v stave hriechu, čiže je u neho aktívna určitá zábrana, ktorú ešte nedokázal odovzdať Bohu t.j. zharmonizovať a rozpustiť. Navyše, sledovanie iných ľudí, či páchajú hriech alebo nie, je slepá cesta, k Bohu nevedie.

Vyhľadávanie hriechov v ich pôvodnom význame je súčasťou duchovného snaženia. Principiálne existencia hriechu a jeho význam rozdeľuje duchovné cesty na dve: Na prvej ceste je možné sa duchovne vyvíjať tak, že človek **je neustále ponorený v Bohu** a jeho hriechy budú postupne zmývané tým, že im neposkytuje živnú pôdu – nevenuje im vo svojom vnútri žiadnu pozornosť, neživí ich vlastnou životnou energiou.

Nie je ľahké byť neustále ponorený v Bohu, preto je dobré občas použiť druhú cestu. Tá vedie cez **vyhl'adávanie hriechov** (energetických blokáď) vo svojom vnútri, ich **prijatie a pochopenie**. Týmto spôsobom sa postupne získava späť pôvodná životná energia, ktorá je roztrieštená do tisícky rozličných hriechov. Je potrebné dosiahnuť stav, kedy jej bude dosť na to, aby sa človek dokázal sústrediť na Boha. Dostatok životnej energie vždy vedie k Bohu, i keď nie každý ide k nemu priamo.

System práce s hriechmi uplatňuje **každý sám** vo svojom vnútri. Treba sa vyvarovať sledovania hriechov u iných a nebudaj poučania ostatných. Čokoľvek poviete či poradíte druhému bez toho, že by vás prosil o radu, je prejavom vašej arogancie. Niektorí sa teraz pozastavia nad tým, že kresťanstvo je známe svojím zameraním sa na pomoc ostatným. Prečo to teda nie je v poriadku? Ak vás niekto požiada o pomoc, je to v poriadku. Ak niekomu nanucujete svoju pomoc bez toho, že by vás o ňu žiadal, hoci len slovne, je to násilný tok vašich energií voči tej osobe. V duchovnom svete je tento akt ekvivalentom násilia. Postupným rozvojom vlastnej citlivosti voči duchovným sféram si budete čoraz viac uvedomovať, že násilie v našom svete začína práve tým, že nevieme veci a ľudí nechať na pokoji. Ani v našich myšlienkach. Naš svet, najmä tento západný, je prešpikovaný násilím všakovakého druhu. Kým nebudeme v sebe pestovať lásku a pokoj namiesto „pomáhajúcich“ myšlienok, nebude mier v našom svete.

Ak predsa len chcete niekomu pomôcť, modlite sa za neho. Aby našiel cestu, silu či pokoj v duši. Neproste, aby urobil to či ono podľa vašich predstáv. Odložte svoju vôľu a neznásilňujte svoje okolie. Ani v myšlienkach. Sú prejavom vášho hriechu a treba ich rozpustiť. Prečo radšej používam výraz rozpustiť ako odpustiť, vysvetlím o chvíľu.

Kresťania v ranných časoch rozlišovali dva stavy, ktoré súvisia s obdobím pokoja a nepokoja, ako som uviedla v predošlých kapitolách. Keď sa schádzali na spoločné modlitby, vedeli, že schopnosť modlitby v skupine je oveľa silnejšia, ak všetci sa zídu v období vnútorného pokoja. Dokázali dokonca pracovať na sebe individuálne tak, aby sa na omšu pripravili a mohli v skupine „potiahnuť“ tých slabších, aby aj oni zažili stav Božej milosti. Útržky týchto cvičení a techník je stále ešte možné nájsť v niektorých obradoch a historických spisoch. Je zaujímavý fakt, že spočiatku rozlišovali len štyri hriechy, ktoré boli natoľko závažné, že sa dotýčny nesmel zúčastniť po určitú dobu na omši. Jedným z nich bola napríklad vražda.

Ja som Tvoj Boh, nebudeš mať iného Boha, aby si sa mu klaňal. Keď sa človek dostatočne vyčistí, objaví v sebe prázdne vnútro. Tohto stavu sa väčšina svetských žijúcich ľudí z hĺbky duše bojí, pretože nemajú v sebe dosť sily, aby ho zvládli. Ak ho aj náhodne vo svojom živote zažijú, utekajú od neho s hrôzou preč, do aktivity, zaujatej mysle, čohokoľvek, len aby zabudli, čo v sebe videli. Odchádzajú sa klaňať inému bohu. Pocit prázdneho vnútra so sebou nesie intenzívny stav vnútorného ticha, ktoré nie je prenášané sluchom, ale mimozmyslovým vnímaním. V prítomnosti človeka, ktorý v sebe nesie ticho, dochádza k spontánnemu vyčisteniu myšlienok a emócií a postupnému prechodu do meditatívneho stavu. Takýto človek čistí svoj priestor, ľudí okolo seba, i tých, ktorí na neho myslia. Pocit vnútornej prázdnoty je spočiatku pre adepta ťažké dosiahnuť a ak sa mu to podarí, viackrát s hrôzou utečie, kým naberie odvahu tomuto

stavu čeliť. Boh prebýva v tichu a prázdnote. Človek, ktorý objaví v sebe Prázdnotu a bude schopný sa jej držať, má v sebe dosť energie na to, aby dosiahol stav osvietenia, ktoré skôr či neskôr musí prísť. Ten, kto má v sebe dosť sily nájsť a udržať túto Prázdnotu, postupne zistí, že ona je zárodokom všetkého. Je nabitá potenciálom, nekonečnou silou, v ktorej je možné všetko. Takýto človek dokáže hýbať svetom. Posledný krok v tomto procese je splynutie s ňou a zánik pôvodnej osobnosti. Vnútoraná Prázdnota, v ktorej prebýva Boh vo večnosti, je v každom z nás bez rozdielu. Čo je odlišné, je postoj. Kým svetský človek od neho uteká (neprijíma svoj stav), svätec s ním splýva (nadovšetko ho miluje).

Stav prázdnoty sa prejavuje viacerými spôsobmi podľa úrovni. Navonok sa prejavuje skutkami svätcov, ktorých obyčajní ľudia nevedeli pochopiť. Vo vlastnom vnútri sa prejavuje stratou oddelenej identity od okolia, nekonečnou bezmedznou láskou, pocitom bezpríčinného šťastia a radosti a hlbokým tichom, ktoré až kričí. Keď sa stretnú dvaja v takomto stave, Kristus – bdelé vedomie je medzi nimi. Nemusia sa rozprávať, ich prelínanie sa vyvoláva prejavy intenzívneho zdieľaného ticha alebo radostný smiech bez príčiny. Takto sa väčšinou medzi sebou spoznávajú tí, ktorí kráčajú v mene Kristovom t.j. všetko vo svojom živote podriaďujú nájdaniu a udržaniu bdelého vedomia.

Klaňať sa Bohu znamená v týchto súvislostiach neustále vnútorne hľadiť do pociťovanej Prázdnoty, či Ticha. Väčšina adeptov tieto stavy lokalizuje do oblasti hrudníka alebo brucha. S týmto javom sú spojené ďalšie fenomény, o ktorých sa zmienim neskôr.

Na to, aby sme sa vo svojom vnútri neustále klaňali Bohu, je nutné mať v sebe obrovské množstvo pozitívnej energie, ktorú sme získali odpúšťaním hriechov. Čím viac energie v sebe máme, ktorá je harmonická a obrátená nahor, tým budeme vpustení do vyšších sfér. Jednotlivé druhy nebies či iných svetov sú dobre popísané v rozličných knihách dnešnej doby, preto by som sa k nim nevyjadrovala. Nie sú podstatné pre hľadajúceho, i keď sféry anjelské mu môžu pomôcť. Dôležité je myslieť najmä na to, že kým nie sme zakotvení v Prázdnote, nemôžeme si myslieť, že sme dosiahli cieľa. Na tejto ceste sú vysoko postavené sféry, ktoré sa prejavujú Svetlom alebo vesmírnym Zvukom. Treba nimi prejsť a vedieť, že toto ešte nie je konečný stav.

Prečo som tieto javy okrajom spomenula? Pretože **byť v hriechu** je stav, kedy sa vnútorne klaniame inému bohu. Každý človek sa izoluje od Boha spleťou hriechov – blokád, ktoré mu vytvárajú štruktúru ego. Ego je vybudovaný stav ilúzie oddelenej identity od celku. Sú chvíle, kedy sa v ňom cítime dobre. Ten čas je vhodné využiť na modlitbu. Z ego sa vynárajú občas silnejšie prejavy nervozity, bolesti či utrpenia (obdobie nepokoja, obdobie aktívne sa prejavujúcich blokád). Vtedy sa človek nachádza v stave hriechu. Kým nebude nastolená rovnováha medzi podvedomím a denným vedomím (vyčistené vnútro), budú sa prejavy blokád vracieť.

Byť v stave hriechu sa prejavuje tak, že dochádza k uzatvoreniu vyšších svetov pre vnútro daného človeka v určitom okamihu. Žiak padá späť do svojej obmedzenej a izolovanej reality, ktorá môže byť o niečo horšia než ako ju priemerne vníma, ale stále

je prirodzeným domovom bežných ľudí. Ak už získal nejaké nadprirodzené schopnosti, môže ich dočasne stratiť. Objavuje sa u neho obdobie nepokoja. Zle sa mu modlí, nevie sa sústrediť. Už len pád z nebeských výšin vo vlastnom vnútri mu môže privodiť zúfalstvo či depresiu. Hriech ako energetická blokáda sa prejaví vnútorným napätím, ktoré je dané tým, že vnútorná sila neplynie harmonicky nahor, ale je hataná. Čím je jej viac, tým môže byť vnútorné rozpoloženie ťažšie vnímané, až dochádza k prejavom choroby na telesnej úrovni, psychickým poruchám či prejavom posadnutosti. Môžu sa objaviť myšlienky, obrazy alebo pocity vzťahujúce sa na vnútornú blokádu. Pád späť do hriechu býva vyvolaný vonkajšími okolnosťami vrátane astrologických vplyvov ako aj vnútorným nedostatkom energie, ktorá by nás udržala vo vyšších stavoch.

Z dôvodu efektívnej práce s energiami je dobré mať pri sebe niekoho, kto touto cestou prešiel a dokáže efektívne pomôcť. Znamená to mať pri sebe človeka, ktorý miliónkrát spadol do hriechu a znovu sa dvihol. Jeho energetická hladina sa pomaly zvyšovala až svojim vedomím dosiahol Prázdnotu. Človek, ktorého blokáda sa v danej chvíli silno ozýva, väčšinou nie je v stave, aby vedel svoju energiu účinne usmerniť. Má slabú koncentráciu i vôľu, rozbitú hriechom, ktorý ho ťahá k nižším sféram. Preto sa dá s týmto stavom pracovať až keď odoznieva, ak nie je prítomný nikto, kto by vedel liečenie z hriechu urýchliť. Tu by som rada spomenula, že aj váš anjel strážny vám môže s týmto stavom pomôcť. Anjeli majú v sebe prirodzene veľa svetla a schopnosť sa účinne modliť. Dokážu vám pomôcť, ale nesmieme sa spoliehať len na nich. Sami na sebe musíme pracovať, až kým budeme vyhľadávať hriechy so suverénnosťou a odpúšťať ich pomocou svedka (viď ďalšia kapitola).

Ako je možné v sebe hľadať hriechy a čistiť sa od nich? Hriech by som v starej reči rozdelila na koreň zla a jeho prejavy. Keď sa zamyslíme nad slovom zlo, zistíme, že v sebe neobsahuje žiadnu podstatnú informáciu okrem negatívneho postoja, ktorý môže navodzovať až hrôzu. Nemá výpovednú hodnotu a navyše spôsobuje u ľudí v ne-vedomosti energetický blok. Preto radšej používam iné slová. Hriech je ale takto označovaný v pôvodných spisoch, preto som nakoniec uviedla toto spojenie, aby sme si vedeli presne predstaviť, čo sa myslí pod koreňom zla a jeho prejavmi.

Svetský človek, keď nastupuje duchovnú obrodu, začína hľadať svoje nedokonalosti čiže hriechy zvonka. Hľadá ich vo svojich prejavoch v materiálnom svete, keď má pocit, že urobil chybu, previnil sa proti spoločenským konvenciám, ospravedľňuje sa a snaží sa chybu odčiniť. Ak seba vníma (podotýkam, že nie sleduje, pretože v našom chápaní je s týmto procesom spojené automatické súdenie seba samého) dostatočne, príde k záveru, že jestvuje určitý okruh hriechov, ktorých sa nevie zbaviť a ani ich nevie ovládať. Tí vnútorne skúsenejší sa naučia s nimi žiť a takýmto spôsobom sa ich snažia prijať. Tí menej skúsení s nimi bojujú celý život a samých seba znenávidia za svoj neúspech. Verbálne je možné samých seba presvedčiť o tom, že taký alebo onaký názor je nedobrá. Nie je však možné bežnými prostriedkami sa zbaviť všetkých hriechov.

V takomto rozpoložení vstupuje žiak na duchovnú cestu. Buď bol doteraz ľahostajný voči svojim hriechom alebo sa pre ne znenávidel. Zrkadlovo si so sebou nesie pohľad na svet – buď je ľahostajný alebo nenávisť. Prípravné očisťovanie prispeje

k úbytku tých menej závažných blokáď, ktoré pochádzajú z nevyrovnaných energií. Duchovné cvičenia prispievajú k vyhľadávaniu vnútorných blokáď. V tomto procese je dôležité rozvíjať citlivosť, ktorá siaha až k mimozmyslovému vnímaniu. Jej pomocou dokážeme v sebe nachádzať bloky, ktoré bránia postupu na duchovnej ceste. Uvedomenie si blokov na bytostnej úrovni ich umožňuje rozpustiť. V tejto časti je veľmi dôležitá úloha svedka, bez ktorého sa nezaobídeme. Je mu venovaná celá ďalšia kapitola.

Hriech sa navonok prejavuje nevedomými a neriadenými činmi, slovami, myšlienkami, ktoré sa môžu týkať jednej témy, alebo ich môže byť veľa rozličných. Hriechom sú aj nižšie emócie ako hnev, zlosť, depresia, ľahostajnosť. Hriechom sú také akcie (myšlienky, slová, skutky), v ktorých sme si stopercentne istí, že my máme pravdu a ten druhý sa mýli, ale vkladáme do nich svoju životnú energiu pomocou ktorej útočíme na druhých. Stav Božej milosti sa prejavuje pocitom nádherného ticha, láskou, ktorá nás neustále zalieva a priamym vnímaním Božej vôle. Najjednoduchšou pomôckou, ktorú by som poradila začínajúcemu adeptovi, je vnímať u seba napätie. Vždy, keď sa zvyšuje napätie, vchádzame vnútram do nižších stavov a naopak. Pri uvoľňovaní sa posúvame k Bohu. Na začiatku je vhodné praktizovať obidva stavy, aby sme sa naučili ich rozlišovať čo najviac.

Keď už budeme schopní suverénne rozlišovať rozličné druhy napätia v sebe, začnú sa dostavovať ďalšie výjavy, ktoré prekračujú hranicu našej reality. Zistíme, že s pocitom napätia sú spojené rozličné iné javy, ktoré vysvetľujú prejavy hriechu. Napríklad si uvedomíte, že máte neustále chuť jednému a tomu istému človeku robiť zle, i keď vám nič nespravil. Pozriete sa do svojho vnútra a uvidíte, že ho v skrytu duše nenávidíte. S touto nenávisťou je spojené napätie. Kým začnete duchovne cvičiť, je možné, že mu budete ubližovať. Potom sa budete pokúšať ovládnuť. Pri duchovných cvičeniach v sebe uvidíte nenávisť, pre vás bez dôvodu. V každom prípade už budete vedieť pracovať s ňou, aby ste zase nezačínali na úrovni skutkov, ktorá je tá posledná, najnižšia. Vo všeobecnosti sa totiž rozlišujú stavy v postupnosti **myšlienka/pocit – slová – čin**. Na energetickej úrovni sú si rovné, ale vnímavosť človeka začína až pri skutkoch, posúva sa k slovám a nakoniec je sústredená na myšlienky. Cieľom duchovnej náuky je **odviesť nevímavého od skutkov až myšlienkam** a tie sa naučiť kontrolovať. V mystickej praxi to znamená integrovať myšlienky/slová/skutky do vlastného vnútra, čiže nesúrodú energiu opäť zharmonizovať do jedného celku, do stavu prvotnej Prázdnoty.

Pri postupe na duchovnej ceste sa stanete citlivejšími a zistíte, že napätie, ktoré vo vás vzniká, je vlastne obmedzovaný prúd energie, ktorá má snahu plynúť. Z vášho neusporiadaného vnútra do vášho ľudského vedomia. Núti vás konať „bezhlavo“. Doteraz ste sa pozerali len smerom von a preto ste spontánne „tiekli“ s touto energiou. Teraz sa však pozriete v opačnom smere toku a na jeho konci nájdete – **koreň zla**. Jeho uzretím, uvedomením si ho na bytostnej úrovni (inak to ani nejde, pretože v tejto fáze ste mimo oblasť ľudskej mysle) dochádza k okamžitému rozpusteniu celého energetického bloku. **Hriech je odpustený** a nikdy sa nevracia, ak si ho sami dobrovoľne nepustíme napríklad pretrvávaním v škodlivom vzorci správania zo zvyku. Nastáva hlboké uvoľnenie a energia z tohto bloku očistne nabíja celé telo človeka.

Príkladom koreňa zla môže byť určitá situácia z minulého života, ktorú sme nezvládli a nepochopili. Nespracovali sme ju na energetickej úrovni do harmonického stavu, preto sa v spiacom stave preniesla v našom podvedomí. Takýchto situácií nosíme v sebe veľa. Kresťanská mystika pracuje s týmto druhom zážitkov, pričom ale poznanie minulých životov nie je jej konečným cieľom. Konečným cieľom je sloboda. Slobodou je bdelé vedomie, ktoré umožňuje človeku sa slobodne rozhodnúť v každej situácii. Nie sa správať podľa vzorcov z minulosti.

Na záver tejto kapitoly považujem za nutné spomenúť ešte jednu oblasť v tématike hriechu a ňou je **dedičný hriech**. Považuje sa za základ všetkých ostatných hriechov. Jeho označenie vyjadruje myseľ, ktorá sa dostala do nerovnováhy, v ktorej nemôže robiť nič iné, len produkovať ďalšie a ďalšie stavy nerovnováhy, vyjadrené neukojiteľnými túžbami a strachmi. V Biblii je dedičný hriech opísaný natoľko jasne a zrozumiteľne, že ľudská myseľ nie je s to pochopiť jeho skutočný dopad na ľudský život a očakávané vykúpenie.

V Biblii je zachytený príbeh Adama a Evy, ktorí zjedli jablko zo stromu poznania dobra a zla. Vzápätí spoznali, že sú nahí a skryli sa. Tieto dva údaje sú natoľko významné pre chápanie ľudskej spirituality, že bez nich sa nedá postúpiť ďalej na ceste k Bohu. Poznanie dobra a zla vyjadruje medzník vo vnútornom vývoji človeka. Je to hraničný bod, kedy človek prestal prijímať všetko, čo mu bolo Bohom dané a začal rozlišovať. Začal si vyberať – toto sa mi páči, toto chcem a toto zase nie. Jeho myseľ sa rozštiepila, vznikla v nej tzv. **polarita, rozlišovanie protikladov**, vyberanie z možností. Na tento proces bolo nutné ešte jedno – oddelenie sa od Boha a vznik vnútornej individuality, v ktorej sa človek cíti byť oddelený od Boha, od prostredia, od ostatných ľudí. Toto oddeľovanie sa zahŕňa stratu mimozmyslového vnímania a schopnosť vstupovať mimo časopriestor do večnosti. Len tak môžeme naplno podliehať ilúzii, že sme izolované individuality. Súcit, čiže schopnosť spolicítia, vnímania pocitov a myšlienok ostatných ľudí, zvierat i stromov pomáha človeku prekročiť tento iluzórny stav individuality. Je jedným z prvých krokov, ktoré pri duchovnom snažení žiak praktizuje.

Celá ľudská myseľ funguje v rozlišovaní polarít. Na to, aby tento zložitý proces mohol v nej prebiehať, potrebuje si odovzdávať informácie prostredníctvom reči, či už hovorenej alebo písanej (obchádzame s ňou telepatiu, empatiu i súcítie; reč nám umožňuje vedome manipulovať s informáciami). Myseľ si vytvára databázu prijatých informácií, ktoré hromadí. Pochádzajú z minulosti, na ktorej sa intenzívne lípne. Na základe týchto prevzatých, poväčšinou nie z vlastných skúseností získaných informácií, myseľ vyhodnocuje každú situáciu a možnosti. Toto sa nazýva **proces súdenia**.

Proces súdenia či súdu neprebíha na základe toho, že by človek v aktuálnej situácii načúval Božej vôli (rozumej procesom na jemnohmotnej úrovni a nimi), ale vychádza z minulých poznatkov, ktoré sú neaktuálne. Odpoveď býva repetitívna, neustále sa opakujúca. Napríklad niekto nás v detstve naučil, že odplávať si na verejnosti je neslušné. Keď uvidíme človeka, ktorý toto robí, odsúdime ho. Povieme si: „Toto je neslušný človek, zle vychovaný, plávať je hnusné.“ Ak sme dôslední, dvihne sa nám aj

žalúdok. Samých seba takto zablokovávame a ničíme si svoju prítomnosť i budúcnosť na energetickej úrovni. Takisto podvedome útočíme na toho, kto je pre nás podnetom.

Keby sme v každej chvíli otvorene načúvali svojmu vnútornému hlasu, možno by nám cez schopnosť súcítiť povedal, že človeku, na ktorého sa pozeráme, je zle. Možno by sme si uvedomili, že potrebuje pomoc. A možno by sme už na okraji vlastného biopola cítili prítomnosť „nečistých duchov“, ktoré prosia o to, aby mohli vstúpiť do Svetla, ktoré sme v sebe zapálili, aby sa mohli vrátiť k Bohu. Človek, ktorý kráča s Bohom, lieči svojou prítomnosťou. Je chodiace Svetlo a všetko, čo príde, okamžite odovzdáva vyššie, Bohu. Nemusí zisťovať, ako sa kto cíti, čo potrebuje a hľadať liek. Veľkú časť z tohto procesu, sprostredkovaného myslou, vynecháva.

U bežného človeka sa proces súdenia vzťahuje temer na všetko s výnimkou obdobia, kedy upadá do vnútorného spánku. V tomto stave rozlišuje oslabene alebo vôbec. Prístup vnútorného súdu nahrádza apatiou, ľahostajnosťou. **Evolúcia človeka spočíva v opúšťaní hlbokého vnútorného spánku, prechod obdobiť súdenia a polarít až k zjednoteniu protikladov do nekonečnej harmónie.**

Keďže človek má schopnosť súdiť a rozlišovať, nosí si v sebe veľkú databázu informácií, ktoré sú s týmto procesom spojené. Na základe tohto procesu si začína vyberať, čo je pre neho, ako pre jednotlivca oddeleného od zvyšku sveta, výhodnejšie. Od svojich myšlienok si začína nasilu pretvárať svet, aby bol taký, aký jemu vyhovuje. Rovnováhu reality uvádza do nesúladu vyberaním z polarít a snahou udržať len jednu z nich. Niektorí by chceli mať len leto, niektorí žiť len v noci, iní chcú byť večne mladí, ďalší veľmi bohatí, ďalší celý život ženatí apod. Napriek týmto túžbam si však život ide svojou cestou. Udalosti prichádzajú a odchádzajú bez toho, že by sa pýtali, kto čo chce alebo že by boli konkrétne smerované k dobru či zlu. Udalosti jednoducho sú, plynú neutrálne a človek je ten, kto ich súdi a zafarbuje na dobré alebo zlé.

Múdry človek načúva svojmu vnútornému hlasu a necíti sa byť napadnutý udalosťami. Necháva ich prejsť bez toho, že by narušili jeho vnútorný pokoj. Chápe svoju úlohu na tomto svete i dlhy, ktoré musí zaplatiť. Je trepezlivý a užíva si to, čo sa mu ponúka v prítomnosti. Hoci pozná informácie a ich význam v ľudskom svete, nežije podľa nich. Žije síce vo svete, ale nie je z neho – nie je len súborom hrubohmotných a jemnohmotných nižších úrovní, ktoré ho zväzujú a robia z neho automat.

Dedičný hriech je proces vytvárania blokády, ktorý sa odovzdáva z rodičov na deti a ďalej. Preto sa označuje ako dedičný. Rodičia učia svoje deti rozlišovať dobro a zlo s ohľadom na vlastné ego. Každá generácia si vychováva novú, ktorá je nositeľom tohoto hriechu. Celý náš svet, kultúra a civilizácia sú postavené na ňom. Na nespokojnosti a pociťovanej nedokonalosti, ktorú treba zlepšiť. Tento proces je nutný, bez neho sa nedá ísť ďalej v evolúcii človeka. Rozlišovanie je po určitý stupeň vnútorného vývoja podstatné. Po vyzretí ega je však potrebné **sa obrátiť** a ísť úplne opačným smerom – späť z vonkajšieho sveta do vnútra. Späť z polarity do jednoty, do zacelenia a zahojenia všetkých rán a neprijemných stavov.

Kapitola 8

SVEDOK

Ježíš povedal:

Spoznaj, čo máš pred sebou, a čo je ti skryté, sa ti odhalí.

Lebo nič nie je skryté, čo nebude odhalené.

(Evanjelium sv. Tomáša)

Ak ste čítali Bibliu, určite ste si všimli fakt, že Sväté Písmo sa opakovane vracia k príbehom a udalostiam spojenými so svedectvom, svedkom, svedčením na súde. Dáva tak najavo dôležitosť svedectva. V Biblii sa dočítame, že sa svedectvo používalo dvojakým spôsobom: v bežnom dennom živote a v styku s Bohom. Táto kapitola sa bude zaoberať úlohou svedka v duchovnom živote a jeho vytvorením. Osobne sa domnievam, že význam svedectva pramení práve z tohto duchovného zdroja a až oveľa neskôr, v období už prevažujúcej vnútornej slepoty, sa začal používať v bežnom styku.

Význam svedka v mystike je nedozierny. Bez vytvorenia svedka vo vlastnom vnútri totiž nie je možné pokročiť na duchovnej ceste. Nazvala som tento stav svedkom podľa starých záznamov v Biblii, ale neprekvapte sa, ak ho nájdete vo východných náukách opísaného ako **pozorovateľ**. Tento princíp je natoľko totožný a podstatný, že ho poznajú všetky mystické náuky sveta.

V čom spočíva význam svedka? Svedok je ten, ktorý **nestranne pozoruje** to, čo sa vôkol neho deje. Je nezaujatým pozorovateľom, ktorý vníma predmet prezentovaný mu jeho pozornosťou. **Nezaujímá žiadne postoje, nevynáša žiadne súdy**. Sústredene sleduje a vydáva neskreslené svedectvo o tom, čo vidí alebo videl. Do sprostredkovávania videného nevynáša svoju osobnosť. V určitom význame je zrkadlom, ktoré nekriví odraz, nie je zakalené. Čo vníma, to aj odráža (vydáva svedectvo). Nič si **neponecháva, nič nepridáva**. Jeho svedectvo je stopercentne pravdivé a totožné s Pravdou.

Človek sa skladá z viacerých zložiek, ktoré prechádzajú vo viacero úrovní. Podľa toho, s akou úrovňou sa stotožňuje, podľa toho reaguje a tak isto žije. V každom z nás je otvorených viacero úrovní naraz. Náš postoj resp. neriadená, neuvedomelá pozornosť určuje, v ktorej oblasti najčastejšie prebývame a s ktorou sa stotožňujeme najčastejšie. Najnižšie je **vegetatívny stav**, z ktorého sa v rámci bytia človekom dostávame preč. Je to stav úplného neuvedomovania si samého seba.

Nad ním je oblasť **nižšieho ja** so všetkými túžbami, strachmi a nezriadenými vášňami. V tejto oblasti si uvedomujeme nejasne určité pocity a impulzy. Vyššie city a morálka sú obsiahnuté vo **vyššom ľudskom ja**. Nad touto oblasťou je **Vyššie Ja, Božské Ja, duša**, nerozlučne spojená s Bohom. Práve prejavom existencie duše je svedok, v niektorých literatúrach označený ako **bdelé vedomie**. Podotýkam, že každý

autor môže jednotlivé oblasti trochu inak deliť, či nazvať. To nie je až tak podstatné, podstatné je dokázať ich rozlišovať vlastným vnútom, pretože to určuje, v ktorej oblasti budete prebývať.

Úlohou mystika nie je „uletieť“ do vyšších sfér, ale spojiť všetky svoje sféry do jednoty s Bohom skrze svoju dušu. Nižšie ľudské ja v tomto prípade musí zaniknúť, čo je dané neprirodzeným spôsobom jeho vzniku a neharmonickým pretrvávaním. Keď začneme vnášať bdelé vedomie do oblastí nižšieho ja, zažiarí Svetlo v tmách (pri duchovných cvičeniach uvidíte v sebe skutočne hnedočiernu tmú, keď budete prebývať v oblasti nižšieho ja). Vstupom do stavu bdelého vedomia zažnete v sebe Svetlo, ktoré bude postupne presvetľovať vašu tmú, až nezostane nič, len Svetlo.

K tomuto by som ešte dodala jednu zaujímavosť. Východné náuky hovoria o tom, že jogín nesúci v sebe nič, len Svetlo, už nevrhá tieň. Prepúšťa v sebe všetko: od myšlienok až po svetelné lúče. Svätá Katarína zo Sieny dokonca vo svojich zápiskoch uviedla, že Svetlo z nej vychádza v takej miere, že si nemusí večer ani svietiť pri čítaní.

Človek, ktorý prešiel týmto prerodom až do konca, nachádza sa v ľudskom svete, ale už nepochádza z neho. Zánikom jeho nižšieho ja má na výber: buď sa dištancuje od sveta, ktorý kráča iným smerom alebo bude hrať ako dobrý herec svoju úlohu s ním. Pokora a nutnosť splatiť všetky svoje karmické dlhy je v tomto prípade dôležitá. Niektorí svätci sa odovzdávali Bohu natoľko, že v momente, keď dosiahli konečné osvietenie, ich duše odchádzali z tela, pretože nebola prítomná žiadna väzba na nižšie sféry. Iní pretrvávajú zo súcitu a to je ich poslednou väzbou k tomuto svetu.

Na to, aby sme pochopili, čo je nižšie ja, aké sú jeho prejavy, ktorým smerom sa v sebe samom dať, potrebujeme v sebe vytvoriť svedka. **Byť v stave svedka** znamená nezaujate vnímať vlastné pochody a bez akýchkoľvek predsudkov ich okamžite čistiť do harmonického stavu. Ak sme sa doteraz na seba pozreli, náš dojem i názor boli vždy skreslené spoločnosťou, predsudkami, nereálnymi očakávaniami a neuvedomelými reakciami. Vytváranie svedka je očisťujúcim procesom. V tomto procese všetky škodlivé energetické bloky budú rozpustené a odovzdané Bohu. Nezostane nič, o čom si človek vytvoril ilúziu, že mu to patrí a je len jeho. Celým systémom budú pretekať vyrovnané energie a ten, kto sa nachádza v stave svedka, uvidí skryté veci nielen u seba, ale aj u iných.

Svedok je jediný objektívny faktor, v ktorom sa dozviete, čo je u vás umelé, zbytočné a navyše. Preto základnou úlohou adepta, ktorý sa snaží o duchovnú obrodu, je vytvoriť v sebe svedka, ktorý ho bude očisťovať, až sa s ním úplne stotožní. Na to bude potrebné opustiť nižšie sféry, v ktorých doteraz prebýval a udržať sa v spojení so svedkom – Vyším Ja, až kým nižšie ja úplne nezanikne. Keď sa tento stav stane trvalým, nastáva osvietenie, ktoré označuje nemožnosť pádu späť do hriechu. Nový stav sa označuje v kresťanskej mystike ako **Kristus, stav trvalého bdelého vedomia**, permanentné dosiahnutie Božskej duše a splynutie s ňou.

Svedok vo vnútri je v priamom protiklade s obyčajným ľudským fungovaním. Svedok nerozlišuje izolovanú individualitu, ktorá si musí vyberať pre seba to najlepšie a biť sa o to so zvyškom sveta. Svedok neprijíma obmedzenú ľudskú individualitu a oddelenosť. Naopak, cíti sa byť spojený všade a so všetkým, neutrálny, večne žiariaci a milujúci. Nepozná násilie, ani uplatňovanie vlastnej vôle. Vždy načúva Božej vôli.

K tomuto stavu sa kresťanskí mystici dopracovávali tým, že sa dopodrobna učili všade a vo všetkom vidieť Boha. Tento proces vnímania Boha všade a vo všetkom je identický s hľadaním Božej tváre. Každý predmet, rastlina či zviera okrem vonkajších hrubohmotných prejavov majú v sebe určité druhy energií, ktoré vytvárajú v nich a okolo nich biopole. Patria do jemnohmotného sveta. Za týmto svetom je oblasť najvyššej Prázdnoty, samotného Boha. V každom stvorení sa tieto svety prelínajú, preto je úlohou každého adepta začať **od intenzívneho vnímania ľudským okom viditeľných štruktúr, cez jemnohmotné energie až po pocit zjednotenia na úrovni Prázdnoty.**

Všade vidieť Božiu tvár znamená mať schopnosť všade a vo všetkom vnímať túto Prázdnotu a cítiť sa byť s ňou v jednote. Táto schopnosť je možná len vtedy, ak sa adeptovi podarilo dosiahnuť Boha a je s ním v danej chvíli v spojení. Tento proces je namáhavý, vyžaduje si veľké množstvo energie a času, ktorý nemusí stačiť na jeden ľudský život. Svedok je práve tým mostom, ktorý umožňuje skok do Prázdnoty.

Schopnosť svedka vidieť všetko až po Božiu Tvár, čiže prvotný stav skúmaného objektu, vysvetľuje, prečo bude odhalené všetko, čo bolo doteraz skryté. Keď som začínala s mystickým úsilím, mala som z tohto faktu veľký strach. Chcem povzbudiť všetkých, ktorí sa budú snažiť o vytvorenie svedka, aby sa nebáli. Ten, ktorý sa pozerá a vidí, nie je človek s ľudskou myslou. **Pozera sa očami všetko prijímajúcej lásky.** Svedok je láska a tou ste vy v pôvodnom, prvotnom Bytí. Ak vám svedok ukáže niečo, čo vnímate ako kritiku, je to dané jeho snahou pomôcť vám v tokoch energií, ktoré sú aktuálne hatané. Nesnaží sa o to, aby ste sa cítili zle, odsudzovali sa alebo hnevali. Snaží sa o vecný prístup. Spočiatku sa môžete cítiť rozdvojene – vy ako labilná osobnosť a Nieкто, kto je pevný, večný a nemenný. Postupom času a odstraňovaním hriechov dochádza k splyvaniu so svedkom. Na zvyšky svojej krehkej osobnosti, vytvorenej pre jeden život, sa budete pozeráť ako na niečo, čo s vami nesúvisí.

V druhej časti kapitoly by som uviedla **jednoduché cvičenia na vytvorenie svedka**. Pri silnej horlivosti stačí, ak sa adept zameria na vnímanie Božej tváre všade a vo všetkom. Toto stačí. Tento prístup si ale vyžaduje veľké množstvo energie, výdrž a neustálu schopnosť si uvedomovať seba samého a cieľ, za ktorým kráčam. Na druhej strane, človek, ktorý je schopný takúto úroveň u seba dosiahnuť prirodzenou cestou, je viac než pripravený postúpiť ďalej – ku konečnej svätosti a splynutiu s Bohom.

Pre ľudí, ktorým vyhovuje podrobnejší postup, by som tu rada opisala tri základné stupne, ktorými sa vo východných náukách adeпти dostávajú k vytvoreniu svedka/pozorovateľa. Kým naša kresťanská mystika sa vyznačuje horlivosťou, ktorá spraví veľa, vo východných náukach nájdeme skôr metodickosť, ktorá sa snaží otvárať

dvere mnohým. Preto sa nebojím použiť iné zdroje, ako kresťanské. Pre Boha nie je dôležité, akou cestou sa k nemu dostanete. Dôležité je, **či vôbec prídete.**

Prvým stupňom pri vytváraní svedka je **koncentračné cvičenie na určitý objekt.** Adept si vyberie objekt vo svojom okolí, ktorý je mu príjemný. Ideálne je vybrať si prírodný prvok, s umelo vytvoreným sa omnoho ťažšie pracuje. Môže ním byť napríklad pekný kvet, obloha či mrak alebo strom. Adept sa učí splyvať s vybraným predmetom. Sústreď sa len na neho až do bodu, kedy zabudne na celý svet, vrátane seba samého a v jeho mysli bude jestvovať len sledovaný objekt. Ak sa mu podarí aspoň čiastočne uvoľniť svoje vnútro, zrazu zistí, že s daným objektom splynul. Bude schopný vnímať živosť daného objektu, sily, ktoré ním prúdia, bude rozumieť „reči“ sledovaného objektu.

Tento jav je daný tým, že sa prebúdzajú jedno z nesmrteľných tiel človeka, označované ako telo súcitu, vo východných náukách známe ako bódhické telo. Znovu by som zdôraznila, že súcitiť v duchovných náukách neznamená niekoho ľutovať za to, čo sa mu stalo, ale znamená to mať schopnosť používať práve toto telo. **Mať schopnosť dokonale sa vcítiť do druhého človeka, do jeho pocitov a myšlienok.** Vyššie uvedené cvičenie je začiatkom tejto schopnosti. Vyžaduje si dva predpoklady, udržať po určitú dobu svoju pozornosť a zároveň byť vo svojom vnútri uvoľnený.

Skôr, než prejdeme k druhému kroku vo vytváraní svedka, zastavila by som sa pri cvičení **splyvania s oblohou.** Za objekt na koncentráciu si vyberieme blankytnú modrú oblohu. Učíme sa splyvať s ňou. Toto cvičenie vám rozširuje vnútorný priestor a otvára oblasť srdca (srdcovú čakru). Umožňuje prílev Božskej lásky a zároveň rozšírením vlastného vnútorného priestoru do nekonečna obmedzuje vzťahovosť ega. Prejavuje sa to tak, že pri opakovanom cvičení pod modrou oblohou sa budete cítiť nádherne pokojní. Budete v sebe cítiť viacej lásky a nebudete mať pocit, že ostatní na vás útočia (ak ste to doteraz tak cítili). Nebojte sa preto kedykoľvek ľahnúť si pod oblohu, zrelaxovať telo a zabudnúť na seba i celý svet, len byť modrou oblohou.

Prvý krok pri vytváraní svedka je dôležité sprevádzať s pozitívnym naladením a prijímaním všetkého bez výhrad, čo je niekedy naozaj ťažké. Adept si musí uvedomiť, že vstupuje na pôdu, ktorú nepozná a všeličo ho na nej čaká. I keď sa naučíte vnímať a prepájať sa s ostatnými (tento proces bude postupom na duchovnej ceste prebiehať spontánne), stále budete pod prevažujúcim vplyvom nižšieho ja. Toto nižšie ja bude z veľkej časti pôsobiť nepozorovane a z vnímaných vplyvov vám bude podsúvať najmä tie, ktoré vzrušujú tú sféru, v ktorej najčastejšie prebývate. Ak vaším domovom nebude prevažne láska, budete vnímať najmä negatívne bloky z ostatných ľudí a tie sa vám stanú záťažou. Prebývanie v láske vás ochráni a pritiahne pri náhodnom splynutí pozitívne energie.

Druhým krokom pri vytváraní svedka je **posvätnosť.** Osobne si myslím, že ten, kto posvätnosť nezažije na vlastnej koži, nemôže vedieť, čo to v skutočnosti je. Druhý krok sa väčšinou udeje sám postupom času, keď adept usilovne pracuje na svojej duchovnej obrode. Je naplnený myšlienkami a túžbou po Bohu, darí sa mu uskutočňovať

prvý stupeň v splývání/otváraní sa voči Bohu v inej forme ako je jeho telo. Druhý krok sa objavuje vtedy, keď adept je schopný nielen splynúť so sledovaným objektom, ale zároveň začne vnímať priestor medzi ním a sebou. Má pocit, že v priestore medzi objektom a sebou **niečo** jestvuje, že to nie je len prázdny priestor naplnený vzduchom. Môže mať pocit zhustnutej atmosféry, ktorá k nemu „hovori“ jazykom Bytia. Môže vnímať astrálne alebo iné energetické prúdy v priestore. V každom prípade pri tejto udalosti cíti prítomnosť Boha viac než predtým. To v ňom vyvoláva hlbokú pokoru, radosť, nádej i posvätný strach zo zistenia, že kým Boh doteraz len prebýval v jeho zahmlených predstavách, teraz sa ukazuje byť živým a skutočným. Pozitívne vnímané zimomriavky bývajú prejavom takto pociťovanej posvätnosti. Vnímanie druhého kroku vedie k hlbokšej zbožnosti a pochopeniu posvätnosti v širších súvislostiach ako doposiaľ. Teraz sa už adept otvára Bohu všade a vo všetkom a všetko stvorené s ním dokáže rozprávať jazykom Boha – láskou či samotným bytím.

Tretí krok spočíva v sledovaní seba samého. Kým doteraz bol žiak schopný sledovať seba samého len cez okuliare svojej mysle – cez predsudky, názory a pocity, teraz sa oblúkom dostáva späť k seba samému bez predsudkov. Kým doteraz ako subjekt sledoval objekt, ktorý bol pocity oddelený od neho a splýval s ním, teraz sleduje subjekt sám seba. Učí sa vnímať (sledovať) seba samého ako jestvujúcu Bytosť, v ktorej sa prejavuje Boh. Keď nájde v sebe Boha, našiel v sebe cestu ku konečnému splynutiu s Ním. Túto cestu môže prejsť jedine cez svoje Vyššie Ja čiže cez svoju dušu.

Na tento stupeň je potrebné vnútorne dozrieť. Je nutné v sebe nájsť viac lásky ako kedykoľvek predtým, neustále sa zaoberať duchovnými pravdami a neustále sa očisťovať od myšlienok či pocitov, ktoré bránia vidieť do väčších hĺbok vlastného ja. Meditácia čiže modlitba ticha je v tomto procese základný nástroj. Učíme sa rozlišovať jednotlivé sféry vlastným vnútrom a pohybovať sa v nich. Naše vnútro bude tým, kto zacelí všetky oblasti, uvedie ich do vzájomnej harmónie a umožní nám, doposiaľ izolovaným jedincom, zanechať samých seba a zjednotiť sa s Bohom.

Tretí krok zahŕňa pokojné vnímanie všetkého, čo sa našim vnútrom premelie, myšlienok, pocitov i obrazov a náhlych poznání. K týmto udalostiam nepridávame žiadne vlastné komentáre, ďalšie pocity či myšlienky. Všetko nechávame prejsť, opadnúť (ťažké energie plynú smerom dolu) a vnímame prázdnotu, ktorá zostáva po nich. Ak vydržíme trochu dlhšie zotrvať v tejto prázdnote (čo si takisto vyžaduje odvahu, určitý stupeň čistoty a množstvo energie), zistíme, že až tak prázdna nie je. V tomto pre nás doposiaľ skrytom priestore sa nachádzajú vyššie svety. Najprv sa ohlasujú zimomriavkami a nápadným pokojom v seba samom. Podľa mojich skúseností, väčšina ľudí, keď v sebe náhodne zacíti tak intenzívne ticho a pokoj, uteká od tejto hranice rýchlo späť do sveta činnosti a zaujatej pozornosti. Toto ticho v seba samom je hranica medzi smrteľným a nesmrteľným. Prírodné sa objavuje napríklad po aktívnej uspokojujúcej práci, keď si na chvíľu sadneme a oddychujeme.

Za týmto tichom a zimomriavkami nasledujú ďalšie javy, ktoré ohlasujú duchovný rast a pokrok na tejto ceste. Budem sa nimi zaoberať v ďalších kapitolách. Podstatné je, že keď sa naučíme vnímať udalosti vo vlastnom vnútri, musíme si nutne

uvedomiť, že medzi nami a vnímanými udalosťami musí byť rozdiel. **Duša sama seba nemôže sledovať, môže len vnímať svoje prejavy.** Preto všetko, čo je možné sledovať mimo nášho vedomia, nie som ja, ale sa jedná o pridružené energetické zhluky, ktorým podliehame v ilúzii, že sú súčasťou nás samých. Jediným prejavom duše je jej existencia.

Duša je večná, všadeprítomná, ničím nie je obmedzovaná. Z toho vyplýva, že jediným prejavom duše je to, že si uvedomujeme, že sme. Že **jestvujeme**, že sme **živí**. Pri tomto bytostnom uvedomovaní si seba samého sa objavujú ďalšie sprievodné javy. Objavuje sa blaženosť, zdravé nevzťahovačné sebavedomie, uvedomenie si pokojne plynúcej bezpodmienečnej lásky a jednota s celým vesmírom.

Medzi týmto pochopením vlastnej existencie a bežným ľudským bytím jestvuje veľa rozličných stavov, ktoré je nutné rozlišovať a čistiť sa od nich. Kým doteraz sme čistili prevažne „hrubú špinu“, teraz sa učíme čistiť jemnejšie odtiene energetických nánosov. V momente, kedy si na bytostnej úrovni (nie prevzatými myšlienkami v hlave) uvedomíme, že ja a myšlienka, ktorá koluje v našom systéme sú dva oddelené javy, vytvorili sme v sebe svedka. Svedok vydáva svojim žiarením do vnútra svetlo. Je priamo spojený s Bohom, je Svetlom Božím. Pod jeho žiarením sa neudrží žiadna nečistota. V tejto fáze sa adept učí vystavovať svoje myšlienky a túžby svedkovi, aby sa od nich očistil. Keď sa ocitne pod vplyvom myšlienky, ktorá ho vzrušila, dokáže nájsť v sebe toľko sebakontroly, aby u seba navodil meditatívny stav a zadržanú myšlienku v sebe vystavil svedkovi vo svojom vnútri. Ten ju okamžite rozpúšťa, harmonizuje a odovzdáva Bohu.

Kým doteraz adept vyhľadával svoje hriechy pomocou vonkajších prejavov, pri tejto fáze cíti ich zárodky vo vnútri seba samého. Ako „zatvrdliny“ neplynúcej energie ich necháva klesnúť a pred zrakom svedka ich rozpúšťa do harmonického stavu. Keď tento proces ovládne u seba, môže ho robiť u ostatných, ktorí sa mu vnútro otvoria. Týmto je mu daná moc odpúšťať hriechy. Konečnou fázou u veľmi pokročilých mystikov je zánik nižšieho ja a zjednotenie s Bohom pomocou svedka.

MODLITBA A MEDITÁCIA

**Bože, ďakujem ti, pretože to, čo dostávam, nie je samozrejmosťou.
Bože, načúvam s otvoreným srdcom, pretože Ty prebývaš v tichu a nie v slovách.
Bože, nemôžem povedať „Milujem ťa“, pretože to by znamenalo, že sme každý osve. My sme ale jedno. My sme Láska. Len ja som ten, kto na to zabúda.**

V tejto kapitole budem rozoberať úlohu modlitby ako základného nástroja duchovného rastu. Kým očisťovanie sa vedie k radostnému pocitu zo života a ľahšiemu zvládaniu každodenných úloh, modlitba je nástroj, ktorý človeka jednoznačne posúva k Bohu. Človek, ktorý začne používať modlitbu v užšom slova zmysle, už nikdy nebude taký, ako predtým. Spustí u seba transformačný proces, ktorý sa k nemu bude vracat' aj po mnoho životov, ak bude treba, ale nepustí ho, kým sa nevráti k Bohu.

Modlitba je oslobodzujúci nástroj. Vyslobodzuje človeka z beznádeje bežného života, dáva mu nový rozmer a ukazuje mu smer. V ťažších chvíľach ho i nesie. Ten, kto sa správne modlí, je privolávač Boha. Kto vchádza do dverí s modlitbou, ten prináša so sebou i Boha. Kto zaspáva s modlitbou, zaspáva v náručí Boha. Kto žije modlitbou, odovzdáva sa Duchu Svätému.

Obyčajný človek je zvyknutý, že forma, v akej sa prichádza prirodzene na svet, nie je dostatočná. Musí sa niečím zakryť, zaodieť, fyzicky i psychicky. Od detstva začína hľadať masky, ktoré mu dodajú žiadanú tvár či podobu. Na svet prichádza s maskou pohlavia, telesnej konštrukcie a schopností, ktoré si vypestoval v predošlých životoch. Potom k nim priberá ďalšie masky: povolanie, vek, výzor, sociálne postavenie, koníčky, rozličné vlastnosti.

Každá z týchto masiek nám uľahčuje život v spoločnosti. Zatried'uje nás do sociálneho postavenia a zjednodušuje procesy ľudskej mysle. Klaniame sa vysokopostaveným pohlavárom, obyčajných ľudí si vážime menej, asociálov znevažujeme. Tento systém je pomerne jednoduchý a „šetrí“ nám energiu. Nemusíme sa ponárať do hĺbín duše iného človeka, či tam naozaj nájdeme vnútorné hodnoty. Jeho sociálne postavenie určuje, za čo stojí a koľko úcty či prchavej pozornosti davu si zaslúži.

Modlitba je spiatočný lístok týmto procesom. Ak ste si seba vážili pre to, čím ste, modlitba vám to zoberie. Vyzlečie vás donaha a nechá vás takých, akými vás stvoril Boh. Zanechá vás v stave Stvorenia ešte predtým, než ste sa museli zaodievať telom a mysl'ou. Vráti vás späť k sebe samému. Zloží z vás bremeno všetkých masiek, ktoré vám odoberali životnú silu a dávali dočasné pocity šťastia nasledované depresiou.

Ak sa opýtate bežného človeka či kňaza, čo je to modlitba, väčšinou dostanete odpoveď: Modlitba je rozhovor - dialóg s Bohom. Ak sa opýtate mystika, ktorý zažil Boha, čo je to modlitba, asi sa len zasmeje. Možno sa vám bude zdať trochu čudný a asi odídete. V skutočnosti vám práve dal svojou reakciou odpoveď na vašu otázku. Vnútorňá slepota nedovolila vidieť, čo sa pod touto odpoveďou odohrávalo. Vnútorňá slepota nevidela Svetlo, ktoré žiarilo z opýtaného človeka, necítila lásku, ktorá sa z neho liala. Nevidela, že celé Stvorenie je naplnené smiechom a vidiaci sa smeje s ním. To je skutočná modlitba – láska, radosť, šťastie.

Išiel po ceste pútnik a nahlas sa modlil:

„Bože, daj, nech sú moje hriechy odpustené, Bože, daj, nech neupadnem do pokušenia, Bože, daj, nech zdravý dôjdem do cieľa, Bože, daj...“

Kúsok za ním išiel človek a na prstoch si rátal:

„Potrebujem jednu kozu, dva sudy piva, tri vrecia obilia, štyri noše slamy...“

Išli takto dve hodiny, obaja si hovorili svoje a potom už pútnik nevydržal, otočil sa a zvolal:

„Dobrý muž, zmýlili ste si cestu. Táto vedie do pútnickej svätyne, nie na trh.“

Muž mu na to odvetil:

„Nezmýlil. Keď sa tu robí objednávka, aj ja sa chcem pridať. Čo keď na tom niečo bude...“

Modlitba nie je rozhovor s Bohom. Technicky to nie je možné. Ak sa rozprávate s „Bohom“, hovoríte len sami so sebou alebo so svojím, v mysli vytvoreným Bohom. **Boh prebýva jedine v tichu.** Preto treba najprv v sebe toto ticho vytvoriť, až potom je možné počuť Jeho hlas. Jedine skúsený mystik, kráčajúci po Božích cestách, dokáže hovoriť a vzápätí sa vrátiť do ticha, načúvajúc Bohu. Každý človek, keď rozpráva, prebýva v mysli. Mysel' nie je schopná vnímať Boha, ani ho pochopiť. Je to, ako keby ste chceli nalíať do malej šálky celý oceán. Nie je to možné. Aby sme Boha dokázali zažiť, musíme myseľ spomaliť až zastaviť. Musíme sa naučiť ju používať podľa svojich potrieb a nie aby ona používala nás na vnútorňé dialógy. Musíme ju uviesť do stavu prvotnej mysle, čistej mysle.

Druhý dôvod, prečo nie je možné viesť s Bohom dialóg, je ten, že dialóg je možný len medzi dvoma oddelenými entitami, medzi ktorými nejestvuje komunikačný most. Preto je nutné ho vytvoriť pomocou reči. Ľudská reč je síce obsiahly fenomén, ale vo svojej podstate obmedzený. Je upravený na vyjadrovanie hmotných potrieb. Nedokáže vyjadriť Boha či skutočnosti s ním spojené. Nedokáže sprostredkovať javy odohrávajúce sa v duchovnom svete. Preto sa hovorí: Radšej jedenkrát zažiť ako stokrát počuť. Mystickým úsilím sa vstupuje na pôdu mimo mysle a teda i mimo ľudskej reči.

Boh, ktorý nás stvoril, v nás aj zotrváva. Neopúšťa nás, je neustále prítomný, večný, tichý, milujúci. Je našou súčasťou a my jeho. Nie sme oddelené entity, i keď človek vo svojej ilúzii tomu podlieha. Človek a Boh je jedno, bez ohľadu na to, čo si dotýčny myslí. Preto medzi týmito dvomi časťami nikdy nemôže prebehnúť dialóg. Človek nemôže zažiť Boha ako človek. Najprv musí zomrieť. Musí zomrieť pre všetky

svoje vášne a strachy, pre všetko, o čom si myslí, že je jeho a robí ho tým, čím podľa seba je. Musí zomrieť, keď chce zažiť Boha a musí to urobiť opakovane, kým sa natrvalo upevní v Bohu.

Niektorí ľudia by mohli namietat': „Ale ja som sa modlil. Prosil som Boha, aby sa to stalo a moja prosba bola vyslyšaná.“ Dobré úmysly v mysli vás posúvajú do sfér (svetov), ktoré môžu na človeka pôsobiť priaznivejšie. Môže sa v nich ľahšie žiť. Jestvovať v takejto sfére je však stále len jestvovanie na určitom stupni stvorenia, nie splnutie s Bohom. Takisto, ak sa intenzívne modlíte o čokoľvek, môže sa stať, že pri tom použijete časť svojej životnej sily na to, aby sa to splnilo. Pritiahnete si do života to, čo chcete alebo to, čoho sa bojíte. Ak svoju životnú silu používate na pomoc ostatným, je to dobrý skutok. Stále tam však môže byť prítomná ľudská myšlienka, i keď dobrá, pochádzajúca z ľudskej vôle, ktorá bráni Božej vôli, aby sa uskutočnila.

Napríklad človek, ktorý potrebuje dostať lekciiu od života, môže byť chránený inými, slepo „pomáhajúcimi“, a tak nič nepochopí, nič sa nenaučí. Len ostatní prevezmú jeho karmu na seba, alebo sa mu „výučba“ odloží na neskôr. Keď sa adept naučí používať modlitbu v takom stave, v akom ju chápe kresťanská mystika, naučí sa v každom okamihu svojho života načúvať Božej vôli. Svoje vnútorné Svetlo i požehnanie, ktoré plynie z pretrvávania v modlitbe bude prirodzene zdieľať so svojím okolím, preto ľudia, rastliny i zvieratá v blízkosti takéhoto človeka budú požehnávané. Tí, ktorí majú srdcia otvorené, budú môcť túto milosť čerpať i na diaľku či po fyzickej smrti mystika, keďže on sám už počas života prebýval vo večnosti. Jediný, ale podstatný rozdiel je v tom, že obyčajný človek pri takomto type modlitby používa svoju vôľu bez schopnosti načúvať Božej vôli. Mystik sa úplne odovzdáva do Božej vôle a požehnanie rozdáva vždy a všade, bez smerovania vlastnou vôľou.

Kresťanská mystika pracuje prednostne s mystickými stavmi. Slová sú druhoradé, i keď začínajúcim žiakom sú osožné. Je preto logické, že i modlitba je určitý stav, do ktorého je nutné sa dostať, ak chceme zažiť Boha. Zároveň platí, že ak zažívame Boha, sme v stave modlitby. Inak to ani nie je možné. **Modlitbou sa vyjadruje vnútorné rozpoloženie, v ktorom sme sa dostali natoľko do svojho centra, že sme schopní vnímať Boha priamo, ako nekonečnú Prázdnotu alebo číru Lásku.**

Kresťanská mystika používa dve základné modlitby: prvou je modlitba ticha (nazvaná podľa sv. Terézie z Lisieux) a modlitba ako taká. Modlitba ticha je v súčasnom svete omnoho známejšia pod menom meditácia. Meditácia je proces (pozitívne) pasívnej pozornosti. Modlitba ako stav spojenia s Bohom je určitá nadstavba nad meditáciu, pretože si vyžaduje okrem pozornosti aktívny prístup zvnútra.

Meditácia vo svojej jednoduchosti zvykne odradiť tých, ktorí majú radi zložité procesy, pretože je pre väčšinu ľudí až priveľmi jednoduchá. Rada by som upozornila tých, ktorí si to myslia, že tento pojem je klamlivý. Meditácia ako základný nástroj duchovného zdokonaľovania sa je jednoduchá, avšak používať jej prístup v každodenných situáciách jednoduché nie je. Povedzme si najprv, čo to vlastne je.

Meditácia je stav, v ktorom je naša myseľ uvoľnená, hlavou sa nám nepreháňajú žiadne myšlienky. Naše emócie sú v pokoji, nič z vonkajšieho sveta nás neruší. Sme oddýchnutí a pozorní. **V klude a plnej pozornosti sa objavuje ticho.** Toto ticho je zvláštne tým, že neprichádza zvonka, z tichej miestnosti, ale začína sa objavovať zvnútra a postupne zahlcuje celú bytosť. Je to ticho, ktoré sa nedá narušiť hlukom. Je aktívne, môže byť odovzdávané iným, ktorí sú mu otvorení. Skrýva v sebe plnosť, niekedy pociťovanú ako hojnosť.

Tento pocit ticha býva pre mnohých odstrašujúci. Najmä, ak sa u nich udial po prvýkrát. Na zvládnutie tohto stavu je nutné pozitívne prijímanie zmien, ktoré prichádzajú zvnútra a určitá pripravenosť, ktorá sa získava očisťovaním a mravnými zásadami.

Ďalšia fáza po tomto kroku je objav, že to, čo sme najprv v sebe vnímali ako ticho, sa skladá z mnohých svetov, v ktorých sa mnoho vecí deje. Tento postreh si už vyžaduje veľkú dávku vnútornej pozornosti a otvorenosti. Podarilo sa nám vstúpiť do vlastného vnútra a azda sme tým pochopili, že naše vnútro je kľúčom pre vstup do ďalších svetov (sfér, dimenzií). Podľa nášho aktuálneho nastavenia a zážitkov, ktoré sme za celú svoju existenciu nazbierali, sa dostávame do konkrétnych oblastí, v ktorých spoznávame rozličné skutočnosti, obyčajnému oku skryté.

Za týmto vnútorným, niekedy označovanému ako duchovným v užšom slova zmysle, sa nachádza oblasť Boha (Brahmu) vo nestvorenej časti. Je to najvyššia oblasť, ktorú sa usiluje mystik dosiahnuť. Zároveň je to oblasť, v ktorej sa stráca, s ktorou splynie. Dosiahnutím tejto oblasti vo forme konečného stavu t.j. nemenného stavu, jeho pozemská, smrteľná forma zaniká a on sa stáva jedným s Bohom.

Procesy spojené s meditáciou sú natoľko rozsiahle, že im venujem osobitú kapitolu. Modlitba, používaná mystikmi, má mnoho podôb, ale jednu základnú formu, ktorá adepta okamžite „vystrelí“ čo najvyššie k Bohu, do najvyšších jemu dosiahnuteľných sfér. **Modlitba je nadstavba k meditácii** a spočíva v tom, že keď sme v tichu a otvára sa nám naše vnútro, **skôr než naša osobnosť úplne počas meditácie zanikne a stane sa na malý okamih všetkým, aktívne vyšleme do svojho vnútra zámer, úmysel dosiahnuť Boha.**

Tento proces modlitby je veľmi náročný na citlivosť adepta, aby zachytil ten správny okamih, kedy ešte môže použiť vlastnú vôľu. Túžba po Bohu by mala byť tou poslednou spomedzi túžob človeka, ktorý zanecháva tento svet. Nielen trvale počas celého duchovného snaženia, ale aj aktuálne, v danej chvíli vstupu do meditácie a modlitby. Je spodobnená zvláštnym pocitom jemného tlaku v hrudníku, niekedy v bruchu, ktorý adepta nenásilne, ale pevne ťahá nahor. Zjednotením sa s týmto tlakom pomocou ľudskej vôle tesne predtým, než na chvíľu zanikne pomocou meditácie v Bohu (v Jeho rôznych podobách podľa vnútra a okolností), sa dvihne silná vlna vnútornej energie, ktorá strháva ďalšie a ďalšie formy energie so sebou. Otáča ich smerom nahor, urýchli dočisťovanie vonkajších energií, ktoré tečú smerom nadol a zároveň zakotví vnútornú pozornosť do hlbokého vnútra (najhlbšie resp. najvnútornejšie dostupnej vrstvy

podľa pokročilosti adepta až po úroveň večnosti). Z tejto pozície je veľmi ľahké sa modliť, zaniknúť, i keď dočasne v Bohu v jeho nestvorenej forme. Čistenie a celkovo pozitívny dopad takto silne vykonanej modlitby je cítiť po mnoho hodín až dní. Opakovaným úsilím sa tento stav prehĺbuje a čoraz ľahšie navodzuje. Zdôrazňujem, že toto úsilie musí prebiehať bez úsilia, t.j. bez úsilia pochádzajúceho z denného vedomia a ľudskej vôle nasmerovanej von. Tento typ úsilia je možné vyvinúť len v tichu meditácie.

Tento typ modlitby krásne vystihuje formulka používaná na sv. omši: „Pozdvihnite svoje srdcia.“ Pokiaľ sa podvolíte tlaku v hrudníku, ktorý sa objavuje počas túžby po Bohu a v modlitbe, uvoľníte sa do neho a necháte sa ním viesť, dávate tým základ vzniku Božskému Srdcu vo vás, resp. sa otvárate jeho pôsobeniu. Pocitovo sa nachádza v strede hrudníka a niektorí ho nazývajú mystickým srdcom. Má v sebe silu do viesť modliaceho sa až do konečného cieľa u tých, ktorí sa k nemu obracajú.

Zavčasu vyslovená túžba po Bohu v meditácii žiaka môže strhnúť späť do procesov myšlienok a naopak, neskoršie už nemusí byť účinná, pretože meditujúci nemusí mať v sebe v danom okamihu dost' vlastnej sily, keďže sa zjednocuje so stvorením (to býva prvá fáza v meditácii - u niekoho veľmi krátka, cez ňu sa dostáva k nestvorenému). Kým adept nedosiahne konečné osvietenie, zostáva pod vplyvom vnútorného sveta, ktorý sa mu otvoril. Nemusí mať dost' sily, aby sa z neho vyslobodil, čo platí najmä u začínajúcich. Znečistené vnútro môže odradiť i silnejšie povahy svojim zjavom, preto je dôraz kladený na vonkajšie očisťovanie, najmä zo začiatku.

Spočiatku sa žiak musí vracat' späť do nášho sveta hmoty a čakať, kým dôjde jeho vnútro zmeny vplyvom vonkajších podnetov. Medzi vonkajšie podnety by som zaradila aj hovorené modlitby či základné očisťovacie techniky. Až postupom času a neustáleho očisťovania zostáva mystik inertný, nedotknutý vnútornými svetmi, pevne zakotvený vo večnosti nestvoreného Boha.

Na vstup do vyšších sfér je vždy nutné mať v sebe veľa harmonizovanej energie. Tá sa získava opakovaným neustálym duchovným cvičením, prítomnosťou svätej osoby, od duchovných sprievodcov a rozpúšťaním vlastného ega. Cieľom je vždy sa naučiť získavať energiu priamo od Boha a neodoberať ju nikomu inému, i keď ostatní vám môžu veľa pomôcť na tejto ceste.

Pri aspoň trochu pokročilých žiakoch je modlitba aktívny proces, pri ktorom nečakáte, kým pasívne z vás všetko opadne a kým vstúpíte ako pozorovatelia do vnútorného sveta. Pri skutočnej modlitbe sa sami vyzliekate z masiek, ktoré na sebe nosíte, strhávate ich zo seba a vychádzate Bohu v ústrety. Zabudnete na to, kto ste v tomto živote, čím ste sa stali a čo vlastnité. Všetko zanecháte za sebou a obnažíte sa nahí a bezbranní pred Bohom.

Na toto sa používa jedno krásne duchovné cvičenie, pri ktorom si po očisťovaní predstavíte samých seba, ako z vás opadávajú všetky identifikačné prvky, závoje a postoje, až kým nestojíte nahí pred Bohom. Niektorým stačí, keď si predstavia svoju

osobnosť ako kabát, ktorí vyzliekajú a vchádzajú k Bohu. Toto cvičenie je nutné sprevádzať neustálym pocitom **lásky, vnútornej krásy a milosti**. Je nutné seba prijímať bez akejkoľvek kritiky, s láskou v srdci a radosťou v duši. Bez týchto pocitov nebudete vpustení do vyšších sfér. V prípravných cvičeniach sa upevnil pocit vnútorného šťastia a lásky, ktorý sa teraz so samozrejmosťou používa pri mystických snahách.

Na záver by som rada spomenula ešte jedno krásne cvičenie z kresťanskej mystiky a tým je **cvičenie prázdnej nádoby**. Toto cvičenie je určené pre tých, ktorí prešli začiatočnými cvičeniami. Neustále sa čistia, nabijajú sa pozitívnou energiou a čítajú duchovné posolstvá. Toto cvičenie slúži na pochopenie **Božej milosti** prostredníctvom **priameho zážitku**. Usilujúci mystik sa niekoľko dní čistí a neustále vo svojej mysli prechováva myšlienku na Boha. Svojou myslou sa pretvára na prázdnu nádobu, ktorá čaká, kým sa do nej vleje Boh. Sami v sebe musíte neustále pociťovať prázdnotu, musíte sa neustále cítiť ako **šťastná prázdna nádoba, ktorá čaká na Božiu milosť**. Spočiatku tento proces trvá niekoľko dní, neskôr podľa vnútornej čistoty a pripravenosti sa doba výrazne skracuje.

Ak sme cvičili správne, odpoveďou nám bude silný pocit, že sa do nás zhora vlieva Božia milosť. Niektomu ju môže pociťovať ako silnú, hustú energiu, milujúcu a očisťujúcu za hranice našich možností. Niekomu môže chutiť ako manna, môže sa koncentrovať v ústach. Najmä začiatočníkov upozorňujem, že toto cvičenie si vyžaduje pevnú vôľu a veľa vnútornej sily. Odpoveďou im bude získanie vyššej energie, chápanie nových skutočností i urýchlené čistenie. Je to nádherný pocit, byť niekoľko hodín až dní zahalený v plášti Božej lásky a skrze ňu vidieť svet. V tomto období mnohé nám bude odpustené a takisto my mnohým vinníkom dopustíme.

Po prvom prejave Božej milosti žiak môže mať pocit, že je niekoľko dní na drogách. Návrat do bežného života sa mu môže zdať v porovnaní s nebeskými výšinami bezútešný. V tomto prípade niektorí Majstri odporúčajú pomalší postup a väčší dôraz na očisťovanie vlastnej osobnosti od určitých vlastností ako ochranu pred tvrdým pádom po duchovných vytrženiach. Účelom je, aby ste nelipli ani na svetskom živote, ani na výsledkoch mystického snaženia. Výsledky treba prijať pozitívne a pokračovať ďalej vo svojom snažení. Niektoré krásne stavy dokonca môžu pôsobiť až škodlivo práve tým, že sa k nim žiak pripúta, chce ich zažívať neustále a prestane sa sústrediť na prítomný okamih. Vždy si treba nájsť zlatú strednú cestu. Za všetko krásne poďakovať, neodmietat' ani to nechcieť vlastniť, nechať, nech Božia milosť urobí svoju prácu, pre ktorú ste sa otvorili v sebe a potom všetko s láskou vráťte Bohu. Ťažké obdobia, ktoré nasledujú po krásnych modlitbách sú doplnkovou polaritou k nádherným stavom. Kým trvajú, neustále prezrádzajú prítomnosť polarizovanej mysle, ktorá veci oddeľuje, nevidí ich v celistvosti a nedokáže ich tak prijímať. Nie je dôvod takúto myseľ nenávidieť, odsudzovať či vyberať si, čo chcem a čo nie zažiť. Práve účelom duchovného snaženia je dokázať prijať všetko (obsiahnuť v sebe všetky duchovné stavy) a nerozlišovať.

STAVY V MEDITÁCI

Na trhovisku sedel človek. Hľadel pred seba, nič nerobil, telo mal uvoľnené a nehybné.

Traja muži, čo ho pozorovali nejaký čas, sa dohadovali:

- Určite na niekoho čaká. Možno niečo chce vybaviť.

- Nie, nie, podľa mňa niečo predáva, len ešte neprišiel kupec.

- Podľa mňa niekoho hľadá. Asi mu niekto dlží peniaze.

Nakoniec sa rozhodli, že sa muža spýtajú. Keď prišli k nemu, muž dvihol hlavu a na ich otázku čo robí, odvetil:

- Nič nerobím, len tu sedím.

Meditácia - modlitba ticha skrýva v sebe nekonečné množstvo možností. Preto zo začiatku hľadajúci človek môže zostať zmätený. Kam sa obráti, tam môže počuť inú definíciu meditácie. Dozvie sa, že ju treba vykonávať pravidelne v ten istý čas, na tom istom mieste, nerušene v tichosti. Môže ju takisto vykonávať v skupine. Môže vykonávať dynamickú meditáciu v tanci a v rozličných iných obmenách. Čo to ale skutočne je?

Modlitba ticha je nástroj, ktorý odkrýva v človeku **kvalitu ticha**. Učí ho najprv v sebe toto ticho nájsť. Potom ho učí toto ticho v sebe udržať a používať. Nakoniec ho celého ponorí do ticha vlastného vnútra. Vnútorne ticho v sebe neobsahuje tie isté kvality ako vonkajšie. Vonkajšie ticho je dané neprítomnosťou akéhokoľvek zvuku. V momente, keď zaznie nejaký zvuk, toto ticho zmizne, zaniká. Vnútorne ticho v sebe obsahuje všetky zvuky sveta. V pokročilom štádiu si adept uvedomí, že nielen zvuky, ale všetky vibrácie stvoreného sveta. Je plnosťou, ktorú v sebe nosí každý človek. Môže sa šíriť a nastoľovať zvláštny pocit ticha i v plnej miestnosti rozprávajúcej sa ľuďi. Prináša do duše pokoj. Harmonizuje. Úlohou meditujúceho je, aby toto ticho obsiahol a ako vyššiu kvalitu bytia vnášal do všetkých svojich aktivít od myšlienok po činy.

Vnútorne ticho sa takto stáva protikladom vonkajšieho ticha. Vonkajšie ticho je ťažko udržateľné, musíme ho chrániť pred hlukom. Na udržanie a rozvoj vnútorného ticha v každej situácii je potrebná expanzia tohto ticha – zahŕňanie nových a nových zvukov (alebo iných podnetov) do vnútornej harmónie. Človek, ktorý začínal meditáciou, sa postupne javí tichým a vyrovnanejším i v bežnom živote. Nakoniec celý jeho prejav prestupuje meditatívnosť, výrazná harmónia, prítomná v každom pohybe, ktorý urobí.

Aké sú teda začiatky meditácie? Väčšina z duchovných smerov viazaných na východné náuky odporúča začať hneď v tureckom sede, s vystretým chrbtom, v tichej miestnosti ničím nerušený, počúvať ticho vo vlastnom vnútri. Tento postup si vyžaduje určitú schopnosť pracovať aj proti vôli svojho tela, keďže sed na zemi so skríženými nohami a vystretým chrbtom nie je pre človeka zo Západu úplne samozrejmy. Duchovná

prax našich kresťanských mystikov ukazuje, že vždy je prvoradá vôľa a túžba po Bohu. Kľačanie alebo sedenie na klasických stoličkách môže priniesť rovnaký efekt, dôležité je odhodlanie a schopnosť vnieŤ do procesu veľké množstvo energie. Táto energia nesmie byť ovládaná ľudskou myslou a vedená násilím určitým smerom. Nie je možné dostať sa do meditácie násilím, i keď len mentálnym voči sebe.

Osobne by som odporúčala ľuďom, ktorí chcú začať s modlitbou ticha, jej úplne jednoduchú formu, ktorá sa objavuje sama u človeka, ktorý je plný príjemných zážitkov či po uspokojivej práci (príjemne nasýtená myseľ). Treba si sadnúť do ticha, zhlboka vydýchnuť (čo telo robí samé od seba, keď ide oddychovať) a vstrebávať dojmy. Postupne nechať opadávať všetky myšlienky, až kým myseľ nebude prázdna. Potom telo spontánne začne načúvať zvukom z okolia. Ak sa nedáme v tejto fáze ničím vyrušiť (rozumej myslou a jej nápadmi), začína cesta do ticha. Objavuje sa nápadné ticho, ktoré sa prehĺbuje. Môže vyvolávať v hrudníku až pocit hraničnej bolesti. Na chrbte a po tele sa objavujú príjemné zimomriavky.

V tejto fáze ľudia zvyčajne utekajú späť do činnosti. Skúste vydržať o kúsok viac než zvyčajne a keď sa vrátite späť do činnosti mysle, stále v sebe vnímajte zvláštny pokoj a pohodu, ktorú vám tento proces priniesol. Otvárate si tak cestu do vnútra, aby ste pri ďalšom cvičení ticha vydržali zase o niečo viac. Opakujte toto cvičenie vždy po práci alebo ubehanom dni. Vyčistíte si hlavu a oddajte sa tichu. Postupne zistíte, že na polohe nezáleží. Vaše telo si funguje podľa svojej vlastnej reči a keď chce silou mocou zaujať určitú polohu, väčšinou to má súvis s energetickými blokmi v danej chvíli. Ľudské telo sa neustále snaží spontánne čistiť, jeho bunky sa obnovujú bez ohľadu na majiteľa tela. Ak začnete načúvať svojmu telu a rešpektovať jeho reč, bude vám veľa odhalené.

Keď sa meditujúci človek vnútorne vyčistí natoľko, aby jeho vnútorný vývoj bol ako tak harmonický, postupne zistí, že jeho telo sa samé ukladá do pozícií, ktoré mu predtým neboli príjemné. Či už sú to niektoré z orientálnych pozícií, alebo jednoduché dlhé sedenie či kľačanie. Jeho energie sa ustálili, plynú rovnomerne a telo je toho odrazom.

Meditácia výrazne napomáha k vytvoreniu svedka. Ak nosíme v sebe veľa blokov, ktoré nám znemožňujú sedieť a vnímať vlastné ticho, je ideálne začať **s prípravnými, katarznými cvičeniami**. Tieto cvičenia facilitujú vyplavenie mentálnych nečistôt na povrch a preč. Odstraňujú napätie z tela, ktoré je prejavom vnútornej nečistoty. Kedysi ľudia prirodzene robili deštruktívne činnosti ako okopávanie, rúbanie dreva apod. Pri týchto činnostiach sa zbavovali agresivity a napätia. Dnes je nutné hľadať iné spôsoby. Medzi takéto katarzné cvičenia patrí jačanie, skákanie, dupanie, rýchle dýchanie, chaotický tanec alebo iná výrazná športová aktivita. Tieto cvičenia používame intuitívne a vždy naplno. Polovičný, vlašný prístup je strata času a nikam nevedie. Čím častejšie, tým lepšie. Zo začiatku je ideálne prechádzať katarziou každý deň.

Po vyčerpaní nadmerného napätia z tela prichádza fáza **uvolňovania vlastného tela**. Vôľou sa uvoľňujú svaly od hlavy až po päty. Keď je telo uvoľnené, myseľ relaxuje. Vtedy je ideálny čas na meditáciu. Upozorňujem, že všetky vyššie uvedené cvičenia, ak

majú priniesť nejaký úžitok, musia byť robené dôsledne. Preto zo začiatku môže trvať aj polhodiny, kým dosiahneme svalové uvoľnenie. Neskôr nám to isté cvičenie môže trvať minútu či dve. Netreba sa relaxácie báť, už počas nej sa môžu objavovať zaujímavé informácie z telesných štruktúr.

Keď sme sa dostali cez katarzné cvičenia a uvoľnené svaly, sme pripravení na **meditáciu**. Zaujmemo uvoľnenú polohu a počúvame dianie navôkol i v sebe. Ak v nás ešte víria nejaké myšlienky, necháme ich klesnúť. Nereagujeme na ne, nerozvíjame ich. Tí pokročilejší vyšlú impulz do svojho vnútra na čistenie a myšlienky začnú opadávať samé osebe. Keď ustanú, začneme vnímať vzdialené zvuky z okolia a ticho, ktoré nás obklopuje. Tento pocit sa zvyčajne prenáša dovnútra sám. Odpoveďou mu je vnútorné ticho, ktoré sa začína rozlievať po tele a prúdiť do okolia.

Nech sa adept nezľakne, že dostať sa po túto fázu môže trvať niekoľko týždňov až mesiacov. Priamym výsledkom je vnútorná vyrovnanosť, lepšie mozgové funkcie a regenerácia organizmu. Tento proces však nie je konečnou zastávkou, ale prípravou na deje budúce: na začatie aktívneho čistenia vlastného vnútra zvnútra (už nie zvonku), na pozorovanie sfér/dimenzií/svetov vo vlastnom vnútri, na mnohé iné procesy a nakoniec, na vytvorenie svedka.

Po tom, čo sme sa naučili vstupovať do meditácie, prichádza fáza, kedy sa učíme meditáciu používať ako nástroj na spoznávanie mechanizmov mysle. Je to prvý krok od meditácie v pokoji k meditatívnosti za hocikakých podmienok. Pomocou modlitby ticha sa učíme aktívne čistiť náš vnútorný priestor a udržiavať ho čistým.

Veľa ľudí žije v predstave, že duchovný život sa dá žiť len v ústraní a k tomu, aby sme duchovne pokročili, potrebujeme izoláciu. V dnešnom svete to nie je pravda. Kedysi ľudia nemali k dispozícii médiá a preto sa hojne navštevovali. Bolo bežné, že v niektorých gazdovských dvoroch okrem práce v skupine sa od rána až do večera objavovali rozliční susedia a príbuzní. Podobne tomu bolo i v mestách. V takomto prostredí nebolo možné vykonávať duchovné cvičenia. Preto ľudia odchádzali do samoty. Dnes ľudia žijú viac osamote, ale pracujú s vysokým nasadením prevažne mentálne. Žijú s rozličnými médiami v hlave. Kým sa nenaučíte vypnúť televízor či počítač nielen fyzicky, ale aj vo svojej hlave, nebudete sami. Žiadna fyzická samota vám tú skutočnú vytúženú samotu neprinesie. Tú si musí v sebe každý vybojovať sám, aby si bol seba vedomý s vlastným vnútorným priestorom, či je na trhovisku alebo osamote.

Preto, ak chceme s duchovnými cvičeniami začať natrvalo, je dobré vziať si dovolenku a dopriať si takto dva-tri týždne samoty. Ľudská myseľ je však nezlomná; pôjde tam s vami a ak bola doteraz zvyknutá hromadiť disharmonické energie, bude vám to robiť i naďalej. Bude sa prejavovať napríklad tým, že namiesto príjemnej pohody počas duchovných cvičení začnete pociťovať zlosť, odpor, ktorý vám bude brániť v cvičení. Vtedy je lepšie cvičenie na chvíľu zanechať a skúsiť to podľa vnútorného stavu neskôr alebo si vybrať iný typ cvičenia. I bežné, nám príjemné aktivity môžeme preduchovniť – napríklad túru obohatiť o meditatívnu chôdzu či riadené dýchanie s uvedomovaním si seba, kúpanie s prácou so štyrmi elementmi apod. Na tieto postupy v

je nutné zvládať meditáciu, čo je začiatočnikovi zaťažko. Preto je jednoduchší pomalý a vytrvalý postup ako skok do fyzickej izolácie. Niektoré stereotypné cykly mysle sú dlhotrvajúce a vyžadujú si trpezlivosť.

Keď sme v sebe upevnili meditáciu v pokoji, začneme ju používať na čistenie seba samého. Bežný život nám prináša veľa podnetov, ktoré v nás vyvolávajú búrlivé a negatívne reakcie (podotýkam, že nie negatívne zo všeobecného spoločenského hľadiska, ale z hľadiska prúdenia energií našim systémom). Ak sme doteraz reagovali v hneve, zlosti, nenávisti, žiarlivosti či majetnickej lásky, teraz tieto pocity začíname vyhľadávať za iným účelom: za účelom pozorovania v meditácii.

Spočiatku je ťažké sa ovládnuť, vo vybudenej chvíli ísť osamote do izby a vnímať vlastný hnev. Dlhodobejšie vykonávané katarzné cvičenia dokážu zoslabiť precit'ovanie silných emócií a umožňujú človeku držať si aký taký odstup od takejto emócie. Tento krok umožňuje sledovanie vlastných citov, čo robia s telom i s nami. Ak vás niečo rozčúlilo v televízii, na ulici, v práci, zavrite sa doma do ticha a nechajte tento pocit prejsť vami až kým neopadne. Intenzívne s bdelou mysl'ou, s pozornosťou na maximum, vnímajte, čo sa vo vás deje.

Spočiatku je možné, že budete cítiť len ťaživý balvan na sebe. Možno sa budete cítiť ochromení strachom či bezmocnou zlosťou. Ak podrobíte meditácii dobrý pocit, môžete vnímať, že vaše telo vibruje, je uvoľnené, prúdi. Postupom času pri neustálom cvičení duchovných techník sa telo začne automaticky čistiť. Adeptovi sa bude zdať čoraz ťažšie cítiť hnev či inú negatívnu emóciu. Dôvod je ten, že vyčistené telo, pravidelne napĺňané Svetlom, nedokáže v sebe deštrukčne hromadiť energie, ktoré sa potom ventilujú von pomocou určitých predsudkov či názorov. Adept môže mať dokonca pocit, že by sa nahnevať aj chcel, ale energia potrebná na tento proces mu uniká, pretože odstránil prekážky jej prúdenia.

Ako je možná takáto harmonizácia? Hnev je nahromadená energia, ktorá sa dostáva von výbuchmi. Nenávisť je obrátený stav prúdenia energie oproti láske. Žiarlivosť je nedostatočná pozornosť venovaná sama sebe, panický pocit nedostatku energie, ktorý má poskytnúť niekto iný alebo niečo iné. Všetky tieto pocity v sebe meditujúci uvidí v podobe určitých energií (fyzických pocitov, ktoré vyvolávajú určité neprijemné rozpoloženie v rámci niektorých orgánov). S postupom času sa mu bude otvárať vnútorné videnie, preto bude môcť tieto stavy vnímať i svojím vnútorným zrakom.

Neharmonické energie, bez ohľadu na to, či sú negatívne vnímané alebo pozitívne, sa v okamihu, keď im venujeme vnútornú pozornosť, začínajú harmonizovať. Naše vedomie je späté s pozornosťou. Zo začiatku používame pozornosť, ktorú si spájame s hlavou a myslením. Postupným čistením sa bude hromadiť viac vlastnej životnej sily v našom vnútri, pričom zistíme, že vládžeme ešte oveľa silnejšou vnútornou pozornosťou. Tieto dve pozornosti je možné rozdeliť, ale dokážu to len vyspelí jogíni či svätci, napríklad vytvorením dvojníka, pričom každý robí niečo iné.

V každom prípade, my ich budeme používať spolu, ako jednu pozornosť. Vplyvom pokojného sledovania, vnímania vnútorného rozpoloženia dochádza okamžite k vyrovnávaniu hladín energie. Kým zo začiatku sme cítili hnev ako ochromujúci balvan, postupne opakovanou meditáciou s hnevom sme prešli na jeho vnímanie v podobe deštruktívnej energie, ktorá blúdi po tele (podstatné je, že sa už aspoň hýbe!) a spôsobuje bolestivé pocity v zasiahnutých orgánoch. Hnevu ubúda a nakoniec nastáva obdobie, kedy pozorovaný hnev sa rozpúšťa do tisícich príjemných zimomriavok, ktoré sa zbiehajú k chrbtici a pokračujú smerom k zátylku (za predpokladu, že sme vnútorne otočení k Bohu).

Takto pomocou meditácie čistíme **emócie**. Meditáciou v pokoji je možné riešiť svoje **životné problémy**. Najprv treba počkať, kým opadnú pocity, potom treba nechať upokojiť myšlienky a nakoniec vstúpime do ticha, z ktorého sa môže vynoriť riešenie. Toto riešenie nemusí prísť hneď. Je dobré cvičiť navečer a počkať do rána. Veľa ľudských problémov je umelo vykonštruovaných, preto nech nie je nikto prekvapený, ak sa riešenie niekedy neobjaví. Vtedy je lepšie naplniť sa láskou a potom veci riešiť podľa svojho najlepšieho svedomia.

Ak sa riešenie objaví, treba si uvedomiť, že toto riešenie je šité na mieru vám, podľa vašich možností a najlepších schopností. Iný, riešiac ten istý problém, môže dôjsť k iným cestám podľa svojho predurčenia. Preto, ak chcete pomocou meditácie riešiť problém niekoho iného, požiadajte svoje vnútro o riešenie pre dotyčného a sústreďte sa na neho. Neriešte samotný problém, ale vždy s ohľadom na človeka, ktorého sa to týka.

Pomocou meditácie je možné si vypestovať silný vnútorný hlas, ktorý vás bude viesť životom a uľahčovať vám rozhodnutia, ktoré prispievajú k duchovnej obrode. Tento vnútorný hlas (označovaný ako Majster alebo Pán v kresťanskej tradícii) sa prenáša do budúcich životov, podľa vypestovanej intenzity. Pre človeka, ktorý ešte len začína duchovnú cestu, sa môžu občas zdať pocity a impulzy, ktoré vychádzajú z tohto hlasu, ako protichodné voči zámerom mysle. V skutočnosti cíti správne, pretože duchovné obrátenie sa znamená obrátenie chrbtom ku svetu a čelom k svojmu vnútru. Znamená to otočiť tok svojich energií a vrátiť sa späť k svojmu zdroju. Mysel' naopak, zostáva stále otočená smerom von. Čiže protichodnosť je tu namieste. Vplyvom duchovných cvičení vnútorný hlas zosilnie a ľudská vôľa pod taktovkou ľudskej mysle zoslabne. V tejto fáze vzdorovať hlasu Pána je škodlivé. Neskôr, keď sa rozvinie mimozmyslové vnímanie adepta naplno, sám pochopí pokyny, ktoré sa v ňom zjavovali, ich oprávnenosť a získa schopnosť priameho vhl'adu, aj bez jasno-zmyslov (jasnocit, jasnovidnosť atď.)

Vnútorný hlas je možné používať na pomoc iným. Keďže adept sám v tejto fáze nemusí mať dosť skúseností, ani jeho ego nie je dosť vyčistené, radila by som opatrnosť. Vždy si najprv ozrejmite dobrý úmysel, s ktorým chcete pomôcť a, samozrejme, splniť základnú podmienku v tomto procese, **byť požiadaný o pomoc**. V opačnom prípade vám schopnosť vnútorného hlasu bude veľmi rýchlo odobraná.

Ako som už vyššie naznačila, v tejto fáze meditovania sa pomaly začínajú ohlasovať jasno-zmysly. Každý fyzický zmyslový orgán má pridružený energetický

ekvivalent, ktorý sa pomaly dostáva z podvedomia, kde doteraz fungoval, do vedomia. V tomto období sa môže stať, že sa pozriete na obrázok jedla a budete vedieť, ako toto konkrétne jedlo chutilo, či bolo pripálené, čerstvé atď. Pozriete sa na obraz krajiny či kvetov a budete schopní sa zmyslami tam preniesť, dokonca vycítiť prítomnosť prírodných duchovných bytostí, ak sa v danej oblasti nachádzali.

Jasnocitom (jasnohmatom) môžete cítiť energie najčastejšie v tomto poradí: najprv u kameňov (polodrahokamov jednej farby a zloženia) - tie vyžarujú harmonické vibrácie a je dobré im načúvať a využívať ich ku svojmu duchovnému rastu; potom sa pridávajú energie rastlín a stromov, ak im správne načúvame, v tejto fáze je dobré pracovať na vytvorení svedka; nakoniec prichádzajú energie zvierat a ľudí, tie sú zložitejšie.

Jasnovidnosť v nás môže vytvárať rozličné obrazy, môže zachycovať minulé životy alebo budúcnosť. Jasnochuť a jasnočuch prinášajú svoje podnety. Môže sa vám stať, že budete mať chuť na niečo, najčastejšie mierne sladké, čo nepoznáte, ale cítite to v ústach. Tento stav sa objavuje/zosilňuje po modlitbách, či pri podnetoch z vnútorného hlasu na modlitbu, alebo v prítomnosti duchovného človeka. Je vyjadrením nebeskej manny, ktorú naše podvedomie intuitívne hľadá, aby nám bola výživou z nebeských sfér.

Čuch býva prvý, ktorý sa ohlasuje svojím zosilnením až za hranicu ľudských možností. Z ľudí „vyčucháte“ ich choroby, budete vnímať späťosť s ich energetickým stavom a kým nebudete vo vnútri dostatočne silní, bude vám nepríjemný pobyt v prítomnosti takýchto ľudí. Duchovný človek vám bude voňať po kvetoch. I prítomnosť vysoko duchovne rozvinutých bytostí sa bude ohlasovať sladkastou vôňou kvetín, najčastejšie pripomínajú ruže či fialky (napríklad Don Bosco širil vôňu seba takúto vôňu tak intenzívne, že ju cítili obyčajní ľudia). Spočiatku tieto bytosti nemusíte vidieť. Jasnochuť a jasnočuch vám zmenia náhľad na jedlo. Ukážu vám, ktoré jedlo je energeticky hodnotné a ktoré je mŕtve, samozrejme, za predpokladu, že tieto nové podnety budete schopní zapracovať do svojho života a nebudete ich ignorovať. V tomto období dochádza k spontánnej úprave stravy.

Mäso môže pôsobiť ako ťažké a energeticky mŕtve jedlo. Jasnočuch napriek koreninám hlási prítomnosť upečenej mŕtvolky, jasnocit môže hovoriť o jej rozporení v čase smrti, čo je pri dnešnom spôsobe priemyselného zabíjania zvierat ťažká skúsenosť. Mäso sa takto môže stať odpudzujúcim produktom. Vopred chcem upozorniť, aby ste svoje skúsenosti neuplatňovali nasilu u iných. Sú medzi nami duše, ktoré potrebujú získať správy o smrti, aby sa pohli z vnútorne nehybného princípu (hlboko spiaceho módu, *tamas*) do vnútornej aktivity (východnými náukami označovaný ako *radžas*). Len z tejto fázy je možné prejsť k duchovnému snaženiu. Konzumácia mäsa vysiela signál do podvedomia o tom, že žijeme vo svete, ktorý je súťaživý a v ktorom sa navzájom pojedáme. Podľa mojich skúseností, čím mladšia duša a menej duchovne vyvinutá, tým viac je závislá na mäse, ani nie tak vedome ako nevedomele. Tieto duše si nezaslúžia odsudzovanie (veď aj my sme prechádzali týmto štádiom), ale láskyplné sprevádzanie a pochopenie, že ľudský vývoj trvá milióny životov, nie jeden, preto nemôžeme každého chcieť zmeniť za jeden život.

V období prečisťovania sa zelenina začne prejavovať ako nádherný zdroj krásnych vibrácií, ktoré rozžiaria celé telo. Kým zeleninu sme doteraz vnímali ako niečo takmer bez chuti, pomaly v nej objavíme tisíc odtieňov rozličných chutí, ktoré pred svetským zrakom sú ukryté. Zelenina má svoj vlastný jazyk, ktorým rozpráva o slnku, vode, vetre a živote, ktorý neustále prúdi. Podobne pôsobia doma uvarené jednoduché jedlá. Je možné, že si v tomto období začnete vyberať jedlá podľa svojho energetického stavu, aby ste si vyrovnali v sebe sily v systéme mužsko – ženských energií.

Postupom času a schopností je možné presúvať v sebe toky energií do tých jasno-zmyslov, ktoré chceme v danej chvíli použiť. Pri nespracovanej pýche alebo slabom zameraní sa na Boha v tomto období hrozí, že sa odkloníme od cesty a budeme tieto schopnosti využívať pre seba. Takýto adept dokonca môže veriť, že ide spasiť svet alebo zachraňuje druhých, i keď si to dá zaplatiť peniazmi či obdivom. Na toto treba dávať pozor.

U pokročilých meditujúcich nastáva obdobie, v ktorom sa môžu zjavovať vízie podľa ich vnútorného nasmerovania. Vízie môžu byť rozličného charakteru. Je potrebné byť opatrný, pretože väčšina prvopočiatočných posolstiev pochádza z mysle. Ľudská myseľ, keď si uvedomí, kam smerujete, začne spolupracovať. Môže vytvárať pomocou svojej obrazotvornosti rozličné vnemy, ktoré nemusia korešpondovať s realitou, ani s duchovnou. Vchádzame na neznáme územie a je dobré mať pri sebe učiteľa, ktorý vás povedie. Ja som v tomto období napríklad dostávala neustále správy o smrti, o tom, že ma zabijú, že stojím priamo pred hlavňou nabitej pušky. Chápala som, čo sa mi moja myseľ snaží sdeliť, ale nepovolila som.

Pri rozvinutých jasno-zmysloch je možné požiadať o sprevádzanie i fyzicky nežijúcich svätcov alebo samotného Ježiša. Podstatné je, aby ich vibrácie vplývali na vaše podvedomie, aby ste ich účinok na sebe cítili. Toto neurčuje žiak, ale Učiteľ (Majster). Nebuďte zaskočení, ak tento Učiteľ bude pochádzať z iného náboženského prúdu ako je kresťanstvo; kto raz dosiahol Boha, stáva sa súčasťou celého stvorenia bez ohľadu na náboženstvo.

Postupne sa môžu objavovať javy, ktoré považujeme za pravé. Vízie, ktoré vidíme bez ohľadu na to, či máme otvorené alebo zatvorené oči. Otvárajú sa nám vyššie energetické telá a tie nižšie, smrteľné sa prečisťujú. Môžu sa nám zjavovať duchovné bytosti, symboly, geometrické tvary, rozličné iné úkazy, ktoré súvisia s naším aktuálnym duchovným rozpoložením alebo ohlasujú budúcu etapu vývoja.

Adept v tejto fáze začne chápať význam posvätnej geometrie. Ak navštívite kostoly z minulých storočí, bude vám jasné, že staviteľ musel byť znalý posvätnej geometrie a dokonca dokázal používať jej prvky do úplných detailov (iný vzor pri vstupe do chrámu, iný pri oltári atď.) Pomocou týchto vzorov sa nielen rozprúdi energia človeka, ale je i harmonizovaná, liečená a smerovaná duchovne. Vstup do chrámu s otvoreným vnútrom si vyžaduje neprítomnosť veľkého množstva blokov; je nastavený na psychiku človeka minulých storočí, ktorý bol z energetického hľadiska menej rozbitý. Preto

niektorým citlivým ľuďom, ktorí nepraktizujú živú vieru v Boha, príde ťažko v starších kostoloch, kým tie novšie zodpovedajú našej aktuálnej ľudskej neznalosti. Mnohé z nich neubližujú, ale ani duchovne nepomáhajú.

Podobne začneme chápať význam symbolov a uvedomíme si ich pôsobenie v čase. Možno si nájdeme symboly, ktoré nás budú upokojsovať, nabíjať energiou či duchovne povznášať. V kresťanských kostoloch sa tieto symboly neustále nachádzajú, sú však mnohokrát skryté. Ich výklad a význam by si zaslúžili osobitnú knihu.

V duchovnej sfére platí jedno dôležité pravidlo: **duchovný stav, ktorý ste u seba už raz zažili, si môžete správnym vnútorným snažením navodiť u seba znovu.** Tak pôsobenie kameňov, rastlín, geometrických tvarov a iných vecí, ktoré ste používali na duchovné vybudenie, je možné u seba opakovane navodiť, až kým sa to nestane súčasťou vás samých a nebudete potrebovať vonkajšie podnety k navodeniu daného stavu. Toto je jeden z postupov do vyšších duchovných sfér. Adept sa učí v sebe obsiahnuť celý svet bez toho, aby on bol ním ovplyvnený. Je harmonizovaný a za týmto svetom neustále cíti prítomnosť Božej lásky, tichej, bezpodmienečnej, rozprestretej nad všetkým stvorením ako plátno, na ktorom sa odohráva film života.

V období, keď prosíme o milosť, budujeme v sebe svedka a spočívame v tichu, sa začínajú zostrovať fázy, ktoré sa striedajú: Obdobie pokoja prináša pozitívne výsledky, ktoré sú potešujúce. Naopak, obdobie nepokoja sa môže vyhrotiť až do vlastného vnútorného pekla, ktoré v sebe nosíme. Žije si v našom podvedomí vlastným životom a my ho bežne nevnímame. Na úrovni podvedomia sme prepojení; prebieha tu živá komunikácia v rámci ľudstva a spočívajú tu všetky možné strachy až hrôzy, ktoré berú na seba podoby rozličných démonov a strašidiel. Očisťovaním ich harmonizujeme na úroveň bohov/bohýň (viď rozličné mytológie predindustriálnych kultúr) a vstupom do Prázdnoty chápeme ich relativitu a zanechávame ich za sebou. Tento vývoj však trvá desiatky životov, v ktorých sa snažíme o duchovnú obrodu podľa vlastných síl, ktoré bývajú zo začiatku vždy vlažné pre nedozretosť vlastného ega. Potom prichádza život, v ktorom zreli sme, podmienky sú príhodne nastavené a ešte aj tak trvá roky, kým dospejeme k poznaniu na bytostnej úrovni.

Adept väčšinou začína stavmi blaženosti, ktoré sa objavujú postupne čoraz častejšie. Ich intenzita sa zvyšuje a dĺžka trvania sa predlžuje na niekoľko dní. Čím viacej energie adept vloží do modlitebných snáh, tým vyššie bude vymrštený. Väčšinou ale nie je schopný udržať si vysoký stav energií a preto padá dolu. Návrat do bežného života býva nepríjemný, pretože si začína uvedomovať relativitu nášho sveta a fakt, že život, s ktorým bol doteraz ako tak spokojný, mu už nestačí. Navyše tento trend vnútorného pádu pokračuje ďalej do vlastného pekla. Čím viac energie vložil do vstupu do nebeských výšin, tým viac jej chýba na udržanie stability. Tieto fázy sa cyklicky vracajú. Adept je vystavovaný svojim vlastným výšinám neba a vlastnému peklu. Kým na prvom pozitívne lipne, druhého sa hrozí. Je ťažké čeliť vlastným hrôzám, ktoré majú na neho bezprostredný účinok.

Strach, ktorý sme v bežnom živote pociťovali len kdesi na povrchu, sa teraz rozprestiera v celom tele. Spôsobuje hrôzu, ktorá pri nesprávnom vedení môže vyústiť až do psychického zrútenia či šialenstva. Veľa ľudí preto odstúpi od duchovného snaženia. Je ťažké prekonať túto fázu. Boh nás uzatvára do jednoty, v ktorej sa zjavuje všetko, čím sme prešli a čo zostalo neprijaté (nezharmonizované). Tyran a obeť sa stávajú jedným, vrah a zavraždený sa zjednocujú, bolesť a utrpenie tisícov ľudí sa objavuje vo vedomí takéhoto človeka. Niet inej záchrany, ako sa pevne držať lásky v akejkol'vek podobe a veriť, že na druhej strane čaká Boh. **V tomto období sa nebojte prosieť o akúkoľvek pomoc, budete ju potrebovať.** Pred vašimi očami sa bude zjavovať história celého ľudstva s jeho násilím a utrpením. Z každého človeka budete cítiť jeho vlastné utrpenie, i keď on si ho uvedomovať vo svojej nevedomosti nebude.

Len vnútorná sila, ktorá prináša pochopenie a/alebo láska vás v tomto období dokáže previesť na druhú stranu. Peklo i nebo, ktoré sa skrýva v našom vnútri, má obmedzenú moc a je našim vlastným až kolektívnym výtvorom. Tu nejestvujú hranice, čo je moje a čo tvoje. Opúšťame svoj vlastný svet, v ktorom sme si doteraz spokojne žili a prekračujeme realitu. Niektorí môžu pri tom pociťovať hrôzu, záleží na tom, ako veľmi lipol na ľudskom svete a snažil sa ho držať.

Prichádza obdobie, kedy ľudská myseľ prežíva, s určitými obmedzeniami. Energiu, ktorú sme získali navyše rozpúšťaním hriechov, vlietame do duchovnej obrody. Stále však v nestrážených chvíľach si ju berie naša myseľ a zosilňuje svoje zostávajúce prejavy. Pri duchovnom postupe adeptovi bývajú predostreté nezvládnuté bloky a má na výber: buď ich rozpustí, alebo začne stagnovať. Najťažšie bývajú tie bloky, ktoré nám prídu natoľko samozrejmé, že nás ani nenapadne, že sa jedná o energetický blok. Považujeme ich za prirodzenosť. Vyzadujú si čas a veľa modlitieb.

Od obdobia vstupu do vlastného pekla je bežné, že adept zažíva tie isté úkazy, ako sú uvedené v Biblii. Boží hlas, ktorý zahrmlí a ohlásí posolstvo, radikálne meniace život žiaka. Svetlo, ktoré svieti v tme a oblažuje. Duchovné bytosti, ktoré prichádzajú a odchádzajú. Zážitky z minulých i budúcich životov. Vesmír vo vlastnom tele. Objavuje sa schopnosť liečiť, obracať na živú vieru (nie slovami), hovoriť cudzími jazykmi, odpúšťať hriechy. Stále je však možný pád na základe duchovnej pýchy. Stále totiž nedošlo ku konečnému splynutiu s Bohom.

Meditácia je tou základnou technikou, ktorá umožňuje tieto stavy zažiť. Nakoniec sa žiak dostáva do stavu, kedy bez problému prekračuje hranicu ticha, vstupuje do vlastného vnútra a rozlišuje jednotlivé svety. Najčastejšie prebýva vo sfére Zvuku a Svetla, ktorá je blízka Bohu Najvyššiemu. Táto sféra vysokovibračne čistí a cvičenia, ktoré sa k nej vzťahujú, uvádzam v osobitnej kapitole.

V tejto sfére sa zjavuje zvuk a svetlo v podobe vibrácií v ľudskom tele. Adept ich môže vidieť ako vlnenie, ktorým sa vyznačuje celé stvorenie. Vzhľadom na to, že tento stav vibrácií je dočasný a energia sa neustále premieňa do novej a novej podoby, hovoríme o ilúzii sveta, ktorý nemá stáleho trvania. Vlnenie sa prejavuje jednak zvukom a jednak svetlom v tejto sfére. Je to sféra tvorenia. Ak ste si pri tejto vete vybavili

Einsteinovu teóriu relativity, spomenuli ste si správne. Na celú hmotu v stvorenom svete sa môžeme pozerat' dvojako: na pevné nemenné častice, ktoré pri fyzikálnych pokusoch dávajú jeden výsledok (mechanický model a zároveň pohľad svetského človeka) a na častice, ktoré sú vyjadrením určitého typu vlnenia v čase a priestore (pohľad duchovnej bytosti). Človek, ktorý pochopil teóriu relativity v praxi, pochopil snahu duchovných náuk. V 21. storočí sa veda vracia oblúkom späť k Bohu.

Mystik, ktorý sa dostal do fázy rozlišovania sfér, je na rozhraní. Prechádza prahom smrti posledných zvyškov svojho ega (opäť táto časť môže trvať roky). Zvyšky ľudskej mysle môžu stelesňovať rozličné hrôzy a strachy či lákadlá, ktorými sa snažia vrátiť adepta späť do sveta. V tomto období sú energeticky silnejšie ako v čase, keď bolo túžob viac a rozbitých. Neustále platí, že je nutné i počas duchovných posolstiev, i počas iných duchovných pokrokov vyhľadávať hriechy, čistiť ich, odvracať sa od nich a upevňovať sa v mravnosti a pozitívnom odvracaní sa od sveta. Do najvyšších sfér adept nebude pripustený, kým si čokoľvek iné bude chcieť vziať so sebou, ako seba samého, obnaženého a bezbranného. Láska je vždy to najdôležitejšie, čo vás podrží a preniesie ponad úseky, cez ktoré sami nevládzete ísť. **Láskou ste a musíte sa naučiť do nej vojsť a byť ňou vedome.**

Svety, ktoré objavuje žiak v sebe, majú vzťah k vonkajším svetom. Človek, ktorý si doteraz myslel, že vonkajšie svety treba skúmať aktivitami smerovanými von, pochopí, že brána sa nachádza v jeho vlastnom vnútri. Keď zavrie oči, spontánne vchádza do meditatívneho stavu. Prekračuje prah ticha a jednotlivé sféry sa mu ohlasujú farbami, či zvukmi. Východné náuky tieto svety priradujú tzv. čakrám. Podľa aktuálneho rozpoloženia vždy prebývame v jednom z nich, pri záujme o svetské veci najčastejšie v tých najnižších. Po vnútornom vyčistení každý z týchto svetov žiari vlastnou farbou, je to vesmír sám o sebe a poskytuje osobitnú energiu človeku, ktorá dokopy dáva životnú silu.

V určitej fáze meditácie sa človeku začnú spontánne zavierať oči. Ak ich mal zatvorené, začnú sa mierne otvárať. Na pozadí vlastných viečok sa začnú objavovať rozličné úkazy. Ak ste videli v chrámoch rozličné sochy svätcov zobrazovaných s mierne naklonenou hlavou a privretými očami, umelec stvárňoval práve tento stav tichej modlitby.

Ak adept vie pracovať s vlastnou energiou a presmeruje časť z nej do očí, tieto javy sa zozria. Svetlá a farby, ktoré sa ukazujú, ohlasujú jednak jeho aktuálny energetický stav (na akej úrovni sa v danej chvíli nachádza) a jednak naznačujú, ktoré svety sa budú postupne otvárať. Pri meditácii začíname s očami upretými nadol, čo je spontánne, ale pri postupnej modlitbe a zvyšovaní vibrácií sa nám oči budú samovoľne otáčať nahor. Pri videní duchovných javov sa nám môžu spontánne vytočiť nahor, i keď za bežných okolností je nám upretý pohľad nahor bez zaklonenej hlavy nepríjemný.

Človek, ktorý sa dostal tak ďaleko, že rozlišuje jednotlivé svety, dokáže dostatočne pracovať s vlastným vedomím. Preto nebudem rozpisovať do detailov, čo sa v týchto svetoch skrýva, spomeniem len ich farby a neskôr ich prečisťovanie s ohľadom

na kresťanskú tradíciu. Tieto svety sa nemusia hneď prejavovať svojou farbou, môžu sa najprv javiť ako vesmíry, rozličné nehmotné bytosti, obrazy či situácie, ktoré sa v nich skrývajú atď.

Najnižší svet je svet hmoty, a zároveň zemskej energie. Vyčistený má **krvavočervenú farbu**, farbu očistného ohňa. Niekedy mi pripomína počiatok vekov z Biblie. V bežnom človeku môže mať farbu čiernu, stagnujúcu.

Druhý je **oranžový**, rozdeľuje na polarity. Symbolizuje mi rozdelenie človeka na Adama a Evu, dve pohlavné sily, ktoré nemôžu bez seba jestvovať. Neprečistený nadobúda farbu čiernohnedú až krémovú. Vtedy stagnuje.

Tretí je **žltý**, dáva moc preklenovať. Väčšina ľudí žije a učí sa zvládať dolné dva svety. Ten, kto sa dostal do tretieho, je v hmotnom svete úspešným človekom, ktorý zvláda zákony hmoty i fungovanie ľudskej mysle.

Štvrtý svet je **ružový** pri otvorení sa mužsko-ženskej polarite na vyššom stupni (stav zaľúbenia), inak je zelený, zaceľujúci rany a ochraňujúci. Sem sa dostávajú tí, ktorí v minulých životoch prešli všemožnými ľudskými zážitkami. Zažili vášeň, strach, boj o moc, bolesť, utrpenie a vyvinuli sa vnútorne natoľko, že sú schopní nemajetnícky milovať a odpúšťať, resp. sa to v tejto úrovni učia. Podľa mojich skúseností viac ako polovica ľudí sa sem ešte nedostala. Niektorí duchovní Majstri hovoria o drivej väčšine ľudí žijúcich v nižších sférach ako je táto.

Ďalší svet dosahujú vysoko vyvinutí ľudia. Je **svetlomodrý**, dáva pochopenie a priestor na realizáciu svojho zatiaľ ľudského ja. Z neho prichádzajú vyššie morálne hodnoty. Obdarováva vnútornou slobodou, ktorá v sebe nesie veľmi veľkú zodpovednosť.

Nasleduje svet **tmavo indigový**, svet noci, prinášajúci skryté poznanie. Za ním je oblasť Ducha Svätého, ktorý sa v modlitbe najčastejšie prejavuje **fialovým svetlom**. Snahou mystika je dostať sa až sem, udržať sa v tejto úrovni a cez ňu zomrieť. Inak dochádza k opätovnej inkarnácii do pozemského tela.

V starých knihách kresťanskej mystiky sa možno stretnete s rozdelením na svet hmoty, zvierat, ľudí, polobohov atď. v rozličných obmenách. Tieto klasifikácie zodpovedajú týmto svetom, ale kým si ich sami neprejdete, nepochopíte názvy, ktoré im boli dané duchovnými Učiteľmi. Preto aspoň ja považujem za užitočnejšie používať neutrálne názvy, ktoré nevyvolávajú konkrétne predstavy, aby človek, ktorý ešte neprešiel energetikou celého stvorenia, nebol vopred ovplyvnený neoprávnenými predsudkami.

Samozrejme poloha očí sa prispôsobuje tomu, v ktorom svete sa nachádzate. Preto svätci vo vytržení sú zobrazovaní s očami vyvrátenými nahor. Naopak, ak pozorujete väčšinu ľudí, ktorí sa chodia (neúspešne) modliť do chrámov, majú oči upreté na zem. Tento pohľad v stave aktuálneho nič nerobenia vyjadruje vnútorné rozpoloženie zodpovedajúce danej sfére. Rozpoloženie mysle vytvára väzby. Čím nižší neprečistený svet, tým sú hmotnejšie („zamrznuté energie“). Človek, ktorý sa pohybuje v treťom a štvrtom svete, sa častejšie pozerá ľudom do očí, naokolo seba a vyššie. Jeho spontánna chôdza i pohyby sú dynamickejšie, má viacej energie. Človek žijúci vo vyšších svetoch má prenikavý pohľad, ktorý odhaľuje a skúma. Pohyby sú zharmonizované do detailov,

udrží dlho pozornosť, nemá potrebu veľa a často rozprávať. Lahko sa prispôsobuje prostrediu. Gravitácia ho ovplyvňuje menej ako prízemných ľudí.

Na základe týchto poznatkov sa vyvinulo niekoľko techník, ktoré pracujú s pohľadom a pomocou neho prečisťujú vnútro. Uvoľnený pohľad sa používa pri vytváraní svedka/pozorovateľa. Upretý pohľad s vnútornou koncentráciou slúži na spoznávanie skrytých skutočností. Pohľad nahor na úroveň čela je jednou z techník uľahčujúcich vstup do vyšších svetov (necvičte ho, ak sa vám oči spontánne nestáčajú pri modlitbe nahor). Práca s pohľadom je nebezpečná. Prináša výsledky, ale ak sa adept dostatočne nečistí, bude vidieť len do nižších svetov, ktoré ho môžu ovládnuť. Je známych množstvo prípadov za stáročia praktizovania mystiky aj iných smerov pracujúcich s pohľadom, kedy psychicky slabí a nepripravení ľudia experimentovali s prácou očí. Výsledky boli v niektorých prípadoch katastrofálne. Videnie do astrálnej sféry, plnej výtvorov chaotickej ľudskej mysle, vrátane personalizovaných strachov a hrôz v podobe rozličných tvorov a slabé energie na ochranu pred týmto svetom, dohnali mnohých ľudí na psychické dno. Za takýchto okolností nielenže si komplikujete duchovný postup, ale zaťažujete seba i okolie zákonom odplaty (karma). Účelom duchovnej snahy je predovšetkým obsiahnuť v sebe čoraz viac lásky, pokoja a svetla. Videnie do nižších sfér môže niekoho uspokojiť, k Bohu ho to ale nemusí priviesť.

Pre ľudí, ktorým sa už stalo, že sa dostali do astrálnej sféry a nevedia sa z nej dostať späť (neustále vidia astrálne bytosti, neustále cítia nízkoenergetické vibrácie, nízke ľudské emócie) uvádzam niekoľko postupov, ktoré sú účinné na ochranu. Samozrejme, jestvujú liečitelia a duchovní učители, ktorí v takýchto prípadoch pomáhajú a takisto duchovné bytosti (anjel strážny, archanjeli), ktoré, ak sú požiadané o pomoc, dokážu účinne pomôcť.

V prvom rade záleží na tom, či ste schopní aspoň aký taký odstup si udržať od astrálneho sveta a zachovať si sebakritiku. **Ak nie, vyhľadajte pomoc zvonku.** Pre žiakov mystiky, ktorí nemajú pri sebe žiadneho učiteľa, uvádzam niekoľko možností, ktoré pomáhajú.

Začiatok duchovného snaženia sa odráža od sféry, v ktorej najčastejšie prebývate. Človek, ktorý má v sebe duchovné aspirácie, sa prirodzeným vývojom dostal do vyšších sfér a nejakým spôsobom si uvedomuje, že spodné sféry/ svety mu nestačia, sú mu nepríjemné a má potrebu sa od nich odraziť vyššie. V bežnom občianskom živote funguje vo viacerých sférach naraz. V modlitbách sa dostáva do vyšších sfér, v práci, pri svetských povinnostiach sa nedokáže spočiatku strážiť, preto spontánne klesá do nižších sfér. Zároveň sa mu duchovnými technikami otvára podvedomie, čiže si uvedomuje viac, ako ostatní až do oblasti mimozmyslového vnímania. Hranice jeho individuálneho ega miznú a on sa učí splývať. Byť všade a vo všetkom, vedomý si sám seba. Učí sa už nežiť(ako osobnosť), byť pre tieto sféry mŕtvy a naopak, ožiť pre Existenciu, pre svoje vlastné Bytie, ktoré mu bolo dané na začiatku stvorenia.

Pri týchto snahách si začne uvedomovať, že prechádza viacerými sférami počas obyčajných dní. Keď sa otvorí medzi obyčajnými ľuďmi, zakotví v nižších sférach.

Modlitbami sa potom očistí, dostane sa do vyšších. Tento cyklus sa neustále opakuje, až kým sa adept nenaučí udržať sa neustále čistým vo vyšších sférach. Toto sa deje jedine nelipnutím. Proces nelipnutia je späť s energetickým stavom a podvedomím, resp. otvorenosťou a aktuálnym stavom nevedomia, podvedomia a nadvedomia, čiže pomerom, akým tečie jeho pozornosť k nižšiemu ja, vyššiemu ľudskému ja a Vyššiemu Ja, čiže samotnej duši. Pozitívnym smerom ovplyvniť tento pomer si vyžaduje prácu s pozornosťou i s energiami. Preto, ak máme urobiť trvalý a viditeľný pokrok, je treba rátať s desiatkami rokov poctivého duchovného snaženia.

Na začiatku sa teda žiak učí otvárať sa Bohu, pričom nemá tento proces úplne pod kontrolou. Preto sa jeho vnútro môže spontánne otvoriť i v nižších sférach, najmä tých, ktoré v sebe často nevedome využíval. Keď sa mu plne do vedomia dostanú javy z nižších svetov, astrálnych, je potrebné sa dokázať od nich očistiť.

V prvom rade si musíme uvedomiť situáciu, v ktorej sa nachádzame, ak sa nám podarilo vidieť do astrálu. Naše energie sú nízke. Prejavujú sa neprítomnosťou lásky, či iného pozitívneho citu v danej chvíli. Môžu sa objavovať negatívne pocity. Ja som najčastejšie cítila nepríjemnú prázdnotu, neprítomnosť vnútornej sily, ochromenie hrôzami, ktoré sa v astrále skrývajú. V horšom prípade sa zjavujú rozličné veľmi nepríjemné výjavy, ktoré pridávajú na intenzite už beztak silných nepríjemných pocitov. Najčastejšie adept pocíti hrôzu zo smrti, z nebytia. Kým bežný človek cíti strach na povrchu a rýchlo sa ho strasie útekem do činnosti, aby prišiel na iné myšlienky, adept sa učí pracovať opačne: neohraničovať pocity – čo je jedna z funkcií ľudskej mysle, dokázať ich rozprestrieť po celom tele a ďalších telách, zharmonizovať ich a energiu z nich využiť na Slávu Božiu (rozumej vnútorným Svetlom ich „recyklovať“ do Božieho Stvorenia ako pozitívnu energiu). Adept sa stáva zosilovačom energií. Tento proces sa stáva aj pri pociťovaní strachu, i keď zo začiatku náhodne. Snahou mystiky je naučiť sa nebáť. To znamená nepotláčať strach do podvedomia, neutekať pred ním, ale spoznať ho skrz naskrz ako jednu neopodstatnenú a pre duchovného človeka zbytočnú emóciu, príznačnú pre nižšie vibračné stavy.

Na začiatku sa teda náhodne začnú adeptovi otvárať svety a keďže sa nebude vedieť vnútorne držať späť od sveta ľudskej mysle, bude vidieť astrálny svet a zažívať ho. Tento svet, podobne ako ostatné, sa dá obísť jedine láskou alebo poznaním na vlastnej koži u tých, ktorí dokážu zachovať odstup, aby týmto svetom prešli a vedeli, prečo sa do neho nevracajú.

Čo robiť, ak sa vám objavujú pocity alebo zážitky z astrálu? Energeticky ste slabí, vnútorne negatívne prázdni. V takomto stave sa nedá efektívne modliť ani milovať. Táto sféra neumožňuje skok do vyšších sfér. Tieto svety sú nepreklenuteľne oddelené pre obyčajného človeka.

Zachovať vnútorný pokoj, tak ako je nám to prirodzené v bežnom živote, je to najdôležitejšie. Akákoľvek panika, strach alebo iná podobná emócia vás stiahne ešte nižšie a zosilní aktuálny negatívny stav. **V takomto stave je potrebné chopiť sa bežnej ľudskej mysle, v ktorej ste si vypestovali za mnoho životov mechanizmy späť**

s vonkajším svetom, ktoré sa astrálu aspoň navonok(denným vedomím) vyhýbajú. Znamená to využiť vonkajšie prostriedky, ktoré vás vrátia do „normálu“ vnútorne spiacich ľudí, kde sa vaša ľudská myseľ cíti bezpečne. Treba na chvíľu zanechať duchovné cvičenia (v tomto rozpoložení sa nedá ani sústrediť, nie to ešte modliť) a vrátiť sa späť o krok nižšie. Je dobré na chvíľu sa „skryť“ do ľudskej mysle obyčajných ľudí, z ktorej je možné čerpať ich základnú životnú silu. Pomáha napríklad pobyt s obyčajnými ľuďmi bez rozmýšľania nad čímkoľvek (i to totiž odčerpáva energiu) alebo používať určité bežné ľudské činnosti ako kotvy, ktoré vám zachovávajú ľudský rozum, keď sa vám začne pretvárať vlastný svet.

Oddych bez akýchkoľvek nárokov na seba či iných pomáha. Pri začiatkoch sa adept väčšinou nevie napojiť na nejakú vyššiu duchovnú bytosť či Majstra, aby od nich čerpal silu či energiu. Nie že by mu nebolo pomáhané, ale on sám musí dokázať pomoc vnútorne prijať, aby bola plne využitá. To zatiaľ nedokáže. Preto pomáhajú obyčajné **hovorené modlitby**. Nie pre ich duchovný účinok, ale pre to, že upokoja rozbúrenú myseľ svojou repetitívnosťou (neustálym opakovaním) a pomôžu nastoliť vnútorný pokoj obyčajného človeka.

Podobne pomáhajú **posvätné predmety a posvätné miesta**. V extrémnych prípadoch pomáha **vykrikovanie Božieho mena**. Ak je vám natoľko zle vplyvom sfér, do ktorých ste sa dostali a neviete sa dostať preč, máte pocit akútnej paniky a neviete si pomôcť, kričte Božie meno (pomáha akékoľvek označenie, na ktoré vnútom reagujete). Hlasné vykrikovanie pomáha viac, môžete tým však zmiast' svojich susedov. Je možné vysielat' Božie meno do svojho vnútra, hocijako, opakovane a neustále. Podotýkam, že toto platí len pre tých, ktorí v sebe nosia živú vieru. Táto praktika dokáže preraziť labyrint, do ktorého vás uzavrela vaša myseľ i s jej výtvormi (astrálom), len sa musí robiť naplno. Musíte do toho dať skutočne všetko a nič nedržať späť. Keď som zažívala hodne ťažké stavy, nielenže som neustále nahlas volala: „Bože, Bože!“, pomáhala som si aj skákaním a podupávaním (striasanie stagnujúcej zemskej energie)

Ak ste boli úspešní, nastane vo vás dlhotrvajúce ticho, ktoré vám umožní sa zotaviť a nabrat' novú silu na modlitbu. Táto výrazne účinná a ochraňujúca technika sa vo východných náukách nazýva džapa, v Starom či Novom Zákone sa spomína bez názvu, **pod volaním Božieho mena**. Túto praktiku si potom adept nesie do svojho vnútra. Učí sa pretrvávajúť v stave, v ktorom každá bunka jeho tela neustále volá Božie meno. Vďaka nej sa dostáva na úroveň, kedy je označovaný ako ten, ktorý kráča s Bohom. Úspešnosť tohto procesu závisí od jeho schopnosti neustále v sebe tento stav živiť a praktizovať, až sa mu stane jeho vlastným.

K očisteniu pomáha aj predýchanie cez chodidlá. V mysli si predstavíme, že sa nadychujeme cez chodidlá, dych prechádza celým telom až vyjde nad hlavu hore a s výdychom sa vracia dole. Všetko umýva, očištuje, všetku negativitu berie so sebou dole a odovzdáva ju Zemi, ktorá ju zharmonizuje. Čím je žiak uvedomelejší, tým je dych efektívnejší.

Pri kontakte s astrálnym svetom je treba byť veľmi opatrný. To, čo si uvedomujete ako záťaž pochádzajúcu z tohto sveta, môže byť len malé percento toho, čo nevidíte. Niekedy je preto lepšie brzdiť v spoznávaní duchovných sfér a skôr sa upevniť v Božej láske. Tá je vždy spoľahlivou ochranou. V kontakte s astrálom sa nikdy nebojte požiadať o pomoc kohokoľvek – anjela strážneho, duchovného Majstra, ktorý je vám blízky alebo neďalekého liečiteľa. Stačí sa len otvoriť a bude vám zoslaná pomoc. Ak sa pád do astrálu neustále opakuje, treba hľadať vnútorné bloky, ktoré vás s ním spájajú (slabá túžba po Bohu, uprednostnené jasnozmysly a nečisté vnútro, konkrétna škodlivá emócia).

Jedinú trvalejšiu ochranu pred nižšími svetmi poskytuje duchovná práca, najmä modlitba. Pokročilejší žiak môže používať rozličné iné techniky, aby sa chránil. Ako postupne budú miznúť hranice jeho ľudskej osobnosti, bude chránený samotným Bohom podľa toho, nakoľko bude schopný sa mu odovzdať a dôverovať.

ZÁKON ODPLATY

Sedel obchodník pri svojom obchode a čakal na zákazníkov. Zrazu zbadal, že spoza rohu sa natiahla drobná ruka a ukradla mu jedno jablko z koša. Obchodník zakričal, vybehol za roh, ale už bolo neskoro. Druhýkrát si sadol bližšie k rohu a častejšie sa pozeral tým smerom. Keď zachytil pohyb, vyskočil rýchlejšie, ale bol rovnako neúspešný, ako predtým. Nahnevaný si sadol k rohu, nikam inam sa už ani nepozeral a v ruke držal palicu. Zazrel ruku a – bác! Bez rozmýšľania tresol po nej. Vzápätí sa prekvapene pozeral do očí svojho najlepšieho zákazníka, ktorý si držal boľavú ruku a za chrbtom mu znel smiech malého zlodejčička.

Zákon odplaty, v súčasnom svete často skloňovaný pod názvom karma, sa vysvetľuje pod oným biblickým „Ako si zasial, tak budeš žať“. Táto veta je na pohľad natoľko jednoduchá, že človek na ňu spokojne prikývne a povie, že ju pochopil. Ja by som ju v tejto kapitole chcela rozviesť do väčších detailov, pretože z vlastných skúseností viem, že mnohí význam tohto Božieho zákona chápu obmedzene a nesúrodo.

V prvom rade by som chcela upresniť, v čom spočíva zákon odplaty. Človek, ktorý sa vydal na duchovnú cestu a neustále praktizuje meditáciu či modlitbu, postupne zistí, že **všetko je so všetkým prepojené**. Nie bežným spôsobom, kedy niekto iný vám túto skutočnosť logicky vysvetlí a vy to prijmete ako svoj názor, ale zistí to vlastným vnímaním skutočností. Ľudské vnútro funguje ako brána do mnohých iných svetov a dimenzií. S týmito svetmi (v podstate s celým vesmírom, všetkým stvoreným i nestvoreným) sme spojení. Rozličné dimenzie sa skladajú z rozličných druhov energie, ktoré vibrujú na rozličných úrovniach. Schopnosť prijať a vibrovať na ich úrovniach rozširuje celkové vnímanie i schopnosť chápať. Preto človek, ktorý žije jednou realitou, tou, ktorú chápeme ako vonkajšiu, materiálnu, má menší duševný obzor, ako ten, ktorý sa vnútorne naladuje na iné svety až po oblasť bez foriem, samotného Boha.

Pri meditácii dochádza k poznaniu, že náš materiálny svet je prestúpený mnohými inými dimenziami, ktoré sa môžu javiť podľa jasnozmyslov ako vibračné vlnenie, obrazy či iné vizuálne svety, zvuky až symfónie atď. S prečisťovaním vnútra dochádza k možnosti vplývať na tieto svety uvedomele. Keď sa adept dostane až sem, začne v jasnom svetle vidieť zákon odplaty, ktorý dovtedy bol vnímaný hypoteticky. **I tá najjemnejšia myšlienka, ktorá sa objaví vo vašom vnútri, je určitá vibrácia. Rozochvieva určitú časť nášho vnútra a podľa úrovne vibrácií sa prenáša do konkrétnej dimenzie pomocou nášho vnútra, v ktorej vyvoláva určitý efekt.** Táto dimenzia sa nám stáva bližšou, pri opakovaných myšlienkach v nej vnútro častejšie

prebýva a tak sa človek stáva otvoreným voči vplyvom z tejto dimenzie/sveta/sféry. Každá myšlienka, ktorá rozvlnila naše vnútro, je ako kameň hodený do vody. Vytvorí vlnenie, ktoré sa šíri od objektu a potom sa oblúkom vracia ako reakcia na akciu.

Tento proces by sme si mohli priblížiť na príklade toho, čomu väčšina ľudí hovorí zlá karma alebo v časoch kresťanov Boží trest. Podotýkam, že vyššie uvedené mechanizmy fungujú ako pevne stanovený zákon, ktorý nemá nič spoločné s nejakou nadľudskou osobou, ktorá sa kdesi mstí za nenávisťné myšlienky ľudí. Vezmime si za príklad človeka, ktorý nenávidí iného človeka. Nenávidiaci vysiela ťaživé myšlienky voči určitej osobe, čo ho (resp. jeho vnútro, podľa miery stotožňovania sa) posúva do astrálneho sveta. Čím viac takejto nenávisti cíti a opakovane ju v sebe žije, tým je častejšie v tomto svete, ktorý ho začne pretvárať. Vibrácie takéhoto človeka klesajú a spájajú sa s jemu podobnými. Vo vonkajšom svete to znamená, že sa bude stýkať s ľuďmi podobne zameranými (viď porekadlo „vrana k vrane sadá“).

Táto úroveň obsahuje v sebe veľa nevyrovnanosti a silných emócií, ktoré sú vo väčšine prípadov deštruktívne. Na tohto človeka budú reagovať ľudia s podobným vnútrom a ľahko sa môže stať ich obeťou. Môže byť objektom nenávisti iného človeka, alebo hnevu. Ich prejavy môžu byť ovplyvnené okolnosťami, keďže v tejto sfére je ťažké udržať akú takú kontrolu nad sebou i energiami, ktoré na neho vplývajú z okolia. Takýto človek sa môže stať obeťou dlhotrvajúcej nenávisti alebo môže byť obeťou znásilnenia či vraždy.

Kým si svoj stav neuvedomí, bude vystavený všetkým možným vplyvom a následkom z tejto sféry. Táto sféra zároveň veľmi sťažuje možnosť efektívnej modlitby alebo čistenia, vedie do duševnej otupenosti, slabého záujmu o čokoľvek, chabej pozornosti a spôsobu života, ktorý vnímame ako povrchný (slabá pozornosť neumožňuje skúmať veci do detailov a bráni výdrž, ktorá upevňuje určitý tok energií, ktoré sú potrebné k duchovnému pokroku). Jedine vnútorné rozhodnutie dokáže tento stav zmeniť a hľadať cestu von. Odstraňovanie vonkajších prejavov hriechov je začiatok, ktorý musí postupne pokročiť ako samozrejme a neustále fungujúci proces do vlastného vnútra, inak nie je možné výrazne duchovne pokročiť v jednom ľudskom živote. O tom, že nie je jasné, aké budú podmienky v budúcom živote a či sa bude dať pokračovať v duchovných snahách aj v ňom, sa u väčšiny ľudí nedá pochybovať.

Naša životná sila odchádza tým smerom, ktorým idú naše myšlienky. U tých menej vnímavých slová či skutky z nej uberú (stav nevnímavosti je charakterizovaný typickým vysvetlením „Neuvedomoval som si, čo hovorím/robím.“) I vtedy je rozdiel, či je človek vo vytržení alebo v duchovnej apatii a koná ako automat. Nižšie svety pohlcujú životnú silu, udržiavajú stav disharmónie a pocity utrpenia.

Pozitívne myšlienky vysielané do vyšších svetov vťahujú ľudské vnútro do týchto svetov. Ako odozva prichádza výrazná harmonizácia, rozpúšťanie mnohých energetických bloká a vytváranie priaznivých podmienok na svoj ďalší rast. Človek, ktorý prebýva vo vyšších sférach, má viac energie, ktorá je vibračne jemnejšia a harmonická. Nemusí sa prejavovať vyšším pracovným nasadením, ale prejavuje sa

pochopením určitých zákonitostí, ktoré mnohým unikajú. Takéto jemné vnímanie spôsobí, že si človek vyberá iné typy ľudí, s ktorými sa bude stýkať. Pohybuje sa v iných miestach a časoch ako človek astrálny. Starne pomalšie, ľahšie rieši svoje choroby. Citlivejší človek je schopný si veci rýchlejšie vyhodnotiť a v širšom rozsahu uvedomiť, preto mnohé jeho reakcie sa stávajú paradoxné v porovnaní s človekom žijúcim vlastným vnútrom v astrále. Vibračne vyššie postavení ľudia sú schopní si navzájom pomáhať, darovať zo svojho, je medzi nimi vzájomné porozumenie a spolupráca. Tento stav sa prejavuje v detailoch, ktoré človek žijúci v materiálnej sfére nezachytí. Napríklad vnímavejší človek môže zachytiť jemný rozdiel v premávke na ulici vďaka čomu nevstúpi na prechod v tej chvíli, kedy iný človek, vnútorne apatický, by už vstupoval na cestu a možno vďaka svojej nevšímavosti by bol zrazený. Vnútorne rozvinutejší ľudia majú aj zmysly citlivejšie, preto si vyberajú (ak im to okolnosti umožňujú) zdravšie prostredie a stravu na život. Vibrácie sú východzia pôda pre zákon odplaty. Myšlienky vyjadrujú stav nášho vnútra(vibrácie) a zároveň ho modulujú do určitej podoby. Ich úroveň vplýva na prejavy zákona odplaty.

Každý človek, ktorý žije na tejto Zemi, v sebe nosí určité napätie. Prejavuje sa spôsobom, akým chodí, gestikuluje, rozpráva, je. **Napätie vlastného vnútra je to, čo nás na tejto Zemi drží a upevňuje do hmoty.** Duchovné postupy toto napätie pomaly rozpúšťajú. V človeku postupne dochádza k uvoľňovaniu svalstva, prechodu od trhaných pohybov k plynulým, pomalšej, sústredenej reči, zmene stravovania, dobrej nálade a pocitom vnútornej radosti. Celý tento stav je daný rozširovaním vedomia, ktoré dovtedy bolo viazané na izolované prejavy ega. Stav vedomia je určujúcim prvkom pri prejavoch zákona odplaty.

Človek, ktorý prebýva vnútrom v nižších svetoch, má stav vedomia zúžený. Vníma jednu vec izolovane alebo viacej vecí obmedzene. Človek, ktorý vplyvom duchovného snaženia rozšíril svoje vedomie, dokáže vnímať detaily a v širšom rozmedzí. Preto pri pôsobení zákona odplaty ten prvý bude plne zasiahnutý, nakoľko jeho vedomie sa ťažšie odpútava od predmetu vnútornej pozornosti. Bude zasiahnuté jeho ego, ale keďže sa s ním plne stotožnil, bude mať pocit, že sa mu zrútil svet. Človek so širším vedomím si dokáže zachovať odstup. Upozorňujem, že tento odstup je naplnený láskou a porozumením, nie chladným odmietaním a zatvrdenosťou. Dáva priestor na pochopenie a pocit celistvosti.

Medzi týmito dvomi príkladmi nejestvuje pevná hranica. Je premenlivá, daná naším vzťahom ku všetkému, čo sa kedy dostalo do našej pozornosti. Tisíc vecí môžeme milovať a jednu nenávidieť, či odmietajúť. Duchovným snažením sa prerušujú takto polarizované vzťahy k veciam (názory) až kým nezostane nič, len absolútna láska. Bez vzťahu mysle. Takýto človek sa stáva úplne chránený pred zákonom odplaty (karmou). Bežný človek, čokoľvek robí, vytvára si karmu (odporúčam neposudzovať ju ako dobrú či zlú, tento proces polarizuje myseľ). Je to dané tým, že jeho vnútro prebýva vo všemožných sférach, len nie v sfére absolútnej lásky. Stav neustáleho vytvárania karmy ho bude neustále ťahať do stvorených svetov a foriem až kým nesplatí všetko „do posledného haliera“.

Človek, ktorý je upevnený v Bohu, absolútnej láske, je chránený. Navonok sa mu môže stať všeličo, čo ostatných, nevedomých bude traumatizovať, jeho vnútro však zostane pokojné, plné lásky. Vie, že musí zaplatiť za svoje minulé hriechy a musí nechať vyrovnať všetky svety, ktorými hýbal v stave svojej nevedomosti a ktoré rozvibroval. Preto všetko prijíma s pokorou a láskou. Nie je jednoduché dosiahnuť tento stav. Našťastie, čím viac sa snaží, tým je mu viac zhora pomáhané.

Človek, ktorý často medituje a dokáže suverénne vidieť do vlastného vnútra, ľahšie určí, v akom rozpoležení sa nachádza. Je pod vplyvom sveta, ktorý sa mu vo vnútri zjaví ako prvý (väčšinou pomocou farby) a modlitbou môže medzi jednotlivými svetmi prechádzať. Preto ak sa nachádza v nižších farbách (čierna, hnedá, neurčité zmiešané tmavé farby), bude karmicky viac zasiahnutý. To znamená, že čokoľvek by sa mu prihodilo v tejto fáze, bude sa s tým viac stotožňovať, odstup sa mu bude horšie udržiavať, bude cítiť viac ťaživých emócií, ktoré ho budú zväzovať, bude cítiť intenzívne utrpenie.

Ak sa bude nachádzať vnútorne vo svetoch karmínovo červenej farby (farba zemskej energie i Panny – Kundalini), je zharmonizovaný a bude mu daná sila riešiť aktuálnu situáciu (podotýkam, že rovnako, ako neustále vytvárame karmu, tak sme aj neustále pod jej vplyvom) vo svete pozemskom i inom. Oranžový svet/sféra prináša polarizáciu na mužsko-ženské energie. Umožňuje riešiť situácie s ľahkosťou, šarmom, humorom i vzájomným iskrením. Žltá sféra dáva osobnú až magickú moc na riešenie karmických následkov. Zelená/ružová sféra hojí, zaceľuje a posilňuje. Ružový odtieň sféry signalizuje lásku voči všetkému stvorenému. Zjednocuje, umocňuje v láske ktorá môže a nemusí byť spojená s mužsko-ženskou polaritou. Umožňuje prijať a odísť z každej situácie s pocitom vzťahu milovaný – milujúci.

Bledomodrá sféra uľahčuje nadhľad a pozitívny odstup s láskyplným pochopením situácie v jej celistvosti. Uzatvára chápanie ľudskej existencie. Indigový svet je svet detailného poznania i skrytých skutočností v rámci celého stvorenia. Fialová sféra je oblasť Ducha Svätého. Človek, ktorý sa dostal sem, zakúša pocit nekonečnej blaženosti a lásky. Ľudský spôsob života s jeho utrpením mu nič nehovoria, jeho pozemský život po vybití všetkých predošlých karmických vzťahov končí. Odchádza do večnosti a blaženosti. Jeho existencia nezaniká, zaniká iba jeho osobnosť pre pozemský život.

Za bežných okolností adept, ktorý sa primerane vyčistil, medzi týmito svetmi neustále kolíše. Nie je v jeho moci udržať sa v niektorom z nich bežnými prostriedkami (ľudskou myslou, vlastnou vôľou a obyčajným rozhodnutím). Každý svet mu niečo dáva, pomáha a čistí. Meditáciou a modlitbou sa môže medzi týmito svetmi pohybovať (mení svoje vibračné frekvencie) a pomocou duchovných cvičení sa môže posilňovať či dlhšie prebývať v tom svete, ktorý je pre neho potrebný. Keď sa naučí prebývať prevažne v tých vyšších svetoch, čokoľvek bude konať, koná s láskou a bdelym vedomím, z pozície duše, nie smrteľného človeka ovládnutého vlastným egom. Preto tieto myšlienky, slová a skutky nevyvolávajú karmickú odozvu v tom zmysle, v akom ju chápeme. Všetko - i nepekné slová či skutky v obyčajnom slova zmysle, sú vykonávané s vnútornou láskou. Nerozochvievajú vnútro a neuvádzajú ho do nerovnováhy, ktorá by sa potom prenášala

do príslušného sveta. Preto, keď sa Majster rozhodne niekoho udrieť, koná tak z lásky. Bežný človek udiera z nenávisti. Stav lásky vysvetľuje, prečo svätcom bežné pôžitky či starosti nič nehovoria. Skĺznu po pomyselnom povrchu ich vnútra, v ktorom neustále žiari láska.

Tu chcem upozorniť na duchovnú pýchu. Pokročilým adeptom sa môže stať, že ak väčšinu času prebývajú v harmonických svetoch, budú si myslieť, že sú chránení a prepožičajú sa na disharmonické skutky, ktoré sú podľa nich v poriadku. Do úplného zániku vlastnej osobnosti (rozumej zhľuku energetických blokáď, podľa ktorého sa človek prejavoval) je nutné myslieť, hovoriť i konať s pocitom bezmedznej lásky a/alebo vnútorného pochopenia. S postupným odhaľovaním vnútorných zákonitostí môže dôjsť k záveru, že všetko vie, ale kým nie je ponorený v Božej láske, proces premeny sa neskončil. Pozor na ilúzie akéhokoľvek druhu.

Pri človeku, ktorý sa rozhodol vstúpiť na duchovnú cestu, dochádza k javu, ktorý niektorých môže odstrašiť: Zákon odplaty sa urýchľuje. To, čo človek mal splatiť za niekoľko životov, sa mu nakopí do jedného. Prečo je to tak? Každá duša sa chce vrátiť do harmonického stavu, v akom bola pri stvorení, než ju zasiahol dedičný hriech. Nemôže odísť z tohto sveta, kým nezaplátí za všetko, čo kedy rozhýbala vlastnou vôľou, oddelenou od celku. Keď prejaví snahu o očistenie, budú jej neustále podsúvané situácie, v ktorých predtým zlyhala, aby ich znovu prešla s láskou a zmierením. Tento proces prebieha na viacerých úrovniach.

Najprv sa dejú nové a komplikované situácie v materiálnom svete. Menia sa vzťahy, prichádzajú nečakané udalosti. Objavuje sa množstvo chorôb, ktoré menia svoj priebeh a podobu, v závislosti od schopnosti žiaka pracovať s vlastným vnútrom. Väčšina z nich nemá typický medicínsky priebeh či diagnózu. S postupným zdokonaľovaním žiaka v duchovnej oblasti sa proces zrýchľuje. Čistí a harmonizuje svoje emócie, preto si môže prejsť obdobím veľmi rozkývaných pocitov, ktoré môžu viesť k túžbe po samovražde, k stavom silnej úzkosti a paniky či ťažkým depresiám. Väčšina adeptov túži po samovražde, či otvorene alebo skryte. Je to ich prejav túžby po Bohu, po splnutí s ním a zániku oddelenej bezútešnej existencie bez Boha. V tomto období je postup zrýchlený a niekedy je treba mierne ho spomaliť, trochu sa vrátiť do toho bežného života, z ktorého vychádza, aby adept tieto psychické stavy zvládol bez ujmy, ktorá by predčasne ukončila jeho snahy. Duchovný učiteľ, vodca či Majster je veľmi nápomocný.

Počas a na konci stabilizácie vlastných pocitov sa objavujú minulé životy, ktoré vplývali na človeka dovtedy v skrytu duše. Objavujú sa v podobe deja-vu, pretože mnohé situácie a rozhovory opakujeme ako roboti; v podobe konkrétnych scén, ktoré sú vyvolané astrologickými vplyvmi alebo miestom či situáciou, neskôr i keď sme v pokoji. Väčšina týchto scén z minulých životov je neharmonická a vyžaduje si zharmonizovanie. Toto liečenie sa deje prirodzene tým, že si danú situáciu z minulého života znovu s plnou pozornosťou a vnútorným pocitom pohody prejdeme. Pri zrýchľovaní duchovného vývoja sa budú aj minulé životy postupne posúvať ako keby na povrch našej existencie; v skutočnosti my ideme hlbšie do vlastného vnútra. V oblastiach, kde prevažuje len láska, nemajú veľký význam, preto ich zachytíme ako niečo podružné a do určitej miery

povrchné. Nevyžadujú si našu pozornosť ako predtým, pretože vysoký vibračný stav, v ktorom sa nachádzame, ich čistí samovoľne.

V tomto období sa začína prelínanie s existenciou ostatných. Adept spočiatku nedokáže určiť, čo patrí jemu, z jeho zdrojov znečistenia a čo pochádza z vibračných vplyvov ostatných stvorení. U drahých kameňov či rastlín je energetický vplyv natoľko odlišný, že sa najskôr dá uchopiť. U vyšších tvorov prichádza uvedomovanie si ich vibrácií oddelene od seba neskôr. U zvierat môžeme cítiť strach či pohodu a dobrú náladu. U ľudí cítime myšlienky či nálady.

Všetky zachytené stavy spočiatku spôsobujú automatické stotožňovanie sa s nimi. U bežných ľudí platí, že čo zachytia, to nejakým spôsobom u nich rezonuje, čiže sú terčom zákona odplaty v danej oblasti. Adept, ktorý sa vydáva na duchovnú cestu, môže znásobene cítiť svoje nevyrovnané pocity a pocity iných. Prechodná izolácia alebo intenzívne čistenie má preto veľký význam. Človek, ktorý sa stotožňuje s prebranými hriechmi/vibráciami/deštruktívnymi programami, platí za ne kolektívnu karmou.

Keď sa postupne dostávajú do vedomia stavy a procesy, ktoré si dovtedy adept nevedomoval, začína meniť svoje konanie. Život ho môže stavať do situácií, v ktorých sa zákonite vyberal jedným smerom, teraz, keď začína byť uvedomelý, si môže vyberať. Duchovná cesta ho nakoniec postaví do „režimu nevyberania si“. Všetko prijíma a všetko odovzdáva. Koná na základe ohľadu na všetko stvorené. Neprechádza klasickým procesom rozhodovania sa, kedy človek zvažuje čo je a čo nie je pre neho dobré. Pocit individuality i snahu chrániť ju za každú cenu necháva za sebou. Navonok môže pôsobiť, že sa rozhoduje, ale jeho skutočné vnútro neustále hľadá na Boha. Nikdy sa neodvráti s tým, že sa venuje procesu vyberania si možností. Ide podľa energetického gradientu, tam, kde cíti lásku alebo naopak, tam, kde je jej málo.

Niektorí tvrdia, že náhody nejestvujú. Keď vás Boh začne uzatvárať do jednoty, zistíte, že sú a nie sú. Tieto dva protiklady jestvujú v harmónii. Vesmír vám podľa svojich skrytých zákonitostí podsúva do života udalosti. Pre vás sú náhodné a vo vašom subjektívnom svete (ktorý je ale prepojený s celkom) s nimi tak zaobchádzate. Jestvujú pre vás (vaše vnútro) ako náhody, kým nebudete schopní ich predpovedať. Bez ohľadu na to, aký názor na náhody zastáva vaša hlava. To, čo je podstatné, je energetika. Čím viac je odpojené myslenie od vnútra, tým sú názory menej podstatné pre existenciu a takisto ju menej ovplyvňujú.

Meditujúci človek nájde z vlastného vnútra prepojenie s udalosťou, ktorá sa stala a čím pôjde hlbšie, tým viac bude vedieť predpovedať udalosti. Bude tak konať na základe energetických tokov, ktoré zachytí. Udalosti, ktoré vnímame ako významné, sa niekedy označujú ako **karmický uzol**. Jedná sa o situáciu, ktorá zmení beh života podľa toho, nakoľko sme vnútorne bdeli. Buď konáme alebo nekonáme pod vplyvom rozhodnutia, ktoré vopred pripravuje energeticky pôdu pre náš smer. Základy týchto javov je možné vidieť u vyspelejších duší, ktoré nie sú na duchovnej ceste. Niektorí rozmýšľajú a rozhodujú sa, ako niečo spraviť, iný príde a urobí to. Ten druhý má predpoklad na výrazný duchovný skok, keď sa preň rozhodne. Pretože nerozmýšľa, ale

urobí to. Vynecháva proces rozhodovania sa s ohľadom na vlastné ego. Stáva sa tak chráneným voči zákonu odplaty. Tu treba dávať pozor na prchkosť, čo je iná vlastnosť.

Zákon odplaty ide do úplných detailov. Ako sa k sebe správate 24 hodín denne, tak sa ostatní budú správať k vám. Keď si seba nebudete vážiť, nikto si vás nebudete vážiť. Keď seba nebudete milovať Božskou láskou, ktorá presahuje hranice človeka, nikto vás milovať nebude. Nie preto, že by sa vo vašom okolí nevyskytla osoba, ktorá si váži ľudí či ich miluje Božskou láskou, ale preto, že sami v sebe nebudete schopní tieto prejavy cítiť. Nebudú vám vlastné, preto ich ani nebudete schopní v sebe podržať a precítiť. A to, čo nie ste schopní v sebe cítiť, ako keby pre vás nejestvovalo, pretože sa to vo vašom subjektívnom svete nenachádza.

Preto jednoznačne platí: Čo chceš, aby druhí robili tebe, rob aj ty im. Z pozície ľudskej mysle toto nie je možné, pretože ak budete z pozície ľudskej mysle niekoho milovať, takáto láska bude obmedzene opätovaná, neuspokojí vás. Ak si budete niekoho vážiť z pozície ľudskej mysle, bude to jeden konkrétny človek, kým iný bude vami naopak odsudzovaný a rešpekt, na ktorý čakáte, vás neuspokojí. Stanete sa hladovou dierou, v ktorej všetko pozitívne zmizne bez úžitku a to si prenesiete do ďalšej existencie.

Naopak, keď seba začnete milovať neposudzujúcou vše prijímajúcou láskou, začnete tak milovať aj ostatných ľudí. Keď si seba začnete vážiť za to, že ste, budete si tak vážiť aj ostatných ľudí. S takýmto náhľadom na svet sa začnú vôkol vás kopíť ľudia s podobným zmýšľaním. Vesmír znásobí vaše pozitívne vibrácie. Tento postoj nebude vychádzať z mysle. Nebude tam nikoho, kto by kalkuloval, koľko za čo dostal. I takto funguje zákon odplaty, v ľudsky pozitívnom i negatívnom zmysle.

Preto je vhodné zasievať do svojho života semienka Božskosti v podobe lásky, vďaky, skromnosti, ktorá vychádza z vnútornej hojnosti. Nesmieme zabudnúť na rešpekt s pokorou. Všetko bude znásobene vrátené.

TÚŽBY A STRACHY

Túžba a strach rovnako zvierajú vnútro človeka Spája ich pocit nedostatku a bezmocnosti Vznikajú a zanikajú v subjektívnom svete vlastného ja Obaja sú vyjadrením ne-Reality

Túžby a strachy sú základnou vlastnosťou pozemskej osobnosti človeka. Vznikajú z nepochopených a nereálnych predstáv, ktoré sú odtrhnuté od skutočnosti. Ich domovom je obmedzená fantázia ešte obmedzenejšieho ega a rigidný spôsob nahliadania na skutočnosť. Tento postoj vyplýva z neschopnosti zrelaxovať seba samého do prítomného okamihu a vnímať realitu bezprostredne, bez vnútornej interpretácie.

Nedokončené túžby a strachy dušu neustále vrhajú späť do kolobehu stvorenia. Niežeby duša bola nejakou vyššou mocou a násilím nútená tento proces podstupovať. Jej rozhodovanie je chránené slobodnou vôľou každého Bytia. Bez podstupovania opakovaných životov v rozličných formách však duša nebude schopná nastoliť v sebe rovnováhu, ktorá jej umožní užívať neobmedzenú slobodu. Pochopenie, ktoré vyplýva z jednotlivých životných situácií a neustále upevňovanie lásky v sebe ju harmonizuje a odkrýva jej vyššie schopnosti i svety, ktoré v opačnom prípade zostávajú ako skrytý nevyužitý potenciál.

V energetickom svete túžby a strachy fungujú ako energetické okovy, ktoré pútajú. Jasnovidci a mystici sú schopní na základe týchto energetických prúdov, resp. väzieb (pri veľkej rigidnosti) vidieť spojitosť i budúce udalosti, ktoré sú späté s nevyriešenými pocitmi takýchto okov. Tieto okovy, kým nie sú vedome rozpustené bdelym vedomím, prítomnosťou svedka, dušu neustále ťahajú k Zemi resp. takej forme sveta, kde sa môže jej túžba vyplniť. V podstate môžeme povedať, že celý vesmír vrátane všetkých vteľujúcich sa duší má snahu splniť svoje túžby a zbaviť sa strachu. Týmto spôsobom sa celé stvorenie snaží uviesť do rovnováhy, ktorá by mu umožnila život v jednote so svojim Stvoriteľom, ktorý je dokonalou láskou a harmóniou v jednom.

Vyplňovanie túžob a zbavovanie sa strachov prebieha pre nie duchovne žijúcu dušu náhodne. Bežný človek sa snaží pracovať s tým podnetom, ktorý je práve aktuálny, spôsobom, ktorým ho naučili rodičia a okolie. Túžbu premieta do materiálneho sveta, kde ju musí zrealizovať a potom zažije krátkodobý pocit pokoja, kým sa neobjaví nová túžba. Podobne pracuje so strachom. Utečie pred ním do materiálneho sveta tým, že si zahltí zmysly novými podnetmi, aby myseľ odvrátil od pocitu strachu.

Kolotoč strachu a túžby končí smrťou. Po nej sa strácajú vonkajšie podnety, i keď naša ľudská myseľ ich určitú dobu môže pestovať. Po strate fyzického tela vrátane

zmyslov sme vystavení vlastnému vnútru bez kompromisov. Svet, v ktorom sme vnútorne najviac prebývali či život prespali, sa ohlási. Pocit z neukojených túžob zažiha oheň, ktorý je pre dušu spaľujúci. Strach zasa vnútorne izoluje od zvyšku stvorenia. Samozrejme, po smrti sú nám ľahšie prístupné i vyššie svety, otázka však znie, ako sa v nich chce udržať duša, ktorá sa do nich za celý svoj život resp. životy nepozrela?

Jestvujú dva dôvody, prečo v človeku vznikajú túžby a strachy. Ich poznaním je možné tieto nevyrovnané stavy odstraňovať. Prvým dôvodom, ktorý vplýva na vznik a udržiavanie túžob a strachov je nedostatok univerzálnej, Božej lásky, ktorý sa prejavuje nízkou energetickou hladinou. Väčšina ľudí si pod takouto láskou predstavuje klasickú ľudskú lásku, obmedzenú trvaním i pozornosťou. Božia láska je však opačná, neobmedzená, bez podmienok, večná a harmonizujúca. Má prístup do všetkých úrovní vrátane hmotnej, ktorú dokáže svojim pôsobením meniť. Duša, ktorá sa naučí prijímať a dávať Božiu lásku, nesie si prístup k nej do ďalších životov, až kým nesplynie s Bohom.

Práca s láskou búra vlastné hranice subjektívnej individuality a spája s celým stvorením až po nestvorenú, nevyjadrenú časť samotného Boha. Podstatná časť rastu v Božej láske je postavená na **prijímaní a nezadržívaní harmonickej energie**, z ktorej sa skladá celý vesmír. Harmonická energia vyvoláva v človeku pocity lásky. Prejavuje sa vo forme radosti, šťastia, vnútorného mieru i nadšenia. Pri týchto stavoch väčšina žiakov mystiky si uvedomí, že keď sa cítia byť šťastní, ich túžby i strachy miznú, od tých menej relevantných až po významné. Účelom duchovného snaženia je takýto stav udržiavať až po dobu, kým si ho duša nevezme za svoj ako samozrejmosť. Toto je podstatou duchovnej cesty postavenej na láske. Vyšší prísun energie prináša prirodzenú radosť, flexibilitu (nelipnutie) a vytrvalý pocit pohody, ktorý málo kolíše.

Druhým dôvodom, pre ktorý vznikajú túžby a strachy v nás, je ľudská strnulá myseľ s obmedzenými názormi. Mysleľ je mechanizmus, ktorý pracuje s energiami. Ak si tento mechanizmus neuvedomujeme, tak nás vlečie za sebou. Uvedomiť si ho na bytostnej úrovni znamená dokázať ho meniť. Každá duša spočiatku obsahovala to, čomu sa hovorí **prvotná myseľ (čistá myseľ)**. Prvotná myseľ bola schopná obsiahnuť všetko stvorené i nestvorené a s tým pracovať. Poklesom energií (pád do hriechu) z tejto mysle zostali neprispôsobivé štruktúry, ktoré spomaľujú tok energií až ich mrazia, vďaka čomu človek zostáva zviazaný s hmotou (rodí sa do hmotného tela).

Čím je človek menej flexibilný vo svojom živote, tým je jeho myseľ rigidnejšia. Po psychickej stránke sa málo vyvíja, jeho vnútorný rast sa skôr zastaví, na konci sa nechá vliecť automatickým mechanizmom úplne pasívne.

Poznanie i pochopenie tohto mechanizmu na sebe otvára človeka duchovnému pokroku. Odstraňovanie názorov odstraňuje i túžby a strachy. Umožňuje vnímať každú situáciu individuálne a uvoľňuje energiu, zmrazenú v nižších sférach na vibračný posun smerom nahor (v kresťanskej mystike označovanej ako nebo). Osobné, bytostné poznanie je teda opakom nevedomosti, ktorá jestvuje v sférach s nižším kmitočtom a spôsobuje vznik a hromadenie strachu či túžby.

Existencia strachu a túžby je daná tým, že človek si svoju vlastnú existenciu určitým spôsobom prevrátil. Vonkajší svet si prenáša do vlastného vnútra, čo spôsobuje na energetickej úrovni nepríjemné tlaky až bolestivosť (citeľné najmä v čakrách) a vyvoláva tým napätie, ktoré myseľ udržuje. Týmto sa odčerpáva veľa vlastnej životnej sily. Z nej potom zostáva na základné funkcie: jedenie, rozmnožovanie a beh za túžbami/pred strachmi. Na duchovnú obrodu či skvalitnenie vlastnej existencie nezostane nič alebo veľmi málo.

Svetský človek nielenže vonkajší svet ťahá do svojho vnútra, ale svoj vnútorný svet vynáša von; snaží sa ho premietat' vo forme už spomínaných túžob a opatrení proti strachu do vonkajšieho sveta. Väčšina ľudí na tomto pomýlenom procese premrhá celý svoj život i svoju životnú energiu, ktorá je obmedzená, ak sa nenapojíme na vyšší Zdroj. Som presvedčená, že tieto stavy budú pri našich vymoženostiach pribúdať a budú sa skrývať pod diagnózami ako prepracovanosť, depresie či syndróm vyhorenia. Všetky tieto stavy majú spoločného menovateľa: vyčerpanú vlastnú životnú energiu a neschopnosť prijímať ďalšiu, i keď v našom okolí je jej viac než dosť.

Vnímový človek si uvedomí, že žiadne opatrenia na svete ich neochránia pred strachmi, ktoré sa môžu zjavovať kedykoľvek i bez príčiny. Takisto si uvedomia, že žiadna splnená túžba ich neochráni pred nevyrovnanosťou vlastného vnútra a vrhaním sa za ďalším cieľom, ktorý treba splniť, získať alebo dokázať. Splnená túžba nabíja energiou, ale dočasnou. Nie je večná.

Mystika vníma **strach ako stav, v ktorom sa zastavuje prúdenie energie** a tá, ktorá zostala, je zmrazená. Preto je výstižný opis „Od strachu zmrzol, stuhol, zdrevenel.“ Strach je energeticky úplným opakom lásky. Kým nenávisť je opačne nasmerovaný tok energie, ktorá je stále bohatá a silná a môže sa kedykoľvek premeniť na lásku, strach je ako vyschnutý prameň. Len neustále a opakované obracanie sa k Božej láske vyhodí človeku nové chodníčky, ktoré ho i v ťažkých časoch zavedú tam, kam treba. Začiatočníci bývajú veľmi ovládaní strachom, ktorý sa z podvedomia pri meditáciách vynára vo svojej ničím nehatanej podobe. Kto je múdry, toho tento zážitok posilní, aby sa neustále upevňoval v láske. Slaboch z tejto cesty utečie. Nemá význam proti strachu bojovať v klasickom ľudskom chápaní. Pri strachu pomáha jedine, s pokorou sa odovzdať do rúk Božích. Nenechať sa viesť strachom, udržať si odstup, nakoľko sa dá a veriť. Človek, ktorý sa vnútram dokáže dostatočne odovzdať (tento stav si vyžaduje vnútornú relaxáciu a nevzdorovanie, ale ani nenasledovanie strachu), bude vyvedený z tejto ťažoby.

Túžba predstavuje energetický stav, kedy človek svoju **životnú silu smeruje preč od seba a svojho vnútra**, väčšinou kamsi do hmotného či astrálneho sveta, pričom návrat svojej sily podmieňuje splnením danej túžby. Čím viacej túžob naraz prežíva, tým je jeho sila rozbitejšia. Dá sa povedať, že je roztrúsený po celom vesmíre, kde jeho energie nadobúdajú všelijaké tvary pochádzajúce z túžobných predstáv. Je **čímkoľvek, len nie sám sebou**. Z tohto dôvodu duchovné nauky kladú dôraz na návrat k sebe samému. Kladú adeptovi za úlohu, aby **našiel sám seba**. Najprv v podobe prijateľnej pre pokojný pozemský život(stav pri narodení sa) a potom aby pokračoval v hľadaní, až kým

sa nenájde v tej podobe, v akej bol stvorený. Bez všetkých masiek vrátane tela a ostatných smrteľných častí.

Pomocou meditácie sa žiak učí v sebe upratovať. **Učí sa, čo patrí von, do vonkajšieho sveta a čo do vnútorného.** Učí sa udržiavať v jednote a harmónii pomyselnú os **telo – emócie - myšlienky**. Táto os, ak je v rovnováhe, umožňuje zažívať vnútorný pokoj a vstup do vyšších svetov. Cesta k rovnováhe na tejto osi vedie skrz nevzdorovanie. **Nevzdorovanie** na energetickej úrovni je rovné nenásiliu, čo je priama cesta k Bohu. Začiatok tejto cesty väčšinu záujemcov udiví až odradí. Učia sa správať podľa toho, čo sa vynorí z ich vlastného vnútra. Nič nepotláčajú, ničomu nevzdorujú. Ak majú potrebu skákať ako pes, robia tak. Ak majú potrebu zavýjať, kričať, či hádzať sa o zem, robia tak. Dochádza k čisteniu dlhodobo potláčaných a podmieňovaných energetických blokov, ktoré po uvoľnení pôsobia blahodarne a dávajú silu na duchovný pokrok. Táto katarzná časť pôsobí odstrašujúco práve pre dlho živené bloky v správaní sa. Treba sa však do nej ponoriť s radosťou a živelným prijímaním. Prináša do vedomia ničím nehatanú radosť nevinného dieťaťa, ktorým sme kedysi boli.

Jestvuje viacero druhov túžob, ktoré v sebe živíme. Sú medzi nimi **krátkodobé túžby**, ktoré majú v sebe málo energie a rýchlo odoznejú bez ohľadu na to, či sme ich splnili alebo nie. Veľa z týchto túžob je prebratých od okolia, nie sú nám vlastné. Potom jestvujú túžby, ktoré sú **dlhodobé**, živené vo viacerých životoch. Sú nám vlastné a považujeme ich za prirodzenú súčasť seba samých. Neuvedomujeme si medzeru medzi nimi a našou vnútornou podstatou. Sem môže patriť napríklad silná túžba po životnom partnerovi, rodine, určitom type zamestnania atď.

Za osobitné by som označila túžby, pomocou ktorých sa vyvíjajú duše. V jednom živote si splnia jednu alebo zopár veľkých túžob a pritom cítia, že im ešte zostala jedna či dve túžby, ktoré si musia preniesť do ďalšieho života, pretože im nezostáva čas či sila splniť si ich v tomto živote. Takto vznikajú predsavzatia, ktoré sa pre bežného človeka objavujú z ničoho nič. Vrývajú do človeka cieľavedomosť, s ktorou si duša upevňuje schopnosti, ktoré bude pri duchovnom snažení ako poslednom celi na Zemi, potrebovať.

Ďalšou osobitou kategóriou túžob je podľa môjho názoru vplyv minulých životov, ktorý mnohí vnímajú skreslene. Neustále sme pod vplyvom viacerých, dvoch - troch životov, ktoré sme kedysi prežili alebo sme sa na nich nejakým významným spôsobom podieľali. Na úrovni podvedomia všetci splývame, sme spojení, preto veľakrát určiť rozdiel medzi svojím a iným životom je ťažké a konečnom dôsledku nepodstatné. **Pre dušu sú dôležité zážitky prežité na bytostnej úrovni**; tie ju posúvajú vpred ku konečnému cieľu: zostať bez túžob a strachov. Z tohoto pohľadu zažívanie vlastného života či spoluúčasť na prežívaní života niekoho iného na základe intenzívne zdieľaných pocitov je energeticky jedno a to isté. Z vlastných skúseností som zistila, že čím má vtelená duša širšie vedomie, tým viacej zážitkov a pocitov naberá zo svojho života i sprostredkovane od iných pomocou prepojeného podvedomia.

Vplyv minulých životov je z duchovného hľadiska veľmi prínosný a harmonizujúci. Vo vnútri znovu prežívame intenzívne pocity pomocou určitých scén. Človek, ktorý nemá v sebe upratané, má tendenciu prenášať tieto, pre neho zahmlené pocity či stavy, do vonkajšieho sveta a podľa nich sa správať či vytvárať opakovanú túžbu. **Musíme si uvedomiť, že všetko, čo sa v našom vnútri vynorí ako niečo žiadané, sme už niekedy zažili a naviazali sme si k tomu pozitívny pocit.** Nemôžeme túžiť po niečom, čo sme nikdy nezažili. Môžeme chcieť niečo, o čom nás niekto iný presvedčil, že je to dobré. Nikdy však nebudeme po tom túžiť tak intenzívne, ako po už kedysi prežitej situácii.

Preto, ak sa vám stane, že zrazu máte chuť robiť toto, zažiť ono, vlastniť niečo a tá chuť je intenzívna, pravdepodobne sa vám ozývajú zážitky z vášho podvedomia. Scény z minulých životov (čo je sám osebe obmedzený názov, pretože sa vynárajú i scény mimo pozemského žitia) sú obohacujúce pre človeka, ktorý ich dokáže vnímať pomocou meditácie. Rozdiel medzi svetsky žijúcim človekom a duchovne žijúcim je veľký: Ten prvý na základe podnetov z podvedomia uteká do sveta splniť si túžbu vyvolanú určitými pocitmi. Ten druhý sa posadí do meditácie, otáča tok svojich energií vedený pozornosťou do svojho vnútra a celú scénu vynárajúcu sa z podvedomia prežije znovu. Nemusí sa hnať do sveta ovládaný neznámymi vplyvmi a vystavený situáciám, ktoré nikdy nebudú také ako by chcel, pretože minulosť sa vo vonkajšom svete neopakuje. Tam sme vždy iní, každým dňom i minútou, naše telo je iné, naša myseľ i naše okolie. Preto chcieť uskutočniť konkrétnu predstavu z minulosti znamená chcieť zastať prácu Sysifa s podobným výsledkom.

Človek, ktorý v meditácii prežíva scény z iných dimenzií, či už z minulých životov alebo z iných svetov, je obohatený o intenzívne prežitky, ktoré mu umožňujú rozšírené vedomie. Vďaka týmto zážitkom v meditáciách má pocit intenzívnejšieho života (niektorí mystici hovoria o žití viacerých životov naraz, pretože vývoj sa takto významne zrýchľuje). Objavuje sa v ňom plnosť, ktorá nabíja energiou namiesto toho, aby odčerpávala. Nemusí nikam chodiť a čas od pocítania nutkavého pocitu po „splnenie túžby“ je minimálny na rozdiel od človeka, ktorý chce prejavy realizovať vo vonkajšom svete. Ten druhý potrebuje viac času a energie, preto svetsky zameraní ľudia toho stíhajú počas pozemského života menej ako duchovne vyspelé duše, i keď sú fyzicky možno aktívnejší.

Prežitie vlastnej túžby v sebe vedome vracia vymrštenú životnú silu späť do jadra a navodzuje rovnováhu. Tí citlivejší tento proces môžu fyzicky vnímať. Preto pri duchovnom snažení sa uplatňuje jeden krásny duchovný zákon: **Ak po niečom túžite, žite a zmýšľajte, akoby sa vám vaša túžba už splnila.** Pociť splnenej túžby vracia životné energie tam, kam patria. Dáva človeku pocit hojnosti a prebývania v skutočnom hrejivom domove, ktorým sa mu Zem stane. Toto pravidlo vnútorného správania sa i prežitky minulých životov uľahčujú adeptovi duchovnú prácu a urýchľujú jeho rast.

Samozrejme, stane sa, že adept sa snaží zbaviť túžob (väčšinou sa jedná o niekoľko posledných) a proces zbavovania sa strachov a túžob je sťažený intenzitou priebehu. Pri duchovnom snažení myseľ prelieva očistené energie do nevyčistených štruktúr, ktoré vzdorujú o to silnejšie voči očistným snahám. Na toto stačí i chvíľkový

pokles v bdelom vedomí. Preto sa na konci duchovného snaženia objavujú veľmi silné fenomény spôsobené zvyškami vzdorujúcej ľudskej mysle. Nie je nezvyčajné zažívanie démonických síl či iných zjavení. Túžby, ktoré pociťuje adept v tejto fáze, sú veľmi silné. Bežné duchovné praktiky väčšinou už nestačia, tu pomáha len živá viera a láska spolu s pokorou. Pri takýchto intenzívnych túžbach ich adept musí niekedy prežiť svetským spôsobom, aby dokázal v sebe vzbudiť plnosť, ktorá sa bude týkať konkrétnej poslednej túžby a rozpustiť jej zvyšky.

Tento fakt veľakrát mýlil obyčajných ľudí, ktorí dokázali pochopiť svätcov, čo si všetko odriekali. Nedokázali však vidieť rozdiel medzi sebou a človekom, ktorý si plnil zopár posledných túžob, aby za nimi uzrel Boha. Jestvuje cesta hojnosti, na ktorej si človek nič neodpiera, ale všade a vo všetkom hľadá a vidí Boha. Táto cesta je od života obyčajných ľudí odlišiteľná len nastavením vlastného vnútra a jemnými náznakmi, ako je vnímavosť voči iným a vnútorné nenásilie. V tomto prípade len podobný pozná podobného.

V jednoduchosti som opísala mechanizmus túžob a teraz sa budeme venovať strachom. Najsilnejším strachom, ovládajúcim ľudské vnútro, je **strach zo smrti**. Adept, ktorý sa ponára hlbšie do svojho vnútra, bude zažívať neustále silnejšie a silnejšie strachy. Niektoré z nich budú viazané na konkrétne situácie z minulých životov a ich opätovné prežitie v meditácii mu umožní sa ich zbaviť energetickým rozpustením. Iné sú univerzálne, týkajú sa histórie celého ľudstva. Dejiny, tak ako si ich oficiálne zaznamenávame, sú dejinami násilia, intríg a znevažovania. Vychádzajúc z nastavenia mysle bežného človeka sa spočiatku budú zjavovať strachy späť s týmito javmi (polarita obeť – vrah, násilník – znásilnený, tyran - týrajúci). Tieto strachy je nutné zažiť resp. nimi prejsť tak, aby sa zharmonizovali. Treba sa pripraviť na to, že sa budú opakovať, kým v sebe nebudeme cítiť nekonečnú Božiu lásku i v ťažkých situáciách tzn. situáciách, kedy sa človek automaticky uzatvára do svojho ega, aby prežil ako jednotlivec.

Kým sme nerozpustili všetky túžby, sme pod ich vplyvom. Snaha zbaviť sa všetkých strachov môže vytvoriť túžbu, ktorá nás bude v budúcich životoch viesť k rozpúšťaniu ega a duchovným snahám. Túžba bojovať (vnútornou harmonizáciou, nie prostriedkami mysle) a rozpúšťať strachy nás bude v tomto období môže viesť k prežívaniu násilia v dostupných prostriedkoch, ako sú napríklad verejné médiá. Treba sa nechať viesť vlastným vnútrom a neustále sa upevňovať v láske; jedine tá vás z nekonečného kolotoča násilia dokáže vyviesť.

Strachy, ktoré sa zjavujú u pokročilejších adeptov, sú viazané na posledné pripútanosti. Tu by som sa osobitne zastavila u matiek, ktoré sa snažia o duchovnú obrodu. Na Východe bolo pravidlom, že najprv treba vychovať deti a potom na sebe duchovne pracovať. Dôvod je už hore spomenutý. Matka musí byť pripútaná ku svojim deťom až za hranicu svojho života, inak by nemuseli prežiť v hmotnom svete. Toto je jej prvoradá úloha a zároveň sa toto môže stať terčom nižších síl, ktoré zasievajú strach o deti. Pracovať na sebe intenzívne duchovne za takýchto podmienok je len pre veľmi vyspelé duše. Matky väčšinou neviditeľnú hranicu rozplývania sa vo vesmíre môžu prekročiť, až keď sú ich deti energeticky samostatné. Musia nechať „dobehnúť“ svoju

karmu, inak sa vracajú späť a časť duchovnej práce musia opakovať podľa zákona odplaty.

Jedným z posledných strachov nebýva strach zo smrti, ale z neexistencie. Pocit neexistencie či nebytia je jedným z posledných, ktoré bránia človeku splynúť s Bohom. Strach z neexistencie je paradoxný. Neexistencia je stav nebytia, ktorému podlieha každý, kto sa vyčlenil z Boha. Duchovne videné, väčšina ľudí je v neexistencii. A paradox spočíva v tom, že strach z nesplynutia s Bohom nám bráni splynúť s Bohom. Ľudská myseľ do tohto strachu nalieva zvyšky svojej energie, ktorá môže byť veľmi silná. Väčšinou sa toto deje vo fáze, kedy pokročilý adept „plynie“ t.j. veľká časť jeho denného vedomia je ponorená do bytia a nie do svetských záležitostí. V tejto fáze nie je základom robiť duchovné cvičenia, pretože ich očistný proces sa v takomto človeku deje samovoľne a neustále.

Stále je ešte možné utiecť z duchovnej cesty a práve strach z nebytia môže byť príčinou prerušenia vnútorného vývoja i na niekoľko životov. Tu ale nie je možné čokoľvek siliť. Človek sa odovzdáva do rúk Boha. Odovzdáva vôľu svojho ega a prijíma vôľu Vyššieho Ja. Neplní jeden zo svetských cieľov, kedy si sám môže určiť, kedy a ako splynie s Bohom. Preto je dôležité udržať sa na duchovnej ceste a starať sa o svoje telo, aby vývoj mohol byť dokončený ešte v tomto živote.

Málokomu sa podarí dokončiť vývoj v jednom živote a nie je isté, aké budú podmienky v budúcom živote, či sa mu podarí obnoviť svoje duchovné snahy. Niektorí ľudia by možno namietli, že budúce životy sú vopred dané a s pomocou astrológie i poznateľné. Toto je pravda, ale je relatívna. Svetský človek sa pomaly zbavuje hriechov, preto jeho vývoj je predpokladateľný. Duchovne žijúci človek ide omnoho rýchlejšie vpred. Platí, čím vyspelejšia duša, tým menej predvídateľná pre vesmír a jeho zákony. Vyspelejšie duše si vyberajú viacej úloh pre život a sú menej ovplyvniteľné okolitými energiami. Vedia s nimi lepšie pracovať a menia svoj mikrosvet i vzhľad celej planéty. Každý zážitok vnímajú na viacerých úrovniach. Preto vyspelé duše majú menej prednastavené životy ako tie, ktoré ešte potrebujú silnejšiu podporu a zázemie.

Vzhľadom na náročnosť duchovného procesu je dôležité, akým spôsobom umierate, nakoľko viete rozprestrieť svoje vedomie v čase smrti a pocity či myšlienky, ktoré v sebe v danej chvíli máte. Človek, ktorý odchádza s pocitom nedokončenej práce, najmä svetskej, bude k nej znova „prikutý“ (viď vzťah vrah – obeť). Človek, ktorý odchádza s pocitom plnosti, ktorý po ničom netuží ani sa ničoho nebojí, odchádza do večnosti. Tu chcem upozorniť na tenkú hranicu medzi duchovnou apatiou, ktorá sa prejavuje spôsobom „Už je mi všetko jedno“ a duchovnou bdelosťou, ktorá sa môže nezaujatému človeku javiť podobne. Tá ale v sebe nesie jednotu, ktorá sa javí skôr v postoji: „Záleží na všetkom a na ničom“.

Človek, ktorý dokáže rozprestrieť svoje vedomie v čase smrti mimo svoje telo, má ľahší štart na onom svete i v budúcom živote, pretože sa nestotožňuje s telom a neprežíva ťaživý proces odlučovania sa od neho. Toto ostatne mystik zažije už počas svojho života.

ČASŤ DRUHÁ

SYMBOLY KREŠŤANSKEJ MYSTIKY

MÍLNIKY NA CESTE KREŠŤANSKEJ MYSTIKY

Stigmatizácia

Ľudská prázdnota rezonovala mojím vnútrom. Cítila som sa natoľko osamelá, ako len môže byť osamelý človek, ktorý si uvedomí bezútešnosť života bez Boha, života bez Života. Požiadala som svojho anjela, aby ma objal. Mojím telom sa rozlialo hrejivé svetlo, vibrujúce neveriteľnou silou. Zvyčajne som nedokázala túto silu vydržať dlhšie ako pár minút. Tentoraz to však bolo iné. Bolesť z odlúčenia bola silnejšia ako bolesť z tej sily, ktorou ma zvieral. Vydržala som, až kým som neupadla do hlbokého spánku. Na druhý deň som vstala a z mojich rúk prúdilo Svetlo. Neviditeľné rany jemne pálili a neskôr pri každej modlitbe silneli.

Stigmatizácia je proces, ktorým prechádza väčšina mystikov, ktorí sa dajú na túto cestu. Keď začnú intenzívne čistiť svoje vnútro, ich telo sa začne prečisťovať s nimi. S prečisťovaním prichádza zvýšený príjem čistých energií z okolia. V rukách a nohách jestvujú energetické dráhy, ktoré uľahčujú príjem, distribúciu i výdaj tejto energie. Proces prebieha pomocou vyšších nesmrteľných energetických tiel, ktoré sa otvárajú. Začínajúci mystik nie je schopný vidieť rozsah tohto procesu. Väčšinou cíti neviditeľné rany na rukách v strede dlaní, niekedy na nohách v strede priehlavku.

Energiu, ktorú prijímame týmto spôsobom, východné náuky označujú ako pránu. Jednotlivé smery jógy ešte rozlišujú niekoľko jej poddruhov. Břetislav Kafka, významný bádateľ v oblasti parapsychológie, objavil jednu jej formu, ktorú nazval protonáciou. Slúži ako Božia kniha, častejšie označovaná pojmom Akáša.

Obyčajný človek funguje ako čierna diera. Energie prijíma, ale ďaleko sa u neho nedostanú. Jeho vnútorné rozvody energie (nádí) sú upchané a poskrúcané, preto sa v nich energia hromadí a pôsobí deštruktívne. Čistením dochádza k vyrovnávaniu vnútorných rozvodov a plynulému odtoku energie (pri tomto si vždy spomeniem na Jána Krstiteľa a na hlas volajúceho na púšti: Pripravte cestu Pánovi, vyrovnajte mu chodníky!). Väčšina z týchto rozvodov je umiestnená v nižších energetických telách emócií, myšlienok a éterického tela, ktoré je spojené s fyzickým.

Jedným z prvých prejavov úspešného čistenia sú zvládnuté emócie a následne veľmi príjemný fakt, že rozčulovanie a hnev sa postupne stávajú temer nemožnými, pretože čistenými kanálmi energia harmonicky odtečie skôr, než sa stihne nazbierať do

deštruktívneho pocitu. Nenávisť sa pomaly zmení na náruživú lásku, ktorá vyčistí, čo treba a potom odchádza do vyrovnanej Božej lásky. Rušivé myšlienky a množstvo vecí, ktoré kedysi vadilo, nenápadne zmizne. Po prvýkrát poriadne vyčistené vnútro vyvoláva pocit horského vetra – riedky vzduch, chlad a nesmierna čistota, až človeka mrazí.

Pri čistení sa začnú objavovať rozličné záhadné choroby vo fyzickom tele, ktoré odchádzajú tak rýchlo ako prišli. Staré, najčastejšie smrteľné, rany z minulých životov sa začnú ozývať na tých miestach na tele, v ktorých sme doteraz vnímali len oslabenú vitálnu energiu. Môžu byť veľké výkyvy v psychike, dočasné príznaky psychických ochorení a zmena sexuálnej orientácie. Treba si držať zdravý odstup a nepoľavovať v duchovnom snažení, aby sme sa nezasekli v nepriaznivom období.

Stigmatizácia je proces, ktorý sa objavuje pri neustálom čistení. Rukami i nohami prijímame veľké množstvo harmonickej energie, ktorú je možné neskôr regulovať podľa vnútorného cítenia. **Ruky dvihnuté nahor** až nad hlavu počas modlitby prijímajú nebeskú energiu (viď Starý Zákon, spôsob modlenia sa patriarchov), **bosé nohy** na zemi s rozvinutým vedomím prijímajú zemskú energiu (človek potrebuje obe, aby sa v ňom zmiešali). Za obyčajných okolností človek prijíma oba typy energií obmedzene, pri otváraní sa vedomí množstvo energie automaticky stúpa a je smerovaná do duchovných sfér.

Kvĕtoslav Minařík píše, že tento proces je možné obísť uvedomelým dýchaním (pránajáma), kedy celé telo resp. postupne všetky telá sa stávajú prijímačom. Z vlastnej skúsenosti môžem povedať, že na začiatku som nebola natoľko čistá, aby som dokázala uplatniť tento spôsob. Stigmy, udelené mi mojím anjelom strážnym, považujem za nádherný dar, za ktorý som nesmierne vďačná. Podotýkam, že každý ideme trochu iným smerom v mystickom snažení. Ak necítite prítomnosť vyšších bytostí, to neznamená, že niečo je zle. Každý máme iné vnútro, ktoré kráča podľa svojich potrieb. V každom prípade, ak neviete od začiatku uplatňovať uvedomelé dýchanie, pri pravidelnom modlení sa vám skôr či neskôr na rukách (niekedy aj na nohách) objavia stigmy.

História kresťanskej mystiky spomína svätcov, ktorým sa zjavovali viditeľné stigmy, ktoré krvácali. K tomuto procesu dochádza pri úplnom spájaní sa (stotožňovaní sa) s Ježišom. Niektorí svätci dokázali tento proces ovplyvniť tak, že si postupom času vyžiadali neviditeľné stigmy a ich viditeľné rany zmizli.

Na začiatku pri čistení sa môže objavovať bolesť hlavy v podobe tŕňovej koruny a silná bolesť v srdci, ktorá až bráni dýchaniu. Pre skeptikov a vedcov uvádzam, že sa nejedná o imitovanie Ježiša vo svojej fantázii, tento proces je univerzálny. Dochádza k otváraniu sa srdca (srdcovej čakry) a postupnému vytváraniu mystického srdca, do ktorého sa neskôr mystik sústreďuje. Karel Weinfurter ho lokalizuje kúsok pred fyzické srdce, ja mám niekedy pocit, že sa jedná o prelínajúce sa odlišné dimenzie.

Keďže stigmatizácia je proces veľmi častý u svätcov, dlho sa považoval za znak nasledovania Krista (myslí sa tým historická podoba Ježiša, nie jeho všadeprítomné kristovské vedomie). Keď veda prišla s dôkazmi, že bol ukrižovaný na zápästiach

a nemal prebodnuté dlane, väčšina náboženskej obce bola uvedená do pomykova. Mýlia sa vedci či väčšina svätcov boli obyčajní hysterici a svojvoľne si vytvorili rany na rukách? Pravda je na oboch stranách z dôvodov, ktoré som vysvetlila vyššie. Svätci boli svätci a historický priebeh ukrižovania Ježiša som neskúmala, to ponechávam na vedcov.

Pokrokom na duchovnej ceste stigmy môžu miznúť. Človek sa prečistí natoľko, že začne prijímať energiu celým svojím telom. Môže svojou vôľou nasmerovať energiu, aby prúdila z rúk či nôh alebo iných orgánov, čo je menej časté, v každom prípade je to na jeho rozhodnutí. Pomaly sa dostáva do sféry polobohov a je na ňom, čo spraví. Či si ponechá dary a z mystickej cesty odchádza alebo ich s láskou vráti Bohu a neuspokojí sa s ničím menším ako so samotným Bohom. Mystikom, ktorí sa rozhodli nepokračovať, tieto dary skôr či neskôr budú odňaté a budú sa musieť vrátiť k duchovnému snaženiu. Niekedy však duchovná pýcha viazaná na výsledky mystického snaženia je silnejšia a dostať sa za ňu nie je ľahké. V tomto ohľade každý pád má svoj význam, pričom je ale dôležité vždy na konci každého procesu vidieť Boha.

Keď vám bude dané prijímať a dávať pránu, nebeský dych, budete vedieť s ňou liečiť, tíšiť rozličné bolesti a strasti. Zjednoduší vám život. Na druhú stranu, ak sa rozhodnete s ňou pracovať podľa svojej vôle, váš ďalší postup na duchovnej ceste môže byť zastavený až dôjde k postupnej degradácii na úroveň bežného človeka. Preto treba prijať stigmy s pokorou a odovzdať sa do Božej vôle. Postupne zistíte, že v prítomnosti niektorých ľudí, ktorí potrebujú vašu pomoc, budú stigmy pulzovať až sa otvárajú a bude nimi prúdiť množstvo energie. Vtedy nemusíte robiť nič, nikomu o tomto procese hovoriť. Stačí si ruky pohodlne položiť dlaňami nahor a nechať, nech si energia nájde sama cestu. Mne pomáhali výhovorky na boľavé kĺby, aby som nemusela bežným ľudom vysvetľovať, čo sa deje a aký to má s nimi súvis. Citlivejší ľudia vycítili zmenu k lepšiemu.

Rozdiel medzi načúvaním Božej vôle a vašou vlastnou je v tom, že v tomto štádiu ešte žiak nie je schopný plne vnímať Božie zámery. Môže sa vám stať, že chcete liečiť niekoho, komu je na danú dobu naplánovaný životný pád za účelom duchovného prebudenia. V takomto prípade môžete brániť jeho ďalšiemu vývoju a môžete získať spoluúčasť na jeho odplatách v rámci zákona odplaty. Poskytovať túto službu za peniaze je diskutabilné, veľmi záleží na vnútornom postoji.

Komu teda pomáhať a liečiť? Pomáhať je možné ľuďom, ktorí prídu a žiadajú o pomoc. Tu treba rozlišovať takých, ktorí chcú pomôcť, ale celý svoj stav neberú vážne. Ich vnútro je svojím postojom na opačnej strane – neprijíma pomoc, je uzatvorené. Nie je dovolené niekomu poskytovať energiu nasilu; tento akt sa rovná magickému útoku, ak nie je vítaná. Každý človek je chránený slobodnou vôľou. Preto, keď má byť pomoc inému efektívna, musí byť jeho vnútro i on sám v rámci bežnej mysle za jedno a v takomto stave žiadať o pomoc či liečenie. Toto je možné vykonávať aj na diaľku. Jednota mysle a srdca je základom živej viery.

Druhým prípadom je, keď ľudské vnútro potrebuje pomoc od niekoho so stigmami a dotyčný človek si potrebu, vlastné volanie o pomoc neuvedomuje. Takýto

človek môže byť pohltý svetskými starosťami, pričom jeho vnútro túži po vyliečení určitého stavu či traumy. V tomto prípade uprednostňujem nič nevysvetľovať a energiu z rúk nenápadne poskytnúť. Väčšina ľudí, ktorým takto pomôžete, bude patriť do tejto skupiny. Na nich sa prejavuje Božia vôľa. Im je určené, aby dostali Božiu lásku v tej podobe, v ktorej je dostupná v aktuálnom čase a na „náhodnom“ mieste. Môže sa vám stať, že sa vám stigmy ozvú v autobuse plnom ľudí, v dave či v obchode. Uvoľnite si ruky a nechajte ich voľne položené, dlaňami nahor či bokom. Energia si nájde svoju cestu.

Stigmy môžete využívať aj na vlastné liečenie či povzbudenie pri ťažkých psychických stavoch, ktoré sa občas môžu vyskytnúť pri duchovnom snažení. Dôležité je priložiť ruky na boľavé miesto (alebo si ho predstaviť, takto môže prúdiť liečivá energia priamo cez telo) alebo sa zavrieť do miestnosti a nechať dlane voľné, aby sa celý priestor naplnil Božou láskou. To sa premieta do ľudského vnútra ako príjemný pocit plnosti, ktorý upokojuje. Dá sa to uplatniť aj v miestnosti s ľuďmi, kde nie je príjemná atmosféra. Upozorňujem, že vždy za týmto procesom musíte vidieť Boha, odovzdať sa do jeho vôle a nesiliť svoje predstavy o danej situácii. Pri liečení po zažití mimoriadne zaťažujúcich psychických stavov sa uvoľnite a odovzdajte Bohu (doslova: choďte nabok so svojou osobnosťou – svojimi názormi, myšlienkami a negatívnymi emóciami, aby ste neprekážali sami sebe v liečení). Jemnučko sa vznášajte vo svojom vnútri a nechajte, aby stigmy liečili tam, kde treba.

Mystická smrť

Prvýkrát som vošla do kníhkupectva s úmyslom kúpiť si knihu podľa jej energie, nie podľa autora či obsahu. Zaujímalo ma duchovné liečenie. Keď som sa však dostala k stojanu s knihami, na svoje prekvapenie som si vybrala knihu o tanatológii, náuke o smrti. Doma som ju nechala ležať bokom niekoľko týždňov.

Raz prišiel impulz a knihu som otvorila. Po pár prečítaných stránkach sa vo mne spustil proces, na ktorý ma nikto a nič nepripravilo. Večer, keď som upadala do ľahkého spánku, mi pred očami tancoval démon, ktorého som nikdy predtým nevidela. Napriek tomu vo mne vyvolával nevysloviteľný pocit hrôzy, ktorý mi bránil zaspať. Ako tak som sa dostala do spánku, ktorý ma viedol do zvláštneho stavu. Kráčala som vyprahnutou pustinou, posiatou bielymi kosťami rozličných zvierat i ľudí. Krajina bola hrôzostrašná a bezútešná. Predo mnou sa rozprestieral močiar, ktorý som musela prejsť. Nevedela som, ako hlboké je bahno a či ma nestiahne dolu. Napriek tomu som vedela, že som tadiaľto išla tisíckrát. Že tejto bezútešnej krajine sa nedá vyhnúť, ani ju zmeniť. Dá sa urobiť jediné: prejsť ňou až dokonca.

Po močiari ma čakal les mŕtvych stromov. Musím sa ním prebrať a pokračovať ďalej. Zastať nie je možné.

Výjav vo mne rezonoval i na druhý deň. Po nastúpení na duchovnú cestu sa mi ako prvé začali meniť sny. V tejto chvíli som sama cítila, že toto je niečo iné. Nasledujúce udalosti mi tento dojem potvrdili. V éterickom tele sa mi spustil proces, ktorý som nedokázala ovplyvniť a pravdu povediac, ani som nemala dost' síl na akúkoľvek zmenu.

Éterické telo, ktoré som dovtedy cítila okolo seba ako príjemný, tuhší (oproti ostatným energetickým telám) energetický obal, živý sám osebe, vykazovalo niečo ako lokálnu búrku, ktorá sa šírila. Pomaly postupovala celým telom. Vyvolávala vo mne pocity smrteľného strachu, ktoré nemizli, bez ohľadu na to, čo som robila. Rozkladný proces v éterickom tele sa šírila neustále ďalej svojím tempom. Trval tri dni a tri noci. Neprestajne vo mne rezonovali pocity hrôzy, ktoré slabo miernili pokusy o cvičenia vnútornej prázdnoty a odosobnenia sa. Moje éterické telo pomaly mizlo. Strácala som v ňom domov, na ktorý som bola zvyknutá.

V podvečer tretieho dňa som mala pocit, že sa buď fyzicky zosypem alebo zošaliem. Opierala som sa kľáčiak o stenu a sťažka dýchala. V tej chvíli mi z kostrče vyšľahol ohnivo oranžový chvost a ja som po chvíli upadla do hlbokého bezsenného spánku. Moja prvá vedomá smrť sa skončila.

Predpokladom na to, aby človek úspešne zavŕšil svoju púť za Bohom, je, že jeho túžba po Bohu je silnejšia ako jeho snaha zachovať alebo udržať svoju existenciu. Ako povedal Ježiš: „Kto chce zachrániť svoj život, stratí ho a kto ho obetuje pre mňa, zachráni si ho.“ Človek, ktorý kráča za Bohom, musí mať v sebe takú silnú túžbu po Ňom, že je schopný pre Neho zomrieť.

Mystická náuka učí spoznávať svoje strachy a túžby do detailov a všetky tieto nižšie stavy odstraňovať. Adept si prejde rozličnými ťažkými stavmi, kým spozná sám seba a odosobní sa. Smrť je najťažšou skúškou, ktorú musí podstúpiť. Pretože najsilnejší strach, ktorý v sebe nosíme, je strach zo smrti. Podľa rozvinutosti vedomia zopár jedincov rozlišuje strach zo smrti a strach z nebytia. Takíto ľudia žijú naplno a neboja sa zomierať. Jediné, čoho sa boja, je pocitovo nebyť. Žiť tak, akoby nejestvovali. Toto je prvý nevedomý krok k duchovným náukám.

Kým som sa rozhodla napísať túto knihu, dlho som otáľala, či je vhodné zverovať sa verejnosti so zážitkami, ktoré duchovne žijúci človek považuje za intímne. Jediná kniha, v ktorej som našla zmienku o mystickej smrti, bol od Karla Weinfurtera. Pre smädného človeka málo informácií, no i tá trocha veľmi pomôže tomu, kto kráča sám. Preto som sa nakoniec rozhodla napísať knihu o etapách kresťanskej mystiky, o svojich zážitkoch, ale aj o tom, ako sa k nim dopracovať a ako s nimi narábať. Zopár zážitkov s Duchom Svätým mi vyvrátili môj názor o hraniciach vlastnej intimity. Nič nevlastníme. Ani svoje myšlienky či poznatky. Môžeme sa iba rozhodnúť, či ich necháme ležať v sfére ľudského podvedomia alebo ich prinesieme do materiálneho sveta.

Na to, aby človek duchovne pokročil, musí zrýchliť svoj vývoj. Zvládnuť podmienky, ktoré nám ukladá zákon odplaty, zaplatiť, čo zaplatené má byť a popritom transformovať seba do stavu čistého vedomia. Ľudia pokladajú vedomie ako jednu z mnohých položiek, z ktorých sa skladá ich telo. V skutočnosti nie sme nič, **len vedomie, ktoré má viacero vrstiev a podôb, vrátane materiálnej úrovne.** Inak by nebolo možné narodiť sa do fyzického tela. Vedomie je dokonca aj to, čo umožňuje pokročilým adeptom zhmotňovať či nechať miznúť predmety alebo vyvolávať či liečiť choroby.

Mystika je náuka, ktorá nás vracia k sebe samým v pôvodnom stave, v ktorom sme boli stvorení. Prichádzame na Zem pre zážitky, ktoré nás obohacujú a rozvíjajú svoje vedomie. Učíme sa zažívať, uvedomele jednať, mať určitú disciplínu, ktorá sa stáva našou vlastnou. Učíme sa postupne vnímať udalosti na viacerých úrovniach našej existencie. Toto všetko je prípravou na duchovné sféry, ktoré sa stávajú ďalšou metou vo vývoji duše. Keď sa duša dostane po určitú úroveň, čo sa týka množstva zážitkov a ich spracovania, spontánne sa začne obracať k Bohu a hľadať ho vo svete. Preto je nutné rešpektovať všetky duše na všetkých úrovniach svojho Bytia. Všetci sme si museli prejsť podobným vývojom a každému z nás je daný čas, kedy sa k Bohu obrátíme. Násilné obracanie k modlitbám uzatvára prístup do vyšších sfér bez ohľadu na to, s akým dobrým úmyslom bolo vykonané. K Bohu môže prísť každý len sám a dobrovoľne.

Smrť je jeden z najväčších fenoménov, ktorým si musí adept prejsť. Neprechádza ňou raz, ale opakovane, až kým nedokáže prechádzať prahom smrti ľubovoľne. Zažiť mystickú smrť pred smrťou fyzického tela je veľkým požehnaním, pretože vďaka nej padá v človeku jedna z najväčších ilúzií, ktoré mu bránia v prístupe k Bohu – strach zo smrti. Nevedomý človek žije v iluzórnom pociťovaní vlastnej existencie, ktorá je oddelená od okolia. Väčšinu času sa považuje za vládcu svojho sveta. Pre takýto spôsob života mu boli dané (niekto možno uprednostní inú formuláciu – vytvoril si svojou myslou, ale keďže je nevedomý, uprednostňujem prvú z variant) **smrteľné telá**, ktoré slúžia na vybudovanie vlastného subjektívneho sveta podľa vlastnej ne-vedomosti. Následne sa stávajú terčom rozličných udalostí ako sú kozmické sily, zákon odplaty, činnosť ostatných ľudí apod. Tieto telá sú určené pre jeden ľudský život. Postupne dochádza k ich degradácii a fyzickej smrti.

Najhustejším a zároveň jediným viditeľným pre vnútorne slepých ľudí je **fyzické telo**. Kúsok nad ním je **éterické telo**, ktoré oživuje fyzické. Chráni ho a

„zmäkčuje“ či spomaľuje účinok karmického zákona odplaty. Spomaľuje manifestáciu rozličných udalostí či chorôb v rámci zákona odplaty. Toto spomalenie odplát za hriechy ide podľa tempa, v ktorom si nevedomý človek dokáže ako tak uvedomiť následky svojho predchádzajúceho konania - „ťažkosti, ktoré sa mu náhle a nečakane stali“. Uľahčuje pomalé vzdelávanie nevedomých o ich Bytí. Núti nevedomých ľudí podliehať rozličným typom energií podľa svojich vnútorných blokov na fyzickej úrovni vo forme rozličných úrazov alebo chorôb.

Tretím a posledným smrteľným telom je telo, ktoré by som radšej označila ako **oblasť nižšieho ja**. Viacerí autori označujú túto oblasť rozličnými názvami, ktoré sa objavujú v ezoterickej literatúre, ako napr. **astrálne telo**, telo túžob, alebo rozdeľujú túto oblasť na dve – telo emócií (citové telo) a telo myšlienok (duševné telo, mentálne telo, rozumové telo). Pre toto telo je typický prejav v podobe **nižších citov** a **subjektívnych myšlienok** – zameraných na zachovanie svojho ega a vecí, na ktoré ego vzťahuje.

Tieto tri (podľa niektorých autorov štyri) smrteľné telá vibrujú nízkymi energiami, ktoré dušu spomaľujú a ukotvujú ju do časopriestoru. Toto spomalenie v rámci plynutia energií spôsobuje nový fenomén, ktorý je veľmi dôležitý v mystike – **vznik a plynutie psychologického času**. Psychologický čas je definovaný rýchlosťou, s akou plynú myšlienky a emócie (ktoré nás stoja časť našej energie). Keď dosiahnu určitý objem, ktorý je individuálny a závislý od predošlého vývoja duše, človek začína starnúť. Starnutie sa prejavuje rigiditou, neprispôsobivosťou a automatickým správaním. Iným prejavom sú dlhotrvajúce choroby v tomto štádiu. Jedným z viditeľných príkladov plynutia psychologického času sú ľudia, ktorí zažijú natoľko silný otras v nižších telách(úmrtie blízkej osoby, strata milovanej veci), že viditeľne zostarnú „za jednu noc“.

Iným prejavom tohto typu času je človek, ktorý nepodstatné veci prežíva, rozmýšľa nad drobnosťami, nevie sa povzniesť nad ne, aby získal komplexný pohľad. Takýto človek získa minimálne nutné vzdelanie, starne rýchlejšie, a celý svoj život venuje hádaniu sa pre maličkosti, na ktorých bazíruje. Naopak, sú ľudia, ktorí si vedia držať nestranný odstup od vecí, neposudzujú náhle a svoje myslenie používajú viac systematicky. Idú do väčších detailov, ale s odstupom, väčšinou dosiahnu vyššie vzdelanie či poznanie v oblastiach, kde sa pohybujú a ich starnutie je spomalené.

Pri plnom zapojení psychologického času sa stávame terčom zákona odplaty na základe vlastných hriechov. Deti sú chránené Bohom do veku cca 5 – 10 rokov, kedy sa u nich spúšťa plynutie psychologického času, ktorý postupne naberá na obrátkach a vrcholí u starnúcej populácie. Podobne ako malé deti, ani starí ľudia (rozumej psychologicky starí, nie biologickým vekom starí) nedokážu ovládať tok svojich myšlienok či emócií (prejavom je napríklad nespavosť alebo fixované nevhodné správanie). Niektoré deti si na tento moment spomínajú ako na obdobie, kedy zrazu sa všetko zrýchliło. Dovtedy im čas vo vlastnom vnútri plynul pomalšie, i keď vonkajšiemu pozorovateľovi sa mohli zdať ich aktivity nesúrodé (malé dieťa mení svoje aktivity každé dve minúty).

Účelom mystiky je spomaliť plynutie psychologického času (čo je aktivita, ktorú nemôžeme ľubovoľne ovládať denným vedomím) až dôjde k jeho zastaveniu. Pri správnom vnútornom nastavení – obrátení sa k Bohu, smerom nahor, dochádza k návratu do vyšších sfér, do nášho skutočného domova. Zastaviť psychologický čas a odísť do vyšších sfér sa dá jedine procesom smrti, či už vedomým alebo nevedomým. V oboch prípadoch dochádza k zániku individuality v zmysle sebeckosti a k splynutiu s Bohom, vesmírom, či vybranou sférou. Dĺžka trvania tohto stavu závisí od okolností.

Prvý prechod smrťou býva najdlhší a možno najťažší. Dochádza pri ňom k najvýraznejším zmenám v rámci vlastnej energetiky. V procese mystickej smrti zomiera éterické telo a namiesto neho je vybudované nové éterické telo, ktoré je nesmrteľné. Funkcie, ktoré dovtedy smrteľné éterické telo plnilo, adept stráca. Napríklad nie je chránený pred vlastnou karmou a jej následky pociťuje ihneď, nie po určitom čase. Obdobie po mystickej smrti je preto dôležité na pochopenie fungovania nového nastavenia. Je nutné zamerať sa na intenzívne očisťovacie procesy a harmonizáciu. Pomáha aj stiahnuť sa zo svetských aktivít, alebo ich obmedziť na minimum. V tomto období je vhodný celibát, ak to tak adept pociťuje. Kým sa adept nenaučí vysokej vnútornej morálke a disciplíne, prejavy jeho nesmrteľného éterického tela môžu byť dramatické. Účelom tohto tela je totiž spojiť sa so všetkým stvoreným a nie byť tak dlho, kým tento cieľ nedosiahne.

Medzi prejavy nerovnováhy a okamžitého účinku zákona odplaty v tomto období napríklad patrí: Hnev, ktorý sa okamžite obracia voči svojmu pôvodcovi. Väčšinou vzniká v brušnej oblasti, kde sa nahromadila deštruktívna energia. Nasledovne putuje po tele, má škodlivý efekt na vnútorné orgány, ktorý adept v tomto štádiu väčšinou sám cíti ako migrujúcu bolesť, niekedy veľmi intenzívnu. Je nutné povedať, že vďaka duchovným cvičeniam, hnev býva skutočne zriedkavý. Hnev sa väčšinou filtruje von cez krčnú krajinu (čakru) agresívnymi slovami či výkrikmi. Ak zostáva potlačený, pôsobí naďalej deštruktívne, spôsobuje chronické ochorenia. Človek, ktorý praktizuje duchovné cvičenia, je schopný sebaopozorovania a u neho pri dobrom vedení takéto emócie nezostávajú zablokované, ak si ich sám dobrovoľne neponechá.

Nenávisť v štádiu znovunarodeného éterického tela pôsobí ochromujúco. Vyskytne sa možno v 1% oproti emočným stavom pred obdobia duchovnej prípravy. Je silnejšia, pretože čistiaca sa myseľ do týchto čoraz zriedkavejších nízkovibračných stavov nalieva viac energie. Samozrejme, predpokladajme, že mystik na duchovnej ceste dokáže zvládnuť silnejšie stavy a zaťažkávajúcejšie skúšky. Ochromujúca nenávisť vedie k impulzivnosti či blokádam, ktoré sa prejavujú v tele okamžite. Nie je prítomný smrteľný obal, ktorý by prejav nerovnováhy tmlil niekoľko rokov až desiatky rokov. Efekt je okamžitý a adept na ňom musí okamžite pracovať.

Ľudská láska, obmedzená na konkrétnu vec či osobu, uvádza do vnútornej nerovnováhy s nedostatkom energie na ďalšie aktivity. Veľmi ľahko sa zmení na nenávisť voči danému objektu. Strach je silnejší ako kedykoľvek predtým. Mystik je nechránený a vydaný napospas svetom a sféram, v ktorých sa ešte len učí pohybovať. Občasný pád do nízkovibračných sfér vedie k desom, ktoré sú celotelové, pustošiacie

všetky vnútorné orgány. Preto je nutné odhadzovať neustále svoje hriechy – bloky, niekedy ich vedome vyhľadávať, čo je aktuálne najmä ku koncu procesu, kedy si mystik nie je celkom istý konečným víťazstvom.

Smrť nižšieho ja nenastupuje rýchlo. Vízie démonov či bohov smrti z rozličných kultúr so snami z posmrtnej krajiny sú prejavom zomierania ľudí, ktorých vedomie nie je dostatočne rozvinuté. Oblasť nižšieho ja u obyčajného človeka, ktorý zomrel prirodzenou smrťou, ešte nejaký čas žije. Udržiava ho v ilúzii, že naďalej žije a funguje v našom svete. Postupne dochádza k rozpadu tohto iluzórneho sveta, kolísaniu medzi chabým vedomím a nevedomím, rozličnými výjavmi a snami. Pri dezintegrácii nižšieho ja dochádza u nízkovibračného človeka k pádu do tých vnútorných sfér, v prevažne ktorých počas života nevedome fungoval. Odhaľujú sa mu hrôzostrašné štruktúry z astrálneho sveta, ktorým je vydaný na milosť, pričom nemá k dispozícii vonkajší svet a telesné zmysly, ktoré by ho vedeli z tohto stavu odpútať. Tomuto sa hovorí posmrtné peklo a pre tento fakt sa hovorí, že svetský človek žije len svojimi zmyslami. Keď ich smrťou tela stratí, nezostane mu nič. V takejto chvíli mu môže pomôcť akákoľvek svetlá myšlienka od príbuzných alebo myšlienka na Boha. Po smrti je možné na sebe duchovne pracovať.

Ďalej som procesy smrti svojím vnútorným zrakom neskúmala, ale došla som k záveru, že ľudská duša, ktorá pochádza od Boha, má prirodzenú snahu i schopnosť sa čistiť. Preto dochádza k vyčisteniu, návratu do vyšších sfér a opätovnému zostupu na Zem, keď nastane ten správny čas.

Niektorí mystici, ktorí zomierajú a pritom nedosiahli konečné osvietenie, prebývajú vo vyšších sférach, v tom, čo kresťanstvo vidí ako raj. Z raja sa ťažšie odchádza dokončiť svoju úlohu. Vplyvom rozvinutosti vlastného vedomia nepodliehajú vonkajším energetickým vplyvom tak ako bežní ľudia. Preto nie sú nútení resp. vťahovaní do ďalšieho života. Niekedy sú označovaní ako polobohovia či bohovia. Skôr či neskôr však budú musieť svoju prácu dokončiť. V Bohu niet násilia a preto ani tieto duše nie sú pod tlakom násilia.

V rôznych literatúrach som sa stretla s rozličným chápaním mystickej smrti. Kým pre niektorých je podstatná časť prvého vedomého prechodu smrťou a tú označujú ako mystickú smrť, pre iných je najdôležitejšia tá posledná časť jej obdobia – konečný zánik ega a splynutie s Bohom. Tento stav je charakterizovaný dlhodobým (minimálne tri dni a tri noci) ponorením v Bohu bez akejkoľvek myšlienky či inej vlny, ktorá by sa zavlnila na hladine Bytia. Konečné splynutie s Bohom a definitívny zánik ega sa deje mnoho rokov, desaťročí či v inom živote po prvom vedomom zážitku smrti. Niektorí kresťania tomuto obdobiu hovoria mystická svadba – spojenie s Kristom. Pre lepšie chápanie som sa rozhodla používať termín mystická smrť v užšom zmysle slova pre prvotný prechod smrťou a počiatok zomierania nižších energetických tiel.

Obdobie po mystickej smrti (prvej z mnohých) je obdobím upevňovania naučených poznatkov z duchovných sfér, intenzívneho upevňovania sa v láske k Bohu a odovzdávania sa Jemu (rozumej celému stvoreniu). Neustále sa búrajú zvyšky

vlastných energetických blokov, ktoré človeku doteraz bránili splynúť s Ním. Môžu sa objavovať vízie, ktoré nesúvisia so spánkom či meditáciou a pomáhajú žiakovi odkryť vlastné vnútro, pochopiť seba či sú mu povzbudením na osamelej Ceste.

V štádiu po mystickej smrti závisí od typu meditácie, ktorý určuje nasledovnú dĺžku života. Meditácia s telom neustále zakotveným v mysli vedie k jeho celkovému prerodu a predlžuje čas pobytu duše v tele. Naopak meditácia, v ktorej sa človek odpútava od tela, jeho telo nezostáva vo vedomí, vedie k zániku tela a odpútaniu duše od tela v čase jemu vymedzenom.

Procesom smrti padajú ochranné valy ľudskej osobnosti vytvorenej pre jeden konkrétny život a začína proces prerodu – splynutia so všetkým stvoreným i nestvoreným. Častejšie sa objavujú obdobia bdelého vedomia a obdobia nevedomosti odchádzajú do úzadia. Oblasť nižšieho ja zomiera postupom času a neutíchajúcej duchovnej aktivity. Odpustením – rozplynutím posledného hriechu dochádza ku konečnému osvieteniu, k definitívnemu splynutiu s Bohom. Tento proces sa nemusí stihnúť v priebehu jedného ľudskeho života – v takom prípade je nutné celý postup opakovať. Výsledky sa dostávajú v zrýchlenom slede, aby mystik mohol ďalej napredovať.

Dosiahnuť smrť nižšieho ja je dlhotrvajúcou položkou. Mystik čoraz viac prebýva vo vyšších svetoch, kde sa cíti dobre a môže sa mu stať, že bude ukolísaný do príjemnej nečinnosti, ktorá po určitom stave vedie späť do nevedomosti. Vplyvom svojich vedomostí sa môže cítiť ako niekto, kto veľa dosiahol a veľa vie. Len on sám dokáže povedať či v danej chvíli je jeho pocit oprávnený. Či vnútorne neustále hľadá na Božiu Tvár, alebo či sa jeho vnútro uzavrelo a jeho myseľ ho klame pod rúškou svätosti.

V kresťanskej mystike sa mystická smrť niekedy navodzovala umele, keď Majster uvážil, že dozrel čas na túto skúšku. Žiaka väčšinou čakala niekoľkodňová izolácia v tichu, niekedy tme, o hlade či smäde. Niektoré školy svojich adeptov pochovávali počas prísne tajného procesu na tri dni, kým nezískali potrebnú skúsenosť.

Pri zomieraní je nesmierne dôležité, ako sa sami cítime vo svojom vnútri. Posledná myšlienka či pocit, resp. celkový stav vedomia v danej chvíli je určujúci pre stavy po smrti a nové narodenie. Je ideálne rozprestrieť svoje vedomie čo najviac do široka a stiahnuť sa z tela, inak fyzická smrť môže byť ťažká. Môže počas nej zarezonovať nechcená a neočakávaná myšlienka pripútanosti, nedokončenosti či nízkych emócií, s ktorou sa odchádzajúce vedomie stotožní a nesie si ju ďalej.

Prejavom správneho stiahnutia sa z tela (u nevedomých ľudí) sú zážitky klinickej smrti, ktorá prišla nečakane. Strata pocitovania tela, vízia svetla či tunela. Farba je väčšinou biela, u duchovne žijúcich adeptov to môžu byť duchovné farby ako svetlofialová. Pred odchodom z tela by mal v človeku rezonovať pocit lásky, absolútneho prijatia prežitého života, pocit plnosti (hojnosti) a odovzdanosť do rúk Božích.

Nevedomý človek, ktorý nedokáže sa odpútať od tela, býva v ňom zviazaný. Zvyškami éterických zmyslov vníma, čo sa okolo neho deje. Plač jeho milovaných, nakladanie s jeho telom. Éterické telo sa začína odlučovať od nôh (môže sa začať odlučovať ešte počas života, pár dní pred smrťou a je to nezvratné za bežných podmienok). Dochádza k jeho postupnému rozpadu. Väčšinou sa stihne odlúčiť od fyzického tela a vznáša sa nad ním (viacerí senzibili hovoria o „bielych či namodralých hmlách“ nad čerstvými hrobmi). Ne-vedomie sa sťahuje do oblasti nižšieho ja, kde čaká na očistenie a nový život. Toto je proces očistca.

Smrť je významným prvkom v duchovných cvičeniach mystika. Bez smrti by nebolo života, pretože život a smrť vytvárajú jeden celok, ktorý sa doplňuje. Kým žiak nezažije blízkosť smrti alebo jej skutočný priebeh, nevie, čo je to život. Pozná len taký „život“, ktorý ho naučili ostatní ľudia. Po tomto zážitku pochopí, že význam a hĺbka života sa skrýva niekde inde. Na základe prežitého rozdielu začne vnímať život ako proces, ktorý sa neustále mení, nie je definitívny. Začne konať s väčšou rozvážnosťou a do hĺbky. Zmena v postoji a precitovaní života mu skráti mnoho aktivít, ktoré si jeho zostávajúce zvyšky ega vyžadujú. Napríklad nevedomý človek v živote neustále opakuje isté aktivity (jedenie, sex, rozličné pôžitky, koničky, záujmy). Vplyvom nedostatočnej pozornosti a nesústredenosti samého v sebe musí tieto aktivity neustále opakovať, pretože sa cíti byť prázdny, nenaplnený. Je zamotaný v kruhu vlastných žiadostí, túžob a vplyvov z minulosti.

Pri umiernenom prístupe a maximálnej pozornosti adepta mnohé jeho aktivity, ktoré sú prejavom zostávajúceho nižšieho ja dôjdu k naplneniu. Pocity prázdnoty (ktoré sa môžu týkať základných pochodov ako je jedlo – obezita, sex – neukojenosť apod.) zmiznú okamžite, ak sú konané s prítomnosťou svedka vo vnútri resp. inak povedané, sú konané v prítomnom okamihu, v súlade s vnútorným rozpoložením. Obrat v chápaní života je viditeľný navonok. Žiak žije s pocitom hojnosti, i keď má málo. Berie len to, čo potrebuje a dokáže z toho vyťažiť maximum. Každú aktivitu prežíva, ako by ju robil prvý a poslednýkrát. Je centrovaný sám v sebe a plynie cez neho láska. Jeho prúd energií sa zastavil a otočil: nie je čiernou hladovou dierou, je tečúcou láskou.

K téme smrti jestvuje niekoľko krásnych duchovných cvičení. Z tých najjednoduchších spomeniem to, ktoré sa stalo akýmsi mottom pre širokú kresťanskú obec: Ži, akoby to bol tvoj posledný deň na Zemi. Samozrejme, bežný človek nepovažuje toto príslovie za uskutočniteľné, nakoľko by sa mu rozpadol celý život, keby tak spravil. V každom prípade v téme smrti sa skrývajú dobré podnety na meditáciu:

Pocit, že ste sa práve teraz zrodili do vášho života (pretože v skutočnosti je to tak – neustále sa rodíme do nového prítomného okamihu).

Pocit, že váš život končí a toto sú vaše posledné chvíle.

Ak budete správne precitovať alebo meditovať nad týmito dvomi životnými pocitmi novonarodenie – odchádzanie, vaše krátkodobé energetické cykly, ktoré vás nesú z jedného okamihu do druhého, sa prečistia a začne nimi prúdiť viac energie. Spontánne sa začnete viac centrovať do seba. Budete konať účelové činnosti a tie zbytočné,

pochádzajúce z nevyrovnaných hladín energie, pomaly odpadnú. Budete intenzívnejšie precítiť vlastné konanie. Smrť sa stane vašim priateľom, s ktorým budete kráčať do života. V jej tieni pochopíte nádheru života - daru, ktorý nič nechce, len to, aby ste ho žili. Vďaka nej pochopíte zmysel stvorenia v tomto svete a uzavriete polaritu života vo forme a mimo nej do jednoty.

Objavenie sa Panny a návrat nevinnosti

Moja mystická smrť bola bezprostredne nasledovaná objavením sa Panny, nekonečnej sily, skrývajúcej sa v každom z nás. V ťažkom vnútornom rozpoležení, kedy sa mnohé energie usádzali nanovo a staré odchádzali, som zacítila zvláštne svišťanie spoza chrbta. Z kostrče sa mi odmotávalo niečo, o čom som nikdy nevedela, že tam je. Zachytila som jeden a pol obrátky a vnútorným zrakom som zazrela ohnivý chvost, pripomínajúci skôr bič, ktorý švihal vôkol mňa. Zobudila sa Kundalini – Hadia sila, v kresťanskej náuke známa pod menom Panna. Panenská sila, ktorá prinavracia nevinnosť.

Môžete prečítať tisíc kníh o určitom stave. Nedá sa to porovnať s tým, čo budete cítiť v danej chvíli. Panna nesie v sebe také množstvo energie, aké ste dovtedy nezažili. Je oheň, ktorý páli a prestavuje. Ničí a obnovuje. Berie život ľudského ja a znovu ho dáva v Božskom. Je Božou Matkou, ktorá dáva zrod Kristovi. Je bránou, ktorá vedie do nebies. Je Cestou, bez ktorej ťažko prísť k Bohu.

Ked' som jasne cítila, že za chrbtom mi horí nesmierne silný prúd energie, tento prúd bol ešte nestabilný. Vlnil sa a kýval, hľadal si miesto. Snažila som sa vydržať v sede s vystretým chrbtom, aby sa energia mohla usadiť, ale po nejakom čase som začala ochabovať. Nevydržala som a panvu som na pár sekúnd podsunula pod seba. Vnútornosti mi ožehol plameň s intenzitou žeravej lávy. Od bolesti som sa nedokázala nadýchnuť. Opatrne som si ľahla. S vystretým chrbtom som vnímala, ako sa mi doň energia ponára v oblasti chrbtice a pomaly stúpa nahor.

Na druhý deň, hneď po zobudení, som svoje myšlienky otočila k Bohu. Okamžite sa mi na drieku objavila horúčava spojená so silným tlakom a mierne stúpala nahor. Prestupovala mäkké tkanivá i kosti a rozlievala sa do strán. Spreádzala ma počas nasledujúcich dní. Pri večernom očisťovaní a modlitbách silnela.

Chcela som ju vidieť vnútorným zrakom. Chcela som vidieť, akú formu jej dá moja obrazotvornosť, vyberajúc si z kolektívneho podvedomia celého ľudstva. O Panne som nenašla toľko duchovných poznatkov ako o Kundalini z východných náuk. Akosi som predpokladala, že uvidím niečo podobné ako zobrazujú jej kresby: človek s jednoduchým hadom, ktorý ho obtáča smerom nahor.

Zavrela som oči, vyčistila myseľ a hľadela dovnútra. Najprv som začula syčanie, ktoré sa menilo na silné chrastenie. Videla som kresbu na chrbte pohybujúceho sa hada, ktorý mi vzdialene pripomínal zmiju. Kde som ja? Prebleslo mi myseľou. Vtedy sa obraz vyjasnil. Ako drobná postavička som stála uprostred obrovského hada, ktorý ma obtáčal. Hľadel na mňa obrovskými nehybnými očami a jeho zuby smerovali ku mne. Do jeho úst by som sa zmestila na jeden hlt.

Stále som nemohla uveriť, že táto sila patrí ku mne. Že je mojou súčasťou. Východné náuky hovoria o jej ovládnutí. Ja som skôr myslela na tých kresťanských svätcov, ktorí ju (vraj) nezvládli a preto im ublížila. Mala som strach. Cítila som sa maličká a bezvýznamná v porovnaní s ňou. Sama v sebe som sklonila hlavu v pokore a odovzdala sa Bohu. Niet cesty späť. Stará schránka zhorela. Už je možné sa len odovzdať. S láskou a pokorou vrátiť všetko, čo bolo darované. Nechcem byť sama v sebe. Ja chcem byť v Bohu. Je všade a vo všetkom a ja som jeho súčasťou. Moja myseľ to možno ešte celkom nechápe. Ale bude jej ukázaná cesta a ona pochopí.

Byť úspešný na duchovnej ceste je podmienené viacerými zásadami. Jedna z nich znie: Stavať Božiu vôľu nad svoju vlastnú. Človek, ktorý je zahľadený do vonkajšieho sveta a chce túto zásadu uplatniť, môže sa ľahko dostať do apatie s pocitom, že netuší, prečo sa veci dejú tak, ako sa dejú. Vidí vo svete množstvo neprávosti, násilia a egoizmu, že nakoniec rezignuje na túto úlohu. Buď sa nebude zúčastňovať na živote alebo sa vráti späť na svoje vychodené chodníčky. Dôvod, prečo sa ľudia zahľadení do sveta neudržia na duchovnej ceste, je prostý.

Božej vôli nie je možné načúvať bez schopnosti vnímať vlastné vnútro. Kým človek nie je schopný vidieť do seba, nie je schopný priamo vnímať Božiu vôľu. Pri vonkajších udalostiach si len môže pokrčiť plecami a povedať si: Je to Božia vôľa. Aj túto vetu nemá sám od seba, ale má ju prebratú od niekoho iného, kto mu ju logicky vysvetlil. Toto nie je príznak odovzdanosti do Božích rúk a načúvania Božej vôle. Je to dobrý začiatok, pokiaľ dotyčný zostane dobromyseľný a otvorený aj pri pocite nespravodlivosti. Vnímanie však musí ísť ďalej.

Vnímanie Božej vôle pozostáva zo schopnosti vlastným vnútrom vnímať toky energie a zároveň im nekladíme odpor – ani v myšlienkach, ani v slovách, ani v skutkoch. **Uplatnenie vlastnej vôle** znamená, že proti energiám, ktoré cez nás a vôkol nás plynú (môžu byť vo forme informácií z médií, od ľudí či samovoľné myšlienky) postavíme vlastné energetické hradby, vďaka ktorým neprijímame určité skutočnosti. Snažíme sa vytvoriť svoj malý svet podľa vlastných predstáv. Tento postup nás stojí čas a námahu, ktorú vlievame do nižších sfér a odoberáme z energie, ktorá bola určená na duchovnú obrodu.

Typickým príkladom je, keď si večer pustíte správy a začnete sa rozčuľovať, že niekde na druhom konci sveta sa niečo stalo (podľa novinárov), doma sa zasa stala nejaká iná neprávosť a s týmito informáciami sú jemne podsúvané názory, s ktorými sa človek má stotožniť a podľa možnosti naďalej sledovať vybranú stanicu. Vzrušovaním mysle v pravidelnom kolobehu dochádza k vypestovaniu si energetickej závislosti. Vzrušená myseľ uvoľňuje väčšie množstvo energie ako obyčajne. Človek sa cíti príjemne a stáva sa závislým na vonkajšom zdroji. Ale energia mu odchádza za predmetom vzrušenia. Z dôvodu šetrenia energie a jej zjednocovania je ideálne sa načas zrieknuť aspoň časti zábavy, na ktorej sme pasívne závislí. Postupné doplňovanie energie z vnútorných zdrojov nás urobí viac nezávislými na vonkajšom svete.

Vzdať sa vlastnej vôle neznamená teda zostať v ľahostajnosti do konca života, i keď pokročilí adepti sa tak môžu javiť. Rozdiel v načúvaní Božej vôle a v ľahostajnosti je ten, že človek v apatii používa zmysly len povrchné a vnútorné načúvanie nepoužíva. Človek na duchovnej ceste vnútrom načúva. Neustále vnútrom vníma harmóniu v sebe a vôkol seba. Ide tam, kam ho rovnováha a pocit lásky vedie. Spočiatku je vedený cez mnohé nepríjemné stavy či vonkajšie skutočnosti. Tie na neho čakajú, aby bol očistený. Znovu a znovu sprítomňovaná láska v ňom samom dáva signál do vyšších sfér, že tento človek je na niektoré udalosti pripravený a na ďalšie čoskoro bude.

Okrem trvalého pocitu lásky má takýto žiak v sebe činné a postupne sa zbystrujúce éterické zmysly, ktoré mu pomáhajú vnímať Božie úmysly aj v iných formách (obrazy, zvuky či vhlád – priama komplexná informácia). Tento jav je sporný, pretože u málo vyčistených žiakov je možné sa otvoriť nižším svetom a byť pod ich vplyvom. Tu je namieste pomoc duchovného učiteľa alebo princíp absolútnej lásky. Odovzdanosť Božej láske v každej chvíli svojho života je tou najsilnejšou ochranou voči akýmkoľvek vplyvom a zároveň tou najrýchlejšou cestou do vyšších sfér. Problémom býva to, že ľudské ego nie je ochotné sa okamžite a vo veľkom vzdávať všetkých svojich pripútaností. Vzdať sa celého svojho sveta a vojsť do úplne iného s vedomím dosavadnej iluzórnosti je pre silné povahy.

Opúšťanie vlastnej vôle a odovzdávanie sa do rúk Boha si vyžaduje veľké množstvo úsilia. Niekedy, najmä zo začiatku, je ťažké rozlíšiť svoj vnútorný stav a tým aj podnet, ktorý nás vedie k určitému konaniu. Úroveň aktuálnych myšlienok ukazuje naše vnútorné rozpoloženie. Je dôležitý **charakter myšlienok, ich frekvencia a intenzita**. Sebecké, neprajné myšlienky hovoria všeobecne o nízkej energetickej úrovni v danej chvíli. V duchovnom svete platí jedno pravidlo: Nikdy nemá zmysel bojovať so svojimi

myšlienkami. Vtedy bojujete sami so sebou. Je to boj s veternými mlynmi, ktoré za nič nemôžu. Treba sa uviesť do pokoja, dopriať si svetsky príjemnú vec (odvrátiť pozornosť pomocou vonkajších podmienok) a po určitej dobe, keď sme myšlienkovo dobre naladení, môžeme začať pracovať na svojej duchovnej obrode, aby sme sa spontánnych myšlienok zbavili nadobro.

Iným prípadom je, keď sú myšlienky **veľmi frekventované**. Ľudovo povedané, skáču ako blechy. Vtedy býva úroveň energií dobrá, ale nezvládnutá. Fyzický pohyb, dychové cvičenia prípadne masáže sú dobrým prostriedkom na spomalenie u začiatočníkov. Každý ponor do vlastného tela napravné tok myšlienok.

Posledným prípadom, s ktorým sa adeпти musia moriť, sú **veľmi intenzívne** myšlienky. Spočiatku ich tento druh nemusí až tak trápiť, pretože čím rozvinutejšie ego, tým je viac energeticky rozdelené medzi rozličné túžby a strachy. Postupne však, ako dochádza k scelovaniu vlastného vnútra, sa tok nevyrovnaných energií obmedzuje do zostávajúcich blokov. Pri duchovných cvičeniach, ktoré zosilňujú energetické toky a zároveň mravne slabo vyčistenej kondícii môže dochádzať k silným myšlienkovým impulzom, ktorým je ťažko odolať. Dokonca môže dôjsť k ilúzii, že sa jedná o Božiu vôľu a k jej slepému vykonávaniu. Vývoj takéhoto adepty sa zastavuje a kým je ešte aktívne na ceste, môže mnohým ublížiť vrátane seba samého. Preto **láska musí vždy kráčať pred duchovnou silou**, inak nevyčistené silné energie premenia adepty na čierneho mága so všetkým, čo k tomu patrí.

Pri vybudovávaní si „načúvacieho aparátu“ na vnímanie Božej vôle a stiahnutí sa z povrchného sveta je prvým krokom principiálna zmena vnútorného nastavenia, ktorá mystika bude sprevádzať po koniec jeho cesty. Človek, ktorý chce byť úspešný vo vonkajšom svete, musí byť akčný, výbojný, schopný vnímať a využívať vo svoj prospech. Všetky atribúty, ktoré používame na úspech vo vonkajšom svete, sú viazané na mužský typ správania sa – zamerať cieľ, získať, dobyť ho a nájsť si nový cieľ. Pri tomto procese je nutné tvrdo koncentrovať svoju energiu na konkrétny objekt, prípadne pri rozvinutejších osobnostiach mať schopnosť použiť mnoho iných položiek či procesov na dosiahnutie konečného cieľa.

Pri nástupe na duchovnú cestu musí všetky tieto schopnosti žiak otočiť na opačnú polaritu. Nesmie sa stať lenivým či apatickým, ale tak, ako využíval mužskú polaritu pre vonkajší svet, musí sa naučiť **používať ženskú polaritu pre svet vnútorný**. Boha nikdy nikto nedobyl. Všetky vonkajšie nástroje na úspech sú zaručeným neúspechom vo svete vlastného vnútra. Za každým vonkajším úspechom sa musíme vzdialiť sami sebe a svojmu vnútru. Za každým vonkajším úspechom, ktorý chce naše malé ja, platíme kúskom vlastnej pohody. Každý, kto dosiahol úspech vo vonkajšom svete, prehral svoj boj o vlastnú dušu. Preto, ak stretnete Majstra, ktorý vám povie, že sú pre neho zaujímaví iba neúspešní ľudia, vedzte, že tým myslí práve ľudskú (ne)predajnosť voči vonkajšiemu svetu.

Na duchovnej ceste zahadzujeme všetky názory a postoje voči pomyselnému Bohu. Vymažeme ho zo svojej mysle a hľadáme ho srdcom, dušou, celým svojím bytím.

Sme schopní zomrieť pre neho. Neuspokojíme sa s tým, čo nám o ňom povedia iní. Neverte ničomu, kým ho nezažijete na vlastnej koži, ale, kým sa tak stane, dôverujte – životu, okolnostiam, osudu. Nie je ľahké vybudovať si vzťah k niekomu/niečomu, o čom nemáme potuchy a postupne v tom vzťahu miznúť.

Človek vo vzťahu k Bohu môže byť jedine submisívny, nikdy dominantný. Môžete mu spočiatku všetko vyčítať, hnevať sa alebo nenávidieť, ale na konci vždy musí byť pokora a odovzdanie sa. Inak sa váš duchovný život ani nezačne. Kým neodovzdáte s pokorou do rúk Boha všetko, čo máte, nikam ste sa nedostali. Zostali ste vo svojej myslí a urobili ste zopár ústupkov. To nestačí. Duchovný svet funguje systémom **všetko alebo nič**. Zamrznúť vo vlažnosti a kompromisoch je to najhoršie, čo môže byť. Je to slepá ulička, z ktorej vás vyhodí skôr či neskôr vlastná karma.

Poddajnosť voči Bohu je začiatkom prestavovania seba samého. Kresťanská mystika stavia žiaka do pozície dieťaťa a Boha do pozície Otca. Otca, ktorý sa stará, všetko dáva a učí. Pod jeho rukami sa žiak stáva rovnako tvárnym a poddajným, ako malé dieťa. Stáva sa rovnako radostným a nevinným, tentoraz ale vedome. Neublíži, nie je násilný, ale spontánne milujúci. Jeho neustálymi spoločníkmi je vedomie vlastnej bezmocnosti a zároveň spätosť s niekým, kto je všemohúci. Vracia sa do náručia svojho Stvoriteľa ako márnотratný syn späť k Otcovi.

Východné náuky skôr preferujú nasledovanie ženského princípu, ktorý vedie k Bohu, prezentovanému mužským princípom. Niežeby Boh sám v sebe neobsahoval rovnováhu mužsko – ženských energií. Naopak, tá sa premieta do celého stvorenia. Všetko je polarizované v týchto dvoch typoch energií a má možnosť pomocou nich nájsť v sebe rovnováhu.

Cesta k Bohu pomocou ženského princípu po energetickej stránke nie je veľmi vzdialená postoju dieťaťa. Žena si uvedomuje svoju slabosť a bezmocnosť voči svojmu prot'ajšku. Je neustále odovzdaná do rúk osudu. Nebojuje, pokorne všetko prijíma, má chladivé energie, ktoré rovnomerne rozptyľuje na všetky úrovne. Je zmierlivá a spontánne hľadá rovnováhu. Je otvorená intuícii. Plynie životom, pričom nenarúša jeho prejavy. Nevidí a nestavia si ciele. Vníma proces v celom jeho priebehu. Vníma energie, ktoré sa v ňom zomleli. Podotýkam, že tieto prejavy sa týkajú vnútornej ženy, ktorá je prítomná v každom z nás, nesúvisia s vonkajším pohlavím. Mnoho žien žijúcich na Západe prednostne používa mužské energie, aby mali úspech v práci, rodine či inak.

Jedným z krokov je meniť svoj prístup k životu. Zvnútorniť sa a pozerat' sa očami dieťaťa/vnútornej ženy. Toto dieťa alebo ženu v prvom rade musíme vedieť v sebe nájsť a rozvinúť. Musíme sa naučiť prijímať mužský princíp, vidieť ho, ale neuplatňovať. Musíme sa naučiť byť sebe úrodnou pôdou, do ktorej bude zasiať zrná a prinesie úrodu. Na prijatie tohto stavu jestvuje niekoľko duchovných cvičení, ktoré ho navodzujú. Samozrejme, cvičeniam predchádza odstraňovanie názorov či postojov, ktoré nesú stopy mužskej dominancie, napr. „Ja to viem najlepšie, ja som najlepší, veď ja vám ešte ukážem, toto ešte chcem získať, toto dosiahnuť apod.“

Jedným z najkrajších a veľmi účinných cvičení je **odovzdávanie sa**. S vedomím, že Boh je všade a vo všetkom sa žiak učí odovzdávať sa mu kdekoľvek a kedykoľvek. Najprv je vhodné v tichej miestnosti sa naučiť zrelaxovať svoje telo, uvoľniť svoje svaly a potom celé svoje **telo odovzdať priestoru a času**. Objaví sa zvláštny typ uvoľnenia. Postupne je vhodné učiť sa odovzdávať na rozličných miestach. Pri cvičení v prírode dochádza k silnému nabitíu energiou, pri cvičení na duchovne silných miestach dochádza k prijímaniu či poznávaniu duchovných skutočností. Adept sa učí navodzovať tento stav svojím vnútrom a nebude pri tom potrebovať nepohybnosti v tichu ležať. Je dobré odovzdávať sa na všetkých miestach, kam sa žiak dostane. Všade nájde láskavú energiu, ktorá ho ponesie či povedie, k vlastnému prekvapeniu i na tých miestach, ktoré svojou myslou považoval za špatné či znečistené. Boh je jednoducho všade. Musíme sa naučiť dokázať ho všade nájsť a neustále s ním kráčať.

Spočiatku, kým máme potrebu vnútorného dialógu, je možné toto cvičenie sprevádzať vetami typu: Nech mier zavládne v tomto dome. Prajem lásku a pokoj tomuto miestu. Skláňam sa pred Bohom všemohúcim v tomto stvorení ... Pokiaľ sme sa dobre nasmerovali, vynechanie dialógu nám prinesie viacej energie do procesu odovzdávania sa a spájania sa s Božím stvorením.

Pokiaľ sa naučíme tento proces používať v snoch, urýchlíme tým vlastný vývoj. Na pracovanie v sne je dôležitý fakt, že si dokážeme sami seba v sne uvedomiť (aspoň čiastočná identifikácia, ktorá občas vedie k lucídneho sneniu) a následne pomocou energií vo vlastnom vnútri meníme samovoľný tok energie v ľudskej mysli, čiže v nižších sférach. V období odovzdávania sa môže u mužov dôjsť k zmene toku sexuálnej energie. Môže byť problémom dosiahnuť erekciu a zase naopak, orgazmus sa môže zmeniť na komplexný, celotelový príp. siahajúci až do najbližších energetických obalov. Kvôli úspore energie je lepšie byť sexuálne zdržanlivý v tomto období, je to však na každého rozhodnutí.

Keď žiak zvláda odovzdávanie sa v priestore a čase, prichádza na rad jeho **mentálny priestor**. Tu sa pohybuje na tenkom ľade, pretože prečisťovanie každého mysle a odovzdávanie sa Bohu, resp. celku znamená vstup priamo do ohniska ega. Žiak sa učí prijímať názory a prejavy ostatných bez protirečenia. Prijímať neznamená preberať, prijímať znamená nechať tieto energetické štruktúry sebou prejsť bez toho, že by zvlhčili hladinu nášho Bytia. Žiak myslou odchádza či vystupuje nad rozličné diskusie a debaty o rozličných udalostiach vo svete. Zanecháva v sebe túžbu každému povedať svoj názor, zvýrazňovať sa v spoločnosti a nieť si v sebe pocit, že všetko vie najlepšie, pretože „vidí za oponu“. Učí sa odovzdávať samého seba v spoločnosti ostatných. Necháva ostatných ich prejavom a učí sa vnímať svoje okolie vnútorným okom.

Zanecháva zbytočné slovné prejavy, obľúbené vety typu: „Áno, ale...“ a vášnivé diskusie, najmä o hypotetických témach. Dostáva sa do stavu, kedy jeho áno znamená áno a nie znamená nie. Za nimi nič ďalej nie je. Je zjednotený sám so sebou, odovzdaný situácii a nemá potrebu držať sa svojimi prejavmi v nižších oblastiach.

Keď sa dostane do stavu, že k odovzdávaniu sa dochádza v jeho vnútri spontánne kedykoľvek, môže sa svojou slobodnou vôľou rozhodnúť či bude hrať hru s ostatnými naďalej alebo sa stiahne do svojho vnútorného ticha. Odovzdávanie sa v prítomnosti ľudí, ktorí majú jemu podobné ego a nekráčajú duchovnou cestou, je omnoho ťažšie ako v prírode. Je ťažké udržať si vnútro otvorené, energie prúdiace, keď ľudia navôkol majú svoje svety (čakry) zavreté a svojím biopolom vedú ostatných k blokáde. Pokročilý adept už tieto stavy rozoznáva a väčšinou sám spontánne otvára svojimi čakrami čakry ostatných (pôsobenie Božej lásky), u veľmi nevedomých ľudí dosiahne aspoň toľko, že si tie svoje nenechá zablokovať.

Prejavy mužskej dominancie v našich energiách sa prejavujú v spôsobe, akým jeme, chodíme, uchopujeme predmety či jednáme s ľuďmi, vrátane tempa a zafarbenia reči. Väčšinu týchto aktivít robíme samovoľne, bez riadneho uvedomovania si seba. Konečný výsledok je zmiešaninou stavov nevedomosti, prezentovaných vnútornou apatiou (tamas) alebo nadmernou vonkajšou aktivitou (radžas), ovládanou mužským aspektom.

Po pochopení, v akom stave sa väčšinu času nachádzame, sa žiak učí meniť každodenné zvyky. Nemení ich podľa šablóny, transformuje ich vnútorným sústredením sa a vnášaním vedomia Božej lásky do každého pohybu. Na zharmonizovanie pohybov, ktoré majú vplyv na stav mysle, sa používa napríklad tanec alebo niektoré bojové umenia. Postupne sa učí jesť či dýchať s vedomým vnútornej pokory, submisivity voči svojmu okoliu vrátane jedla, ktoré je a vzduchu, ktorý dýcha.

Okrem princípu odovzdávania sa jestvuje ešte **asketický prístup** k duchovnu, ktorý sa objavoval často v stredovekých kláštoroch. Jedná sa o presný opak odovzdávania sa, ale konečný výsledok je ten istý. Pri praktizovaní vyššie spomínaného odovzdávania sa sa žiak musí dostávať do rozličných, ideálne pre neho aj problematických situácií, v ktorých sa ozýva jeho ego. Učí sa povzniesť nad túto situáciu, uprednostniť Boha a odovzdať sa mu napriek reakcii nižšieho ja, ktoré lipne na veciach a bráni sa odovzdávaniu. Pri tomto spôsobe je možné napredovať bez prítomnosti Majstra. Žiak je vedený pomocou zhora, musí však preukazovať dostatočne silnú schopnosť podriaďiť sa v každej situácii.

Cesta pomocou askézy vedie cez **odriekanie**. Žiak sa učí držať odstup od svetských vecí, najprv fyzicky vo vonkajšom svete, potom vnútorne. Necháva si svoju energiu pre seba, neplytvá s ňou na vonkajšie záležitosti. **V prípade odovzdávania sa žiak svoju energiu stráca, aby mu bola daná energia celého stvorenia.** Pri askéze si ju šetrí, aby mohol pri jej dostatočnom množstve splynúť s celým stvorením. Postupy sú protichodné, ale výsledok totožný. Pri askéze je nutné vedenie, pretože ušetrená energia pri nedostatočnom čistení či hľadaní hriechov sa stáva nebezpečnou pre ľudský organizmus.

Neustále modlitby, očisťovanie a odovzdávanie sa resp. askéza vedú k javu, ktorý je považovaný za jeden z najdôležitejších krokov v duchovnom živote. Dole pri chrbtici, v oblasti kostrče sa nachádza zvinutá obrovská sila, ktorou disponuje každý

človek, ale drvivá väčšina ju v sebe nikdy neprebudí. Je zvinutá ako ohnivý bič do 3 a pol otáčok (podľa niektorých autorov). Keď ju žiak v sebe prebudí, začne stúpať nahor a očisťovať. Kresťanská mystika jej hovorí **Panna**, pretože vracia človeku nevinnosť. Východné náuky jej hovoria Kundalini - Hadia sila z dôvodu, že sa správa ako had. Ovíja sa, stúpa po chrbte nahor kopírujúc chrbticu, občas adept pri jej výstupe počuje syčanie, praskanie či hvízdanie. Niekedy aj myslí sa hovorí had, nie z dôvodu, že by bola slizká či odporná, ale pre jej podstatu vyjadrenú duchovnou pravdou: Keď sa hýbe myseľ(had) t.j. nižšie pohnútky a túžby, človek by mal stáť nehybný. Až keď sa myseľ upokojí (had zaspí), vtedy je vhodné hýbať sa, čiže pustiť sa do duchovnej práce.

Každý človek prijíma energiu viacerými cestami cez čakry a nádí. Jednotlivé prístupy energií sa môžu striedavo zablokovať a odblokovať až na jeden – vstup cez základnú čakru – najnižší svet. Ten prijíma zemskú energiu a je umiestnený v oblasti hrádze, medzi konečníkom a pohlavnými orgánmi. Zabezpečuje každému človeku aspoň toľko energie, aby mohol jesť, vylučovať a množiť sa. Druhý typ energie, ktorý prijímame, je nebeská energia zhora cez hlavu. Táto energia je u väčšiny nevedomelá a v porovnaní s duchovne rozvinutými ľuďmi slabá. Slúži okrem iného na uvedomenie si toho, že sme ľuďmi a na vzájomnú komunikáciu. Čím je tento prívod silnejší, tým býva človek intuitívnejší, resp. komunikatívnejší. Zemská energia dáva základnú silu uskutočňovať veci, nebeská zase pozdvihuje a zvnútorňuje, vracia človeka späť k sebe.

Mystik pracuje s obidvomi energiami. Prečisťuje sa vnútorne natoľko, aby sa obe energie v ňom spojili dokopy. Deje sa tak v bruchu, kde dochádza k zmiešavaniu týchto energií a nastoleniu novej, vnútornej rovnováhy. Zemská energia má jasnočervenú farbu, nebeská fialovú. Vstupujú cez prvú a siedmu čakru (prvé a siedme nebo pri vyčistení) a čím je človek vnútorne čistejší, tým sa hlbšie dostávajú, až dôjde k ich zmiešaniu. Mystik dokáže ich spojenie v sebe sledovať. Výsledkom je cyklámenová farba, ktorá signalizuje, že dotyčný adept v sebe spojil nebo a zem do jedného. Keď u takéhoto človeka dôjde ku konečnému osvieteniu, môže povedať, že je mu daná všetka moc na nebi aj na zemi. Niekedy vplyvom týchto energií dôjde k zvláštnemu vyklenutiu brucha, ktoré je možné vidieť na niektorých sochách v rozličných náboženstvách a u žijúcich Majstrov.

Panna je pôvodom zemská energia, ktorá aktívne stúpa hore po chrbtici a spája vnútro človeka s nebom, s nebeskými energiami. Vystúpi nahor a vychádza von cez stred hlavy človeka (siedma čakra, siedme nebo). Nad hlavou sa mieša s Božskou energiou a spätne ňou kropí človeka. Výsledkom je trvalé splynutie s Bohom, so všetkým stvoreným i nestvoreným. U svätcov bol tento proces viditeľný ako svätožiara. Osobne si myslím, že sa na tejto viditeľnosti podieľal fakt, že obyčajní ľudia boli vnútorne menej zaťažení a nebolo pre nich ťažké vstupovať do stavov zmeneného vedomia samovoľne. Preto si viacej vážili svätcov a boli sami schopní vycítiť prejavy Boha v človeku.

Panna sa objavuje vplyvom duchovne úspešného postupu. Môže ju spustiť v pripravenom žiakovi Majster, ale môže sa objaviť sama, keď nastane vhodná doba. Jej objavenie sa môže byť dramatické, pretože je nesmierne silná, ale môže byť celkom nenápadné. Pri prvom objavení sa je počuť zvláštny zvuk – hvízdanie, či syčanie až

chrastenie. Chvíľu trvá, kým sa usadí, vtedy je nutné dbať na vystretý chrbát, hlavne pri duchovných cvičeniach. Usadená v chrbtici, pomaly stúpa hore a prečisťuje jednotlivé energetické centrá. Väčšina ľudí si myslí, že centrum myslenia čiže centrum rozličných pripútaností je v hlave. Opak je pravdou. V hlave je niekoľko centier analytického myslenia, ale väčšina pripútaností sa nachádza v tele. Panna tieto energetické bloky nachádza a rozpúšťa. Harmonizuje a lieči. Otvára cestu duchovnému poznaniu.

Skutočná duchovná obroda začína vtedy, keď sa zjavila Panna a stúpa hore. U niektorých ľudí sa môže objaviť a potom sa celý život neprejaví. Je to dané slabým duchovným cvičením resp. chabým zápalom pre vec. U usilujúceho žiaka sa spočiatku objavuje spontánne kedykoľvek, potom častejšie pri cvičeniach. Vždy vyjde hore po určitú časť na chrbtici a zase sa vráti späť ku kostrči. Môže byť citelná ako horúci prúd energie na chrbtici, ktorý mieri hore, alebo sa môže roztvoriť temer ako vejár a zostať v oblasti drieku či hrudnej chrbtice. Zakaždým pôsobí očistne. Prerušuje väzby v danej oblasti. Človek mnohé nemusí cítiť, no výsledkom býva koniec posudzovania a prijímanie situácie takej, aká je. Zo začiatku sa tento pohľad môže viazať na jeden či dva problémy, neskôr sa mení na celkový náhľad na život. Tým sa **prinavracia mystikovi nevinnosť**, pretože za sebou zanecháva proces rozhodovania a posudzovania, čo je pre neho dobré, či zlé. Splýva s celkom, v ktorom jestvuje a nie je v ňom miesto pre veci zlé či dobré, len pre stvorené.

Okrem pocitov pálenia, mravenčenia či štipania na chrbte sa činnosť Panny prejavuje v duševnej a emočnej oblasti. Zo začiatku môže spôsobiť emočné výkyvy, viazané s určitými hriechmi/blokmi. Vtedy Panna vystupuje do oblasti brucha, ktoré je sídlom emócií. Pri zlom držaní chrbta sa môže v tejto oblasti hromadiť, ak s ňou mystik nepracuje uvedomele alebo z nejakého dôvodu nedokáže precítiť, že sa nadmerne hromadí.

Ďalej môže spôsobiť duševné výkyvy, ktoré môžu hraničiť s pocitom šialenstva. Pri týchto stavoch, ktoré sa dostavia pri postupe Panny nahor až na krčnú oblasť a vyššie, je nutné mať pri sebe Majstra alebo sa intenzívne odovzdávať Bohu. Neharmonické hromadenie energií spôsobuje ťažké stavy, ktoré treba žiakovi pomôcť prekonať pomocou zhora alebo prítomnosťou človeka, ktorý touto cestou prešiel. Dôležité je držanie chrbtice v krčnej oblasti, aby nedochádzalo k zalamovaniu energie pri blokoch na chrbtici.

Držanie chrbtice pri objavovaní sa Panny je dôležité, ale nie je neprekonateľnou prekážkou pre tých, ktorí majú fyzické a neodstrániteľné deformácie. Energiu je možné viesť mentálnym úchopom, čiže pomocou svojej vnútornej vyčistenej a zosilnenej pozornosti s predstavivosťou. Rovná chrbtica je pomôckou pre tých, ktorí sa súčasne so zjavením sa Panny učia pracovať so svojim mentálnymi schopnosťami. Pri fyzickej deformite je vhodná intenzívna príprava na prácu s energiami (koncentračné cvičenia) alebo veľmi silné odovzdávanie sa Bohu, pri ktorom je žiakovi udelená pomoc zhora.

Pri spustení sa Panny je dôležité byť mravne bezúhonný a neustále sa v tomto udržiavať. Silu Panny nie je možné zneužiť, ale mohla by byť nebezpečná človeku, ktorý nie je mravne vysoko zakotvený, pretože jej čistá energia nie je zlúčiteľná s nižšími sférami. Jej pôsobením dochádza k vyčisťovaniu duchovných „kanálov“, ktoré umožňujú mystikovi vnímať duchovne čisté oblasti jasnejšie. Takisto jeho jasnozmysly sa pod vplyvom Panny zostrujú.

Výstup Panny až na vrchol môže trvať roky, v niektorých prípadoch aj desiatky rokov. Panna sa neustále bude vracáť späť dole a pri modlitbe vystupovať hore, kým adept nebude schopný ju udržať trvale hore. To je úroveň Majstra. Väčšina mystikov ju po výstupe hore a splynutí s nebeskou sférou zvedie do krajiny srdca, kde zostáva až do ich fyzickej smrti. Nižšie ísť nemôže, pretože nižšie sféry sú pozemské a nezlúčiteľné so stavom, v ktorom sa mystik nachádza.

V súčasnej dobe je dostupných veľa informácií ohľadom Panny/Kundalini a cvičení, ktoré sú s ňou späté. Preto by som v tejto knihe opísala zopár základných, s ktorými mystik pracuje. Panna a jej prejavy či možnosti práce s ňou sú natoľko obsiahle, že by zaplnili samostatnú knihu. Pokiaľ chce žiak pracovať s Pannou vedome, okrem iných duchovných cvičení a mravného očisťovania sa musí naučiť uvedomé dýchanie s vedením dychu a sťahovanie oblasti konečníka.

Základným cvičením, ktoré otvára cestu Panne je **dychové cvičenie**. Toto cvičenie predpokladá, že žiak je natoľko pokročilý, že dokáže udržať pozornosť na vnútorný objekt resp. cvičenie potrebný čas. Rozbitá myseľ tento typ cvičenia neumožňuje. Tak je zabránené povrchným a nedostatočne pripraveným ľuďom, aby získali poklady večnosti. Mystik uvoľnene sedí v meditačnej polohe s vystretým chrbtom. Je možný sed na stoličke pre tých, ktorým je táto poloha bližšia. Pokojne, pravidelne dýcha a vnútornú pozornosť upína na dych. Predstavuje si, že jeho dych je červená (farba zemskej energie) prípadne strieborná (duchovná sféra) para, ktorá vstupuje do jeho tela a mieri do kostrče v oblasti konečníka. Tam zapáli plameň, ktorý horí a s každým nádychom šľahá vyššie. U pripravených žiakov toto cvičenie zakaždým vyvolá zjavenie sa Panny. Pocitovo sa prejaví pálením či svrbením chrbtice, ktoré samostatne stúpa nahor až po najbližší blok, kde sa zastaví a čistí.

Vopred upozorňujem, že Panna sústreďí veľké množstvo energie a na to, aby mohla sa zjaviť a čistiť, je nutné byť vnútorne pripravený t.j. vyčistený a dostatočne energeticky zásobený. Pracovať s Pannou si vyžaduje roky práce. Pri opakovanom spúšťaní sa zjavuje čoraz ľahšie. Je nutné dbať na cvičenia, ktoré dopĺňajú energiu, v opačnom prípade môže po zjavení sa Panny a jej opätovnom vrátení sa späť nadol nastať depresia alebo fyzické vyčerpanie.

Iným prípravným cvičením je opakované sťahovanie a uvoľňovanie zvieračov konečníka. Adept leží s vystretým chrbtom na podložke, má pokrčené nohy, voľne dýcha. Potom urobí hlboký nádych a opakovane sťahuje zvierače. Svaly na bruchu sú napäté. Urobí cca 10 sťahov a potom relaxuje. Tento manéver môže spustiť Pannu, nepripraveným spôsobí boľhlav.

U pokročilejších žiakov sa stačí sústrediť na oblasť kostrče a Panna začne vystupovať sama. Je možné ju viesť vlastnou pozornosťou nahor, ale to chce takisto cvik a vnútornú čistotu. Ideálne je, keď žiak pri spustení Panny je schopný načúvať a vnímať energie v jeho okolí i v ňom samom a je schopný tieto okolnosti účelovo využívať vo svoj duchovný prospech. Sú obdobia počas dňa resp. niekoľko dní, kedy dochádza k intenzívnemu čisteniu hriechov. V tomto období nie je vhodné vyvolávať Pannu. Ona pracuje neustále a nemusí byť na chrbtici citeľná. Pri veľkom strese, fyzickom zaťažení alebo zmenách v živote, ktoré neumožňujú denný stereotyp, je dobré vynechať prácu s Pannou. Mysel je v takýchto prípadoch viac sústredená navonok, čo je dané našou ľudskou prirodzenosťou.

Panna očisťuje milióny životov, rozličných životných situácií, ktoré sme kedy pocítovali a neboli sme pri nich v bdelom vedomí. Situácie vychádzajúce z najnižších sfér nášho bytia sa vrývajú do pamäte duše ako nezvládnuté a preto sa vnútro k nim musí vrátiť vedome ešte raz. Vplyvom očisťovania a prinavracania nevinnosti sa môžu zjavovať udalosti z tohto alebo minulých životov, ktoré boli nevyriešené a opätovne sa vynárajú. Je lepšie k nim nezaujímať postoj, treba ich nechať, nech sa odohrajú pred plným vedomím. Ak sa správne vyčistia, zostáva po takejto udalosti úľava a tématika či symboly z danej situácie nikdy viac vnútorne neoslovia adepta. Jediné, čo zostane, je sila riešiť podobné situácie bez pripútania sa.

Vplyvom Panny si mystik uvedomí dlhovekosť seba samého ako bytosti, ktorá sa neustále vynárala a strácala v rozličných životoch. Nielenže každú situáciu vo svojom živote vníma oveľa intenzívnejšie a na viacerých úrovniach ako bežný človek, ale k tomuto zážitkovému bohatstvu sa pridávajú situácie z minulých životov, ktoré sa prelínajú s dennou realitou. Dochádza k rozpúšťaniu hraníc jeho ega a splývaniu s okolím či predmetom záujmu jeho mysle – to prináša ďalší prúd zážitkov do jeho vnútra, ktoré on musí zjednocovať do určitej harmónie. Navyše, z jeho vedomia sa začína vynárať dvojník, ktorý dovtedy fungoval skrytý v rozbitej myslí. Prináša prúd svojich poznatkov, kým sa mystik nenaučí s ním pracovať a ovládnuť ho.

Všetky tieto podnety či zážitky z rozličných zdrojov je možné harmonicky prijať jedine v meditácii – modlitbe ticha. Tu nie je miesto pre ľudskú myseľ, ktorá sa zaberá jedným či dvoma objektmi, prípadne skáče z jedného predmetu na druhý. Takéto množstvo poznatkov nie je možné obsiahnuť inak, len prijatím. Poznatky získané sprostredkovaním sa menia na zážitky resp. prežitky. Mystik si sám seba uvedomí ako nesmierne starú bytosť, ktorá sa dlho pohybuje v štádiu staroby. Skutočnej staroby, rigidnej, neflexibilnej, neschopnej prijímať nové situácie a poznatky.

Panna je sila, ktorá vracia človeka späť k sebe obrátením toku energií, čo sa z hľadiska vnútorného precieňovania javí opačným postupom: najprv sa vynorí staroba, potom postupné mladnutie až príde energetické – vnútorné detstvo a nakoniec sa človek zrodí do Krista. Je mu natrvalo prinavrátená nevinnosť. Viac nepadá do hriechu. Toto je stav druhého zrodenia sa, o ktorom hovoril Ježiš.

Preciťovanie obrovského množstva zážitkov dáva človeku pomyselnú starobu, ktorá súvisí so stavom, v ktorom sa nachádza každý nevedomý človek. Tu je začiatok preciťovania zo stavu spánku. Vplyvom Panny a neustálej uvedomelej práce na sebe mystik začína zhadzovať tisícky pripútaností, ktoré ho viažu k svojim minulým životom i tomu súčasnému. Vracia sa do energetickej mladosti a postupne do detstva. Z množstva vyjadrených foriem, v ktorých existoval, sa vracia do nevyjadreného potenciálu, z ktorého kedysi vyšiel. Prechádza vnútorným, tentoraz uvedomelým detstvom a nakoniec sa zrodí do večnosti. Viac ho žiadna forma nemôže obsiahnuť.

V konečnom štádiu sa teda Panna stáva Božskou Matkou, ktorá dáva zrodenie Kristovi v každom, kto sa oň poctivo usiluje. Uctievanie a zjednocovanie sa s Božskou Matkou, s jej ženským princípom, urýchľuje vnútorný rast. Keď rozjímam nad Pannou, ktorá sa stala Božskou Matkou, nedá mi nespomenúť si na množstvo sôch, ktoré máme v našich kostoloch a majú hlbokú kresťanskú symboliku. Často vidíme Pannu, oblečenú v bielom s bledomodrým plášťom, ktorá stojí na zvláštne prevrátenom srpku mesiaca. Pri nohách jej leží had a nad hlavou hviezdnaté nebo. Ak si prečítate niečo o čakrách, ktoré sú súčasťou východných náuk, zarazí vás poznatok, že prevrátený srpok mesiaca je symbolom najnižšej čakry (muladhary), pri ktorej drieme Kundalini, naša Panna. Cesta k Bohu sa tak pre mňa stáva jednou jedinou, ktorej múdrosť je roztrúsená po celom svete.

Had pri jej nohách symbolizuje myseľ, diabla, ktorý je pokorený. Biela je farbou nevinnosti a duchovnej oblasti. Bledomodrá farba je farba nekonečnej slobody, ktorá sa zjavuje pri vystúpení Panny do krčnej oblasti. Je symbolom toho, že usilujúcemu mystikovi je udelená nekonečná sloboda. Meditácia na bledomodrú farbu dáva pocítiť voľnosť, ktorá je potrebná pri duchovnej obrode. Svet bledomodrej farby je vysokovibračný. Nepripravenému človeku, ktorý sa snaží doň preniknúť bez adekvátnej duchovnej prípravy, môže ublížiť.

Božie krsty – vodou, ohňom a Duchom Svätým

Na duchovnej ceste je žiak sprevádzaný niekoľkými etapami, ktoré sa prelínajú s vyššie uvedenými výraznými míľnikmi v kresťanskej mystike. Tradícia ich súhrnne nazýva Božimi krtmi a sú znakom pokroku na ceste k Bohu. Božie krsty sú udeľované adeptovi postupne podľa toho, nakoľko pokročil v mystickom snažení. Z minulosti sú známe prípady svätých, ktorí zažili vytrženie a počas neho im bol udelený konkrétny krst. Avšak krsty sa môžu dostaviť samovoľne a nemusia byť sprevádzané víziami. Každý človek, ktorý kráča cestou mystiky, zažíva Božie krsty. V iných duchovných smeroch môžu byť nazvané inak, alebo na ne nie je kladený taký dôraz. V objektívnom merítke sa ale vyskytujú u každého adepta.

Prvým z krtov, ktorý žiak na sebe zažíva, je **krst vodou**. Je to prvý príznak toho, že si začína uvedomovať svoje bytie a vníma ho čoraz častejšie, až sa mu stane samozrejým. Človek, ktorý sa dal na duchovnú cestu, odkrýva v sebe rozličné vrstvy vlastnej existencie, pričom začína zvonku smerom dnu, z povrchu smerom dovnútra. **V povrchných vrstvách svojho bytia jeho energie tečú smerom zhora nadol.** Obtekajú ho, drvivá väčšina z nich nepoznaná ani neprijatá do hĺbky svojho bytia

(otvorené hlbšie vrstvy sú prejavom spojenia s Duchom Svätým, otvorená siedma čakra). Povrchné energie obtekajú pocitovo navonok a smerom dolu pri nohách sa hromadia. Človek, ktorý sa zaoberá najmä pozemskými starosťami, má **málo rozvinutú myseľ**. Tá sa často a rada vracia do minulosti. Týmto mechanizmom si v oblasti nôh hromadí veľa stagnujúcej energie, ktorá môže pôsobiť deštruktívne na nohy – kŕčové žily, opuchy, diabetické prejavy na nohách, uzatvárajúce sa tepny apod.

Človek, ktorý má **viac rozvinutú myseľ**, pohyblivejšiu i flexibilnejšiu, drží sa určitých mravných zásad, si energie vôkol seba vplyvom nie deštruktívneho myslenia drží ako plášť. Tento myšlienkovy – energetický val je jednoduchšie zo seba zhodiť ako mýtvolné hromadenie energie pri dolných končatinách. Takisto je vizitkou duše, ktorá pokročila vo svojom vývoji za mnohé životy.

Duchovne rozvinutý človek energiu zhora rovnomerne rozdeľuje do všetkých vrstiev svojho bytia. Táto energia ho neobteká naprázdno, ale vstupuje do hlbších štruktúr – vyšších svetov, ktoré svojím duchovným úsilím otvoril.

Adept, ktorému sa postupne otvárajú vyššie a vyššie energetické telá, s prekvapením zisťuje, že myslenie sa neodohráva v hlave, ale v celom tele. Sobecké, prízemné myslenie so stereotypným vracaním sa do minulosti energizuje biopole v oblasti dolných končatín a vyvoláva nerovnováhu vo vyššie uložených vnútorných orgánoch (srdce, tráviace orgány). Intenzívne predýchanie cez chodidlá uzemňuje a odvádza nahromadenú energiu späť do biopola Zeme. Občas ma pobaví silná prepojenosť ľudskej mysle a správania sa navonok – ľudia, ktorí hromadia v sebe minulosť ako balvan, hromadia vo svojom živote veľa neužitočných predmetov, ktorých sa nevedia či odmietajú zbaviť. Ako vonku, tak vnútri.

Abstraktné myslenie energizuje biopole v strede okolo trupu človeka. Závisí od toho, koľko prirodzenej lásky sa tu nachádza. Vyššie sa dostávajú výnimoční umelci, mystici a mágovia či šamani. Oblasť nad ramenami a krkom je vyhradená pre duchovne vyvinutých ľudí.

Pri začiatku duchovných cvičení sa začne žiakovi zvyšovať citlivosť, ktorá vedie k vnútornému videniu. Vďaka citlivosti a pokroku na duchovnom poli si začne uvedomovať energie, ktoré ho obtekajú a tečú smerom dole. Vtedy hovoríme o Božom krste vodou. Je to prvé uvedomenie si svojho stavu ako duchovnej bytosti. Pocit obtekania sa dostavuje najčastejšie nečakane vo chvíli vnútorného pokoja, i počas bežných denných činností. Je to prvá lastovička, ktorá žiaka pripravuje na vyššie stupne, ako je smrť či objavenie sa Panny.

Druhým krstom je Boží krst ohňom. Ľudské telo je chrám Boží. Boh sa v ňom prejavuje rovnako ako všade inde. Jediný rozdiel pre nás je v tom, že telo pocitovo patrí nám, našej duši, a sme v ňom dvadsaťštyri hodín denne. Každú bunku nášho tela neustále obmýva Duch Boží. V ľudskom tele sa neustále dokola objavuje smrť zomieraním buniek a život ich obnovovaním. Bez Ducha by sme neboli schopní vlastnou vôľou udržať život v tele. **Tento proces lásky, ktorá nás, bez nášho vedomia, neustále**

obnovuje a kriese k životu, je proces modlitby. Prirodzenej modlitby, ktorá neustále prebieha všade: v nás aj vôkol nás. Naše bunky spievajú s láskou Bohu, žijú a zomierajú pre Neho. Kto neustále nosí v hlave predstavu zjednodušeného, antropomorfného Boha, nech ju definitívne zahodí. Žiť pre Boha znamená žiť pre Celok, pre Vesmír, pre Život sám, pre Bytie. Toto naše bunky robia. Preto ľudské telo je chrám Boží, v ktorom sa neustále odohráva modlitba pre našu dušu ako splnený sľub Božej lásky, ktorá nás nikdy neopúšťa.

Tento poznatok získava mystik až keď sa naplno ponorí do vlastného tela vedomím. Dovtedy musí veriť tým, ktorý kráčali pred ním a túto skúsenosť získali. Táto skúsenosť je jedna zo základných. Na nej je možné stavať svoj ďalší pokrok a zároveň, kým nie je získaná osobným prežitkom, nie je možné ísť ďalej.

Žiak teda začína používať svoje telo ako chrám Boží, v ktorom nielenže znejú prirodzené modlitby od narodenia až po smrť, začnú v ňom zaznievať aj modlitby, ktoré vyslovuje svojim denným vedomím, aby sa napokon zjednotil s tým, čo je mu dané od narodenia v tele a od stvorenia v jeho prirodzenosti. Žiak sa najprv učí uvoľňovať jednotlivé svaly, až je zrelaxované celé jeho telo. Potom sa učí **vedomím obsiahnuť celé svoje telo**, pričom postupuje po svaloch či orgánoch. Keď je schopný obsiahnuť celé telo, učí sa ho **držať neustále v mysli** ako súčasť seba samého, na ktorú sa nezabúda. Spočiatku tento proces trvá dlho, ale hneď od začiatku mu prináša úžitok v podobe zlepšeného metabolizmu a pokojnejších mentálnych rozpoložení. Trvá roky, kým sa vycibří natoľko, aby v okamihu dosiahol vnútorné uvoľnenie (ktoré sa postupom času odpútava od svalového) a nosil seba samého neustále obsiahnutého vo vedomí.

Keď sa dostane do štádia, že si svoje telo začína uvedomovať celé a drží ho vo vedomí, zmení sa jeho nervové zásobenie. Nervové zakončenia, stále pripomínané a stimulované vo vedomí, sa stanú citlivejšími. Adept sa učí neustále vedome prijímať signály z ich zakončení a nielen v prípade, keď ho niečo bolí z konkrétneho miesta. Trvalé zameranie na telo sa do jeho vedomia premieta ako pálenie, ktoré môže byť zo začiatku veľmi silné až nepríjemné. Tomuto stavu hovoríme **krst ohňom**. Celotelové pálenie sa mení na celotelové uvedomovanie, ktoré bude mystika sprevádzať celým jeho životom.

V tomto rozpoložení tela v ohni sa začína meniť stav éterického tela ako aj ďalších. Tým, že si mystik neustále drží telo vo vedomí, mení tok energie, ktorá dovtedy sporo vtekala do ďalších energetických tiel. Dochádza k lepšiemu spojeniu fyzické telo – éterické telo – nižšie ja (astrálne telo, emócie). Začínajú sa otvárať vyššie energetické telá až po telo duše/Božie telo. Zvýšený tok energie začína čistiť nižšie vrstvy bytia. Môžu sa zjavovať rozličné vízie či sny – z minulých životov aj budúcnosti, symbolické výjavy či iné zjavenia. Z podvedomia sa začnú vynárať mimo iné zážitky či stavy, ktoré môže žiak považovať za veľmi nepríjemné. Treba byť opatrný a neustále sa chrániť Božou láskou.

Zvýšený prísun energie a čistenie starých štruktúr vedú k príprave na mystickú smrť.

Krst Duchom Svätým je posledným krstom v kresťanskej mystike. Mystik, ktorý sa dostal cez predošlé krsty, mystickú smrť a objavenie sa Panny, je krôčik od toho, aby sa v ňom zrodil Kristus a on splynul s Bohom. Duch Svätý sa v človeku zjavuje v podobe fialového svetla, ktoré je sprevádzané neopísateľnými pocitmi šťastia a pokory. Dáva veľké množstvo poznania ako sú cudzie jazyky, schopnosť liečiť i mnohé iné, zároveň však ukazuje, že nič z toho nie je tak dôležité ako Boh sám. Duch Svätý človeka vyzlečie zo všetkých masiek, ktoré kedy na sebe nosil tak, že aj nahé ľudské telo sa mu javí ako zbytočná maska a záťaž. Duch svätý vracia človeka do jeho prirodzenosti, jedine v ktorej môže predstúpiť pred samotného Boha.

Otvoriť sa Duchu Svätému je možné iba cez pokoru. V tomto štádiu už žiadne uvedomelé cvičenia nepomáhajú. Mystik je nesený svojou objavenou dušou čiže Božou láskou a svojim najhlbším smerovaním k Bohu.

Zjavenie sa Ducha Svätého je významnou etapou v duchovnom obrodzovaní sa mystika. Napriek tomu podrobnejšie o nej písať nebudem, pretože človeku, ktorý dostal posledný Boží krst, tieto informácie nie sú potrebné.

Boží súd – svedok a mystické srdce

Boží súd je jednou z najmenej pochopených častí duchovného vývoja v kresťanstve. Po stáročia sme sa stretávali s tým, že obyčajnému človeku bolo pohrozené Božím súdom, veľkým utrpením a trestom za to, že neposlúchal cirkevné predpisy počas života. Na tejto situácii je zábavná jej dvojakosť – to, že je a nie je v nej pravda. V prvom rade obyčajnému človeku nikdy nebola ukázaná cesta, aby mohol poslúchať – načúvať Božiemu hlasu. V druhom rade veľká väčšina duší si týmto procesom prejde po každom živote, a napriek tomu tu zase sme.

Boží súd je jeden z najkrajších zážitkov pre mystika, ktorý môže byť. Na tomto súde je ospravedlnený a skutočne oslobodený. Boží súd mu dáva skutočné krídla, aby mohol odletieť preč z tých mentálnych vrstiev, do ktorých bol uväznený. Po prvý raz zažíva, aké to je, byť dlhšie zahalený v Božej láske. Po prvý raz si komplexne uvedomí svoj doterajší i nevedomý život v protiklade s nekonečnou láskou. Pochopí paradox, že celý ľudský život sa odohráva v toku bezpodmienečnej lásky a táto láska u mnohých do konca ich ľudského života zostáva nepoznaná.

Po mystickej smrti a pokračujúcom duchovnom čistení prichádza okamih, kedy sa mystik očistil a naplnil Božou láskou natoľko, že prekročil pomyselnú hranicu seba samého.

Vtedy sa dostáva do stavu, kedy vníma seba samého(samozrejme svojim vnútrom, nie svojou myslou a filozofickým náhľadom) ako súčasť Božieho stvorenia. Po energetickej stránke sa necíti byť izolovanou entitou. Tento poznatok ho privádza do zvláštneho stavu vytrženia, ktorý sa môže sriedať s pocitom extázy. Vyčistené vnútro mu umožňuje sa vnútorne koncentrovať, čiže sústrediť na ľubovoľný predmet a odhaliť jeho tajomstvá čiže podstatu. Vnútorne koncentrácia sa na rozdiel od vonkajšej pozornosti

prejavuje pocitovo silným tokom energie z vlastného vnútra, ktorá je nevyčerpatel'ná. **Blaženosť prelínaná s extázou, plnosť Božej lásky a tok vnútornej koncentrácie do seba samého spôsobuje spustenie deja, ktorý poznáme ako Boží súd.**

Boží súd je proces, v ktorom súdi Láska. Je to zvláštny stav, v ktorom pomocou vnútornej koncentrácie mystik vytáhuje z vlastného vnútra svoje energetické bloky – hriechy a pred očami Božej lásky ich odpúšťa. Tento proces je veľmi rýchly, rýchlejší ako rozpúšťanie pomocou svedka. V Božom súde stačí jedna malinká myšlienka ako záchvev a mystik je schopný na jej základe okamžite nájsť a rozprestrieť celý hriech na Svetlo Božie, ktoré je v ňom. Nekonečná a bezmedzná láska ukazuje resp. mu umožňuje prežívať energetickú blokádu ako zbytočnú záťaž, ktorú v sebe nosil a hneď ju rozpúšťa.

Počas trvania Božieho súdu je vyčistených a odpustených veľmi mnoho hriechov. Spočiatku žiak hľadal zvonku svoje hriechy a horko – ťažko sa k nim dopracovával, aby ich vyčistil. Vytvorenie svedka/pozorovateľa tento proces uľahčilo, urýchlilo, ale stále si vyžadovalo pokojné sústredenie a aktívnu duchovnú snahu. Boží súd sa spúšťa sám, keď mystik dozreje. Nie je možné sa k nemu metodicky dopracovať. Je to stav, kedy láska v nás nám ukazuje zbytočnosť toho všetkého, čo so sebou vláčime po tisícročia.

Určiť, kedy Boží súd začne a skončí, nie je v rukách mystika. Mnoho hriechov bude v tomto súde odpustených a mnoho lásky bude odovzdanej. Tu závisí na tom, s ktorou stranou sa súdený stotožňuje. Pokiaľ svojím vnútorným zameraním stojí na strane svedka a nestotožňuje sa so svojimi previneniami, netrpí a je šťastný na strane Božej lásky. To je prípad mystika, ktorý sa sem dopracoval vlastnou snahou.

Iný je prípad človeka, ktorý so svojím životom nič nespravil a Boží súd sa mu zjavuje až po fyzickej smrti. V tej chvíli, naplnený Božou láskou, vidí, čo všetko premrhal počas pozemského žitia a jak bola zbytočná veľká väčšina toho, čo robil. Očami svojej duše súdi sám seba a neobstojí. Jeho neuvedomelé a neprečistené vnútro sa viac stotožňuje s hriechmi ako s Božou láskou. Niektorí môžu cítiť, že nie sú dost' silní na to, aby obstáli v prúde Božej lásky, ktorá je tou najväčšou silou vo vesmíre. Vínou nezduchovneného života padajú do nižších sfér a vracajú sa späť do kolobehu života a smrti.

Žiak, ktorý kráča smerom k spusteniu Božieho súdu, si tento proces urýchl'uje sústredením sa do prázdnoty v oblasti vlastného srdca. **Prázdnota, v ktorej prebýva Boh, na rozdiel od ľudskej prázdnoty, je plná potenciálu a skrýva v sebe neuveriteľnú silu.** Nie je možné ju definovať či opísať, pretože presahuje všetko, čo bolo stvorené. Sústredením sa na túto Prázdnotu v oblasti srdca je mystik vtáhaný do nestvoreného Bytia mimo rozličných foriem energií. Dostáva sa tým mimo dosah zákona odplaty/karmy. Pobyt v Prázdnote je návrat domov. Je to výrazný posun v liečení i čistení sa.

Sústredením sa na túto Prázdnotu v oblasti srdca dochádza postupne k vytvoreniu **mystického (Božieho) srdca**. Toto srdce je pocitovo kúsok pred fyzickým a oživuje i čistí energetický systém človeka. K spusteniu Božieho súdu môže dôjsť v období vytvárania sa Božieho srdca. Po skončení Božieho súdu je Božie srdce tým, ktoré neustále pripomína mystikovi smer jeho cesty. Niekedy sa mystickému srdcu môže hovoriť vnútorný Majster, i keď toto označenie sa vzťahuje na viacero javov.

Mystické Srdce okrem iného pomáha mystikovi prekonať také rozpoloženia mysle, ktoré ho vrhajú späť do povrchných vrstiev vlastného Bytia. Oslobodzuje z okov túžob i strachov. Sústredením sa naň môže vyvolať pocit nesmierne silnej skaly či diamantu, proti ktorej neobstojí nič, čo je dočasné. Exponovať aktuálne pociťovanú túžbu mystickému srdcu znamená okamžite a nadobro sa jej zbaviť s výnimkou, že si ju mystik chce ešte ponechať, pričom nenechá samotný proces vymazávania túžby dobehnúť do konca.

Pri vytvorení svedkovi si mystik všima túžby a strachy, ktoré sa vynárajú z jeho nižšieho ja. Nedáva im patričnú energiu, neuvádza ich do reality vonkajšieho sveta, s výnimkou ak ich nepotrebuje viac zviditeľniť. Tieto túžby v prítomnosti svedka nenachádzajú živnú pôdu, na ktorej by mohli rásť. Ubráním energie sa vynárajú čoraz menej až ustanú. Pôsobením Božieho súdu či mystického srdca sú vymazávané okamžite. Nie je tam prítomný interval od ich neutrálneho vnímania až po konečné vymazanie. Svedok v človeku ukazuje, že on a jeho túžby či strachy sú niečo oddelené. Mystické srdce adepta posúva do dimenzie, ktorá nie je zlúčiteľná s akýmikoľvek nízkymi pudmi.

Jestvuje mnoho kresťanských obrazov, ktoré upriamujú pozornosť na Božie srdce a jeho moc. Hoci jeho význam vo všeobecnosti zostal nepochopený, pre mystika je podstatný. Meditácia zameraná naň uľahčuje jeho vytvorenie až po štádium, kedy ho mystik v sebe pociťuje neustále.

Mystická svadba – spojenie s Kristom

Mystická svadba je vrcholom mystického úsilia. V mystickej svadbe dochádza k splynutiu mystika s Kristom – nekonečným, večným, neobmedzeným univerzálnym vedomím. Mystik zaniká ako individualita a stáva sa súčasťou celku, ktorý nemá žiadne priestorové či časové hranice. V okamihu, keď sa toto deje, sám nie je schopný určiť, kde sú jeho limity. Vie, že je v tele a zároveň sa cíti byť rozprestretý všade naokolo. Je súčasťou svojho okolia, ktoré v skrytu pociťuje ako jemu vlastné. Toto pociťovanie sa môže rozšíriť na celý vesmír. Vo východných náukách nájdeme tento stav pod pojmom samádhi.

Spočiatku sa tento stav objavuje ako záblesk, ktorý trvá krátko. Býva natoľko významný, že žiak si môže na dlhé roky nepriať nič iné, len aby ho zažil znovu. Paradoxné na tomto prianí je to, že kým po ňom túžime denným vedomím, ľudskou myslou, nepríde. Objaví sa vtedy, keď ho nečakáme. Nelipnúť na mystických stavoch, víziách či vytrženiach je jediná cesta, ako postúpiť ďalej. Spočiatku zostávajúca myseľ

má snahu vyberať si stavy, ktoré chce zažiť a snaží sa ich navodiť, čo ale nie je v jej moci. Jej energia je príliš slabá a prízemná na to, aby mohla mystika pozdvihnúť k Bohu.

Je ťažké sa od takéhoto nádherného zážitku odpútať a prijať možnosť, že sa možno nikdy neobjaví. No napriek tomu to žiak musí urobiť, ak chce pokročiť ďalej. S láskou musí Bohu vrátiť všetko, čo mu bolo dané a prijať to, čo je mu nachystané. Opakovanou, neutíchajúcou duchovnou snahou sa záblesky, postupne dlhšie trvajúce zážitky mystickej svadby budú opakovať. Prichádzajú, keď ich nečakáme a trvajú, kým sa nepreberie ľudská myseľ a nechce ich vlastniť. V momente, kedy si žiak uvedomí sám seba ako individualitu – napríklad myšlienkou „Toto je skvelé. Chcel by som takto byť stále.“, spojenie s Kristom zaniká. Žiak nemá možnosť nástup a zánik ovplyvniť denným vedomím. Môže sa rozhodnúť, že nebude prijímať žiadne myšlienky ani prízemné pocity, ale beh ľudskej mysle sa prejaví inak. Napríklad vzrastajúcim psychickým či svalovým napätím. Myseľ sa vracia (had sa prebúdzá), na čo musí brať ohľad. Je cyklická, stereotypná. Nie je účelom náuky ju potláčať, ale prečistiť a včleniť ju do omnoho väčšieho Bytia.

Opakovaným spájaním sa s Kristom sa skracujú intervaly, v ktorých sa mystik cíti byť izolovaný a sám bez Boha. Naopak, Boh sa prostredníctvom celku ozýva čoraz častejšie a dáva zaniknúť mystickej individualite. Z tohto obdobia duchovného života pochádza mnoho žalmov. Vyjadrujú nárek duše, ktorá túži po Bohu, už ho zažila, vie, aké to je, vedome spočívať v jeho náručí a zároveň ešte nie je natoľko čistá, aby v ňom mohla spočínúť natrvalo. Zostáva v nej jediná túžba – zaniknúť a nebyť. Zrodiť sa v Kristovi a nikdy sa nevrátiť späť.

Postupne sa mystik dostáva do rozpoloženia, kedy je neustále spojený s Kristom, ale jeho zostávajúce nižšie ja sa ozýva v slabých vnútorných monológoch či pocitoch. Myšlienky v tejto dobe sú slabé, nevýznamné, ale stále pretrvávajú. Spojenie s Kristom – bdelym vedomím je v tejto dobe prerusiteľné. Mystik sa stále môže zastaviť na duchovnej ceste a vrátiť sa späť do bežného života.

Postupne sa zvyšuje intenzita spojenia s Kristom. Zánik individuálneho vedomia má väčšiu hĺbku, myšlienky samovoľne miznú, objavuje sa nádherné ticho a spojenie so všetkým. V tomto štádiu sa adept stáva zrkadlom pre ostatných. Akokoľvek sa v jeho prítomnosti prejavujú, nenachádzajú v ňom nič, len echo samých seba. Zrkadlia sa v ňom a tí citlivejší zachytia v ňom hĺbku Bytia, hoci len na okamih. Niektorí si možno uvedomia, že toto echo im dáva láska a vydajú sa touto cestou.

Byť zrkadlom neznamená hrať rovnakú hru na povrchu života ako všetci ostatní. Byť zrkadlom znamená byť ponorený v takom tichu, že každý záchvev ľudského vnútra sa v ňom ozýva ako huk na plátne pokoja a lásky. Keď Majster zrkadlí žiaka, s láskou mu odhaľuje všetko, čo sa v ňom v danej chvíli deje. Mnohé z odhaleného by žiak sám v sebe tak skoro nenašiel; Majster mu v tomto prípade urýchľuje rozvoj. Nerobí zrkadlo vedome, sám je zrkadlom. Stáva sa kameňom úholným – rozdeľuje ľudí, ktorí vnútorne túžia po Bohu a nevedome ho cítia z neho a takých ľudí, ktorí hlboko vo vnútri spia. Tých vlastné echo môže akurát tak odradiť alebo rozčúliť. Môže vytiahnuť na povrch ich

agresivitu a nespracované hriechy. Takto dochádza k násiliu, ktoré je mnohokrát prejavované voči duchovným Majstrom.

Završením mystickej svadby je stav, kedy mystik je schopný minimálne tri dni a tri noci byť ponorený v Kristu tak, aby zanikli všetky zostávajúce pripútanosti, ktoré ho vracali do nižších sfér.

ŠTYRI SYMBOLY EVANJELISTOV: BÝK

Sexuálna energia začala prúdiť mojim telom a zhutňovala sa v oblasti panvy. Pozrela som sa svojim vnútorným zrakom do jej centra a tam som našla mohutného Býka. Zlostne ručal. Ako sa energia zhustovala, začínali z neho šľahať plamene. Cítila som jeho zúrivosť a agresivitu, späť s neukojiteľnou túžbou. Vedela som, že sa nedám jeho cestou tak, ako mnohokrát predtým. Tentoraz nie. Nemá, čo mi ponúknuť. Zaujímalo ma niečo iné.

Chcela som vedieť, prečo práve sexuálna túžba bráni Panne v jej vzostupe nahor. Myšlienka, či skôr jemný záchvev tohto pocitu spôsobil, že sa Panna obrátila a jej mohutný striebřistý prúd tiekol smerom k Býkovi. Ten otvoril svoju papuľu a pohlcoval jej prúd natoľko, že z nej zostávali žalostné zvyšky. Takto prichádza človek o nevinnosť. Nie pohlavným stykom, ale jeho túžbou. Kto neovládne Býka, nevstane z temnoty.

Postoj k sexuálnej energii v ľudskej spoločnosti je jeden z najviac polarizovaných, ktoré jestvujú. Ťažko nájdeme človeka, ktorý by bol úplne asexuálny. V konečnom dôsledku môžeme povedať, že sexualita, jej prejavy a jej energia sa týka nás všetkých. Na svete môžeme nájsť spoločnosti, kde sex je úplné tabu a naopak také spoločenstvá, kde sex je veľmi prežívanou súčasťou života. Neutrálny postoj s jeho účelovým využívaním sa dá nájsť asi len u prírodných kmeňov, neovplyvnených civilizáciou.

Sexuálna energia je daná každému človeku na Zemi. Je tou najsilnejšou energiou, ktorá je nám prirodzene, bez meditačných techník, k dispozícii. Je to veľmi silná energia, spojená so zemskou energiou, ktorá sa môže prezentovať vo viacerých podobách. V tej najmenej okresanej podobe sa prejavuje ako **chtič** – nekontrolovateľný a nezastaviteľný. V takejto podobe vedie k znásilneniam a agresivite. Má animálnu formu, neusmernenú myslou. Z tohto dôvodu človek, ktorý nevie ovládať svoje pudy na tejto úrovni, je energeticky blízky zvieratám. V neusmernenej podobe sa sexuálna energia prejavuje zlostnými náladami a výkyvmi v emóciách. Ona ovláda človeka, ktorý jej nevie stanoviť hranice a usmerniť ju.

U človeka, ktorý dokáže so svojou sexuálnou energiou aspoň trochu účelovo pracovať, sa premieta do **bežného sexuálneho života**. Nečistená myseľ vedie k tomu, že všetko sa zdá byť rovnaké a stereotypné, vrátane sexu. Preto takýto človek môže inklinovať k rozličným neprirodzeným praktikám v rámci svojej sexuality, aby cítil určitú nezvyčajnosť, ktorá vedie k sexuálnemu vzrušeniu. V tejto skupine sa nachádzajú aj ľudia, ktorí pod vplyvom prudérnej spoločnosti a prebratých názorov odmietajú sexualitu. Pod vplyvom týchto názorov sa sexuálna energia premieta do blokov, ktoré sa stávajú veľmi silnými. Prejavuje sa vášnivou nenávisťou až fanatizmom a postupne vedie k zlomu vo videní sveta v tom lepšom prípade. V horšom prípade vedie k deviácii mysle, ktorá nenapraviteľne poškodzuje jej nositeľa aj okolie.

Sexuálna energia sa u rozvinutejších ľudí premieta do **tvorivosti a hravosti**, ktorá máva pozitívny dosah na ich vnútorný vývoj, ako aj na svoje okolie. Najvyšším stupňom je používanie tejto energie na **dosiahnutie duchovných cieľov**, ktorej prejavom je celibát.

Sexuálna energia je dôležitá pre život. Je dôležitá pre osobnosť, ktorú duša v tomto živote vytvorila, pre jej prejavy a rozvoj seba samého. **Je neutrálnym, no veľmi silným nástrojom, pri ktorom si každý jeden človek vyberá, čo s ním urobí.** Či ho premení na niečo pozitívne, alebo ho premrhá. Počas aktívneho života ju môže používať na intímny život. Po štyridsiatke až päťdesiatke by však mal zvyšky svojej sexuálnej energie premieňať na duchovnú formu. To je jej prirodzený vývoj, ak dotyčný stihol vo svojom živote vyriešiť svoje vnútorné bloky natoľko, aby mohol sám v sebe pokročiť k vyšším cieľom. V opačnom prípade zostáva človek zaseknutý v stereotype a celý život sa vracia ku kultu mladosti a sexu.

Každá duša, ktorá prichádza na Zem, sa prejavuje svojím „vekom“ resp. skúsenosťami, ktoré zhodnocovala za mnohé životy. Prejavom tohto „veku“ je jej schopnosť narábať s energiami, dávať im primeranú formu či smer a zároveň nelipnúť, držať si nadhľad. Duša, ktorá sa tento proces na rozličných úrovniach ešte len učí (čo je väčšina duší na Zemi), používa svoje myslenie neúčelne. Nepoužíva ho na to, aby vyriešila svoju aktuálnu situáciu racionálne, ale naopak, používa myslenie zbytočne, opakovane sa vracia k nepodstatným myšlienkam, k minulosti, budúcnosti či sníva o alternatívnej realite. Hromadí materiálne veci alebo naopak, nedokáže nič získať a udržať si v hmotnom svete. Po sexuálnej stránke je buď využívaným človekom alebo zneužívajúcim, prípadne využíva túto energiu veľmi málo či vôbec.

Pokročilá duša zvláda pracovať s energiami účelovo na viacerých úrovniach. Učí sa rýchlejšie, robí veci rýchlejšie, rýchlo a efektívne myslí, neodpútava sa zbytočnosťami. Žije viac v realite, vo svojom vnútri je krôčik od duchovného precitnutia. Môže a nemusí mať vzťah k vonkajšiemu Bohu, vyznávanému v chrámoch. Takáto duša zvláda pracovať so sexuálnou energiou na viacerých úrovniach. Dokáže ju používať na sexuálny život, ktorý býva bohatý, ale aj na záležitosti vyžadujúce si prirodzenú inteligenciu. Niektorí Majstri tomu hovoria, že v sexualite sa skrýva inteligencia. V každom prípade toto je jej štartovacia línia do duchovného života, kde už túto energiu používa adept vedome na vnútorné ciele. Preto viacerí svätci začínali ako zhýralci, ktorí

sa obrátili – schopnosť efektívnej práce so sexuálnou energiou ich postupne posúvala k hranici potrebnej na duchovný obrat.

Sexuálna energia je výnimočná v tom, že každého človeka počas sexu ponára do vlastného vnútra, pričom je pri dennom vedomí a je to pre neho prirodzená aktivita. Sex sa stáva prirodzenou formou meditácie, ktorá, podľa vnútorného zamerania, buď len odčerpáva stagnujúcu energiu alebo môže viesť až k zábleskom duchovna. Prirodzená meditácia sa prejavuje tým, že človek, ktorý si chce užiť sex, nemôže rozmýšľať. Musí vypnúť myšlienky, zahodiť starosti a vnímať prítomnosť. Toto je možné dosiahnuť v sexe prirodzenou cestou a v meditácii duchovným snažením. Bohužiaľ, väčšina sexuálnych stykov sa nedeje pre ne samé, ale pre mnohé iné dôvody, ktoré pochádzajú z ega a skôr či neskôr zastrú záblesk prítomnosti spojený s pohlavným stykom. Mnoho ľudí chce mať sex preto, aby si niečo dokázali, získali, ovládli druhého či zbavili sa stresu. V sexe sa prejavuje cyklickosť mysle. Tá v pravidelných intervaloch hromadí stagnujúcu energiu, pre ktorú sa sex stáva výpustným ventilom. Energia, ktorá mohla byť využitá účelovo, sa premrháva a stráca do okolia.

Prístup k sexualite a jej prejavom v kresťanskej mystike je na prvý pohľad otázný. Na jednej strane kresťanstvo učí všetko prijímať s láskou, na strane druhej je sex tvrdo odmietaný, zatracovaný, striktno vymedzený pre určité skupiny ľudí a je vyzdvihovaný celibát. Paradoxné na tom je, že za celibát sa považuje ignorovanie a potlačanie prejavov vlastnej sexuality. V skutočnosti všetky tieto fakty a postoje voči sexu sú prejavom polarizovanej mysle.

Kresťanská mystika vedie žiaka cestou prijímania všetkých svojich prejavov vrátane tých sexuálnych. V žiadnom prípade nesmie samého seba súdiť za také alebo onaké prejavy či pocity v sebe. Všetko sa učí prijímať bez povrchného úsudku mysle. Vyplavuje zo seba na povrch svojho vedomia pocity natoľko intenzívne, aby daný stav či blok bol uvedomený, prijatý a obratom ruky odovzdaný Bohu tzn. uvoľnený do okolia, vesmíru, celého Bytia, podľa stupňa vnútornej napojenosti.

V takomto štádiu sa nachádza križovatka, kde si adeptovo vnútro vyberá, ktorou cestou pôjde. Je možné ísť cestou askézy, kedy sa žiak učí vnútorne si držať odstup od svojej sexuality, viesť energiu smerom nahor a používať ju na duchovné ciele. Druhá cesta vedie cez sexuálne energie. Je vhodná pre ľudí v partnerskom vzťahu. Na nej sa adept učí používať všetko vrátane sexu ako prostriedok k Bohu. V tejto kapitole sa budem zaoberať touto druhou skupinou ľudí a duchovným prístupom k sexu.

Ľudská myseľ rada škatuľkuje. Má rada systém, pocit nemennosti a naopak, keď sa v nej nahromadí pocit stereotypu, zrazu chce zmenu. Neplynie harmonicky s ohľadom na realitu, naopak, chce ju zastaviť, donekonečna upravovať podľa seba a samozrejme riadiť s ohľadom na svoj prospech, oddelene od celku. Tak pracuje so všetkými energiami, ktoré ňou pretekajú – za každú cenu im chce dať formu či smer podľa seba, alebo ich nepustí dnu či von. Je spotvorenou karikatúrou v harmonickom svete plnom lásky.

Ten istý prístup má voči sexuálnej energii. Najprv potrebuje podnet, ktorý považuje za erotický (jej výber býva hodne obmedzený), potom sa čaká na energiu. Najprv sa dostavuje pocit plnosti v tele, vďaka ktorému si začíname uvedomovať svoje telo. Tento pocit, u väčšiny ľudí nebadaný, signalizuje, že vedomím sa vraciame do tela a je nám to príjemné. Bežný režim ľudskej mysle ustáva, do popredia sa dostáva pocit prítomného okamihu v tele. S narastaním sexuálnej energie sa dostavuje vzrušenie a schopnosť intenzívnej koncentrácie (ktorú väčšina ľudí po ukončení pohlavného styku stráca). Tu vstupuje do deja opäť myseľ, ktorá svojím nastavením smeruje energiu tvrdo do pohlavných orgánov, čo sa prejavuje nadmernou citlivosťou až bolestivosťou.

Mužská sexualita má v tejto fáze nevýhodu, pretože mužská sexuálna energia je koncentrovaná a smerovaná von. Má súvis s mužským princípom energie, ktorý sa sústreďí na jeden cieľ, na jeho dobytie a je smerovaný do materiálneho sveta. Žena sa naopak sústreďí na seba. Vníma viacero podnetov naraz, rovnomerne rozptyľuje svoju energiu. Nárast energie je u nej pomalší, ale tým, že sa sústreďí na seba, viacej energie jej v konečnom dôsledku zostane ako mužovi. Tým, že rozptyľuje svoje energie, je schopná dosiahnuť celotelový orgazmus, ba niektoré ženy sa dostávajú až na úroveň tela emócií, ktoré čistia či už plačom alebo smiechom.

Po dosiahnutí orgazmu energie padajú. Pri skutočne silnom orgazme nie je možné pokračovať, kým sa hladina hromadených energií znovu nezvýši. Duchovné praktiky Východu, tantrajóga, učia ako udržať v sebe vzrušenie čo najdlhšiu dobu a zároveň nedosiahnuť orgazmus. Vzrušenie sa v tomto prípade stáva kľúčovým na postup v duchovnom snažení a sex je prostriedkom, ktorý umožňuje adeptovi prirodzenou cestou sa naučiť udržať vnútornú pozornosť a vzrušenie čo najdlhšiu dobu. Samozrejme, takýmto technikám predchádza dlhodobá duchovná príprava.

V kresťanskej mystike je takisto možné pracovať so sexuálnou energiou. Je veľmi málo ľudí, ktorí sú od narodenia pripravení na celibát (nie potláčanie vlastnej sexuality). Aký je v tom rozdiel? **Celibát je stav, v ktorom mystik natoľko pokročil na ceste k Bohu, že pohlavný styk a podnety s ním spojené ho nevedú späť do energetickej úrovne nižšieho ja.** Môže byť vystavený erotickým podnetom, tie však u neho nevedú do oblasti sexuálnych fantázií či iných prejavov nižších svetov. Nelomcuje ním chýč, ani neovládateľná zlosť či túžba po moci. Sám v sebe prerástol svoje telesné potreby a transcendoval – prerodil sa do celibátu, v ktorom **mužsko – ženská polarita jestvuje v harmónii** a jeho sexuálna energia je využívaná na vstup do vlastného vnútra. Je schopný pohlavného styku, ale netúži po ňom.

Človek, ktorý sa nenarodil so schopnosťou dosiahnuť celibát, sa k nemu musí duchovnými praktikami dostať postupne. Musí sa odraziť od stavu, v akom sa aktuálne nachádza a pozitívnym snažením, bez potláčania a posudzovania seba samého v oblasti sexu, sa dostať vyššie až tam, kde sa jeho vnútorný muž a žena spájajú v jedno. Toto je možné dosiahnuť rozdeleným vnímaním už vyššie opísaných dejov počas pohlavného styku a ich cieľným využívaním za duchovným účelom.

V prvom rade si treba uvedomiť, že väčšina duchovnej práce i v tejto oblasti sa odohráva v adeptovom vnútri. Dôležité je, aby sám seba „neznásilňoval“ v mene Boha, ale aby nasledoval svoje vnútro tak, ako ho vedie. To znamená, že ak má potrebu pravidelného sexu, nie je dôvod si ho odpierať a potom napríklad čeliť nezvládnuteľnej zlosti či výkyvom nálad, ktoré mu neumožňujú efektívne na sebe pracovať. Vždy je dôležité pustiť sa do meditácie, aby dokázal sa vnímať nepokryte, bez predsudkov taký, akým sa javí v danej chvíli. To je jeho odrazový mostík.

Pri meditácii a sledovaní svojho vnútra adept väčšinou odhalí určitý vzorec, podľa ktorého prúdi jeho energia. Vníma pravidelnosť, s ktorou sa ozýva sexuálna túžba i jej náhradné ventily, ak nie je naplnená. V momente, keď ich začína vedome vnímať, dostáva sa mu schopnosti ich ovládať, i keď to niekedy chvíľu trvá, kým sa naučí tieto energie uchopovať.

Vedomé sledovanie sexuálnej energie bez predsudkov či aktívnej spolupráce okrem pochopenia seba samého vedie k ďalšiemu kroku: oblasti, v ktorých sídlia centrá sexuálnej energie sa začnú čistiť a začne nimi pretekať väčšie množstvo energie. Na tento krok stačí jednoduché meditatívne vnímanie sa a odstup osobnosti, ktorá reprezentuje nižšie ja a má sklony neustále s touto energiou manipulovať. Znamená to, že pri pociťovaní sexuálnej túžby si sadneme do meditácie a budeme ju nepokryte vnímať takú, aká je, namiesto plnenia si sexuálnej túžby (koľko adept vydrží). Čistenie a zvýšený prísun energie je jedným z mnohých krokov k zjednoteniu seba, aby sa z mnohých hlasov v našom vnútri stal jeden jediný.

Zvýšený prítok sexuálnej energie sa spočiatku prejavuje dvomi spôsobmi: zvýšenou schopnosťou sa koncentrovať (nie mysl'ou, ale vnútrom – prejavom je tok energie, ktorá odhaľuje mnohé skryté javy na energetickej báze) a zvýšenou citlivosťou voči sexuálne ladeným javom (keďže sa odrážame od obvyčajnej sexuality k Bohu). Adeptovi sa odhaľujú mnohé skryté skutočnosti z duchovných svetov a zároveň vníma celý svet skrze rovnováhu mužsko – ženskej sexuálnej energie. Celý svet mu príde vzrušujúci, celý svet mu príde prítlačlivý, pri rýchlom postupe na duchovnej ceste sa môžu objavovať spontánne orgazmy počas bežných činností (neviazané na pohlavné orgány).

Adept nesmie tento proces urobiť samoúčelným, neustále musí mať na mysli Boha a svoj konečný cieľ. Oddeliť sexuálnu energiu od fyzického pohlavného styku je len prvý krok k jej uchopeniu. Sexuálna energia a jej prejavy spadajú pod druhý svet (druhé nebo), ktorý sa prejavuje oranžovou farbou. Sídlí v oblasti panvy medzi stydkou kosťou a pupkom. Táto oblasť je schopná smerovať sexuálnu energiu vo viacerých prejavoch, ktoré som spomenula vyššie. Zharmonizovanie a sexuálny prejav je len začiatok posúvania tejto energie smerom vyššie.

Neustálym očisťovaním, modlitbami a študovaním duchovných náuk sa sexuálna energia začne presúvať z úrovne sexuality do úrovne tvorivosti. Adept vtedy pomaly opúšťa potrebu sexuálneho života a presúva svoju pozornosť do oblasti tvorby. Väčšinou pod vplyvom minulých skúseností sa začína venovať vlastnej tvorivosti. Jej

prejavy vo vonkajšom svete sú individuálne, tento krok sa nemusí zákonite prejavovať konkrétnou formou v tvorbe.

Po tejto fáze pri neprestajnom duchovnom úsilí dochádza k presunu toku sexuálnej energie do duchovných sfér. Celý presun sexuálnej energie do oblasti duchovna môže trvať mesiace až roky. Človek, ktorý sa vybral cestou askézy môže tieto stupne preskočiť a rozvíjaním svojho vedomia priamo smerovať svoje energie do oblasti, kde spí Panna. Tu je nutné si dávať veľký pozor na potláčanie seba samého, ktoré môže byť natoľko jemné, že si ho človek neuvedomí. Pri sebemenšej deviácii v tejto oblasti začnú tiecť energie nesprávnym smerom, a keďže sú veľmi silné, môžu svojho majiteľa poškodiť. Vždy je lepšie najprv otvárať svoje srdce a upevniť sa v láske k Bohu, ako začínať hneď s týmito nižšími svetmi.

Ako vyzerá **praktické cvičenie so sexuálnou energiou**? V prvom rade je nutné zvládnuť prvé stupne duchovného úsilia – vedomé uvoľňovanie sa, schopnosť vyprázdniť svoju myseľ a vnímať sa bez predsudkov. Čím viac dokáže žiak cítiť ticho v sebe počas rozličných činností, tým lepšie pre neho. Práca so sexuálnou energiou začína, keď sa dostaví pohlavná túžba. Za normálnych okolností sa prejavuje ako napätie, ktoré človeka núti vyhľadať pre neho vzrušujúci objekt a dosiahnuť pohlavný styk s vyvrcholením. Žiak na duchovnej ceste by v tomto štádiu mal mať vyvinutú schopnosť kontrolovať sa. Pri pociťovaní pohlavnej túžby je dobré počkať, kým bude silná, ale nie mimo kontroly. Treba sa zatvoriť do tichej miestnosti a uviesť sa do meditácie – napriek sexuálnemu napätiu sa uviesť do akej takej relaxácie a vnímať, čo sa vo vnútri deje. Ak je adept dostatočne citlivý, môže vnímať akúsi bublinu energie, ktorá vyrastá z oblasti druhej čakry/sféry. Spôsobuje nepríjemné napätie a vedomím vnímaním sa jej rast i dozrievanie urýchľuje. Tento stav môže trvať hodiny či dni.

Cvičením vedomia v tejto oblasti sa celý proces postupne urýchli. Vedomím zameraním sa na bublinu energie nakoniec dochádza k jej harmonickému uvoľneniu do biopola. To je nabíjané silnou a liečivou energiou, ktorá v tomto štádiu vedie k neustálym sexuálnym pocitom voči celému svetu. Rozdiel voči sexuálne pokrivenej ľudskej mysli je v tom, že adept za všetkým vidí Boha a zároveň chápe, že celý svet sa skladá z polarít mužsko – ženských energií, ktoré majú v harmónii veľkú silu. Sú jednou z ciest, ako zažiť a dosiahnuť ich Stvoriteľa. Nevyhľadáva aktívne sexuálne podnety a ich realizáciu v materiálnom svete. Skôr naopak, žije pokojný, striedmy život a polarita mužsko ženských energií za ním prichádza sama. Pre niektorých sa táto cesta stane tou konečnou, skrze ktorú dôjdu k Bohu.

Keď sa oblasť druhého sveta dostatočne vyčistí, energia sama začne prúdiť bez zjavujúcej sa bubliny energie. Vtedy je ideálne postupovať rovnako pri pociťovaní sexuálnej túžby, avšak s tým rozdielom, že v tomto štádiu väčšinou adept dokáže pracovať samostatne s energiami, nespája ich s telom. V tichej miestnosti sa uvedie do meditatívneho stavu a zameria sa na túžbu. Ľudská myseľ má tendenciu tento stav energií ohraničiť na konkrétnu oblasť pohlavných orgánov, ktoré môžu až bolieť. Zároveň spúšťa v oblasti nižšieho ja opakujúce sa obrazy sexuálnych fantázií.

V tejto fáze sa adept učí neohraničovať sexuálnu energiu na pohlavné orgány. Učí sa uchopiť vzrušenie ako prejav sexuálnej energie a rozprestrieť ho do celého tela. Pre muža je tento krok ťažší ako pre ženu, avšak odmenou mu je silnejšia schopnosť narábať s energiami. Dokázať rozprestrieť vzrušenie do celého tela je krokom proti obmedzujúcej ľudskej mysli. Je možné ju prekonať jedine pomocou bdelého vedomia – vnútornej koncentrácie spojenej s uvedomovaním sa.

Pozitívne pociťované a prijímané vzrušenie zvyšuje vibrácie človeka. V tomto štádiu je dôležité neusmerňovať tok energie jedným smerom, ale ju rozptylovať rovnomerne do svojho biopola. Pokiaľ adept dokáže udržať rovnomerne rozprestreté vibrácie vzrušenia zároveň s otvoreným vedomím, dochádza k pomalému otáčaniu toku energie smerom nahor. Energetické kanály sa čistia, rozptýlená energia sa postupne zbíha na chrbtici a čistí jej hlavný kanál, aby ním neskôr mohla prúdiť Panna. Vytrvalé opakovanie tohto cvičenia vedie k spusteniu Panny. Je ideálne pre ľudí, ktorí sú aktívni, nevedia sa zdržiavať pohlavného styku a majú slabšiu schopnosť vytrvalej vizualizácie Panny v oblasti kostrče.

Adept, ktorý kráča touto cestou, sa snaží čo najčastejšie vyvolávať v sebe vzrušenie a neustále ho smerovať nahor. Celým svet sa mu stáva vzrušujúcim javiskom mužsko – ženských energií, ktoré cíti, a ktoré rezonujú s jeho vlastnými mužsko – ženskými energiami. Vďaka nim dochádza k zvyšovaniu vlastných vibrácií. Postupom času dochádza k odhaľovaniu hlbších energetických štruktúr a ich neustálemu prečisťovaniu vplyvom tohto cvičenia. Pociťované vzrušenie sa stáva jemnejším, zabudováva sa hlbšie do adeptovho vnútra a premieta sa navonok radostným prijímaním sveta bez výnimiek. Týmto rysom sa takisto prejavujú duše, ktoré pokročili na duchovnej ceste v minulých životoch. Nakoniec adept vníma jemné chvenie vo vlastnom vnútri, ktoré pochádza zo sféry svetla a zvuku, ku ktorému sa dopracoval postupným prebudovávaním vzrušenia z vonkajších obalov až dovnútra.

Tieto cvičenia sa nevyklučujú s pohlavným životom a umožňujú tak pokročiť i bežným ľuďom na duchovnej ceste. V určitých prípadoch i skvalitňujú intímny život.

Počas sexu je možné vnímať a pracovať s energiou. Rudolf Steiner napríklad odporúčal dlhšiu predohru, aby sa sex nestal animálnym. Dlhšia predohra umožňuje spomaliť tok energií, harmonizovať ich a dlhšie drží človeka v sebauvedomovaní sa. Čo sa dá robiť s energiami v súvislosti so sexom? Je možné sa pripraviť na sex meditáciou. Vtedy sme sústredenejší, uvoľnenejší, energie sú viac harmonické a skôr majú tendenciu tiecť smerom nahor. Pokročilým adeptom však meditácia odoberie chuť na sex, pretože už oddelili energetickú časť (vzrušenie) od fyzickej.

Počas sexu je takisto možné vnímať toky energií a byť vnútorne tichý. U žien je tento prístup jednoduchší, pretože vplyvom ženských energií sú schopné robiť viacej vecí naraz. Pokiaľ máte svetského partnera, tomuto cvičeniu sa vyhýbajte, ak ho nechcete aktívne čistiť, pretože keď otvoríte svoje energetické centrá voči jeho, dochádza k presunu resp. preberaniu energetických blokov a stagnujúcich energií. Nesúrodé energie tečú smerom ku Svetlu. Pri začínajúcom žiakovi zahasia jeho vnútorné svetlo,

pretože je ešte slabé. Na duchovnej ceste sa žiak učí neustále dookola toto svetlo v sebe zažívať, potom ho udržať za bežných okolností až po extrémne podmienky.

Môže dôjsť k prebraniu depresii, vnútorného napätia či nevedomovaného utrpenia, ktoré v sebe každý vnútorne spiaci človek nosí. S týmto sa musí popasovať každý žiak so svetským partnerom. Láska a pevné upriamenie pozornosti na Boha mu budú oporou. Kto sa naučí čistiť seba i svoje svetské okolie vrátane partnera, ľahšie potom prežije vo svete. Na druhú stranu, svetský partner môže udusiť duchovné snahy v človeku. Tu záleží na tom, kto má silnejšie vnútro.

Ďalším duchovne zaujímavým bodom počas sexu je orgazmus, ktorý vyplavuje veľké množstvo hromadiacich sa energií z tela. Na krátku dobu dokáže vyčistiť otvorené vnútro človeka natoľko, aby dokázal vnímať duchovné pravdy, ktoré by mu boli inak odopreté. Predstupeň tohto stavu sa u niektorých intuitívnych, najčastejšie žien, prejavuje plačom v takejto chvíli – uvoľnením napätia z emočného tela.

Meditácia po sexe je takisto prínosná, pretože ukazuje vnímanému zmenené toky ako aj vyčistené oblasti. Bytostným zapamätaním si týchto pocitov a celkového rozpoloženia je možné sa k nim vracieť i mimo sexu a tak si navodzovať vyčistené biopole. Každá chvíľa je jedinečná a takisto aj každý sex je iný. Prináša iné možnosti a iné dvere v danej chvíli otvára. Intuitívny človek, ktorý všade a vo všetkom vidí Boha, ho zazrie aj tu. Ten, kto všade vidí hriech a diabla, nájde ho aj tu, pretože ho myslou neustále hľadá.

Adept, ktorý oddelil sexuálnu energiu od fyzických prejavov, sa posúva k snahe nájsť v sebe svoju ženskú časť (ženský princíp, vnútornú ženu) a svoju mužskú časť (vnútorný muž). Cieľom je nájsť ich a spojiť do harmonického celku. Prejavy týchto princípov sú rôznorodé. Jestvuje množstvo duchovných cvičení, ktoré pomáhajú v tejto úlohe. Vďaka dnešnej dobe sú ľahko dostupné. Táto oblasť sama osebe je natoľko rozsiahla, že by si zaslúžila vlastnú knihu. Preto sa jej budem venovať len okrajovo.

Každý človek má v sebe dve časti. Keď bola jeho duša stvorená, získala prístup do prvej – červenej sféry, sféry obrovskej sily ale aj hmoty (prvé alebo u mystikov). V druhom nebi, oranžovom, sa rozštiepila na Adama a Evu. Adept sa snaží nájsť svojho Adama a Evu a opätovne ich spojiť v jedno – v AdamEvu. Keď sa mu toto podarí, dochádza k obrovskému uvoľneniu energie z nižších sfér a jeho duchovnou pripravenosťou sú smerované nahor. Tečú až do sféry siedmeho neba (siedma čakra), kde dochádza k splynutiu s Bohom.

Adam sa prejavuje mužskou silou – tvrdou, koncentrovanou na jeden cieľ, smerovanou von, od seba do sveta, súťaživou, porovnávajúcou, dobýjajúcou a ponižujúcou. Je horúci, ničí, násilne buduje, oplodňuje. Eva je ženská – chladivá, upokojujúca, udržiavajúca bez konečného cieľa, bez porovnávania milujúca, nesúťaživá, všetko prijímajúca, je oplodňovaná a dáva vznik niečomu novému. V každom človeku sa oba tieto princípy prelínajú. Jeden väčšinou prevláda (na Západe je ním mužský princíp a to i u žien). Tieto energie sú u väčšiny ľudí nevyrovnané: prehnané alebo stagnujúce.

U prevládajúceho mužského princípu sa môžu prejavovať nadmernou agresivitou a necitlivosťou, slabou komunikáciou, neschopnosťou harmonicky jestvovať v súťaživom svete, i keď sa dostavuje striedavo úspech a neúspech.

Neharmonická žena sa prejavuje nadmerným rečením, večnou nespokojnosťou, ktorú nekompensuje skutkami, ktoré by to napravili, je nadmerne pasívna, nedokáže prijímať skutočnosť takú, aká je.

Nájdenie vnútorného muža a ženy v meditácii vedie k okamžitej harmonizácii týchto princípov a je len na adeptovi, ako dlho sa mu podarí túto rovnováhu udržať. Je ideálne hľadať Adama a Evu v sebe počas práce so sexuálnou energiou. Keď sa sexuálna energia presunie do iných oblastí – tvorivej či duchovnej, nájdenie Adama a Evy sa môžu stať pre mystika neaktuálnym, pretože sa vracia do bezpohlavnosti svojho bytia inou cestou.

V dnešnej dobe jestvuje veľa cvičení na nájdenie vnútorného muža a ženy. Preto uvediem len tie, ktoré som u seba vnímala ako významné. Jedno z najdôležitejších je pochopenie mužsko – ženského iskrenia. Keď sa stretne muž a žena v materiálnom svete, ktorých vnútorné princípy sú si blízke, harmonizujú spolu (veľakrát sa jedná o páry z minulosti). Navonok preskočí medzi nimi iskra. Táto iskra je prejavom mužsko-ženskej polarizácie, ktorá má snahu sa harmonizovať. Schopnosť flirtovať je takisto prejavom určitého stupňa prirodzenej inteligencie, ktorá je odbleskom Božskej inteligencie, a zároveň schopnosť pracovať so svojou sexuálnou energiou práve skrze mužsko-ženské energie. Väčšina ľudí chce harmonizovať svoju vnútornú ženu/muža. Väčšina z nich ale skončí na začiatku tejto snahy – nájdu si partnera, ktorý nejakým spôsobom vyrovnáva ich energie v tejto oblasti a snažia tento stav udržať nemenným do smrti. Všetci vieme, že to nejde a nikdy to takto nefungovalo, pretože každý okamih je iný a prináša so sebou iné poznanie.

Vo všeobecnosti platí, že fyzický muž, ktorý je dominantný vo svojom vnútri, si hľadá výrazne ženskú ženu. Vyberá si podľa toho, či fyzická žena nejakým spôsobom rezonuje s jeho vnútornou ženou, teda či je atraktívna pre vnútorného muža. Čím silnejšia rezonancia, tým väčšie množstvo energie sa vzájomným iskrením uvoľňuje. Zvýšeným uvoľnením energie dochádza k stavu zaľúbenosti, ktorý ale časom vyprchá. Fyzická žena, u ktorej prevláda mužský princíp, si napríklad bude hľadať buď ženského muža alebo ešte dominantnejšieho partnera, aby jej pomohol premeniť vnútorné energie na ženský princíp.

Každý partner, ktorý sa nám kedy páčil alebo nás priťahoval, nejakým spôsobom pripomína nášho vnútorného muža/ženu a zároveň pomáha opačnej polarite sa prejavovať. Toto poznanie je základom pre duchovné cvičenie, v ktorom si pomáhame vonkajšími skutočnosťami, aby sme našli tie vnútorné.

Keď budete hľadať svojho vnútorného muža, vyberte si reálneho muža, ktorý vás v súčasnosti priťahuje. Stačí niekto úplne anonymný, herec či sused. Sadnite si pokojne do meditácie a vybavte si obraz tohto človeka pred sebou. Nechajte ho pred sebou

plávať a keď sa dostaví vzrušenie, rozprestrite ho do celého biopola. Hľadajte sami v sebe, čo vás s týmto človekom spája. Vnímajte toky energií, ktoré sa začnú prelínať s vizualizovaným obrazom. V stave vzrušenia je vaším odrazovým mostíkom druhá sféra, sexuálna polarita a preto všetko, čo sa začne vo vás ozývať má s ňou súvis a rovnako aj s vnútornou ženou/mužom. Menej skúsenému žiakovi sa najprv ozve opačné pohlavie voči vybranému subjektu (čiže to, ktoré u meditujúceho prevláda), ktoré podporuje vznik a udržiavanie vzrušenia. Skúsenejší meditujúci postrehne ešte jemné záblesky stotožňovania sa v určitých ohľadoch s objektom. Ležia nebadane pod vrstvou vzrušenia a prezrádzajú črty vnútorného opačného pohlavia u meditujúceho. Dokážať vnútom uchopiť jemné nitky, ktorými sa prejavujú vnútorný muž a žena, podržať ich vo vedomí a nechať ich v sebe rozvinúť je spôsob odhalenia vlastného mužsko – ženského princípu. Urobiť túto extrakciu čisto mentálnym spôsobom je však pre veľmi pokročilých adeptov.

Najjednoduchšie je sa odraziť od výzoru, ktorý súvisí s najnižšou úrovňou sexuality a od pohlavia, ktoré nás aktuálne priťahuje. Druhým, najmä pre ženy zaujímavým cvičením je meditácia na mužsko – ženské iskrenie. Keď niekde, najčastejšie vo filme (aby sme v realite nevyzerali ako voyeristky), vidíte prejav mužsko – ženského iskrenia (väčšinou v podobe vzájomných upretých dlhých pohľadov, kedy sa dotýčný pár vzájomne vpíja očami jeden do druhého), meditujte nad tým, čo vidíte a čo v sebe v tej chvíli cítite. Ponorte sa do toho, čo je v strede medzi mužom a ženou a je to nedefinovateľné, dá sa to jedine prežiť, aby to človek pochopil. Chvíľa fascinácie býva chvíľa vnútorného muža a ženy.

Ja som s radosťou robila ešte jedno cvičenie na túto tému: Sústredila som sa počas tanca na vnímanie mužsko- ženskej polarít. V tomto ohľade je užitočné tango alebo iné temperamentné tance, v ktorých sú zastúpené obidva princípy.

Všetky vyššie uvedené cvičenia signalizujú začiatok na duchovnej ceste. Kým žiak zostáva závislý na vonkajších prejavoch, jeho pokrok je pomalší. Prvou lastovičkou, ktorá hovorí o tom, že ste sa úspešne pustili do hľadania vnútornej ženy/muža, bývajú zmenené sny. Ich tématika bude mužsko- ženská v zharmonizovanej podobe a ak budete dostatočne bdieť/vnímať, nájdete v nich svojho vnútorného muža a ženu.

Treba sa zamerať na to, čo vás spája s mužom, ktorý sa vám sníval a čo vás spája so ženou v sne. Zjednot'ite sa s týmito prvkami (nie s vonkajšou obrazotvornosťou, s akou sú vykreslení). Ohraničením vnútorných energií, ktoré patria vnútornému mužovi/žene pomocou meditatívneho vnímania sa otvorí prístup k vnútornej žene/mužovi, ktorý budeme môcť natrvalo využívať. V tejto fáze nám vlastná obrazotvornosť bude pomáhať, takže nám bude pravidelne zobrazovať stav vnútornej ženy/muža a vo väčšine prípadov pri pohľade do vnútra nájdeme aj koreláciu medzi náladami, ktoré nás v danej chvíli ovládajú a pochádzajú od nich (pasivita od vnútornej ženy, nepokoj s agresívnym podtónom od vnútorného muža atď.).

Potom sa vo vlastnom vnútri učíme spájať muža a ženu do jednoty pomocou Božej lásky, nekonečnej harmónie, ktorú rozprestierame na obidva princípy. V štádiu, keď adept nájde svojho vnútorného muža a ženu a dostatočne nad nimi resp. s nimi

medituje, prestáva hľadať navonok dokonalého partnera, pretože ho našiel vo svojom vnútri. Zaceľuje sa z hľadiska mužsko-ženskej polarity. Dostáva sa do úrovne celibátu, kedy vonkajšie podnety sexuálneho charakteru ho nevyvádzajú z miery, ak to on sám nechce. Zachovanie či ukončenie vonkajších vzťahov je na jeho slobodnej vôli.

Mystik, ktorý sa učí vchádzať do vnútra a vylučovať pri tom svoju obrazotvornosť, tu nájde svet vlastného tela rozdelený na dve polovice – pravú, ktorá je svetlá a ľavú, ktorá je tmavá. Pravá strana môže byť biela alebo žltá (zlatistá) a je prejavom mužskej energie, ľavá strana je ženská – čierna, tmavomodrá, niekedy s odleskom pripomínajúcim mesačný svit. Preto mužský princíp symbolizuje slnko a ženský princíp zasa mesiac. Toto rozdelenie korešponduje so súčasnými poznatkami o inervácii ľavou a pravou hemisférou.

Adepta na tejto ceste čaká čistenie ľavej aj pravej strany (vnútorného muža i ženy). Keď je úspešný, vnútorný muž a žena sa pohnú smerom k sebe. Začnú sa v sebe ovíjať ako dvojzávitnica: Pri pohľade z horných centier pripomínajú známy znak jin a jang. Sú v stave harmónie, vďaka ktorej energie stúpajú smerom nahor, k vyšším svetom. Úspešné spojenie muža a ženy v sebe je naznačené na niektorých stredovekých kresťanských sochách či obrazoch, kedy im z rúk alebo zo srdca vychádzajú dva druhy svetla. Zároveň to prezrádza o umelcovi, že buď bol znalcom kresťanskej mystiky alebo mal schopnosť vnútorného videnia.

Konečným cieľom cesty, ktorá pracuje s vlastnou sexualitou, je spojenie vnútorného muža a ženy, ktoré sa deje spontánne. Keď sa tieto dve energie pohnú a spoja, dochádza k obrovskému uvoľneniu energie, ktorá tečie podľa pripravenosti adepta. Tečie do aktuálne najvyššieho rozvinutého energetického tela, ktoré otvára. Pri menej pokročilých sa môže uvoľniť v podobe tepla, u pokročilejších môže otvárať duchovné telá, ktoré sa rozprestierajú desiatky až stovky metrov okolo adepta. Vo fáze otvoreného Božieho tela mystik fyzicky cíti, že nie je ohraničený na svoje telo, ale je súčasťou svojho okolia na desiatky až stovky metrov a naopak, okolie je súčasťou jeho samého. Cvičením sa tento pocit posúva až na hranice vesmíru a ďalej. Spontánne spojenie muža a ženy prináša pocit kozmického orgazmu.

ŠTYRI SYMBOLY EVANJELISTOV: LEV

Úzkosť mi zvierala žalúdok a pozývala ma pozrieť sa tam, odkiaľ pramenila. Zamerala som sa vnútorným zrakom na brucho a čakala som. Najprv zaznel zvláštny škrekot, ktorý sprevádzal zlostný rev. Uvidela som leva, ktorý mal dvojité hlavu. Bol stelesnením bezodnej zúrivosti. Pred jeho tvárou mu poskakoval drobný šaman v koži vlka a napriek svojej hlbokkej neistote sa ho snažil utíšiť nevyrovnanými škrekmi.

Toto som ja, napadlo mi. Rozštiepená a nezacelená.
„Načo si prišla?“ Zareval na mňa ten väčší obyvateľ môjho mikrokozmu. „Čo tu chceš?“
„Ja...chcela som sa len pozrieť...“ Zajachtala som.
Nesprávna odpoveď, prečítala som v jeho očiach a výjav zmizol.

Každý človek je mikrosvetom či mikrokozmom sám v sebe. Čo nájde v sebe, nájde aj vo svete a naopak. Čo nájde vo svete, nájde aj v sebe. Či už je to láska, nenávisť, hrôza alebo bolesť. Čo nenájdeme vo svete, nenájdeme ani v sebe, pretože to tam nemáme. Pretože to nie sme schopní vnímať. S ohľadom na množstvo životov, ktoré sme si prešli, máme v sebe už všetko. Celé ľudstvo a jeho históriu.

Na ceste do vlastného vnútra je možné tieto skutočnosti vnímať pomocou vlastnej obrazotvornosti, ktorá nám pomáha chápať videné skutočnosti v takej úrovni, ktorej rozumie aj bežný človek. Nevýhodou, kvôli ktorej každý mystik túto schopnosť skôr či neskôr zanechá, je to, že obrazotvornosť je súčasťou ľudskej mysle. Patrí k nižšiemu ja a pomáha pretransformovať – preložiť energie do nášho obmedzeného sveta. Každý mystik sa preto skôr či neskôr naučí vnímať energiu v jej originálnom stave – vo farbách, zvukoch, vibráciách atď., aby neživil a nepodporoval v sebe nižšie ja. Samozrejme po transformácii seba samého mu tento nástroj zostáva a môže ho ľubovoľne používať. Tak je možné energie cítiť priamo alebo si ich pozrieť pomocou svojej obrazotvornosti.

Lev je univerzálny symbol, ktorý sa zjavuje v mnohých náboženstvách a duchovných smeroch. Jeho duchovný význam pre človeka spočíva v tom, že vedie k samostatnosti vlastného vnútra, schopnosti vnímať a ovládať seba vo vzťahu k okoliu a pochopeniu svojho postavenia v rámci ľudstva. **Prechod fázou Leva znamená prijatie toho, že vo vnútri sme každý sám.** Navonok môžeme byť v dave alebo úplne sami, vo vnútri sme zakaždým sami. Nikto, okrem prijatého Majstra – pretože je stelesnenou prázdnotou, nemôže vojsť do nášho vnútra, ani keď ho sami pozveme. **Vnútro je krajina jedného.**

Toto poznanie je univerzálne, jediný rozdiel je v tom, že vnútorne spiaci ľudia, mŕtvi sami v sebe, si tento nemeniteľný fakt neuvedomujú. Podliehajú ilúzii, vďaka ktorej sa radi obklopujú inými ľuďmi, aby neboli sami, pretože sa samoty boja. Vibrácie takýchto ľudí sú nízke, preto ak sa aj stane, že zostanú sami, objavujú sa u nich depresie zo samoty. Spoločenstvo ľudí im pomáha uniknúť z tohto stavu, jednak odčerpávaním energie od tých, ktorí jej majú veľa, jednak zaujatím vonkajším svetom, aby svoje vnútro necítili. Keď človek získa dost energie a poznania na to, aby pochopil, že vo vnútri bude vždy sám a že je to v poriadku, samotu si obľúbi. Jeho energie sa začnú zvyšovať, pretože otvorené vnútro bez blokády voči dennému vedomiu začína prejavovať svoj dovtedy ignorovaný potenciál. Vtedy sa začína rozvíjať v človeku stupeň Leva. Vtedy sa začína evolučná cesta k Bohu, ktorá je zavŕšená vedomou duchovnou cestou.

Lev prináša človeku poznanie, že samota neznamená osamelosť. Pomáha človeku upratať v sebe samom – rozlíšiť, čo patrí dnu, vnútornému svetu, a čo patrí von. Napomáha praktickosti v bežnom živote, schopnosti správne a časovo vhodne si zorganizovať záležitosti. Dáva človeku odstup, vďaka ktorému nepodlieha a neidentifikuje sa s rozličnými typmi energií. Nepestuje si pripútanosti a nenechá sebou „mávať“. Lev dáva človeku samostatnosť, nezávislosť a cieľenú koncentráciu energie. Vývoj fázy Leva trvá mnoho životov. Na jeho poznanie a pochopenie potrebujeme množstvo situácií a poučných skúseností, aby sme sa v tejto fáze rozvinuli.

Lev je oblasť brušnej krajiny, v ktorej sídlia dva na pohľad rozdielne procesy – emócie, intuícia a zároveň trávenie. Keď sa však na ne pozrieme zblízka, zistíme, že tieto procesy sú si v mnohom podobné. Trávenie znamená príjem, spracovanie a vstrebanie látok, ktoré fyzické telo potrebuje pre svoje pochody. Emócie pochádzajú zasa z oblasti emočného tela, súvisia s príjmom a spracovaním určitých podnetov na tejto úrovni. Na vyššej úrovni, nad emočným telom stojí schopnosť intuície – príjem takých informácií, ktoré obchádzajú telá nižšieho ja, nevyžadujú si energiu na spracovanie (aspoň nie v takej podobe, ako nižšie energetické telá) a sú spojené s vyššími vibráciami.

V tráviacej sústave človeka, v stene žalúdka a čriev sa nachádza také množstvo nervových buniek, že ich počet sa rovná, ak neprevyšuje počet buniek v ľudskom mozgu. Nedávno uverejnené vedecké štúdie ohľadom funkcií týchto buniek sú prekvapivé pre ľudí s materialistickým náhľadom na svet. Pravdepodobne sa dožijeme toho, že aj veda uzná existenciu významných centier v tejto oblasti, ktoré sa budú týkať práve emócií, ich prepojenia s jedlom (**sme to, čo jeme** - strava ovplyvňuje naše emočné pochody a naopak, naše vnútorné rozpoloženie ovplyvňuje typ jedla a spôsob jedenia). U duchovne rozvinutých ľudí sa k týmto centráam pridá intuícia.

V tejto téme by som rada spomenula jeden zaujímavý poznatok z oblasti klasickej vedy. Mnohé psychiatrické ochorenia, ako je autizmus, schizofrénia či mániodepresívne stavy sa vo všeobecnosti dlho považovali za výhradne psychiatrické choroby. Nedávne štúdie ukázali, že na týchto ochoreniach má významný podiel stav čriev – chronické zápaly črevnej steny, nevhodné stravovanie, skryté intolerancie či alergie, ktorých počet v súčasnosti neustále narastá.

Keď sa žiak na duchovnej ceste dostáva na úroveň Leva, začína sa zaoberať procesmi prijímania a spracovania energie na viacerých úrovniach: na úrovni stravy, na úrovni nižších emócií, pocitov prípadne myšlienok a na vyšších úrovniach. Na úrovni fyzickej sa mu rozvojom vnútornej bdelosti môže vyselektovať určitý typ stravy, ku ktorému ho vedie vnútorný Majster. Väčšinou sa vracia k čerstvej, domácej strave, často bezmäsitej až úplne bez živočíšnych bielkovín. Začína sa čistiť oblasť emočného tela. Vyplavujú sa von staré bolesti, otvárajú sa nezahojené rany „na duši“. V tomto období je ideálne okrem modlitby venovať zvýšenú pozornosť týmto stavom. Nič nezadržiavať, všetko nechať vyplaviť a nechať odísť preč. Každý emočný záchvat by mal končiť harmonizáciou a láskyplným objatím celej bytosti, svojho života i konkrétnych situácií, ktoré nás trápili. Obdobie najčastejšie plaču, menej často neriadeného smiechu môže trvať mesiace i roky; je to v poriadku. Snažiť sa zadržať v sebe tieto emócie nasilu nielenže poškodzuje ich pôvodcu a zároveň majiteľa, ale môže výrazne zabrzdiť vnútorný vývoj.

Úroveň Leva je obdobie zaceľujúce vnútorné rany. Lev napomáha, aby sa žiak mohol pohnúť vyššie do oblasti srdca a odtiaľ do vyšších, čisto duchovných svetov. Jednou z výrazných črt tohto obdobia je práca s úzkosťami, strachom, ktorý má racionálny charakter a je viazaný na stratu kontroly. V nižších svetoch, v oblasti základného nevedomého bytia a primitívnej sexuality jestvujú ďalšie typy strachu, viazané na smrť, nebytie, znásilnenie či stratu moci. V úrovni Leva sa hľadá rovnováha – asertívny prístup k životu, okoliu a k sebe samému. Učíme sa zanechať za sebou pocit menejcennosti so strachom, ktorý s menejcennosťou súvisí. Zároveň hľadáme hranicu ako neprejsť do stavu sebaaprečňovania a nadmernej agresivity, s ktorou si uplatňujeme autoritu nad ostatnými. Učíme sa prijať život taký, aký je. Prijatť pocit, že nemôžeme mať nad všetkým kontrolu. Pochopiť, že spontánne neplánované veci môžu byť pekné a prínosné.

Lev nás naučí uvedomovanej samostatnosti v myslení, pocitovaní a celkovom Bytí. Dá nám sebavedomie byť sebou samým a nevnucovať svoje myšlienky či pocity ostatným. Naučí nás prijímať ostatných takých, akí sú. Učí nás energetickému prepájaniu sa – súcitu s ostatnými.

Na energetickej úrovni sme jedna veľká rodina, v ktorej nikto nejestvuje oddelene. Naše vnútorné blokády však spôsobujú, že niektoré energie nie sme ochotní prijímať. Odmietame ich, ohraničujeme a snažíme sa ich takýmto spôsobom vypudíť. Týmto spôsobom funguje trávenie na fyzickej úrovni. Na duchovnej úrovni však je potrebný úplne opačný prístup – absolútne prijímanie všetkého, čo príde. Žiak si musí v sebe uvedomiť, že on sám nie je nič, len prázdnota a čokoľvek príde, rovnako odíde. Jediné, čo môže zabrániť tomuto spontánnemu prechodu a čisteniu je on sám – jeho ilúzia, že on a novopríchodzia energia sú jedno.

Obdobie, počas ktorého sa čistí táto oblasť, je sprevádzané zmenami v spôsobe stravovania i trávenia. Dostavuje sa emočná labilita, ktorá môže byť obťažujúca, no v každom prípade je v duchovnom postupe nutná. V tomto období je dobré nechať si

priestor na pociťovanie rozličných nálad. Netreba sa báť naučiť sa ich vyjadrovať v súkromí – plačom, radosťou, zvieracími zvukmi, tancom či hraným divadlom. Postupne sa otvárajú cesty do podvedomia, ktoré po vyčistení začínajú sprostredkovať poznatky cestou intuície alebo priameho vhl'adu.

Po vyčistení sa môže dostaviť zmena v správaní sa. Utiahnutosť sa môže zmeniť na primeranú energičnosť a naopak, arogantné správanie sa pretaví na skrytú múdrosť a poznanie.

Postupne sa adept dostáva k bodu, kedy začne chápať i vidieť, že všetko je jedna energia v mnohých formách. Učí sa narábať s energiou ako s energiou a nie ako s nemenným hmotným útvarom. Môže sa objaviť schopnosť vidieť pránu (univerzálnu energiu - čchi, manas) ako drobný dážď či bodky s točivým momentom všade naokolo. Ľudské vedomie môže formovať energiu do určitých vibrácií, dávať jej zafarbenie podľa vnútorných svetov či inak s ňou pracovať. Sú miesta, napríklad v prírode, kde je takto dostupnej prány omnoho viac ako vo vnútri ľudského obydlija. Modliacemu človeku sa prána môže zhutňovať v ústach v podobe nebeskej manny – je ako hustý nektár, mierne sladkastý, ktorý slúži na pránickú výživu. Pripravený žiak môže využívať pránu na svoju výživu.

ŠTYRI SYMBOLY EVANJELISTOV: OROL A ČLOVEK

Upratovala som. Jednu vec odložila a druhú vzala do ruky. Možno to bolo dané nádychom, ktorý bol o niečo hlbší ako ten predošlý. A možno nie. Nezáleží na tom. Zacítila som, že hladina mojej životnej energie sa mierne zdvihla a zavlnila. Pred mojím vnútorným zrakom sa rozlialo more na oblohe. Skladalo sa z jemných oblakov rozosiatach donekonečna. Rozchádzali sa preč a po nich zostávala nekonečná bledomodrá obloha. Bez hraníc. Bez obmedzení mysle, ktorá by ťahala späť nadol.

Celým mojím bytím preniklo poznanie nekonečnej voľnosti. Ako keby som doteraz nedýchala a toto bol môj prvý nádych. Paradoxne som zadržala dych. Moje bytie dýchalo. Moje pľúca nepotrebovali.

Výjav po chvíli mizol. Posledný obraz, ktorý vo mne pretrvával, bol majestátny orol, letiaci nekonečnou oblohou.

Žiak na začiatku duchovnej cesty sa stretáva s jednou veľkou dilemou. Ako poznať, že sa posúva v duchovnom smere, keď nemá používať prostriedky mysle? Duchovný Majster hovorí: „Zahod' svoju myseľ! Odlož ju bokom. Nelipni, netúž, neživ svoje ego.“ Keď nepripravený žiak nasleduje tieto rady a všetko odloží, stáva sa kameňom. Vnútorne stuhnutým, nečinným prvkom, ktorý z hľadiska obyčajného ľudského života má pocit, že nežije. Je mŕtvy, bez citov, záujmov, myšlienok. Nič nepoužíva, nič nechce, na ničom mu nezáleží. Tento stav je hrôzou a postrachom tých, ktorí majú ľudskú myseľ a používajú ju.

Pokiaľ sa žiak bez riadneho vedenia vydá na duchovnú cestu, presne tento stav si môže navodiť. Nie je totiž v moci jeho mysli pochopiť úroveň, na ktorej sa deje konečné osvietenie ako aj nie je v moci jeho mysle zahodiť samu seba a prejsť do inej úrovne. V horšom prípade takýto žiak pretaví seba samého do necitlivého fanatizmu, v lepšom prípade opustí túto cestu a radšej si povie, že na nej nie je zbla pravdy.

Stav, do ktorého môže upadnúť hľadajúci začiatočník, sa môže zároveň stať neprekonateľným múrom. Preto je dôležité začínať duchovné snaženie pod vedením Majstra či učiteľa. Bez nich je cesta možná jedine odovzdávaním sa Bohu bez výnimiek. Schopnosť odovzdať svoj život v detailoch v každom okamihu svojho života okolnostiam a svojmu vnútornému pocitu, neustále, vytrvale v mysli, je pre žiaka bez učiteľa jediná spoľahlivá a bezpečná cesta, ktorá ho môže doviest' do cieľa.

Na ceste za konečným osvietením jestvuje množstvo signálov, ktoré potvrdzujú, že žiak ide správne, prípadne výstražne blikajú na poplach, keď sa vydal do slepej uličky. Duchovný Majster tieto signály vníma v širokom kontexte a pomáha žiakovi pokročiť. Ten, kto však kráča sám, sa musí naučiť rozoznávať aspoň zopár oporných bodov, kým sa mu rozvinie vnímavosť.

Prvý zo signálov, ktorého sa adept drží od začiatku až temer do konca, je stav **vnútorného napätia**. Meditácia ho naučí vnímať intenzitu napätia a znižovať ju. Rozpustenie hriechu mu prinesie výrazné uvoľnenie, ktoré pomocou duchovného smerovania bude otočené nahor. Takto uvoľnené energie mu poslúžia na duchovný pokrok. Vnútorné napätie sa zvyšuje v situácii, kedy sa nejakým spôsobom odhaľuje pripútanosť/hriech k určitej skutočnosti. Je na schopnosti adepta vnímať do detailov, o ktorú časť jeho energetiky sa jedná, zamerať ju a vedomím ju rozpustiť. Niekedy stačí túto štruktúru správne pomenovať, aby sa rozpustila (slovo musí byť prepojené s vnútornou energetikou, inak sa stáva odsudzovaním). Inokedy je nutné vcítiť sa do tejto štruktúry a pretrvať v nej, kým ju vedomie nezharmonizuje. Takisto prežitie hriechu vo forme obrazu či udalosti pomáha. Niektoré hriechy je nutné precítiť, aby boli rozpustené. V pozadí týchto postupov sú prítomné jasnozmysly, o ktorých adept ani nemusí vedieť, že ich má.

Ďalším signálom sú **zmeny v náladách**, stabilita vo vnútri, spokojnosť až hojnosť. Častejšie sa dostávajú rozpoloženia sprostredkujúce **hlboké vnemy**, vhlady a duchovné poznatky. Začínajú sa meniť **sny**. Objavujú sa symbolické sny, výjavy z minulých životov alebo budúcich.

Osobitou kapitolou sú výjavy za bežného dňa. Veľa žiakov uverí výjavom, ktoré sú sprostredkované ich myslou. Ľudská myseľ je nesmierne vynaliezavá a sprostredkováva to, po čom človek túži. Ak má vytrvalý záujem o duchovné pravdy, dá mu ich. Dokonca sa môžu zjaviť bytosti, ktoré pôsobia vznešene a duchovne vysoko postavené. Žiak v tejto fáze musí mať na zreteli, že všetko je relatívne. Podstatné je, aby seba obrodil a nie zostal pod vplyvom iných bytostí. Jeho cieľom je sám Boh, nemal by sa uspokojiť s ničím iným. Riadne prevedená modlitba srdcom očisťuje od škodlivých vplyvov, bez ohľadu na to, ako sa prezentujú. Neustále modlitby vytvárajú ochranu žiakovi, ktorá sa postupne začne rozširovať z krátkych časových úsekov v období modlenia sa na dvadsaťštyri hodín denne a na širokú rodinu, známych a ľudí, ktorí sa vnútorne s týmto človekom prepájajú. Svojou snahou sa dostáva na vibračne vyššiu úroveň, preto sa mu vnútorne vibračne nižšie svety podrobujú.

Podrobiť sa duchovne znamená, že cítite, ako dotyčný človek či bytosť vnútorne plynie. Pripájate sa k nemu, nestaviate hrádze a vaše energie plynú s ním. Vonkajšie prejavy podrobenia sú praktikami u menej citlivých žiakov, ktorí začínajú na sebe duchovne pracovať v spojení s Majstrom.

Každý výjav či vízia, ktoré sa dostávajú počas duchovného snaženia (i mimo modlitieb), sú relatívne. Jestvujú takí ľudia, ktorým stačí jeden mimozmyslový zážitok, aby sa definitívne obrátili do vnútra. Iní môžu mať mnoho duchovných zážitkov, vízií

a ich schopnosť zmeniť samých seba, je malá. Všetci snažiaci sa si však zaslúžia rešpekt a úctu.

Vízia na to, aby bola účinná a aby sme jej mohli prikladať určitú vnútornú hodnotu, býva sprevádzaná zmenami v energetike, pričom len čas ukáže, nakoľko bola táto zmena účinná. Ak niečo v sebe vidíte, vždy si skúste aspoň okrajovo pozrieť, ako v danej chvíli prúdia vaše energie, či pocitovo alebo vnútorným zrakom. Veľké zmeny a zasvätenia prinášajú prudké zmeny v energetike. Môžu sa dostavovať až tzv. energetické choroby, ktoré očisťujú. Poruchy trávenia, keď sa otvárajú centrá v bruchu. Choroby pľúc či neustále zápalý hrdla. Tieto choroby mnohokrát nereagujú na klasickú liečbu alebo minimálne a modlitby v tejto fáze ich priebeh zosilňujú (vtedy má žiak pocit, že modlitba mu priťažila, no v skutočnosti zintenzívňuje čistenie). Tieto ochorenia odoznievajú bez liečby vo svojom čase. Týchto chorôb sa môže zjavovať veľa. Počas nich je vhodné robiť menej duchovných cvičení alebo na deň na dva prestať a vrátiť sa o krok späť, kým sa nové energie neusadia. Pokročilého mystika samé pritiaľnu späť do duchovných cvičení, začínajúci žiak sa musí k nim vrátiť vedome.

Vízie sprevádzané zmenami v energiách predznamenávajú pokrok na vyšší stupeň. Výjavy či obrazy bez hlbšieho kontextu sú výplodom fantázie. **Skutočné vízie mávajú okamžitý dopad na žiaka a zároveň dlhodobý.** Nielen v myslí ale i v energetickom nastavení. Energie v nás a okolo nás sú našou budúcnosťou. Čo dnes v sebe vyčistíme, to zajtra implementujeme do svojho správania do materiálneho sveta. Čo plánujeme spraviť, to už ako keby sa v duchovnom svete stalo. Preto vízie sprevádzajú duchovný pokrok žiaka. Nie je ich veľa, sledujú energetickú líniu vnútra. Výplody ľudskej fantázie sú časté, najmä na začiatku ich býva mnoho a ich energetická hodnota je slabá. Nedokážu nič zmeniť v energetike žiaka (a tým v jeho správaní). Navonok sa žiak podliehajúci svojim výplodom javí ako človek, ktorý nemení na sebe nič, dokonca ani nie je schopný nejakej zmeny či sa prispôbiť novým podmienkam. Namiesto toho veľa rozpráva alebo vykonáva až horúčkovo činnosť, ktorá si na ňom nevyžaduje zmenu myslenia a väčšinou nemá výrazný úžitok.

Keď pokročilý mystik má vízie, je schopný zároveň vnímať zmeny v toku energií vo svojom vnútri. Dokáže určiť, zhruba na akej úrovni sa aktuálne nachádza, či je zahltený povrchnými starosťami, alebo sa mu práve v danú chvíľu darí prebývať v hĺbke svojho vnútra (mystického srdca, brušných štruktúr atď.) V skutočnosti sa neustále presúvame svojou pozornosťou na nestabilný povrch nášho bytia a dovnútra. Keď nás zastihne vízia v stave bližšie k nášmu jadru, šanca, že nás duchovne prerodí je omnoho vyššia, ako keď sa práve nachádzame na povrchu. Preto je snahou mystika neustále svojou myslou byť zameraný na svoje vnútro, centrum, ktoré je našim duchovným Majstrom.

V čase a priestore sa odohráva viacero dejov naraz: povrchné energetické vplyvy zachytávajú svetskí ľudia, ktorí sa podľa nich správajú. Keď necháte, aby vaša pozornosť odišla s povrchnými energiami (to je pocitovo najvrchnejšia vrstva, ktorá má v sebe málo energie a celkovo je nestabilná), zmeškáte tie, ktoré prebývajú pod nimi. Tieto energie sú hutnejšie, stabilnejšie a majú v sebe duchovné posolstvá. Neustále sme

pod ich vplyvom, ale kto nie je schopný vnímať energie cez spomalenú myseľ, ten ich nezachytí. Vďaka zameranosti na ne (čo si vyžaduje čistotu srdca) sa človek presúva do iného časopriestoru, i keď ostatným ľuďom sa zdá, že všetci sa nachádzame v časopriestore rovnako. Tu je aj vstup do iných dimenzií, vždy v závislosti od aktuálnych energetických vplyvov a našej energetiky, celkovej i aktuálnej.

Každý človek žije vo svojom mikrosvete, ktorý je súhrnom toho, nakoľko on sám sa rozvinul za svoju éru. Vo východných náukách sa tomu hovorí úroveň, po ktorú má rozvinuté čakry. V kresťanskej mystike je to kresťanské alebo či duchovná sféra, po ktorú vystúpil. Väčšina ľudí žije v spodných dvoch svetoch a to znečistených. Aktívne pochopené vzdelanie otvára cestu do tretieho sveta, plnohodnotné vytváranie rodiny a vzťahov posúva človeka do štvrtej úrovne, do úrovne srdca (štvrtá čakra). Prerastením tejto úrovne či sveta, človek začína pomaly aktívne hľadať Boha, pretože sa mu otvára intuícia a sám cíti, že život je niečo viac.

Uvedomelou duchovnou snahou žiak prečisťuje svety, v ktorých sa doposiaľ rozvíjal a postupuje do vyšších svetov. Keď sa mu otvorí schopnosť vidieť auru resp. cítiť vo forme biopola, uvedomí si, že ľudia jestvujú v dvoch základných režimoch energetiky. Majú rozvinutý prístup do kresťanských nebies/svetov podľa svojej celkovej rozvinutosti za svoje mnohé životy. Zároveň sa do ich energetiky premieta aktuálny stav energií: či v tomto živote robia niečo pre svoj duchovný pokrok a ktoré svety (čakry) majú otvorené či zablokované. Rozvinutému človeku sa čakry (prístup do nebies) otvárajú a zatvárajú rýchlejšie ako menej rozvinutému. Je to prejav schopnosti rýchlejšie pracovať s energiami. U mystika sa tento proces zrýchľuje, až kým sa nedostane do stavu neustále otvorených svetov.

Jedným z príznakov duchovného pokroku je vyplnenie biopola harmonickými energiami až po najvyššiu úroveň, kam sa žiak v minulosti dostal (zrýchlený postup v duchovnom snažení). Potom dochádza k spomaleniu a postupnému dvíhaniu celkovej energetiky smerom k vyšším nebesám. Väčšinou len človek, ktorý si prešiel až po piate nebo/svet/ čakru, dokáže systematicky pracovať na svojom postupe až po najvyšší vrchol. Ostatných brzdí málo vyvinutá pozornosť a slabá intuícia, k tomu sa pridáva slabá výdrž. Na svoj vývoj potrebujú viac práce s energiami vo viacerých životoch.

Keď žiak dobehne svoj predošlý vývoj a posúva sa ďalej vpred, pokrok sa spomalí. Jeho životná sila prebývala v oblastiach tých nebies, v ktorých sa nevedome pohyboval. Čím viac nevedomosti (nevedomenia si seba samého a svojich skutkov), tým väčšie znečistenie a tým menej možný aktívny prístup do danej úrovne. Keď sa životná sila začne hýbať smerom nahor, dochádza k čisteniu zvyšných štruktúr, ktoré súvisia s dosahovaným nebom/svetom/čakrou. Čistia sa na rozličných podúrovniah s prepojením po celom tele. Vyplavujú pred mystikovo oko hriechy, ktoré zostali nepovšimnuté. Dochádza k zosilneniu vplyvu zostávajúcich hriechov.

Orol prebýva v oblasti piateho neba. Jeho vnútorným uchopením mystik získava vnútornú slobodu. Začína vidieť veci s vnútorným odstupom. Prestáva byť vnútorne viazaný, pohnútky ako nízke túžby a strach nad ním nemajú moc. Niektoré

zvyky môžu pretrvávajúť a je na ňom, aby ich vykorenil či nahradil vznešenejšími. Jeho pokrok sa stále môže zastaviť.

Vo fáze orla sa cvičenia zameriavajú na rozvoj a upevnenie Božej lásky v sebe. Pracuje sa s dýchaním. Prepája sa láska s dychom, aby si žiak bytostne uvedomil, že láska uvoľňuje, „dáva krídla“, nebráni dýchať. Mysľou nie je nutné sledovať konkrétne fázy duchovného vývoja a báť sa, že sa niečo premešká. Pri vybranom súbore duchovných cvičení, ktoré sa opakujú každý deň (v aktívnej fáze postupu cca 12 – 15 cvičení za deň), si adepta energetika sama bude žiadať či „vyťahovať“ do popredia tie cviky, ktoré adept potrebuje. Žiak sa postupne naučí vnímať svoju energetiku ako živý celok, ktorý si vyžaduje rozličné cvičenia podľa aktuálneho stavu a nechá sa viesť. Niektoré cvičenia stačí urobiť raz, iné sa musia opakovať neustále. Vstupom do fázy orla si sám začne všimnúť a uvedomovať dych, ak tak neurobil predtým. Zistí, že rozličné vzorce dýchania u neho navodzujú rozličné nálady, myšlienky či duchovné stavy. Môže sa naučiť naladovať na nebeský dych, ktorým sa bude dobíjať (pranajama) a bude si ním liečiť mnohé choroby vrátane energetických.

Dych je niečo, čo nás spája so životom v tele. Výdych musí byť neustále nasledovaný nádychom. Je to kolotoč, v ktorom sa udržiavame nažive. Meditácia zameraná na poznanie a pochopenie dychu prináša množstvo poznatkov, ktoré sa stávajú predmetom duchovných cvičení a môžu byť cielene využité na prácu s energiami i pochopenie seba samého.

Každý nádych so sebou prináša pocit života, ktorý sa rozlieva do celého tela. Precítenie tohto faktu a jeho cielené používanie sústredeným dýchaním pomáha adeptovi vniesť do seba viac života – vniesť viac pocitu živosti do svojho mentálneho priestoru. Toto mentálne nastavenie pomáha obnovovať bunky tela. Pocit živosti v sebe vedie okrem iného k vnímaniu tzv. nebeského dychu, čiže prány.

Každý výdych so sebou prináša predzvesť smrti. Ak po výdychu už nenasleduje nádych, výdych sa stáva posledným. Duša sa oddeľuje z tela. Nádychem s výdychom uzatvárajú kolobeh života a smrti, ktoré sa opakujú v rovnováhe. Keď sa adept stane natoľko vnímavým, že je schopný cítiť prúdenie prány do tela, zistí jednu zaujímavú vec: s výdychom odchádza vzduch von z tela, ale zároveň sa prána distribuuje do vyšších energetických tiel. Kým pri nádychu sa rozlievala do fyzického tela, pri výdychu prekračuje jeho hranice a prúdi ďalej podľa rozvinutosti mystika do okrajových častí. **Objem prány a miera distribúcie do vyšších častí je daná mierou sebauvedomovania sa.** Sústredenie sa na tento typ dýchania dochádza k urýchleniu rozvoja vyšších energetických tiel, regenerácii fyzických i energetických štruktúr. Takéto dýchanie je prečisťujúce.

Pred tým, než adept začne pracovať s pránou, odporúčam si rozvinúť svoje vedomie (schopnosť vnímať a usmerňovať toky energie). Intenzívne dýchanie povrchnému človeku prinesie akurát bolehlav a točenie hlavy. Len meditatívny človek dokáže sústredene využívať túto energiu a zároveň, pri prítomnosti Pána vo svojom

vnútri, si vyberá vhodnú intenzitu dýchania v danom okamihu (rýchle dýchanie, pomalé dýchanie).

Pránu vstupujúcu do tela je možné vedomím viesť tam, kde je jej treba. Umožňuje harmonizovať oblasti, v ktorých stagnuje alebo zle prúdi energia. Tento krok je uľahčený vtedy, ak mystik má za sebou mnoho vymazaných hriechov a dokáže si energiu z nižších úrovní z tela stiahnuť, aby nepracovala kontraproduktívne voči jeho snahám. Príkladom je pretrvávajúce určitého energetického bloku, ku ktorému sa podvedomie neustále vracia (tzn. nie je rozpustený) a zároveň vedomé „rozdýchavanie“ hromadiacej sa energie (snažíme sa stagnujúcu energiu uvoľniť cez éterické telo, nie cez hlbšie štruktúry, v ktorých je blok zakotvený). Takto mívame svoju snahu na elimináciu bloku (na vedomej úrovni) ale zároveň na udržanie určitého stavu (nevedomelá časť svojho ja).

Preto, keď vidíme neúspech alebo neustále sa vracajúci blok do určitej oblasti tela, je dobré najprv energiu svojho ega odtiaľ stiahnuť. Ak túto techniku vedomie neovládame, je nutné pátrať po pôvode bloku (minulé životy, pretrvávajúce vedomím v danej oblasti, môžeme si pomôcť vonkajšími okolnosťami, aby sa blok lepšie manifestoval). Až po odstránení bloku vnášame pránu do danej oblasti. Efekt je vtedy výraznejší s ohľadom nielen na fyzické zdravie ale aj na rovnomerný rozvoj duchovných tiel.

Využívanie prány pre pripravených jedincov je dostatočné na výživu tela, ktorá je v tomto štádiu menej závislá na materiálnej strave. Neustále medzi nami jestvujú jednotlivci, ktorí dokážu žiť len z prány. Mnoho svätých jestvovalo v histórii kresťanstva, ktorí neprijímali stravu po mnohé roky. Každopádne, musíme mať na pamäti, že naším cieľom je Boh a nie zázračný stav v rámci určitých energií. Mnohé dary dostane mystik počas svojej snahy, ale len jeho úprimná snaha bude ocenená korunou najvyššou: spojením s Bohom vo večnosti.

Po orlovi nasleduje štádium človeka. Táto fáza uzatvára duchovný vývoj v ľudskom tele. Myslím, že k tejto fáze nie je nutný žiaden komentár navyše. Mystik, ktorý sa dostal sem, vie, kam a ako sa pohnúť.

Na záver kapitoly by som podotkla, že dvíhanie životnej sily v človeku ho postupne odtrháva od prízemných energetických väzieb. Život na Zemi sa mu stáva čoraz ťažším. Niežeby nevedel vykonávať činnosti bežné pre človeka. Len pre ne nenachádza väzby a motiváciu vo svojom vnútri. Keď začal pretrhávať putá, dostal sa do depresie, pretože videl svet vo svojej skutočnej podobe. Potom naplnil negatívnu prázdnotu vyčistenými energiami a pohl sa vyššie. Čím vyššie kráča, tým je vzduch redší. Tým je zemský život vzdialenejší. Lipnúť na čomkoľvek je čoraz ťažšie, môže to až fyzicky bolieť. Preto svätci, ktorí dosiahli osvietenie, z tela odchádzajú. Už sa v ňom nevedia udržať, pre nich tento svet viac nie je kompatibilný.

Kapitola 5

ŠTYRI ELEMENTY

Kresťanská mystika pozná, podobne ako ostatné ezoterné náuky po celom svete, štyri základné elementy. Skladá sa z nich náš svet. Sú bránou do vyšších svetov. **Element je základný stavebný prvok určitej formy.** Medzi štyri základné elementy patrí **ohň, voda, zem a vzduch.** Transcendovaním týchto štyroch elementov sa človek posúva k **piatemu – éteru.**

Každé ľudské telo, vytvorené na tejto Zemi, sa skladá zo štyroch elementov. Všetko obsiahnuté v určitej forme v sebe skrýva štyri elementy. Zsvätenci po celej Zemi poznali tento princíp stavby štyroch elementov omnoho skôr, než sa rozvinula moderná veda, ktorá postupne potvrdila jestvovanie elementov, i keď ich nazvala trochu inak. Každý element má viacero funkcií, ktoré sa ako nitky zbiehajú v jedno kdesi na úrovni éteru. Zdola, z oblasti vyjadrených foriem, sa nám zdajú byť komplikované, ale duchovným postupom sa zvyšuje nadhľad mystika, ktorý vidí čoraz skrytejšie podúrovne jednotlivých prvkov.

Elementy **reprezentujú duchovný postup bytosti** v rámci evolúcie. Vyjadrujú stav vnútra a možnosť dosiahnuť večnú spásu. **Zem** znamená človeka resp. bytosť, s ktorým sa **ťažko hýbe.** Je neprispôsobivý, málo chápe, nie je intuitívny. Prečistený element Zeme dáva silu pohnúť celým svetom. **Voda** je prejav človeka, ktorý sa **začína** vo svojom vnútri ako tak **hýbať.** Jemnučko a pomaly si plyní, dokáže sa prispôbiť alebo si obtečie prekážku bez toho, že by ho samotného menila. **Oheň** vyjadruje človeka, ktorému stačí malá iskra a vnútro vzbĺkne. Jeho vnútro je **aktívne,** je pripravený zmeniť všetko. Má v sebe dosť energie, schopností aj poznatkov, aby podstúpil zmenu, na ktorú sa pripravuje. **Vzduch** je vnútro takého človeka, ktorý **lieta.** Je neuchopiteľný a neviazateľný do fyzického tela. Vníma viac než len hmotu a vnútorne hľadá slobodu. **Éter** je vnútro človeka, ktorý **sublimoval.** Vyparil sa a prekročil hranicu medzi hmotným a nehmotným. Dozrieva vo svojej podstate a chce sa stať kvetom, ktorý prinesie ovocie. Zanecháva za sebou pozemské žitie a vstupuje do večnosti.

Každý element má svoje zastúpenie **vo fyzickej úrovni** (hmote) a zároveň má svoj význam **v duchovnej sfére.** Fyzická úroveň cítenia jednotlivých prvkov je daná chvíľou, kedy sa identifikujeme s telom a snažíme sa duchovne pracovať z tejto pozície. Pôsobenie prvku v duchovnej sfére je významné pre toho, kto sa snaží duchovne obrodiť. Pracuje na sebe podľa odporúčaných techník, ale ešte nie je schopný priamo cítiť či pracovať s prvkami. Skôr spätne cíti ich účinok. Zvyšovaním citlivosti a rozhl'adu pomocou meditácie sa postupne naučí jednotlivé kroky daného procesu (cvičenia) rozlíšiť, aby pokročil v žiadanom procese. Prvky – elementy sú takisto významné pre dušu resp. vedomie pokročilého mystika, ktorý našiel svoj oporný bod mimo hmotu a z tejto východzej pozície pracuje na sebe.

Všetky elementy dané do harmónie sú mostom do duchovnej sféry. Ich sila siaha ďaleko. Jednotlivým elementom je zároveň priradovaný určitý svet/sféra, v ktorej sa prejavujú intenzívnejšie ako v inej. Mystik, prechádzajúci vnútornými svetmi, tieto svety čistí a premieňa na kresťanské nebesá. Príchylnosť k určitému druhu elementu mu môže v tejto duchovnej snahe výrazne pomôcť. Čistiť vnútorné svety a premieňať ich na nebo s pomocou elementov je možné po štvrtú sféru, potom sa mystik zameriava na éter, ktorý mu pomáha s piatou sférou. Vysoko rozvinutí ľudia, ktorí sa v bežnom živote obracajú k určitým prejavom Boha vo svete samovoľne, majú podľa mojich skúseností intuitívnu schopnosť vnímať aspoň čiastočne piaty element.

Šieste a siedme nebo je natoľko vibračne vysoko, že nemôže byť znečistené, môže byť iba neotvorené, ako jasnovidci hovoria nevyvinuté (pretože sa nezjavuje v aure). Tieto úrovně stoja nad piatimi elementmi. V týchto nebesách nie je možné sa systematickým cvičením posúvať vpred. Tu je prítomný Pán, ktorý určuje smer a mystik je smerom k Bohu posúvaný Božou milosťou. U niektorých sa táto fáza objaví prerušením pevne stanoveného harmonogramu cvičení. Namiesto neho sa začínajú riadiť prednostne vnútorným tokom energií. Neustále prítomný Pán v ich vnútri určuje aktuálne „cvičenia“, ktoré nie sú cvičeniami, sú súčasťou bežného života a tak sú do neho aj vtkané. Dosiagnutá úroveň nad piaty element sa prenáša do budúcich životov spontánnym používaním duchovných praktík ako bežnej súčasti života, až kým nie je dosiahnuté vykúpenie. Mystik dostáva zhora resp. zvnútra (synonymum v duchovnom svete) Božiu pomoc. Tým sa zároveň vysvetľuje fakt, že ľudská spása nie je možná bez Božej milosti.

Prvý element – zem je spojený s prvým vnútorným svetom, krvavočerveným, symbolizujúcim čistou silu, potenciál konať (čokoľvek, podľa usmernení energiami z vyšších sfér). Zem je zároveň elementom, ktorý znamená rodiace sa, transformujúce sa vedomie. Z tohto sveta pochádza Panna. Z neho čerpá silu rozväzovať energetické putá a čistiť. Je ťažké pohnúť elementom zeme, ale keď sa to podarí, niet cesty späť. Je to mohutná sila, ktorá sa valí, pohlcuje, prerodí, čo treba a očistí, čo sa dá. Pracuje skryte, pomaly oproti ostatným elementom, no má v sebe najviac sily. Čo tento element zmení, zostáva zmenené a je nemožné vrátiť sa do pôvodného stavu. Umožňuje meniť molekulárnu podstatu javov. Pracuje cyklicky v režime oddych – aktivita, resp. pasivita – aktivita. Staví a odbúrava. Po materiálnej stránke je zem statickým, pevným prvkom, ktorý sa nachádza všade. Je súčasťou molekúl, atómov; je stavebným prvkom, ktorý sa objavuje v rôznych variáciách.

Druhý element – voda vládne druhej sfére. Vládne vnútru, ktoré sa začalo preberať z hlbokého nevedomého spánku a začína sa hýbať. Začína energiami hýbať vedomie, objavuje sa snaha ich kontrolovať. V materiálnom svete sa prejavuje snahou získať moc, kontrolu nad vonkajšími objektmi, podmienkami, ľuďmi. Nevládnutá voda je křčovitá alebo stojatá. Zharmonizovaná voda plynie a vyvoláva dojem suverénnej samozrejmosti v prejavoch. Preduchovenie v elemente vody prináša mystickú blaženosť. Stotožňovanie s vodou je jednou z významných techník v duchovných cvičeniach. Pomáha odstraňovať energetické bloky tak, aby sa človek stal celistvým, nie rozbitým na malé kúsky. Učí nenásiliu a pokojnej ceste k dosiahnutiu vlastných zámerov.

Pomáha zmeniť hodnotový rebríček. **Spôsob, akým žijeme, je dôležitejší ako to, čo dosiahneme.**

Voda je dôležitým stavebným prvkom mnohých organizmov. Život na tejto Zemi v podobe, v akej ho poznáme, sa zrodil z vody. Každé dieťa sa rodí z vody. Je matkou života. Zároveň je najviac zastúpenou zlúčeninou v ľudskom organizme. Dá sa povedať, že človek je vodným prostredím, ktoré spracováva a vylučuje látky podľa zásad vody.

Tretí element – oheň sa spája s tretím svetom, žltým, odrážajúcim schopnosť (seba)kontroly, vzťahy a vďaka týmto dispozíciám moc. Rýchlo sa zapáli a rýchlo zhasína. Vydáva veľa energie v podobe tepla u menej rozvinutých ľudí. U pokročilých adeptov nemusí vznikáť teplo, ale môže sa objaviť transformácia energie do harmonickejších úrovní. Zvýrazňuje polaritu, napríklad pohlavných energií, určitých emócií až návykov. Spaľuje staré, nepotrebné veci, vrátane energetických nezrovnalostí v ľudskej duši. Snahou mystika je dosiahnuť, aby zhorel na popol a povstal z neho ako bájnny vták Fénix. Aby zostalo len to, čo je večné. Keď hľadá svojho vnútorného muža a ženu a dáva ich do harmónie, pracuje najmä s elementom ohňa. Pri tomto procese môže vznikáť veľké množstvo tepla či inej formy energie.

Po hmotnej stránke je oheň prítomný vo všetkých štruktúrach. Je prítomný v polaritách molekulárnych väzieb, v elektrickom napätí, v bunkách živočíchov v podobe bunkovej oxidácie t.j. pomalé horenie. Stal sa súčasťou väčšiny domácností, kde sa okolo ohňa točí celý režim rodiny - udržať ho, uvariť na ňom, zohriať sa pri ňom a ochrániť sa jeho pomocou pred nepriateľmi.

Oheň je veľmi významným prvkom, ktorý sa využíva v duchovných snahách. Pre myseľ je ľahké ho uchopiť a pracovať s ním. Je ľahké vidieť jeho účinok, ktorý je okamžitý. Kým zem pracuje pomaly, oheň je rýchly ako smršť. Avšak nie je možné oddeliť jednotlivé elementy od seba a povedať si, že vidím, alebo uznávam len jeden. K Bohu je možné prísť aj bez účelovej práce s nimi, no v človeku budú vždy prítomné a budú sa premietat' do jeho skúseností.

Niektoré druhy jógy rozlišujú **tri druhy ohňa. Prvým je oheň, ktorý súvisí s hladom. Druhý súvisí s ľudskými ambíciami. Tretí je duchovný.** Podľa mojich skúseností sa do duchovnej oblasti usilujúceho adepta premieta oheň, ktorý má modrú farbu. Preklenuje všetky vnútorné svety, zaceľuje a zjednocuje. Je chladivý a má hojivé účinky. Takisto žiak, ktorý po prvýkrát uvidí auru, bude mať pocit, že vidí priesvitný alebo zafarbený plameň. Niektorí mystici hovoria o tom, že tento svet je ohnivý, pretože väčšina bytostí žije v spodných dvoch sférach, ktoré majú farbu ohňa – krvavočervenú a oranžovú. Oheň môže mať priamu transformačnú schopnosť prerodiť človeka do jeho duchovnej podoby, ak vnútro takéhoto človeka je nastavené na túto cestu.

Štvrtý element – vzduch prináša pohyblivosť, ľahkosť, odpútavanie sa, schopnosť prispôbiť sa. Je predzvesťou slobody vlastného vnútra. Bytosť, ktorej vnútru vládne element vzduchu, je ťažké uväzniť, prikovať k hmotným hodnotám. Nadmiera

vzduchu môže priniesť nestabilitu a neustály neefektívny pohyb, ak nie je v rovnováhe s ostatnými elementmi. Po hmotnej stránke je kyslíkom, ktorý je prítomný všade: v bunkách, v prírodnej forme ako plyn v atmosfére, ktorá je podstatnou časťou nášho života na Zemi. Vzduch prináša v sebe vône rozličných iných foriem bytia. Býva prvým faktorom, ktorý sa zmení, keď sa adept dostane na duchovnú cestu. Jednak sa čuch čistí medzi prvými zmyslami, zostáva citlivejším, jednak vzduch je všadeprítomný, spojený s pránou. Vzduch je tak bránou k éteru. Prejavuje sa u ľudí, ktorí na sebe duchovne pracovali v minulých životoch a v tomto živote sa k duchovným snahám nedostali. Svätci sa väčšinou rodia z elementu vzduchu.

Piaty element – éter je nositeľom mimozmyslových informácií. Je zdrojom takých fenoménov, ako je telepatia, telekinéza, zhmotňovanie predmetov, liečenie na diaľku, vysielanie dvojníka atď. Väčšina týchto schopností sa u adepta objaví, no zároveň sú nesúrodé, pretože kým nie sú vyčistené a prerodené vyššie centrá, nie je ľahké tieto schopnosti používať. Éter je priateľom intuície, mimozmyslového vnímania a pochopenia seba samého ako duchovnej bytosti s fyzickým telom a nie naopak. Éter sa podporuje so žensky nasmerovanou cestou, dáva im dar videnia.

Jestvuje veľké množstvo cvičení s elementmi. U niektorých žiakov sa vyvinie určitá príchylnosť k jednému z nich a postupom na duchovnej ceste sa môže meniť. Ak cítite príchylnosť k určitému elementu, nebojte sa nad ním filozofovať, ale potom vždy choďte do meditácie: Rozprestrite si v mysli daný element a nechajte ho na seba pôsobiť.

Napríklad nechajte, aby vás **zem zrodila**. Rozviňte v sebe myšlienku hneď teplej vlhkej zeme, ktorá vás nechá odpočívať, až kým nebudete mať silu vstať. Ponechávajte si v sebe kdesi v úzadí myšlienku na Boha, na jeho lásku pri práci so všetkými elementmi. Láska je most; uľahčí vám splynutie s elementmi a ich spájanie do jedného celku. Niekedy sa prejavuje tak, že idem cvičiť s chuťou. Inokedy je hlbokým morom pokory a úcty, s ktorým pristupujeme k cvičeniam. A zase inokedy je radosťou, ktorá nás zahľadá pri cvičení. Prvotným impulzom pri práci s elementmi je vždy láska.

Vodu nechajte sebou pretekať a predstavujte si, ako vás vnútorne čistí, odplavuje staré nánosy, zanecháva pocit príjemnej prázdnoty, uprataného života. Môžete jej dať farbu, ktorá vás priťahuje, alebo dúhové odlesky vo vlnách.

Oheň vás môže spáliť(ego) a/alebo zahojiť. Vyčistiť a ponechať len to, čo je večné. Rozviňte vo svojom vnútri túto predstavu. Nechajte ju v sebe „plávať“ – nech vás vnútorný oheň páli, hreje a očisťuje. Ohňom môžete čistiť jednotlivé energetické centrá, najčastejšie čakry. Je ideálne dať mu krvavočervenú farbu v predstavách a začať treťou až štvrtou úrovňou podľa svetov (oblasť mystického srdca). Predstavte si, ako červený oheň čistí vašu oblasť pupka, kým nie je žiarivo čistá. Potom sa pohne do oblasti srdca, po nej do oblasti krku. Postupuje pomaly nahor medzi oči až na temeno hlavy.

Nikdy nezačínajte čistenie od spodných svetov. Spodné dva svety si nechajte na koniec. V nich sme po väčšinu nášho nevedomého života prebývali a je v nich veľa hriechov.

Vzduch je neuchopiteľný pre bežného človeka. **Lahnite si pod modrú oblohu a zjednocujte sa s ňou**. Uvoľnite sa, naplňte sa láskou alebo pozitívnym nastavením vnútra na príjem daného cvičenia. Relaxujte a postupne sa uveďte do stavu, kedy zabudnete na seba a stanete sa čírou modrou oblohou. Otvorte svoje srdce a nechajte, aby

obsiahlo celú rozľahlosť oblohy. V jednu chvíľu skutočne budete mať pocit, že ste sa stali oblohou. Že ste skutočne tak rozľahlí, svieži, ľahučkí a neuväzniteľní. **Toto cvičenie je jedno z najlepších pre začiatočníkov.** Otvára oblasť srdca a zároveň chráni toho, kto vstupuje na duchovnú cestu. Láska je jeho plášťom, je chránený pred astrálnym svetom. Toto cvičenie je dobré opakovať, kým nebudete mať v sebe neustále pocit, že ste šíri, rozľahlí a nekoneční.

Uvádžanie štyroch elementov do rovnováhy vychádza z predpokladu, že ste pracovali s každým elementom osve, resp. ste schopní cítiť každý element zvlášť. Musíte mať zvládnutú základnú meditáciu, aby ste boli schopní sa sústrediť na daný predmet koncentrácie. Treba sa zamerať v meditácii na jeden element, pridať ďalší a ďalší, až v myslí obsiahneme všetky elementy naraz. Harmónia a pripravenosť vlastného vnútra ich samé uvedú do rovnováhy a ak nie, bude nám ukázaná cesta, čo napraviť, aby sme túto rovnováhu nastolili.

Mne pomáha meditácia v prírode, kde sú štyri elementy suverénne zastúpené a sú v harmónii. Napríklad po daždi je cítiť vo vzduchu vlhkosť - vodu, horúčavu tela v protiklade okolitému chladu a pod nohami pevnú zem. Uvoľnenie a postupné podržanie si v myslí všetkých týchto pocitov v jednom harmonickom celku vedie k éteru. Alebo ležať pri mori, cítiť vlhkosť vo vzduchu, pálenie slnka a piesok pod telom. Zameranie sa na všetky štyri elementy naraz, harmonicky, stavia ľudské vnútro nad ne. Pomáha mu nájsť si primeraný odstup od elementov, jednak aby človek s nimi mohol pracovať efektívne a jednak, aby mohol cítiť éter, ktorý je nad nimi.

Pokročilým mystikom sa prejavy elementov alebo ich rovnováha zjavuje vo víziách, ktoré im uľahčujú pochopenie ďalšej cesty. Jedného dňa som pri modlitbe videla svoje telo ako súbor elementov, v ktorom neustále niečo prúdilo, menilo sa, stávalo sa statickým, horelo a odbúraval sa. Jednotlivé prvky boli jasne rozlíšiteľné ako voda, vzduch, oheň a pevné častice. Celé telo sa z nich skladalo a vďaka nim fungovalo. Boli živým harmonickým celkom. Vzbudzovali vo mne posvätnú úctu voči Bohu a jeho dokonalosti. Na svoje telo som sa odvtedy nikdy nepozerala tak, ako predtým. Tajomstvá, ktoré v sebe skrýva, sú neuveriteľné.

Elementy sú neutrálne, preto si pri práci s nimi treba dať pozor, aby to tak zostalo a aby k nim žiak svojou nepozornosťou nevniesol polaritu mysle. Pri neobjektívite mysle okamžite klesá do spodných úrovní svojej existencie. Tie bývajú znečistené a naopak - ich znečistenie (hoci nevedomé) privoláva a udržiava neobjektívnosť, neschopnosť držať vnútorný odstup.

Kapitola 6

DUCHOVNÉ CVIČENIA A MODLITBY V KREŠŤANSKEJ MYSTIKE

Keď som sa vydala na duchovnú cestu, vybrala som si dve cvičenia, ktoré ma upúťali. Čím, to dodnes neviem, možno som sa k nim dostala vtedy, keď bola tá správna chvíľa. Cvičila som ráno asi dve minúty, pretože moja vnútorná koncentrácia bola chabá a potom asi dve minúty večer pred spánkom. Medzi tým som však neustále rozmýšľala o duchovných pravdách, čítala duchovnú literatúru a hľadala odpovede na veci, ktoré sa so mnou diali.

Obdobie zapálenej kresťanskej viery som už mala za sebou. Predo mnou ležal jediný cieľ – Boh, ktorý bol živý. Zabudnuté stopy kdesi v prúde dvojtisícročného exoterného náboženstva som nemala šancu nájsť s mojou vnútornou slepotou. Postupom času sa však začali rysovať náznaky krásnej a pritom zabudnutej mystickej cesty, po ktorej kráčali mnohí a našli to, čo pre budúcich mystikov v nej bolo zanechané.

V tej dobe mi dávno nestačili dve cvičenia, dokonca ani päť. Môj denný režim bol popretkávaný neustálymi cvičeniami, ktoré sa prelínali s dennými povinnosťami. Človek, ktorý pohne svojím vnútrom a rozbehne proces čistenia množstva životov a karmy, ktorá na to čaká, nemôže zastavovať tento vlak. Lenže ľudská myseľ je veľmi prispôsobivá a vynaliezavá. Preto skôr či neskôr príde čas, kedy určité cvičenia prestanú účinkovať. Myseľ sa proti nim obrnila a nastáva chvíľa, kedy je nutné nájsť nové. Niekedy je treba prejsť na vyšší stupeň s ťažšími cvičeniami.

Duchovný Majster väčšinou skôr vidí, že prišiel čas na zmenu ako žiak, ktorý procesom prechádza prvýkrát. Preto vedenie fyzickým Majstrom je nápomocné. Avšak, ak sa žiakovi podarí prebudiť vnútorného Majstra – Pána, sám cíti, kedy prichádza čas na zmenu. Sám vyhľadáva cvičenia, ktoré ho dostanú do žiadaného (nie mysl'ou žiadaného!) stavu. Pán, ktorý sídli v jeho vnútri, je ten, ktorý odobrí tie, ktoré sú vhodné. Kritériom je rovnováha v aktuálnej situácii. Tá je bránou k Bohu a túto bránu mystik hľadá v každej chvíli svojho života. Nastolená rovnováha vnútra umožňuje vstup do hlbších vrstiev vlastného Bytia, otvára dvere duchovným pravdám, lieči.

V predošlých kapitolách som spomenula niektoré základné cvičenia kresťanskej mystiky. Teraz by som rada rozobrala tie, ktoré sú špecifické pre kresťanskú mystiku. Prelínajú sa s exoterným kresťanstvom a zostávajú ležať v jeho prúdoch ako nepoznané drahokamy. Som šťastná, že ešte po dvoch tisícoch rokov sa zachovali a sú stále živé, aktuálne, pripravené prerodiť každého, kto bude používať ich čarovnú moc. Jestvuje ich mnoho, niektoré sú z čias ranného kresťanstva, iné sa vyvinuli počas stredoveku. Spomeniem tie najčastejšie a rozoberiem ich ezoterný význam. Pre ľudí, ktorí sa zaoberajú teóriou napr. teológiou, chcem podotknúť, že okrem katechizmu vyučovaného na škole som sa teóriou nikdy bližšie nezaoberala. Moje vnútro si vybralo túto cestu a tak, ako mi bola daná, tak sa ju snažim podávať ďalej. Mystika kladie dôraz na

praktické zažitie Boha. Ak sa teória nezhoduje s tým, čo sa ozýva vo vašom vnútri, dôverujte Pánovi, ktorý vo vás prebýva, viac, ako teórii. Prehlbovanie vnútorného poznania vám vždy ukáže cestu, ktorá je pre vás tá správna.

Sláva Bohu na výsostiach.

V mojom období veriaceho kresťana som chápala, že Boha je nutné neustále oslavovať a prevolávať mu na slávu. Tak som to pri vonkajších obradoch robila. Samozrejme som pri tom nič necítila. Zároveň sa kdesi vzadu v mojej hlave ozýval hlások, ktorý mi hovoril: Prečo toho Boha máme stále oslavovať? Nie je to samopašnosť stále niekomu prevolávať na slávu?

O mnoho rokov neskôr som pochopila, že formula „Sláva Bohu na výsostiach.“ je jedno z najsilnejších prerodzovacích (transformačných) cvičení, akým som prešla. Skrýva v sebe obrovskú silu a schopnosť veľmi rýchlo takto sa modliaceho človeka posunúť k Bohu.

Toto cvičenie je natoľko silné, že si vyžaduje duchovnú prípravu, ktorá môže trvať mesiace až roky. Až po zvládnutí začiatkových krokov je možné sa túto formulku modliť tak, aby bola účinná. Čo je potrebné na to, aby sme boli úspešní v tejto, na pohľad krátkej, modlitbe?

V prvom rade žiak musí mať zvládnutú **relaxáciu svalov**, ktorá sa efektívne prenáša do jeho vnútra. Pri relaxácii prechádza štádiom, kedy sa snaží uvoľnenie uchopiť svojím vnútrom a premeniť ho na čisto vnútorný mechanizmus. V tomto období sa môže stať, že bude pociťovať výraznú svalovú slabosť i vtedy, keď by potreboval svaly používať. Toto štádium prejde, ale už počas neho je možné skúšať túto modlitbu.

Druhou podmienkou je, aby mal za sebou **krst ohňom**. To znamená, že je schopný svojou myslou pociťovo obsiahnuť celé telo a dokáže ho udržať vo vedomí. Zvýšený príjem podnetov z nervových zakončení sa javí ako oheň, ktorý páli celé telo. Tento pocit sa postupne stáva samozrejším a vítaným. Pripomína mu, že je živý vo svojej telesnej schránke a zároveň mu umožňuje postupne vnímať podnety na úrovni éteru a vyššie.

Treťou a zároveň poslednou podmienkou je **pozitívne naladenie vnútra**. Mysel' miluje výhrady, odpor, nenávisť a iné negatívne reakcie. Dáva mantinely a zábrany tam, kde by mala voľne prúdiť energia. Deformuje ju do neuveriteľných rozmerov. Tento mechanizmus skrúcania energetických tokov je v nás neustále prítomný. Keď sme uvoľnení (po dobrej práci, obede, umeleckom zážitku), viac sa otvárame Bohu, pretože „nie“ v podobe energetických blokov je v danej chvíli slabšie ako inokedy. Naopak, práca v strese, prežívanie negatívnych emócií, preberanie takýchto vnútorných rozpoložení od iných nás uzatvára Bohu.

Na to, aby žiak uspel, je nutné získať a radikálne rozšíriť pozitívne naladenie vnútra. Pôvodné naladenie v stave bežného človeka je cca 1-10% oproti 90% bloku, ktorý hovorí nie. Dokonca človek, ktorý používa formulku „Áno, ale...“ tým prejavuje, že v danej chvíli prebýva v mysli a vytvára limity (mantinely) pre toky energie. Človek, ktorý spočíva v Bohu, povie **jednoduché áno** a toto áno nechá klesať do hĺbín seba

samého. Duchovní Majstri pri výučbe majú teda na výber podľa pokročilosti žiakov. Buď ich odpoveď bude jednoslovná a žiak sa napojí na ich otvorené vnútro mimozmyslovým načúvaním, alebo zotrávajú v oblasti ľudskej mysle, aby mohli sprostredkovať cestu k Bohu. Samozrejme, po uplynutí potrebného času v ľudskej mysli sa vracajú do svojho prirodzeného stavu a zotrvávajú v Bohu.

Pozitívne naladenie vnútra je totožné s pozitívnym prijímaním všetkého, čomu je žiak vystavený. Nikdy nemá význam sa modliť, ak vaše vnútro je „zablokované“, stvrdnuté, hovoriace nie, prebývajúce a stotožňujúce sa s negatívnymi pocitmi. Je úplne jedno či si myslíte, že ste v takom stave oprávnené alebo nie. Dokonca človek, ktorý si myslí, že má právo sa hnevať alebo ťuťovať sa, žije vo väčšom blude ako ten, v ktorom prebýva hoci slabá pochybnosť o tom, či vôbec cíti a koná správne. **Nikdy nechodte za Bohom so slovíčkom nie vibrujúcom vo vašom vnútri. Neozve sa vám.** Radšej nájdite potešenie v tom svete, v ktorom aktuálne prebývate a potom, keď ste pozitívne naladení, skúste sa dostať ďalej.

Na získanie a postupné rozširovanie pozitívneho prijímania skutočnosti jestvuje jednoduché cvičenie. **Žiak sa učí vo svojom vnútri hovoriť áno.** Na každý predmet, na ktorý sa pozrie, povie vnútrom áno. Aký je rozdiel medzi tichým áno v mysli a vo vnútri seba? Mysel' neustále žije vo vnútornom dialógu. Nie je ťažké si v sebe ako verklík opakovať áno, áno. Problém spočíva v tom, že tento mechanizmus nemá žiadnu váhu v duchovnom svete. Nestoja za ním žiadne energie, resp. veľmi slabé energie, ktoré nemajú schopnosť prerodiť usilujúceho žiaka. Hovoriť áno svojím vnútrom znamená použiť všetku svoju aktuálnu dostupnú energiu a zjednotiť ju v jedno. Spočiatku je tento hlas slabý, ale cvičením získava na sile. Nakoniec sa všetky rozdelené hlasy v človeku stanú jedným (aspoň v čase vedome vysloveného áno alebo iného slova). Takto vyslovené slovo má neuveriteľnú silu.

Tento mechanizmus vysvetľuje, prečo svätec, jogín či mystik, ak povie určitú vec s pevným rozhodnutím, tak sa stane. Tajomstvo spočíva v zjednotení sa na energetickej úrovni. **Hovoriť áno svojím vnútrom znamená obsiahnuť vo vedomí všetky bunky tela, byť v emočne a myšlienkovy tichom režime a zo všetkých týchto úrovní volať čo najsilnejšie áno.** Prakticky žiak si napríklad ľahne alebo usadne do polohy s vystretou chrbticou, uvoľní sa, ak je emočne rozháraný, použije cvičenie na upokojenie emočného tela (napríklad farebné dýchanie). Ak je myšlienkovy rozbitý, počká, kým všetky myšlienky utíchnu. U pokročilejších stačí vydať pokyn zvnútra na čistenie a myšlienky začnú samé opadávať. Potom svojím vedomím obsiahne celé telo. Inak povedané, vyčistená myseľ sa sústreďí na celé telo naraz. Pri dobrom sústredení môže mať pocit uvoľňujúcej sa hustej energie z tela. Vtedy nechá v sebe zaznieť áno. Môže ho nechať klesať od hlavy po päty, vrátiť sa s ním späť alebo všetkými bunkami naraz nechá vibrovať toto slovo. Opakovaným cvičením sa učí toto slovo používať v sebe i počas iných aktivít.

Každú situáciu, ktorú žiak zažije v období učenia sa tejto techniky, bude prežívať vo vnútri pomocou odpovede áno. Zo začiatku môže mať zmiešané pocity, pretože jeho povrchné časti bytia mu budú vyplavovať všelijaké typy reakcií, len nie jednoduché áno.

Musí byť vytrvalý a neprestať, kým sa tento mechanizmus nestane samozrejmým. Boha dosiahne len ten, ktorého vnútro na 100% vibruje odpoveďou Áno za všetkých okolností.

Pozitívne prijímanie skutočnosti neznamená, že budete všetko vychvaľovať a tešiť sa z toho. Znamená to, že budete skutočnosti prijímať také, aké sú a tak ich budete aj vidieť. Najprv si prejdete obdobím, kedy sa vám bude všetko páčiť a všetko bude v poriadku. Postupom na duchovnej ceste sa budete odpútať od svetských vecí, ktoré sa pre vás stanú obrazom Boha vo večnosti. Potom prejdete od radostnej nečinnosti, v ktorej je všetko v poriadku, do stavu, kedy konáte podľa harmonických energií a nikdy nie inak. Zostať blažene apatický je nástraha, v ktorej sa dobre žije, ale k Bohu nepostupuje, preto netreba spustiť zo zreteľa konečný cieľ.

Duchovné cvičenia majú svoj zmysel jedine vtedy, keď je žiak pozitívne naladený a má chuť cvičiť, dokonca sa na ne teší. Musí sa vyvarovať toho, aby lípol na konečnom výsledku daného cvičenia, pretože tak, ako každý deň je iný, tak aj výsledok duchovných cvičení je každý deň iný.

Pri modlitbe Sláva Bohu na výsostiach/nebesiach je ideálne ležať, byť v uvoľnenom stave a mať silnú chuť spojiť sa s Bohom v danej chvíli. Žiak si zobrazí svoje telo v mysli, uvedomí si každú jednu bunku tela (postačí aj predstavivosť, ak predošlé podmienky boli splnené). **Každej bunke vo svojej mysli dá hlas, aby mohla velebiť Boha.** Boh je pre neho životom, ktorý neustále plynie, premieňa sa a je stelesnená Láska. S týmto vedomím prevoláva celým telom Bohu na slávu.

Spočiatku bude cítiť silnejúcu ľahkosť, s ktorou sa jeho telo čistí od ťažkých energií. Keď bude schopný cítiť pálenie, pri tejto modlitbe si uvedomí, že z nervových podnetov sa uvoľňuje určitá substancia do jeho éterického tela a otáča sa smerom nahor, k hlave. Toto fluidum sa niekedy môže zhmotňovať počas modlitby ako biela hmla, ktorá sa po skončení modlitby rozplynie.

Sláva Bohu na nebesiach je možné sa modliť tak, že si uvedomíme celé svoje telo a v mysli si vytvoríme hlas, ktorý bude znieť v celom tele a bude prevolávať Bohu na slávu. **Bude oslavovať život vo všetkých jeho podobách, bude milovať život vo všetkých jeho podobách.** Náruživosť je v tomto cvičení namieste. Pri opakovanom cvičení dochádza k pretrvávajúcemu pozitívnemu naladeniu v náladách. Zvyšuje sa schopnosť zvládať záťažové situácie s odstupom a dobrou náladou, čo je veľké plus pri duchovných snahách, pretože žiak sa môže efektívne modliť jedine pri dobrom vnútornom rozpoložení. Zároveň sa objavuje bunková regenerácia, čistia sa energetické dráhy a biopole sa stáva hutnejším, silnejším a kompaktnjším. Toto cvičenie pomáha žiaka udržať spojeného s okolím a tak rásť mimo svoje telo.

Na záver musím upozorniť, aby ste nikdy necvičili toto cvičenie, keď nemáte dobrú náladu alebo nie ste vo vnútri otvorení t.j. pozitívni. Na toto cvičenie je nutné mať akú takú základňu energie, ktorú pri zablokovanej mysli v danom okamihu nedostanete. Zvýšená snaha v takomto prípade vás môže dostať až do depresií, najmä ak si efekt cvičenia žiada myseľ a nie duša.

Ďalšiu modlitbu, ktorú tu spomeniem, je **Otčenáš**. O tejto modlitbe sa napísalo mnoho, preto budem stručná. Sama ju vnímam ako ďalší silný transformačný prostriedok, ktorý je ale pre pokročilých žiakov. Je vytvorená pre tých, ktorí majú svoje vnútro otvorené, prešli si čistením viacerých hriechov a sú schopní vnímať či navodzovať si vibračné zmeny v rámci modlitieb. Zároveň je k úspešnosti tejto modlitby nutná prítomná čistá energia, ktorá sa prejavuje **chuťou modliť sa a zahladenosťou do duchovného sveta**. Prítomnosť takéhoto typu energií v biopoli človeka je vizitkou jeho duchovného pokroku z minulosti. Uľahčuje vstup do duchovna, kým človek, ktorý na sebe nepracoval, musí bojovať so silnou nechúťou, netrpezlivosťou a apatiou voči duchovným veciam.

Otče náš, – pri otvorenom vnútri tieto slová stavajú žiaka do pozície bezbranného dieťaťa, ktoré sa odovzdáva do rúk Boha v pozícii jeho Otca. Nastavujú jeho energetiku tak, aby všetko prijímal, všetko odovzdával a cítil sa byť šťastný, pretože všetko pochádza od jeho Otca – Stvoriteľa.

ktorý si na nebesiach – táto časť otáča energiu z mystikového vnútra smerom nahor, k hlave,

posväť sa meno Tvoje – Božie meno sa v Biblii premieta vo viacerých podobách, ktoré na energetickej úrovni znamenajú jedno a to isté. Medzi tieto mená patrí:

„Som, ktorý som.“ čiže samotné Bytie, život sám, bez akýchkoľvek prídavných mien či iných charakteristík a opisov;

IEOUA = samohlásky, základné vibračné zvuky vesmíru, na ktorých bolo všetko stvorené;

Láska.

Vyslovením „posväť sa“ navodzuje pokročilý žiak u seba druhý stupeň pri vytváraní svedka. Učí sa vidieť a chápať Boha všade a vo všetkom, pričom si začína uvedomovať svoj vzťah k nemu (prepojenie, ktoré sa prejavuje pocitom posvätnosti). Opakovaním tohto procesu sa žiak dostane do stavu, kedy si sám automaticky uvedomuje, že všetko stvorené je sväté a takisto je posvätné jeho telo – chrám, v ktorom sa modlí.

príď kráľovstvo Tvoje – cvičenie na rýchle navodenie bdelého vedomia, v ktorom si uvedomujeme naplno, že Boh je všade a vo všetkom,

bud' vôľa Tvoja – znamená aktívne načúvanie podnetom, ktoré prichádzajú na všetkých úrovniach a ich vyhodnocovanie na základe prítomnosti mystického srdca.

ako v nebi, tak i na zemi – nebo je prirodzene Božie, nemôže byť znečistené a vládne v ňom Boží poriadok, harmónia. Zem je vyjadrením dolných svetov, v ktorých žijú aj svetskí ľudia a bývajú silne znečistené. Snahou je vnieť harmóniu čiže dokonalosť do nižších svetov a postupne ich prečistiť na úroveň nebies. Originálna zemská energia je tiež očišťujúca a posilňujúca, dopĺňa nebeskú energiu do rovnováhy muž – žena/ AdamEva.

chlieb náš každodenný daj nám dnes – na hmotnej i energetickej úrovni

a odpusť nám naše viny – odpustenie vín v sebe zahŕňa viacero procesov: vytvorený svedok/pozorovateľ dištancuje vedomie od hriechov/energetických blokov, mystické srdce čistí a prítomnosť Pána rozpúšťa energetické bloky/hriechy

ako aj my odpúšťame svojim vinníkom – tu sa myslí nielen vonkajší vinník (iná osoba), ale aj vlastné previnenia (množstvo hlasov resp. osobností, ktoré sa v nás a skrze nás prejavujú podľa danej situácie, niektoré z nich nedokážeme kontrolovať, vtedy dochádza k extrémnym prejavom ako sú hádky, bitky apod. Duchovná cesta ich postupne zjednocuje do jedného hlasu, toho skutočného a počas tohto procesu je nutné odpúšťať sebe aj iným).

a neuved' nás do pokušenia – pokušenie je stav, kedy naša myseľ nie je čistá, jednobodovo zameraná na Boha v podobe večnej Prázdnoty. Pokušenie je príznakom postupného klesania do nižších vrstiev, kedy sa v mysli objavujú rozličné predmety túžby. Myseľ je rozdelená na dve a viac predmetov koncentrácie. Koncentrácia sa stáva postupne povrchnou až nemožnou. Keď sa dostaví pokušenie, cítime v sebe túžbu po niečom inom ako Bohu. Z energetického hľadiska už sme padli z vyšších svetov svojho vnútra kamsi dole. Spočiatku sa toto deje neustále: žiak stúpa hore, padne dolu a stále dokola, kým sa nevyčistí natoľko, aby vedel sa udržať vo vyšších svetoch trochu dlhšie. Postupne tento stav predlžuje, kým nebude pretrvávajúť neustále v ňom. Božie svetlo v nás je schopné udržať v nás stav bezpredmetnej koncentrácie čo najdlhšie, vždy ale s ohľadom na pokročilosť žiaka.

ale zbav nás Zlého – zlé v kresťanskej mystike je to, čo nás drží v ilúziách a pokrytectve: ľudská myseľ. Zlé je slovo, ktoré stratilo svoj pôvodný význam a dnes slúži viac menej len na to, aby uzatvorilo vnútro necvičeného človeka a zatvrdilo jeho srdce. S ohľadom na dvetisícročné dedičstvo nesprávne interpretovaných právd, ktoré sa stali polopravdami až nepravdami, je lepšie vynechať toto slovo zo svojho slovníka a nahradiť ho výrazom nesprávny.

Na ceste k Bohu je snahou každého žiaka dostať sa postupne z nižších svetov, resp. zo znečistených, neharmonických sfér, ktoré si sám vytvoril, do vyšších úrovní, svetov, ktoré vo vyčistenej forme sa stávajú kresťanskými nebesami. Jedným z najvyšších sfér, ktoré sú priamou bránou k Bohu nevyjadrenému vo forme, je **sféra Svetla a Zvuku**. V tomto svete sa začína všetko tvoriť. Tu vznikajú vibrácie, ktoré dávajú vzniknúť novým formám, menia ich a predstavujú. Táto úroveň je veľmi čistá, harmonická a liečivá. Spôsob, ako sa do nej dostať zahŕňa prácu so svetlom a zvukom.

Zo začiatku žiak pracuje s týmito dvomi faktormi tak, že ich používa navonok. Vníma pôsobenie svetla na seba. Počúva hudbu a skúma, ako ho ovplyvňuje a prečo práve ten typ hudby si vybral. Postupne, čím viac sa učí vstupovať do svojho vnútra, tým viac smeruje duchovné cvičenia do vnútra. Vtedy sa navonok vyjadrované modlitby či techniky strácajú a ich dosah je schopný vidieť len jasnovidec či iný mystik. Svetlo prejavované rozličnými farbami stále hrá dôležitú úlohu v kresťanstve. Súdiac podľa farieb omšového rúcha na rôzne sviatky, kresťania kedysi poznali význam vibrácií jednotlivých farieb. Na pochopenie ich účelu je nutná schopnosť vstupovať do vyčistených vnútorných svetov.

Vonkajšie používanie farieb a sústredenie sa na ne v meditácii uľahčuje vstup do žiadaného sveta. Umožňuje získať pre seba určitú schopnosť, ktorú daný svet poskytuje a je nutná pre duchovný pokrok. Farby pomáhajú vyčistiť alebo ohraničiť energetický blok, majú obzvlášť výrazný účinok na emočné telo. Dokážu emočne upokojiť. Vďaka

tomu sú dobrým odrazovým mostíkom k pokročilejším cvičeniam. Duchovné cvičenia s farbami zahŕňajú v sebe navonok účelové používanie farieb podľa potreby, miesta v ktorom majú pôsobiť, fázy duchovného vývinu, v ktorej sa žiak nachádza. Vnímový adept dokonca zistí, že sú určité obdobia, kedy sa k nemu budú dostávať určité odtiene farieb prostredníctvom „náhod“. Konkrétny odtieň v danom období je predzvesťou určitého duchovného obdobia. Neskôr stačí cielená práca s farbami na mentálnej úrovni.

Stručne uvádzam niektoré odtiene farieb a ich úlohu vo svete energií:

biela – zahŕňa v sebe všetky ostatné farby. Keď ju vidí žiak sám v sebe, signalizuje jednotu, celistvosť, čo znamená harmóniu v oblasti farieb/svetov vo vlastnom vnútri. Je farbou nevinnosti, vysokého duchovného pokroku. Polievanie sa touto farbou vedie k čisteniu a nastoleniu rovnováhy.

žltá – farba tretieho sveta/neba, znamená energie, ktoré sa pohli; tok energií voči okoliu; schopnosť riadiť si svoj život; mať určitú kontrolu nad vecami, zároveň aj potrebný odstup; niektorých ľudí milujeme touto sférou; zvládanie emócií s ľahkosťou.

oranžová – farba rozdelenosti pohlavnej energie na mužskú a ženskú, nastoľuje rovnováhu v tejto oblasti; zľahčuje silnú zemskú energiu, umožňuje tvorivosť, flirt či priame smerovanie sexuálnej energie do duchovnej sféry, podľa vnútorného nastavenia žiaka. Pri súčasnom zaľúbení sa (buď do iného partnera alebo pri používaní zaľúbenosti ako duchovnej cesty cez štvrté nebo) sa mieša s ružovou farbou až vzniká zvláštny odtieň- odtieň oblohy na svitaní. Ukazuje žiakovi, ktoré svety sú v danom okamihu v pohybe a aké sú vhodné duchovné cvičenia v aktuálnom okamihu.

červená – farba zemskej energie, mocnej, očisťujúcej, posilňujúcej, nerozdelenej. Farba, ktorú vidí dieťa v lone matky (spája si ju s rajom, v ktorom sa cíti byť do pôrodu). Vidieť vyčistenú červenú farbu v sebe s geometricky presne zoradenými nádi a s centrálnym „okom“ je príznakom aktívnej Panny(alebo jej blízkeho nástupu) a nastolenej rovnováhy z hľadiska pozemských energií, ktoré sa môžu odraziť smerom nahor, k Bohu.

ružová – farba zaľúbenosti, štvrtého sveta, duchovná cesta pomocou Lásky. Je spojená s ľahučkými, rozpúšťajúcimi sa energiami, všemilujúci a všeodovzdávajúci stav vedomia. V tomto stave má žiak pocit, že svet je gombička.

cyklámenová – keď sa mystik dostatočne vyčistí a modlí, nebo a zem sa v ňom spoja. Červená sa zmieša s fialovou farbou Ducha Svätého a vznikne zvláštny odtieň cyklámenovej. S touto farbou sami nepracujte, zjaví sa vo vás, keď príde čas. Vyberte si niektorý zo základných odtieňov. Práca s farbou resp. svetom, na ktorý nie ste energeticky pripravení, vedie k odporu z daného sveta až vypudeniu z meditácie. Môže ublížiť a ťažšie sa potom do sveta danej farby vracia.

svetlozelená – farba sviežosti, odpočinku a liečenia.

tmavozelená – číry odtieň je farbou liečenia, odtieň zmiešaný s hnedou signalizuje znečistené energie, resp. miešanie rozličných druhov energií pri trávení. Niekedy sa môže objaviť jednorazovo v aure počas vylučovania (stolica, moč). Zelená miešaná s hnedou môže podporiť príjem potravy a zažívanie u určitých typov ľudí.

bledomodrá – farba piateho sveta, symbolizuje šírý, nekonečný svet, slobodu, uvoľnené dýchanie, odníma napätie z bežného dňa. Je predzvesťou duchovne vyšších svetov, odtrhnutie sa od nižších sfér (rozumej hlavne znečistených sfér). Táto farba je

vibračne veľmi silná farba. Nedostatočne zharmonizovaný človek ju nemusí ustáť, preto používať ju osobitne na duchovné cvičenia odporúčam len pokročilým. Ideálne je počkať, kým sa v človeku zjaví sama (fáza Orla podľa evanjelistov), uchopiť mentálne stav, ktorý prináša a potom ju cielene používať.

tmavomodrá – zriedkavejšie sa zjavujúca farba, je spojená s intelektuálnymi pochodmi, duchovnými úvahami, ktoré si hľadajú energetickú cestu do vnútra človeka; poznanie na vyššej úrovni. Takisto neodporúčam cvičiť s touto farbou, nemá základný význam pre začínajúceho žiaka.

indigová – farba noci, intuitívneho poznávania, magnetizmu, ktorý prináša otvorené šieste nebo, predzvesť nového poriadku, pocit, že sa rodí nový vesmír pri pokračovaní do siedmeho neba.

fialová – farba Ducha Svätého, očisťujúca od všetkých pozemských záťaží, prináša uľahčenie (odpojenie ega) na všetkých úrovniach, zacelenie, zahojenie, zjednotenie s Bohom, odhodenie všetkých zbytočných záťaží vrátane jednoduchých myšlienok.

Na to, aby duchovný vývoj bol ucelený a nie jednostranne zameraný nahor, odtrhnutý od zeme a jej energií, musia sa v adeptovi otvoriť všetky svety/nebesá. V opačnom prípade môže dôjsť do stavu, kedy spoznáva vysoké duchovné posolstvá, ale pozemskú časť seba samého nemá vyčistenú. Namiesto toho ju potláča. Tento stav je nežiaduci, pretože takéhoto mystika v určitej fáze nepustí ďalej. Ak žije v izolácii od ľudí, takúto zábranu si nemusí uvedomiť do fyzickej smrti.

zlatá – farba fyzického zdravia a rovnováhy v nižších úrovniach; svetský, zdravý, vyrovnaný človek.

strieborná – farba duchovna, prináša rovnováhu s ohľadom na vyššie svety, farba duchovných bytostí

hnedá – jasná hnedá farba je zriedkavá, je symbolom bezpečia, neurčitá hnedá farba ukazuje stagnujúce energie, ktoré môžu prejsť do čiernej.

čierna – farba, ktorá všetko pohlcuje, nevyjasnené, nevyhranené energie, skrytý stav, odráža vnútro bežného človeka, jeho rozbitosť v energiách, záujmoch i koncentracii. Čierne škvrny v aure ukazujú silné bloky, stagnovanie, ochorenia fyzického tela.

Začínajúcemu žiakovi veľmi pomôže **farebné dýchanie** - jednoduché cvičenie s farbami spojené s dychom. Prinesie mu upokojenie, aby mohol začať s duchovnými cvičeniami. Pracuje na sedem nádychov a výdychov. Toto cvičenie je možné použiť aj kedykoľvek medzi ľuďmi na potrebnú harmonizáciu. V prvom nádychu si predstaví červenú farbu, ktorú vdýchne do tela, až sa ňou naplní celé telo. Potom ju vydýchne do svojho okolia. Nasleduje nádych a výdych s oranžovou farbou. Po nej ide žltá farba, ružová alebo zelená farba (ktorá je mu bližšia). Nasleduje bledomodrá, potom indigová (fialovomodrá) a nakoniec svetlofialová. Cvičenie je možné zakončiť pokropením sa zlatou farbou a striebornou.

Sféra zvuku prináša podobné možnosti ako sféra svetla. Celé Božie stvorenie sa skladá z rôznych typov vibrácií, vlnenia, ktoré je možné zaznamenať do určitých tónov a hlások. Preto hudba má výrazný účinok na vnútro človeka, dokáže upokojiť, vybudíť, liečiť či znepokojiť. Kresťanská mystika pracuje s hláskami, ktoré vyvolávajú určité rozporenie v adeptovi. Citlivosť je mu v tomto prípade výrazným pomocníkom, aby

pochoпил, čo sa deje, keď cvičí určité hlásky. Je prirodzené, že konečný dôsledok a efekt týchto cvičení je badateľný, až keď si rozvinie vnútorné vnímanie energií. Dovtedy sa musí spoľahnúť na tých, ktorí išli pred ním, že ho vedú správnym smerom.

Ľudský organizmus je prevažne vodné prostredie. Obsahuje 60 – 70% vody, novorodenec viac. V tomto prostredí sa zvuk šíri inak ako vo vzduchu. Zostáva vlnením, ale rozvibrováva štruktúry uložené vo vode na mikroskopickej úrovni. Bežný človek dokáže zachytiť zosilnené basy na reproduktore, keď sa všetko chveje. Mystik vníma každú hlásku ako určitú vibráciu. Vibrovanie hlások v sebe pomocou svojich hlasiviek vedie k dvom javom: u človeka, ktorý nie je vnútom zameraný na Boha, majú **liečebný účinok**. Vibrácie hlasu rozvlnia vodné prostredie ľudského organizmu. Dochádza k zlepšenej výmene metabolických látok, zlepšenému prúdeniu telesných tekutín (celý metabolizmus stojí na neustálom, hoci mikroskopickom prúdení), k zlepšeniu inervácie svalov i vnútorných orgánov. Vibrovanie môže uvoľňovať pozápalové zrasty (v prípade, že vám tento proces spôsobuje bolesť, tieto cvičenia radšej vynechajte, kým nebudete schopní pracovať s vnútom oddelene od fyzického tela).

U človeka, ktorý cvičenie s hláskami používa za duchovným účelom, dochádza k prídavnému javu – **rozvoju citlivosti voči energiám, postupnému otváraní a vnímaniu vyšších a vyšších energetických tiel**. Toto čistenie sa prejavuje tým, že sa začnú vyplavovať niektoré zablokované spomienky na minulé životy, spomienky na dávne udalosti v tomto živote, objavia sa neočakávané emócie ako je plačlivosť alebo nezastaviteľný smiech. Takýmto prejavom nikdy nekladte hranicu, zmierte sa s tým, že vo vašom živote bude obdobie, kedy sa možno na ulici bez príčiny rozplačete alebo sa budete smiať. V tomto ohľade musí byť váš duchovný život prvoradý oproti obavám, čo si kto pomyslí. Brániť prejavom znamená zastavovať energie, ktoré ste najprv cvičením vyplavili. Je to kontraproduktívne a nebezpečné pre psychické a fyzické zdravie.

Cvičenie hlások spočiatku vyvoláva nepríjemný pocit tlaku, ktorý treba prekonať. Tí menej citliví nebudú cítiť nič, tí citlivejší sa začnú ošívať, môžu sa cítiť nepríjemne. Dokonca môžu mať pocit, že vyskočia z kože. Tento pocit je spôsobený vibráciami energetických kanálov – nádí. Začína sa z nich uvoľňovať zvýšené množstvo energie, ktorá ich pôvodne upchávala a spôsobovala stagnovanie ďalšej pritekajúcej energie. Nikdy nie je dobré ísť nasilu voči určitým pocitom, najmä ak nemáte pri sebe Majstra, ktorý by vás korigoval. Namiesto toho je vhodné si cvičenia rozložiť na kratšiu dobu (spočiatku stačí vibrovať 1 – 3 min.), ale toto cvičenie sústavne opakovať každý deň v rovnakú hodinu. Ako sa bude telo čistiť, bude sa predlžovať dĺžka cvičenia, ktoré budeme schopní ustáť, dokonca nám postupom času bude veľmi príjemné.

Cvičenia so zvukom sú veľmi účinné, ale sú podmienené ochotou žiaka zanechávať za sebou názory, predsudky a podobné prejavy. Pokiaľ na nich bude naďalej lipnúť, môže dôjsť k rozvoju duchovnosti, na druhú stranu v určitých oblastiach bude energia prúdiť nesprávnou cestou, ktorá sa môže javiť nepríjemnými prejavmi v osobnosti až karikaturizmom.

Celý vesmír sa skladá z vibrujúcich samohlások, medzi ktorými je pauza vyjadrovaná najčastejšie ako „mmmm“. Keď Mojžiš videl horiaci ker, Boh mu odpovedal na otázku kto je, slovami: „Som, ktorý som.“ V hebrejčine sa táto odpoveď zobrazuje ako JEHOVA, v niektorých textoch ju nájdete pod označením **IEOUA**. V tejto poslednej forme sa dostávame ku koreňu samotnej mystiky, k Bohu, ktorý nie je inak vyjadriteľný, ako slovom SOM, čiže existujem, som život sám, samotné Bytie. Súčasne sa v tejto odpovedi skrývajú všetky samohlásky vyjadrujúce základné druhy vibrácií všetkého stvoreného – samohlásky i,e,o,u,a. Pochádzajú zo sféry Svetla a Zvuku, kam sa adept snaží dostať, aby odtiaľ pokročil do najsvätejšej oblasti svojho vnútra, do Prázdnoty, do večnosti, kde nie je nič, okrem nekonečného potenciálu, plnosti vyjadrenej neustálym vedomím seba samého, čiže SOM, JESTVUJEM. V tomto stave vie, že všetko ostatné je relatívne. Uvedomuje si, že je, bol a bude. Všetko ostatné bude vznikať a zanikať, len on je stály, zakotvený vo večnosti.

Samohlásky IEOUA sa stávajú základom pre cvičenie so zvukom. Spočiatku je dobré začať len s hláskami A a I. Tieto majú najvýraznejší prínos pre začiatočníka. Ich zostava je vyjadrená mimo iné v slove **AMEN** (e sa v tomto prípade číta ako široké, otvorené, pretiahnuté do výslovnosti dlhého í). Toto slovo, tak často používané v kresťanských obradoch, nemá iný význam, len zvukovú harmonizáciu. Dlhé, rozvibrované á harmonizuje všetky štruktúry v tele. Je počiatkom tvorenia, obnovuje a oživuje. M je pauzou, v ktorej prechádzame na ďalšiu časť – I, ktoré harmonizuje ľavú a pravú hemisféru mozgu. Uľahčuje ich vzájomnú komunikáciu a pomáha vnútornej žene a mužovi, aby sa stretli. Má výrazne pozitívny účinok na nervovú sústavu. Je vysoko pravdepodobné, že koreň slova Amen pochádza zo sanskrtského Óm, ich vibračný účinok v tele je podobný.

Začiatočník cvičí s hláskami nahlas. Je dobré spočiatku sa s nimi „pohrať“, kým si nájdete tú správnu polohu. Ak dokážete aspoň trochu načúvať svojmu vnútru (začiatočník sa musí orientovať podľa svojej nálady), je dobré skúsiť v rýchlom slede opakovať Amen (ámín) a vnímať jeho vplyv na telo resp. na seba, ak sa od tela odpútavate. Na druhý deň môžete skúsiť pomalé pretiahnuté Amen. Ak chcete začať s vibrovaním IEOUA, vyberte si najprv len hlásku A a I. Nájdite si nerušené miesto a skúste spočiatku z plných pľúc vykrikovať Á. Kričte tak, že sa bude celé vaše telo otriasať. Kričte, kým vládnete s dychom (nie do zachrípnutia). Potom si nájdite pokojnú polohu pre telo (ľahnite si na chrbát, do fetálnej polohy alebo len stojte – podľa vnútorných pocitov) a vnímajte, čo sa deje s vaším telom. Vnímajte, ako sa otriasa, vibruje, ako ho dych naplňa. Potom skúste í. Pri á sa zvyčajne zvuk šíri rovnomerne do tela, í ho viac posúva do lebky.

Postupom času sa adept naučí oddeľovať fyzickú zložku od vnútornej. **Od kriku sa ide k sústredenej vibrácii hlasivkami prednostne do tela a nie von do okolia.** Keď adept dokáže vnímať vibrácie v sebe bez toho, že by používal hlasivky, vibruje ďalej týmto spôsobom. V tejto fáze si ho dokážu všimnúť len podobne vibrujúci ľudia, ostatní nič nepočujú. V tejto fáze je ľahké vibrovať kdekoľvek, kedykoľvek a zvyčajne ľubovoľne dlho. Takisto sa začne stávať, že pri iných modlitbách, najmä klasickej meditácii či modlitbe, budete tento zvuk počuť v sebe bez toho, že by ste boli jeho

iniciátorom. Je to znamenie, že sa stávate súčasťou vesmíru, že sa mu otvárate a on sa stáva súčasťou vás.

Sústredená vibrácia do všetkých zložiek nášho pozemského Bytia prináša výraznú harmonizáciu. Prináša pocit plnosti do biopola, hojnosti v psychike a očisťuje od nečistôt, vrátane z astrálneho sveta. Tí citlivejší môžu cítiť, že sa im po tele vytvárajú pulzujúce ostrovčeky, ktoré sa postupne zlievajú. **Vytvárajú mriežku, ktorá v sebe skrýva teplo a chlad zároveň a neustále pulzuje.** Je ochranou pre démonickými silami, astrálnymi bytosťami apod. Ochrana sa zjavuje samovoľne, keď je človek dostatočne vyčistený a cvičí zvukové cvičenia.

Od cvičení so zvukom sa odráža cvičenie so slovami. Cvičenie so slovami má krásny transformačný charakter a silný potenciál na výraznejšie prebudovanie osobnosti počas jedného života. Mystik sa vnútorne vyčistí (aby v danej chvíli nebol ovládaný neodbytnými myšlienkami alebo náladami) a uzemní (dýchaním cez päty, ktoré odstraňuje každodenné nečistoty). Podľa možnosti sa udržuje aj niekoľko dní prázdny v zmysle otvorených čistých energií. Počas tohto obdobia si opakovane sadne do meditácie a nechá do seba klesať jedno slovo. Väčšinou sa jedná o slovo, ktoré vyjadruje stav, ktorý potrebuje dosiahnuť. Energetický stav, ktorý chce dosiahnuť, cíti intuitívne ako nedostatkový vo svojej energetike. Ak v sebe nosí Pána, ten mu ukazuje smer. Začiatok môže začínať so základnými pozitívnymi slovami.

Najčastejším slovom, ktoré necháme do seba padat, vibrovať v nás a prestupovať nami až do vyšších energetických tiel, je **LÁSKA**. Minimálne raz, ale ideálne je aj niekoľkokrát za deň sa uveďte do klúdu a nechajte v sebe zaznievať jediné slovo, jediný hlas – láska. Niekedy toto slovo rýchlo v nás zmizne, inokedy klesá pomalšie. Citliví jedinci môžu mať v sebe pocit, že v nich vibrácie tohto slova plávajú či vznášajú sa. Toto cvičenie robte dva až tri dni. Podľa intenzity ostatných cvičení sa zvyčajne v intervale pár hodín až tri dni objaví výrazný nával lásky. Zjaví sa bez príčiny, bude očisťovať energetické štruktúry a zároveň bude z vás tiecť. Pre väčšinu ľudí to bude po prvýkrát v ich živote, kedy láska tečie smerom von od nich, namiesto toho, že by ju chceli vlastniť a ťahali si ju pomocou nižšieho ja do seba.

Ďalšie z očisťujúcich slov je **šťastie, milosť, pokora, blaženosť**. Dobro v sebe radšej nenechajte vibrovať, aby ste sa neupúťali na polaritu dedičného hriechu viac než ste. Spočiatku sa budú vo vás diať zmeny nevedome, nebadane, neskôr si všimnete určité energetické štruktúry v sebe, ktoré súvisia s daným stavom. Postupom v cvičeniach sa toto cvičenie zjednoduší, žiadaný energetický stav sa bude dať rýchlejšie navodzovať až sa stane prirodzenou súčasťou vás samých. Človek, ktorý chce poctivo cvičiť tieto cvičenia tak, aby mu priniesli významný duchovný pokrok, musí rátať s rokmi až desaťročiami práce. Nesmie byť zameraný na konečný cieľ. Musí vidieť priamy účinok týchto cvičení v každodennej realite. Stane sa psychicky odolným, dobroprajným a posilní seba a svoje okolie.

Opakom týchto pozitívne tvarujúcich cvičení je **stav vyhranenia hriechu**. Táto praktika je podobná šamanským praktikám a predpokladám, že každý, kto duchovne na

sebe pracuje, na ňu skôr či neskôr príde, bez ohľadu na cestu, ktorou ide. Keď cvičíme pozitívne slová v sebe, ide s nimi ruka v ruke určitý energetický stav. Keď sa naučíme tento energetický stav rozlišovať, naučíme sa k nemu priradovať aj správne slová. Na tomto princípe funguje technika **vyhranenia – vymedzenia hriechu ako energetickej štruktúry**, ktorá je v nás skrytá a z času na čas sa zjaví. Často sa objaví vďaka priaznivým okolnostiam, ktoré ju vytiahnu na povrch. Podotýkam, že pre mystika sú priaznivé okolnosti tie, ktoré nám ukazujú naše nedostatky, čo väčšina ľudí vníma opačne, veľmi negatívne, ako situácie, v ktorých nad sebou stratili kontrolu a nedokázali sa primerane správať podľa všeobecnej mienky.

Ak sa vo vás objaví program z oblasti nižšieho ja ako je hnev, zlosť či nenávisť, a ste aspoň čiastočne v sústredenom stave, stačí sa zamerať do seba a daný hriech pomenovať. **Ak ste vystihli správny okamih, energetickú štruktúru v sebe ste našli, vymedzili a pomenovali, dochádza k jej okamžitému rozpusteniu.** Na postup rozpúšťania hriechov je nutné mať v danej chvíli primeraný odstup. To znamená nenechať sa strhnúť emóciou, ani ju v sebe nepotláčať. Treba ju nechať v sebe prebývať a zároveň si uvedomovať, že vy ste niekde inde, nie ste jej súčasťou. Vyrovnaný pocit vám umožní nájsť energetické prepojenie (Neharmonické energie sú „ťažšie“, hutnejšie ako vyššie svety. Pokiaľ ste dostatočne stotožnení s vyššími svetmi, vibrujete na vyšších frekvenciách. Neharmonické energie budete cítiť ako temer ako hmotu).

Postupom času sa budú zjavovať hriechy čoraz viac v podobe ťaživých energií, v ktorých sa vám nebude chcieť prebývať. Nakoniec celé rozpadajúce sa ego budete vidieť ako schránku, v ktorej vaša duša bola uväznená. V tomto období, ak sa budete chcieť prejavovať pomocou nižšieho ja, budete potrebovať zvolenie od vyššieho Ja. Zároveň a vďaka tomu sa budete ľahšie vracieť do pôvodného harmonického stavu.

Od cvičení so slovami sa odvíja **význam žalmov**. Tie sú skvelým pomocníkom pre obdobia, kedy sa adept nachádza vo vľaku rýchlych, povrchných energií. Hlavou mu víri množstvo myšlienok, zmietajú s ním viaceré emócie, nie je schopný si sadnúť do ticha a meditovať. Jeho pozornosť je rozbitá, neudrží sa na jednom predmete. Vtedy prichádza chvíľa pre žalmy. V Starom zákone sa nachádza množstvo pekných žalmov; nie je však podmienkou používať práve tie. Môžeme si vytvoriť vlastné, najmä ak sme zažili zopár mystických vytržení. Temer každý zistí, že má vzťah k poézii. Podmienkou na úspešnú prácu so žalmami je samozrejme mať za sebou niekoľko prežitých pocitov hlbokého ticha a pokoja vo vnútri. Inak netušíme, čo máme hľadať.

Žalmy sú poetické, majú v sebe slová s krásnymi vibráciami (vyberajte si vnútram a uprednostnite preklad od básnika ako od odborníka). Hodia sa na akúkoľvek situáciu. Vyjadrujú stav ľudského vnútra, ktorý sa časom nemení. Stále prežívame tie isté pocity, či sme v staroveku alebo v 21. storočí. Žalmy v sebe skrývajú rytmus, ktorý upokojuje rozbitú myseľ a pomáha jej nabehnúť na stabilnejšie energie, aby sa z nesúrodého, rozbitého cyklu vrátila späť do zabehaných koľají a odtiaľ do väčších hĺbok. Žalmy sú tak postavené, aby ladili s dychom. S každým nádychom a vzápätí výdychom hovoríme jednu časť žalmu – jednu vetu, jeden riadok. Vzniká tak rytmicita zosúladená na osi **mysel – dych – vnútro**. Žalm je pomocníkom, ktorý vytvára most

z povrchu do vnútra. Vďaka dobrým vibráciám, rytmu a zosúladieniu s dychom sa vraciame sami k sebe. Samotné čítanie žalmu nie je tak efektívne. Ak vieme niektorý žalm naspamäť, skúsme to využiť pri vnútornej rozháranosti. **Chod'te sa prejsť. Zosúladiť svoj dych s krokmi. Potom pridajte do každého výdychu vetu zo žalmu.** Vnímajte, ako sa vaše vnútro resp. myseľ upokojuje. Ako sa harmonizuje. Zjednocuje.

Dobry žalm, čiže ten, ktorý má energetický účinok, sa zaoberá jednotlivcom. Hovorí o tom, v akom stave sa jedinec nachádza (napríklad: nebudem cítiť nedostatku, nebudem sa báť zlého...). Svetskí ľudia si myslia, že žalmy sú prísľubom toho, že ak sa budú dobre modliť, odkiaľsi sa vynorí pomyselný Boh a všetko sľúbené im dá. Je to presne naopak. Žalmy sú duchovnou literatúrou preto, že menia vnútorné rozpoloženie človeka. Nebudem cítiť nedostatku neznamená, že dostanem kopec peňazí. Znamená to, že sám seba premením tak, že už nebudem cítiť nedostatku, aj keď nič na tejto Zemi nebudem vlastniť.

Z tohto dôvodu majú žalmy význam jedine vtedy, ak sa dokážete otvoriť a upokojiť. Niektoré sú koncipované tak, že vás uvedú do pokoja, iné pracujú, keď ste v ňom. Tak, ako sme nechali do seba klesať slovo, ktoré nás tvarovalo, tak nechávame do seba klesať žalm. Vnímať celú vetu je ťažšie, ale bohatšie. Vždy zosúladiť dych, vetu a ak sme schopní vnímať vnútorný rytmus, v ktorom sa točí naša myseľ, tak aj ten prispôsobujeme. Ako vedľajší účinok týchto cvičení je zvýšená schopnosť postrehovať slová v okolí, i z cudzieho jazyka, rozvinúť si pamäť na slová, vety a ľahšie sa učiť cudzie jazyky. K tomu napomáhajú spomienky z minulých životov, ktoré rozvíjajú dar reči.

Na záver tejto kapitoly by som rada uviedla niekoľko cvičení, ktoré súvisia s **rozširovaním bdelého vedomia**. Vedomie u bežného človeka, ktorý sa necvičí v rozvoji bdelosti, má kolísavý charakter. U silných podnetov je výraznejšie (extrémom sú napríklad život ohrozujúce situácie, v ktorých všetko vnímame detailne a spomalene), v každodennej realite upadá. Mnohí ľudia si nepamätajú sami seba, čo sa navonok prejavuje tým, že majú slabú pamäť, slabú pozornosť, nižšie alebo jednostranné vzdelanie, nie je možné s nimi debatovať o zložitejších záležitostiach. V meditatívnom stave sa niekoľkonásobne zosilňuje pozornosť a pamäť (vnútorná, tá, ktorá sa prejavuje napríklad nadaním na určité aktivity, ktoré sme robili počas minulých životov).

Mystickým úsilím sa vedomie začína rozprestierať do väčších rozmerov. Neuvažujeme tu ani tak o časopriestore (i keď aj v ňom sa budeme rozpínať), ako o prestupe mnohými dimenziami, kým sa dopracujeme do večnosti, do stavu nehybného momentu. Rozpínanie vedomia sa bude prejavovať mnohými javmi: vnímanie svojho okolia na niekoľko metrov až desiatok metrov ako fyzická súčasť človeka, zakotvenie tela v časopriestore a zároveň pocit, že vnútro cestuje po iných svetoch, vrátane videnia rozličných obrazov, vnemov či pohybovania sa v danej dimenzii a ešte ďalšími javmi.

Mystik nasleduje viacero cvičení, ktoré mu umožňujú rozpínanie vedomia urýchliť, aby sa stal súčasťou stvoreného a nakoniec nestvoreného (nevyjadreného) Boha. Prvým z takéhoto typu cvičení je **cvičenie vnútornej prázdnoty**. Je ideálne pre

uponáhlňané chvíle, v dnešnej dobe čoraz častejšie, kedy máme pocit, že nevládzeme, že „praskneme“ od nervov, od pretlaku v sebe apod. Na toto cvičenie stačí pár minút. Sadneme si do pohodlnej polohy, zatvoríme si oči a predstavíme si, že nie sme v sebe. Že u nás v tele nikto nie je, nie je tam nikoho, kto by sa rozčuľoval, plakal alebo niečo riešil. Nie je tam nikto, kto by bol terčom čohokoľvek negatívneho. Je tam len nekonečná prázdnota a nádherné biele svetlo.

Druhé cvičenie je presným opakom tohto. Je určené na chvíle, kedy máte v sebe málo podnetov, energie sa vám zle alebo pomaly hýbu napriek čisteniu, slovom povedané, chýbajú zemské energie. Týmto cvičením sa učíme **vpúšťať do seba život** ako taký, so všetkými svojimi prejavmi. Toto cvičenie sa cvičí najlepšie na rušnej ulici. Nájdite si miesto, kde si môžete sadnúť alebo stáť a vnímať život, ktorý vôkol vás bzučí. Zavrite si na chvíľu oči a počúvajte zvuky okolo vás. Voňajte vône i zápachy naokolo, cíťte slnko či vietor na koži. Úplne sa vyprázdňte a nechajte, aby do vás vstúpil život vo všetkých svojich prejavoch v danom okamihu. Zrak spočiatku radšej vynechajte, môžete ním strácať energiu.

V neskorších štádiách na toto cvičenie stačí vedomý pokyn z vnútra. Nemusíte si hľadať rušné miesto, postačí tichá lúka či les. Týmto cvičením sa učíte byť súčasťou stvorenia. Predošlé cvičenie vás zasa naučí sa s ním nestotožňovať, len v ňom byť. Cibrením týchto cvičení, samozrejme so súčasným očišťovaním, sa v mystikovi začnú zjavovať **dva stavy. Stav rozprestretého vedomia**, kedy telo je súčasťou omnoho väčšieho vedomia. Tento stav sa prejavuje napríklad tým, že keď sa na niekoho pozriete a zatvoríte oči, vidíte ho ako rontgen – jeho auru, fyzické črty až po vnútorné orgány. V tomto stave sa pri vynechaní čistenia môže objaviť prijatá nečistota z okolia. V súvislosti s týmto stavom vedomia sa cvičí ďalšie cvičenie, ktorým je upretý zrak. Toto cvičenie je vhodné jedine pre pokročilých mystikov, ktorí sú schopní zvládnuť nápor silnejších astrálnych bytostí. Dôrazne neodporúčam začiatočníkom, vo svojom prirodzenom stave by mohli vidieť jedine tak do astrálu.

Inokedy sa naopak **vedomie** stiahne do oblasti srdca, kde je **tvrdé ako diamant**. V takomto stave nie je možné sa znečistiť. Žiari v láske a neuveriteľnej pevnosti. Dáva obrovskú silu čokoľvek ustáť, čímkoľvek prejsť. Chráni pred nečistotami akéhokoľvek druhu. Je jedno, kde ste a čo robíte, neodnesiete si v sebe žiadne nečistoty. Mystik si spočiatku nemôže vybrať, v ktorom stave bude v aktuálnej chvíli existovať, objavujú sa samé podľa skrytých okolností.

Ďalšie cvičenie je ideálne pre záťažové situácie. Je dobré pre žiakov, ktorí sa očišťujú, modlia, ale ich stav stále nie je odťaživý od sveta. Reagujú na svet, na drobné podnety a strácajú pri nich rozvahu i vnútorný pokoj. S ohľadom na charakter tohto cvičenia sa zvykne cvičiť spolu s cvičeniami na vytváranie svedka. Môžeme ho považovať za akýsi predstupeň mystického srdca. Keď sa žiak intenzívne čistí a modlí, niekedy sa u neho dostaví pocit, že sa v jeho vnútri otvára akási **priepasť**. Dokonca môže mať z nej strach, aspoň spočiatku. Ako bude pomocou duchovných cvičení energeticky silnieť, prestane sa báť a dokáže sa do tejto čiernej diery pozrieť. Možno bude sklamaný, že v nej nič neuvidí a dokonca zistí, že nemá dno, že je nekonečná. Postupom času ale

zistí, že tento pocit priepasti v ňom samom ho očisťuje. Táto priepasť je testom, čo má skutočnú hodnotu a čo je povrchné, nepotrebné a nestále. Povrchné slová, skutky či myšlienky do nej klesnú a stratia sa. **Večná Pravda v nej bude rezonovať**, zosilní ju a spevní celý energetický systém, ktorý sa nachádza v stave prerodu a očisťovania sa.

Ako môže tento pocit priepasti žiakovi pomôcť? Pokiaľ je vystavený podnetom, ktoré ho vyvádzajú z miery, a je schopný ako tak hľadiť do svojho vnútra a chápať rozdiel medzi sebou samým a tým, čo sa objavuje vo vrchných vrstvách jeho bytia, priepasť je jeho vykúpením. Neprijemné pocity alebo stavy vystavuje tejto priepasti a necháva ich do nej spadnúť. Spočiatku je nutné sa zavrieť niekam do ticha so svojim hnevom či nenávisťou. Sadneme si do pohodlnej polohy a vnímame, čo sa v nás deje. Vnímame, ako povrchné pocity „vplávajú“ do oblasti priepasti a okamžite miznú. Postupom času a cviku stačí okamžite obnažovať tieto pocity do svojho vnútra pri ich vynorení sa (pocit priepasti musí byť zakaždým prítomný!) i v spoločnosti iných ľudí. Pokračujúcim cvičením sa z vnútornej priepasti môže začať objavovať láska, ktorá z nej žiari, pretvára ju na mystické srdce a lokalizuje sa doprostred hrudníka.

Posledná časť tejto kapitoly patrí svätej omši. Svätá omša, pokiaľ ju viedol kňaz s darom Ducha Svätého, sa stávala obradom s veľkou transformačnou silou. V priebehu pár mesiacov či rokov dokázala premieňať stovky až tisíce ľudí, dokázala ich prerodiť do stavu vnútorného Krista. Dôkazom sú mnohé svedectvá a poznatky z dôb prvých kresťanov: množstvo svätcov, ktorí v tej dobe prejavovali dary Ducha. Vďaka tomu sa toto učenie rýchlo šírilo.

Keď sa pozrieme na jednotlivé časti svätej omše, uvedomíme si, že hlavnú úlohu v celom procese mal kňaz. Nielenže mal zvládnuť na energetickej úrovni očistiť množstvo ľudí, jeho úlohou bolo uviesť ich na duchovnú cestu. Pomôcť im chápať a vnímať súvislosti na úrovni informačnej i energetickej. Pozitívne ich motivovať príbehmi z evanjelií a nakoniec ich doviest' do takého vnútorného stavu, v ktorom sa otvára ich bdelé vedomie, prijímajú a zjednocujú sa s Kristom. Nepochybujem o tom, že prví kňazi mali v sebe obrovskú silu a vhl'ad, ktorý mal nad obyčajnými ľuďmi až magickú moc. Samozrejme, šírením kresťanstva a nástupom politiky do tejto sféry sa takíto duchovní Majstri stratili či stiahli do úzadia.

Pre mňa mnohé repliky používané počas omše naznačujú mystické stavy, napríklad „Hore srdcia. – Máme ich u Pána“. Táto replika, slovne vyjadrená, nemá žiadnu moc. Ak ale raz stretnete svätca, voči ktorému sa otvoríte a on vám pozdvihne vaše srdce a otočí všetky vaše energie nahor, zistíte, akú obrovskú moc tieto vety vyjadrujú. Sú zlomové, pre úprimne hľadajúcich môžu znamenať úplné zanechanie starého života a nástup na novú cestu.

Svätá omša obsahuje množstvo týchto bodov. Viacerí jasnovidci tvrdia, že je účinná, i keď ju slúži nevedomý kňaz. V období Vodnára sa energie zosilňujú a preto stačí, ak človek je uzavretý voči čomukoľvek z tohto obradu, či už je to kňaz alebo ostatní veriaci a účinok omše bude veľmi limitovaný až žiadny.

POKORA – KORUNA ČNOSTÍ NA ZÁVER

**Nebudem protirečiť Tvojej láske
Nebudem odporovať Tvojej milosti
S radosťou odovzdám všetko, čo si mi dal
V pokore skloním hlavu a otvorím srdce**

Mystik, ktorý prešiel očisťovacím procesom, prešiel ťažkým obdobím skúšok z vlastných strachov a túžob, sa nájde na cieľovej rovinke. Sféry, v ktorých pobýva, sú natoľko čisté, že nemá prostriedok, s ktorým by sa v nich posúval vyššie. Všetky duchovné cvičenia pomáhali a očisťovali nižšie sféry. Šieste a siedme alebo sú plné Božej lásky. Nie je možné nimi prechádzať pomocou cvičení. Lásku v sebe človek buď má alebo nie. Buď sa nachádza v stave lipnutia alebo nie. Čo bolo sivé, sa stáva čiernobielym a naopak v krásnej harmónii. Protiklady sa dopĺňajú, zjavuje sa dokonalá jednota, ktorá pretrváva väčšinu času.

V tejto chvíli nie je možné postupovať vlastným úsilím. Duchovné cvičenia je dobré vykonávať neustále, pretože nenastal konečný prerod, ktorý by udržoval všetky nebá otvorené a čisté. Lenže, treba sa posunúť ďalej vpred, na čo už cvičenia nestačia. Mystik cíti, že on a Boh sú jedno, i keď tento pocit nie je trvale prítomný. V tejto fáze sa pohľady mystikov menia. Tí, ktorí sa cítia byť viac ľuďmi, čakajú na Božiu milosť, pomocou ktorej budú vykúpení. Tí, ktorí sa zjednocujú s Bohom vo svojom vnútri automaticky, vnímajú, ako samovoľne vrastajú do Božej jednoty, do siedmeho neba. Táto druhá skupina ľudí môže tvrdiť, že Boh nejestvuje, vykupujeme sa sami. V šiestom a siedmom nebi nie ste oddelení od Boha, ste jedno, a preto nezáleží, či poviete, že jestvuje a omilostuje alebo nejestvuje a vykupujete sa sami. Všetko je jedným uceleným harmonickým svetom (neбом), v ktorom má Pravda tisícky odrazov a žiadne si neprotirečia.

Pokora je najúčinnnejším nástrojom v tejto časti duchovného rozvoja. Pokora je zvláštny energetický fenomén, ktorý navonok nemusí byť vôbec viditeľný. Nespočíva v tom, že sa budeme ponížovať pred určitými ľuďmi a tváriť sa pokorne. **Pokora znamená, že nekladiete prekážky, hranice ani iné obmedzenia.** Pokora znamená, že to, čo vstúpi do vášho energetického systému, to aj odíde (nemusí v tej istej forme). **Nič si neponecháte pre seba, nič nezadržíte.** Voči ničomu nebudete protestovať, nič nebudete chcieť upravovať či meniť vlastnou vôľou. Svoju vôľu, podmienenú ľudským egom, definitívne odkladáte nabok. Napriek tomu nezostávate apatický, skôr naopak. S odloženou vôľou a prijatou pokorou si uvedomujete, že všetko je možné. Už nevzťahujete svoje ego na okolnosti, preto nepoznate význam ľudskej zodpovednosti za vlastné ciele a strach, čo keď to nevyjde. Čo poviete, to spravíte. V pokore skloníte hlavu, ak sa objavia okolnosti, ktoré vám pozemské snahy zmária. Podotýkam, že väčšina

pozemských snáh v tomto štádiu nesmeruje z túžob či strachov, ale z dobiehajúcej karmy či vyšších vplyvov.

Pokora je jeden z najsilnejších nástrojov na urýchlenie duchovného rastu. Kým človek pretrváva v nižších sférach, je ťažké s ňou pracovať. Môžeme sa zmieriť so stratou jednej či dvoch relevantných vecí, ale nie tisícky. Na to nám dávajú silu vyššie sféry/nebesá. Pokora v začiatkových štádiách hrozí tým, že si ju zameníme s potláčaním svojich túžob v mene Boha. Samozrejme tento stav sa bude premietiť do nášho rozpoloženia ako určitý kľč v psychike až fanatizmus a odrazí sa na fyzickom stave.

Je dobré obracať sa k pokore v menších krokoch od začiatku a zároveň si ju nechať ako najsilnejší nástroj do vyšších sfér. Mystik, ktorý pokročil takto vysoko, sa nachádza v stave spokojnosti, vnútornej hojnosti a radosti prelínanej s pocitmi šťastia a blaženosti. Samozrejme, tento stav do osvietenia kolíše. Nutkavé pocity, nálady či myšlienky sú preč, objavuje sa prevažne ticho, v ktorom spočíva myseľ vo svojej prvotnej podobe. Niekedy sa vynoria slabé myšlienky, bez výraznej energetickej hodnoty, ktoré si plávajú v ľudskej energetike ako roztrúsené obláčiky po nebi. V takomto stave je čas na pokoru.

Každá myšlienka, ktorú v sebe objavíme, je signálom, že naše vnútro je sčasti zanesené a má tendenciu zadržiavať energie, i keď už veľmi málo. Prežívame stav zjednotenia s Bohom, v ktorom sa myšlienky objavujú, ale nerušia. Východné náuky tento stav označujú ako samadhi so zárodkom myšlienok. V tomto stave je pokora tou najúčinnejšou pomôckou na dočistenie. Skloníme hlavu pred každou myšlienkou a vrátíme ju s pokorou a láskou Bohu. V tomto období sa otvára (ak už nie je otvorený) kanál cez siedme nebo, ktorý prepája mystika s Bohom (siedma čakra).

Keď som bola v tomto období, myslela som si, že spojením s Bohom budem dostávať viac Svetla či iných duchovných posolstiev. Opak bol pravdou. Keď sa mi otvorila siedma čakra, prvé, čo sa stalo, bolo to, že všetky jemné nečistoty, ktoré vo mne plávali, odsala ako vákuová pumpa. Dovtedy som mávala návaly nevoľnosti v bruchu a hrudníku, ktoré sa nedali odvieť do zeme ako zemské nečistoty. Spojenie s Bohom cez siedme nebo ma vyčistilo od týchto pocitov. Obe energie – zemská i nebeská musia voľne prichádzať a odchádzať a obe sa čistia opačným pólom v človeku.

Pokora je ten konečný nástroj, ktorý otvára nebeské kanály a postupne ich necháva neustále otvorené. Ak prijmeme do svojho energetického sveta nečistoty iných ľudí (čo sa bude diať často, ak nechceme spomaliť svoj rozvoj tým, že im budeme klásť hranice; koniec koncov, všetko, čo prijmeme, má nejakú spojitosť s nami a musíme vedieť sa s tým popasovať v rámci duchovného pokroku), budeme väčšinu z týchto energií odčerpávať do zeme, ale časť pôjde preč cez siedme nebo (siedma čakra).

Pokora sa stáva konečným nástrojom mystika v období, kedy medzi ním a Bohom stojí tenký závoj myšlienok. Ich tok sa mení, niekedy je ich viac, ľahučké bez akejkoľvek sily, inokedy sa objaví jedna neodbytnějšía. Neustále platí, že myšlienky nezaháňame, nepotláčame a vonkoncom ich neposudzujeme. Tvoriť si názor na myšlienky, ktoré nami

prechádzajú či nebudaj na nás samých za to, že sa v nás určitá myšlienka objavila, je výrazný krok späť. Neposudzujte sa, pretože Boh vás takisto neposudzuje. Jediné, čo robí, je to, že vás miluje. Láska všetko uvádza do rovnováhy a naopak, rovnováha prináša lásku.

Mystik si uvedomuje, že nič mu na tomto svete nepatrí, ani myšlienky. Zbavovať sa však posledných, jemných náznakov duality, je pre neho ťažké. Môže vznikáť ilúzia konečného osvietenia. Pokora je tým posledným nástrojom, ktorý spojí mystika s Bohom. Pokora je vnútorná schopnosť odpútať sa od posledných zvyškov ega, ľahkých ako vánok, a odovzdať ich Bohu. Myšlienky sa zjavujú vo vnútri ako jemný náznak záchvevov energie, niekedy len ako ľahučká, nenápadná zmena vo vnútri. Tieto pohnutia môžu byť temer nebadateľné. Mystik ich musí zachytiť, uchopiť svojou očistenou myslou a obrátiť ich smerom nahor. Ak v tej chvíli cíti výrazne otvorenú siedmu čakru, odovzdáva zhluky energie cez ňu. Pracuje s energetickými tokmi a vlastnou prázdnotou, nie s myšlienkami premietajúcimi sa do obrazotvornosti či slovných dialógov. Tieto formy si nevšima, pracuje na hlbších úrovniach.

Myšlienky sa budú vracáť, ale mystikova snaha nesmie ustávať. Druhý stupeň pri vytváraní svedka mu bude nápomocný pri udržiavaní si pokory a jej chápaní v každom okamihu jeho duchovnej práce. Pokora sa tak stáva tým najsilnejším nástrojom v duchovnej snahe. Definitívne vracia mystika do rúk Boha. Umožňuje mu konečný výstup z tohto sveta. Dovoľuje mu vnútom pochopiť rozdiely medzi povrchnosťou svetského života a hĺbkou Božej večnosti. Vymršťuje ho späť do pôvodného stavu, v ktorom sa jeho duša nachádzala pred vstupom na túto Zem. Je tým posledným zrníčkom prachu, ktoré dopadne na kôpku minulej osobnosti, ktorú mystik necháva za sebou. V pokore ešte pracuje s vlastným egom smerom k Bohu; po dosiahnutí konečného cieľa sa pokora stáva jeho súčasťou.

Milosť a láska sa spoja v človeku a završia jeho vlastné Bytie. Nechajú ho uceleným, slobodným a jedinečným. Stane sa živým chrámom sebe a tým, ktorí sa k nemu upínajú. Bude mu daná múdrosť i rozvaha, vhlád i schopnosť spolucítiť. Bude mu dovolené snímať hriechy tým, ktorí sa na neho obracajú. Stane sa láskou stvorenou v tele, fyzicky prítomnou v tomto svete. Bude žiť v Bohu a kráčať s Bohom.

Namiesto záveru

Túžba po smrti a po Bohu je jedna a tá istá.

Majster je echom žiaka – nič k nemu nepridáva, nemení, ani neuberá. Necháva ho, aby sám spoznal seba.

**Posledný súdny deň je posledný deň, v ktorom súdime – seba samých.
Posledným sudcom je Láska.**