



Lobsang Rampa

*Věnuji
Lady Ku'ei,
která mě naučila
mnoho
slov
ze siamské kočičiny
a vždy mi byla oporou*

O ČEM JE TATO KNIHA

Kolik lidí rádo používá velká slova! A kolik jich všechno pokazí, když se na ty komplikované výrazy vrhnou!

Osobně mám rád slova jednoduchá. Snáze jimi vyjádřím, co mám na mysli. Nakonec, když si chci nějakou knihu přečíst anglicky nebo Španělsky, obvykle k tomu nepotřebuji umět sanskrt ani znát výrazy v hindi nebo čínštině. Najdou se však i tací, kdo velká slova zbožňují.

Držíte v rukou upřímný pokus o sestavení výkladového slovníku, jenž obsahuje vybraná slova se stručným popisem jejich významu. Řada z nich by ovšem klidně vydala na celou vlastní monografii.

Monografii? MONOGRAFII? Co je to monografie? Vysvětlení najdete v krátké esejí na jedno z témat.

Vraťme se ale k našemu slovníčku, protože ten vás přece zajímá. Napadlo mě, že bych měl začít asi takhle: Na slovíčko!

Začneme u písmene A. Protože jsem si nevybavil žádné jiné slovo, které by mělo předcházet, uvádím jako první slovo:

A

ABHINIVÉŠA: Označuje touhu, která je omezena na lásku k životu na Zemi. Představuje náklonnost k věcem, jež souvisejí se životem, a strach ze smrti, jelikož ta přinese ztrátu majetku. To lakomci milují své peníze a obávají se smrti, protože je odstřihne od jejich statků. Pro všechny, kdo tímto neduhem trpí, mám vzkaz: ještě nikomu se nepodařilo vzít si s sebou do dalšího života ani halíř!

~ ~ ~

ACARJA: Tímto slovem se označuje duchovní učitel nebo, chcete-li, guru. Mnohdy se vyskytuje u jmen některých vážených náboženských učitelů.

ADHARMA: Adharma poukazuje na nedostatek ctností, nedostatek poctivosti. U takového chudáka musíme počítat s tím, že se ho nedotkla žádná z pěti zdrženlivostí.

~

ADZAPA: Jedná se o speciální mantru. Na Východě lidé věří, že výdech provází zvuk AJ a nádech S A. Zvuk lidského dýchání je HANSA. HA pro výdech, N jako spojka a SA pro nádech. Tento podvědomý zvuk vydáváme patnáctkrát za minutu nebo 21 000krát za čtyřiašedeset hodin. Také živočichové mají vlastní frekvence, takže třeba kočka se nadýchne čtyřiašedesetkrát za minutu, zatímco želva třikrát.

Někteří lidé se domnívají, že mantra *adžapa* je zároveň nevědomou či spíš podvědomou modlitbou, která znamená „Jsem to“.

AGAMA: Písmo svaté (Bible) nebo v Tibetu tan- tra. Výraz lze použít pro jakoukoli činnost, která člověka cvičí v mystickém nebo metafyzickém uctívání.

AGAMI KARMA: Jedná se o správný název karmy, který vyjadřuje, že fyzické i mentální činy, jichž se člověk ve svém těle dopouští, ovlivňují jeho budoucí inkamace. V křesťanské Bibli najdeme výrok, že každý sklídí, jak zasel, což je vlastně skoro totéž. Jestliže člověk zaseje semínka zla, bude zlo taky sklízet, ovšem pokud zaseje semínka dobra a pomoci ostatním, pak se mu vše *tisíckrát* vrátí. To je karma.

AHAMKARA: Mysl je rozdělena do různých částí a *ahamkara* funguje jako jakýsi dopravní policista, který řídí dopravu. Přijímá totiž smyslové vjemy a dává jim podobu faktů, které známe a umíme si je svévolně vybavit.

AHIMSA: Tuto politiku - politiku míru, nenásilí - nás sledoval Gándhí. Člověk, který ji vyznává, se zříká veškerého ubližování jakékoli jiné bytosti ať už ve svých myšlenkách, skutečnými činy nebo slovy. V podstatě vyjadřuje staré známé pravidlo: „Chovej se k ostatním tak, jak bys chtěl, aby se oni chovali k tobě.“

ACHAMANA: Jedná se o obřad, který praktikují lidé hinduistického vyznání. Věřící se během něj očišťují tím, že myslí na čisté věci, zatímco usrkávají vodu a rozprašují ji kolem sebe. V jistém smyslu je to podobné kropení vodou při křesťanském obřadu. Po tomto obřadu se může hinduista odebrat v klidu meditovat.

AI: Nejkratší známý způsob, jak vyjádřit rovnou lásku všemu bez diskriminace z důvodu rasy, vyznání, barvy pleti či podoby. Až budeme schopni doopravdy naplnit význam tohoto slova, už nebudeme muset setrvávat na tomto světě, protože na to, abychom tu dále přebývali, budeme příliš čisti.

ÁKÁŠA: Mnozí o ní hovoří jako o éteru, ale přiléhavější definice ji popisuje jako to, co vyplňuje veškerý prostor mezi světy, molekulami a vším. Z této hmoty je stvořeno vše ostatní.

Neměli bychom zapomínat, že je společná pro celý náš planetární systém. Na druhou stranu to vůbec neznamena, že by tatáž hmota tvořila i ostatní vesmíry. O lidském těle také můžete říct, že se skládá z krevních a svalových buněk a v jiné části zase z kostních buněk.

ÁKÁŠICKÝ: Toto přídavné jméno se nejčastěji používá ve spojení *ákášické záznamy*.

Vysvětlit lidem z trojrozměrného světa jiný vícedimenzionální svět je těžké. Ale můžeme to zkusit:

Představte si, že jste kameraman, jenž vždy existoval a existovat vždy bude, a máte neomezené zásoby

filmu (včetně někoho, kdo jej pro vás zpracovává!). Od počátku časů zaznamenáváte vše, co se kdy kde komu stalo, a děláte to pro všechny do jednoho. Stále dokumentujete i události v současnosti. Tak to jsou ákášické záznamy: vše, co se kdy stalo, je otištěno v éteru, jako se světelné impulzy zaznamenávají na kinofilm nebo hlasový záznam na nahrávací pásku.

Navíc vzhledem k tomu, že záznamy se ukládají ve vícerozměrném světě, z nich lze mnohdy vyčíst vysokou pravděpodobnost něčeho, co se má stát a co ovlivní každého na Zemi i mimo ni. Představte si, že jste se ocitli v nějakém velkoměstě. Stojíte na ulici, přijede k vám auto, projede kolem a zmizí z dohledu, takže vůbec netušíte, co se s ním děje dál. Ovšem v případě, že byste nešli pěšky, ale letěli balonem a dívali se dolů, byste viděli cestu na kilometry dopředu. Sledovali byste, jak vůz chvátá, a možná byste si na cestě všimli překážky, jíž se nedokáže vyhnout. Tak byste byli svědky neštěstí, kterému řidič jede vstříc, ještě dřív, než si ho uvědomí on. A co takové jízdní řády? Dopravní společnosti je vydávají, aby cestující informovaly o pravděpodobnosti, že vlak, autobus, loď či letadlo budou vyrazet v určitý čas z určitého místa. Podle daného jízdního řádu, jenž je v podstatě pouze záznamem pravděpodobných událostí, pak váš dopravní prostředek dorazí v určitý čas na vytyčené místo. Takřka vždy cíle skutečně dosáhne.

V souvislosti s ákášickými záznamy stojí za zmínku, že pokud byste dokázali vmžiku odcestovat na hodně vzdálenou planetu a měli k ruce velmi speciální nástroj, pak by světlo, které přichází ze Země (a jak víte, světlo se pohybuje nějakou rychlostí),

mohlo ukazovat, co se zde dělo o sto, tisíc či deset tisíc let dříve. S oním speciálním nástrojem byste mohli spatřit, jak Země vypadala před tisíci lety.

Ákášické záznamy však zacházejí ještě dál, poněvadž ukazují vysokou pravděpodobnost toho, co se má stát. Pravděpodobnosti týkající se celého národa jsou mnohem výraznější a jistější než případy jednotlivců. Takže speciálně vycvičení lidé, již umí vstoupit do astrálního stavu, mohou do ákášických záznamů nahlédnout a zjistit, co se kde stalo, co se kdekoli na světě zrovna děje a jaká existuje pravděpodobnost pro různé směry vývoje do budoucnosti. V podstatě to můžeme přirovnat k návštěvě kina — když víte, že nejdřív bude týdeník a v kolik hodin dávají váš film, můžete dorazit až na něj.

ANÁHATA ŠABDA: Označuje zvuk, který není skutečně vnímaným zvukem. Místo toho je to dojem zvuku, který bývá často slyšet při meditaci, když člověk dosáhne určité úrovně. Jedná se samozřejmě o zvuk mantry *Óm*.

ÁNANDA: Je to čistá radost. Je to radost a potěšení nezkalené materiálními koncepty. Ukazuje na požehnání a štěstí, jež člověk zažívá, když se dokáže vědomě dostat z těla a uvědomovat si absolutní nadšení z toho, že je volný, i když jen na chvíli, a že není sevřen oním chladným a bezútěšným hliněným pouzdrem, jímž je lidské tělo na Zemi.

ÁNÁTMA: Neboli „toto je svět iluzí“. Jestliže budeme realitu posuzovat dle tohoto světa tady na Zemi,

budeme žít v domnění, že záleží pouze na materiálních věcech. Najdou se tací, kdo se kvůli penězům hrabou ve špíně. Jiní si zas ty své hromady peněz syslí. Ještě nikdy si však nikdo do dalšího života neodnesl ani jediný halíř. Přesto se stále honíme za materiálními statky, a když z tohoto světa odcházíme, opouštíme je.

ANGAS: Takto se označují věci, které musí člověk dodržovat, aby dosáhl pokroku v duchovní (spíše než fyzické) józe. Je třeba se zlepšovat, řádně meditovat, kontrolovat dýchání, zvládnout pokročilou meditaci a rozjímat. Obzvlášť je nezbytné mít na paměti zlaté pravidlo, jež praví: chovej se tak, jak chceš, aby se ostatní chovali k tobě.

ANNAMAJAKÓŠA: Toto dlouhé slovo znamená jen fyzickou schránku či tělo, jež obepíná ducha. Když se však člověk vrací z astrálního plánu, kde vědomě pobýval, do svého fyzického těla, nepoužije ani tento výraz. Pro svůj pocit z chladného a lepkavého hnusu, do nějž se musí bolestivě vyškrábat, použije mnohem horší výraz. Nicméně annamajakóša je *terminus technicus*.

ANTAHKARANA: Toto slovo používá východní filozofie, filozofie védánta, když hovoří o mysli, již používáme k řízení fyzického těla.

APÁNA: Některé výrazy z hodně Dálného východu jsou ve svém významu výrazně explicitní. San- skrt totiž nesvazují konvence, jež drží na uzdě západní jazyky. A protože kvůli tomu nemůžeme vždy použít

úplně přesný význam, zahrnujeme pod slovo *apána* vše, co se nějak dotýká vyměšování, různých tělesných otvorů, souvisejících procesů a tak dále.

V ušech se *apána* projevuje velmi zřetelně jako tmavě rudá nebo tmavě hnědorudá barva, která se pohybuje a roztáčí, až se rozšíří jako rozlitá tuňka.

APAKIGRAHA: Jedna z pěti zdrženlivostí. Poukazuje na to, že ať děláme cokoli, měli bychom se vydávat střední cestou, která není ani příliš ideální, ale ani příliš špatná. Měli bychom se vyhýbat extrémům a být vyrovnaní.

ARHAT (ARAHANT): Arhat je člověk, který dokonale pochopil, co přichází po životě. Znamená to, že se dokázal zbavit těchto záležitostí:

1. Myšlenky, že tělo je důležité.
2. Nejistoty, zda si volí správnou cestu.
3. Závislosti na rigidních pravidlech.
4. Záliby v nedokonalých vzpomínkách na minulý život.
5. Averse vyplývající z nedokonalých vzpomínek na minulý život.

ASANA: Jedná se o držení těla (běžně to bývá pozice vsedě), které zaujímáme, když se připravujeme meditovat.

Velcí mistři nikdy nestanovovali pevná pravidla, jak by měl člověk sedět. Pouze zdůrazňovali, že by se měl cítit pohodlně a v pohodě. Jenže od těch dob se vynořují různí lidé, již ani zdaleka nedosahují úrovně zmíněných mistrů, a přesto se snaží vzbudit dojem senzace a zvýšit

si vlastní status tím, co o sobě prohlašují. To oni svým jogínským studentům nařizují, aby se kroutili a lámali do všemožných podivných až fantastických poloh.

Chcete-li meditovat, musíte udělat jediné: pohodlně se posadit. To je ta správná pozice. Nezáleží na tom, zda máte nohy zkřížené, natažené nebo spuštěné dolů — pokud se cítíte příjemně. Tak zní jediná podmínka pro ásanu.

ASAT: Všechny neskutečné nebo iluzorní věci. Tento svět je světem iluze, světem neskutečnosti. Skutečným světem je svět ducha.

Opakem *asat* & *sat* označující věci skutečné.

ASMITA: Domýšlivost, egoismus a nafouknutá pýcha nevyvinuté lidské bytosti. Jak se člověk vyvíjí, asmita se postupně vytrácí.

ASTEJA: Astéja představuje třetí ze zdrženlivostí. Nabádá člověka, aby nekradl. Je-li takto varován, znamená to, že nesmí krást ve skutečnosti, ale ani v myšlenkách, a nesmí ani dychtit po majetku jiné osoby.

ASTRÁLNÍ (PLÁN): Obvykle se tento výraz používá k označení místa nebo stavu, jež člověk dosáhne, pokud se pohybuje mimo své tělo. Na tomto místě se může setkat s přáteli, kteří již zemřeli, po takzvané *smrti* opustili své tělo a nyní vyčkávají a plánují svou reinkarnaci.

Astrální svět bychom mohli velmi zhruba přirovnat ke křesťanskému ráji, což je jakési místo mezi, místo setkávání, ale ta pravá nebesa to nejsou.

ASTRÁLNÍ CESTOVÁNÍ: Jestliže člověk spočine za účelem odpočinku, celý fyzický mechanismus těla se zklidní, až znehybní. Fyzické funkce se zpomalí, ovšem astrální forma či duše, ego nebo átman v těle nezůstávají, ale vychází z něj do astrálního plánu.

Jako když jdeme spát: vysvlékáme se ze šatů, které jsme na sobě měli přes den, načež si leháme do postele vedle nich. Stejně, jako ležíme vedle svého oblečení, spočívá astrální tělo vedle těla fyzického.

Jistě stojí za povšimnutí, že existují různé plány neboli úrovně astrálního světa. Člověk může astrálně cestovat ze své původní země nebo ze země, kde pobývá, do různých částí fyzického světa, z Anglie do Austrálie či z Austrálie do Číny. Nebo kamkoli jinam. Záleží na tom, co musí udělat a jak chce svůj astrální čas využít.

Takový jedinec, jenž už je dostatečně rozvinutý a třeba už na Zemi žije svůj poslední život, bývá v astrální rovině vždy nadmíru vytižen. Čím vyššího vývoje dosáhl, tím dále na svých astrálních cestách proniká.

Pokud se člověk v astrálním cestování trénuje, je to snadné. Vyžaduje to jen praxi nebo spíš cvičení a trpělivost. Dokážou to všechna zvířata, jelikož všechna také ovládají jasnozřivost a telepatii.

Ještě bych měl zmínit, že pro někoho může astrální svět představovat absolutní očištec! To se týká všech, kdo se v životě na Zemi chovali špatně. Na astrálním plánu se lidé setkávají a plánují, co budou dělat ve fyzickém plánu. Bohužel příliš mnoho z nich své úžasné záměry zapomíná, takže se pak stejně věnují jen těm, které se jim hodí.

Cvičit astrální cestování se doporučuje zejména kvůli tomu maximálně báječnému pocitu. Jen si představte - ocitnete se na konci své stříbrné šňůry a sledujete velkoměsta na Zemi, pak si třeba zaplachtíte po vesmíru a prohlížíte si jiné světy. Nebo zcela opustíte fyzický svět a vstoupíte do světů metafyzických, kde se potkáte s přáteli, kteří se tam již odebrali, a promluvíte si s nimi.

rv

ASRAM: Označuje místo, kde přebývá učitel a žáci. Často se tak říká poustevnám, ale mnohdy se tak pojmenovávají čtyři hlavní etapy, do nichž je rozdělen život na Zemi:

1. Student žijící v celibátu.
2. Osoba žijící v manželství, a tedy nikoli v celibátu. Taková osoba nemusí být studentem.
3. Důchod a rozjímání.
4. Klášterní život (možná bych připomněl, že klášterním označujeme osamělý život).

ÁTMA (ÁTMAN): Védántická filozofie považuje *átma* nebo *átman* za hlavního ducha, nadduši, ego či duši.

AURA: Kolem magnetu lze za jistých okolností pozorovat silové čáry, a stejně tak kolem sebe má silové čáry i lidské tělo. Tyto čáry jsou různé zbarvené a pokrývají širší spektrum, než dokáže lidský zrak zachytit bez pomoci jasnozřivých schopností.

Barvy aury vycházejí z nejdůležitějších center těla a spojují se, až zformují jakousi vířící hmotu ve tvaru vejce s oblým koncem na vršku.

Dobrá aura může zářit klidně až metr osmdesát od svého majitele.

Trénovaný jasnozřivec dokáže podle barev aury odhalit počínající onemocnění. V budoucnu budou existovat nástroje pro vidění aury v barvách (tedy tak, aby ji mohl vidět i člověk nejasnozřivý) a chybné odstíny aury budou pomocí vhodného heterodynního signálu z nemoci vyléčeny.

Aura nesmí být zaměňována za éter, o němž si přečteme pod písmenem E.

AVASTHA: Tento výraz označuje stav vědomí, přičemž třemi základními stavy vědomí jsou:

4. Bdělý stav, kdy šije člověk ve svém těle víceméně vědom věcí, které se kolem něho dějí.

2. Snový svět, kdy se fantazie myslí promíchávají se skutečnostmi, jež dotyčný prožívá i při částečném astrálním cestování.

3. Hluboký spánek těla, kdy člověk nesní, ale je schopen astrálně cestovat.

AVATAR nebo AVATARA: Tyto osoby jsou dnes velmi vzácné. Nemají žádnou karmu a nemusí to být nutně lidské bytosti. Stačí, když na sebe vezmou lidskou podobu, aby mohly pomáhat lidem. Z pozorování vyplývá, že muži avataři nebo i ženy avatary bývají zpravidla vyšší než lidé.

V křesťanské Bibli se dočtete o andělech, kteří sestupují do nejhlubších pekel Země, aby nabídli pomoc trpícímu lidstvu.

Avataři se ukazují příležitostně, když světu hrozí nebezpečí nebo když je ohroženo lidstvo jako druh.

Nemusíte je poznat, protože je často provází velké utrpení. Jsou čistí, a pokud by nebyli Schopni určité utrpení přijmout, nemohli by na Zemi pobývat. Jsou jako hlubokomořští potápěči, kteří si musí na tělo připnout ocelová závaží, aby se mohli potopit do hlubiny temného a záhadného moře.

Pokud nejste dostatečně čistí, avatara nepoznáte. Svůj stav totiž nepropaguje v rádiu ani televizi, ani vás nebude přesvědčovat, že když budete určitý časopis odebírat co měsíc, zajistíte si vstup do nejvyšších nebeských království!

r v

AVESA: Tento zajímavý stav znamená vstoupení do těla někoho jiného. Avatar se občas potřebuje zmocnit cizího těla, aby vykonal nějakou speciální práci. To se mu ale podaří jen za předpokladu, že s tím původní obyvatel těla souhlasí. Zhruba sedm let (ale nikdy více) trvá, než avatar v těle všechno změní, každou buňku, každou molekulu, a tělo se stane skutečně jeho.

S tím souvisí dvě zajímavé poznámky. Někteří lidé namítají: „Jak asi může molekula změnit místo?“ Odpověď je nasnadě. Přece i v obyčejném procesu elektropokovování jsou molekuly Vysílány z jedné elektrody pokovovací nádrže na druhou. Díky tomu lze i běžný kov potáhnout ryzím zlatem.

Druhá poznámka se týká těla, jehož se avataři zmocňují. Ve valné většině se jedná o těla dospělých osob. Jde o to, že avatar nesmí ztrácet čas narozením a vyrůstáním v bolestných fázích dětství.

AVIDJÁ: Jedná se o ignoranti. Tato naše chyba pramení z toho, že život na Zemi považujeme za jedinou formu života, na níž záleží. Pozemský život je však pouze jakousi školou. Ten život, o který opravdu jde, leží za jejími hranicemi.

Na jiných planetách a v jiných vesmírech existují další bytosti, z nichž některé nejsou tak inteligentní jako lidé, zato jiné nás evidentně až neuvěřitelně převyšují. Po tělesné stránce se lidem podobat nemusí, ale stále jsou to cítící bytosti.

B

BHAGAVADGÍTA: Bhagavadgíta je jednou z velkých posvátných knih Indie, v níž skutečně osvícený Učitel učí to, co by se nemělo měnit. Každá z osmnácti kapitol pojednává o jednom aspektu lidského života a ukazuje, jak může člověk pomocí fyzických, emocionálních, mentálních, etických a duchovních schopností svého ega dosáhnout zároveň skutečné harmonie těla i ducha.

Kniha vysvětluje, že jedině prostřednictvím pravé harmonie se lze pracovat k božství, a tak se vymanit z kola zrození, růstu, smrti a znovuzrození.

Skutečný význam jednotlivých slov je *Bhaga* - bůh Slunce, *vad* - podobný Bohu a *gíta* - píseň.

BHAGAVÁN: Tento výraz poukazuje na osobního Boha každého člověka. Boha, jehož uctíváme bez ohledu na to, jaké jméno pro něj používáme. V různých koutech světa dostal tentýž Bůh různé názvy.

Boha v tomto smyslu charakterizuje šest vlastností:

1. Síla a vláda.
2. Moc.
3. Sláva.
4. Vznešenost.
5. Moudrost.
6. Sebezapření.

BHAJAN: Jedná se o formu uctívání Boha zpěvem. Skutečně se nesoustřeďuje na mluvené modlitby, ale konkrétně na zpěv. Modlitby lze zpívat, a to je *bhajan*.

Jako příklad lze z křesťanství uvést zpěvy žalmů.

BHAKTA: Bhakta je každý, kdo uctívá Boha, a tedy jeho stoupenec. Znovu zdůrazňuji, že může jít o jakéhokoli boha. Tento výraz se nevztahuje k žádnému konkrétnímu vyznání či víře, jde o ryze obecný termín.

BHAKTI: Akt oddanosti vůči Bohu dotyčného. Akt, kdy se člověk identifikuje jako dítě Boha, jako předmět Boha. Dotyčný tak projevuje uznání, že je Božím služebníkem a musí jej poslouchat.

BHÁVA: Bháva znamená bytí, vnímání, existenci a emoce. Lidské bytosti průběžně procházejí třemi etapami:

1. Nejnižší skupina lidí je *pašu-bháva*. Tito jedinci žijí jen pro sebe a pro své vlastní sobecké potěšení. O ostatních smýšlejí ve zlém a škodí jim. Nepěstují jiné zájmy než své vlastní sociální nebo finanční výhody a nikdy nikomu nijak nepomáhají. Tito lidé stojí na nejnižším stupínku evoluce.

2. Střední skupina se označuje *víra-bháva*. Jedinci na této úrovni se vyznačují ctižádostí a touhou posunout se výš. Jsou silní, často mají spoustu energie. Bohužel jsou sobečtí, a když nabudou dojmu, že někdo by snad mohl získat víc než oni, bývají panovační. Jsou to ty typy, co chtějí konat dobro; nikoli

však proto, aby ostatním pomáhali, nýbrž aby si o nich ostatní mysleli, že jsou skvělí, v podstatě svati a vždy připraveni pomoci lidem v nouzi. Ve skutečnosti jsou to egocentričtí sobci, již musí ujít ještě dlouhou cestu. Mít s takovými dobráky cokoli do činění rozhodně není dobrý nápad.

3. Skupina *divja-bháva* je mnohem lepší. Tito lidé usilují o harmonii, jsou přemýšliví a nesobečtí a opravdu jim jde o to, aby ostatní nezištně podporovali. Na pomoc potřebným vynakládají značné úsilí, ovšem nedělají to kvůli vlastnímu prospěchu.

Je smutné, že v současnosti je tato skupina oproti předchozím dvěma v tak výrazné menšině.

BÓDHA: Znalosti, jež člověk dokáže sdělit jiné osobě, kterou učí. Také lze mluvit o moudrosti nebo pochopení.

Učit se můžeme z učebnic a jisté množství znalostí dokážeme vstřebat pouhým papouškováním. Skutečné znalosti však žák získává tím, že je od učitele *odkouká*. Jsou to znalosti nabyté kopírováním učitele.

BÓDHI: Tento buddhistický výraz o člověku vypovídá, že jasně chápe povahu toho, co přichází po tomto životě. Znamená to, že dotyčný dokonale ví a chápe, že my v našem těle jsme pouhým výplodem fantazie našeho ega vytvořeným za účelem získávání zkušeností.

BOŽSKOST: Jedno z velmi starých původních sanskrtských slov se odráží i v anglickém výrazu pro božskost, a tedy *divinity*. Vrací se k nejranějším dnům

lidstva a znamená *zářit*. Právě o divě (slovansky též „dévě“ - pozn. red.) neboli božské osobě se kolikrát říká, že *září*.

V souvislosti s tím bych rád připomněl, že když Mojžíš sestoupil z hory, jeho tvář zářila a on si přes ni dával závoj, aby zářící světlo bylo před běžným zrakem skryto.

BOŽSTVO: Bible všeho druhu uvádějí: „Nesmíš uctívat vytesané modly Ovšem budete-li mít obrázek nějakého svátého nebo nějaké jiné uctívané osoby, ještě to nemusí nutně znamenat, že uctíváte *vytesanou modlu*. Takové vyobrazení člověku připomíná, kým se může stát, bude-li se dostatečně snažit. Podobně fungují svaté obrázky. Pokud člověk k nějakému přilne, může jej používat jako skvělý bod pro soustředění při meditaci nebo rozjímání. Proto mívají lidé doma osobní svatyni třeba s fotografií, obrázkem nebo jiným znázorněním. Uklidňuje to a člověk se díky tomu dokáže dostat do správného rozložení mysli.

Svou mysl si můžeme vycvičit, aby se zaměřila výhradně na svátý předmět, aniž by přemýšlela o jiných obyčejných věcech. Svaté obrázky jsou tudíž přijatelné a povolené za podmínky, že je používáme jako připomínku, a nikoli jako předmět nesmyslného uctívání.

Na tomto místě bych měl upozornit, že křesťané používají křížifix nikoli jako předmět uctívání, ale právě jako připomínku.

BRÁHMA: Bráhma je hinduistický bůh často zobrazovaný se čtyřmi pažemi a čtyřmi obličejí, drží

cí různé náboženské symboly. Existuje ale ještě další *bráhma*, a to je stav. Označuje, že vše je ve fázi, kdy se změny dosahuje myšlenkou všech ztělesněných myslí. Tedy že mysl formuje současnost a budoucnost. Zároveň to znamená *rozšiřování*, neboť i zkušenosti všech žijících bytostí se stále zvětšují.

BRAHMAČÁRÍ: Člověk, který složil první řeholní sliby, nebo to může být duchovní, jenž oddaně dodržuje a praktikuje jistou formu náboženství, ale dosud žádné konkrétní řeholní sliby nesložil.

BRAHMAČARJA: Brahmačarja představuje čtvrtou zdrženlivost. Nařizuje člověku čistotu myšlenek, slov a činů, dále zasvěcení, kdy se člověk zavazuje, a celibát, který je nutný pro získání nezbytných zkušeností z astrálního cestování. Dlužno poznamenat, že poslední fáze se skládá ze čtyř samostatných etap, z nichž první spočívá v tom, že jedinec je veden učitelem.

BRAHMALOKA: Jedná se o další plán existence, kam se ubírají všichni, kdo uspěli v životě na Zemi, a kde se mohou sejít s ostatními, již už tam dospěli. Je to období božské komunikace, kdy člověk medituje a připravuje se na nové zážitky.

V této fázi člověk vchází do síně vzpomínek a nahlíží do ákášických záznamů, kde vidí, co dokázal v posledním životě na Zemi a co zůstává nedokončeno.

Právě zde má příležitost poradit se se zkušenými dušemi, takže pak může plánovat další své vtělení,

aby napravil chyby toho předchozího a o kus dál postoupil v překonávání karmy.

BRAHMASÚTRY: Brahmasútry (původem z Indie) jsou velmi slavné aforismy, které před člověka staví základní učení z Upanišád. O Upanišádách se dočtete pod písmeny U a V.

Je smutným faktem, že zejména v západním světě každý překladatel a komentátor vkládá do svých překladů a komentářů vlastní názory. Jako by jim nestačilo překládat. A tak se stává, že jednotlivé překlady brahmasúter spolu navzájem nesouhlasí. Pokud tedy člověk prostřednictvím ákášických záznamů nenahlédne do originálu, může být uveden v omyl.

BUDDHA: Buddha není Bůh. Je to člověk, který úspěšně zakončil přetělování a díky zdařilému překonání karmy je nyní připraven posunout se na další plán existence.

Buddha je člověk, jenž není spoután tělem. Muž, o kterém se tak často mluví jako o *Buddhovi*, byl ve skutečnosti Siddhártha Gautáma. Byl to princ a žil asi před dvěma tisíci lety v Indii. Zřekl se všech materiálních statků, aby našel osvícení. Objevil nirvánu, a tím nemyslím *vit plné prázdnoty*, jak bývá nirvána obvykle tlumočena. Nirvánu si probereme pod písmenem N.

Každý z nás by se měl snažit, aby dospěl do stadia buddhy, a tedy povýšeného stavu bytí. Buddha není Bůh.

Lidi ze Západu mnohdy mate tisíc buddhů. Představují si to tak, že existuje minimálně *tisíc bohu*. Ale to už je až příliš fantastické na to, aby to bylo směšné!

Buddhovství je bytí. Dosáhnout jej lze bez ohledu na to, kde se člověk v životě nachází. Čistý a svátý může být jak princ, tak popelář. Tady „dole“ na Zemi jsme jako herci na jevišti. Oblékáme si kostým a přijímáme stav, který nám nejvíce vyhovuje, abychom se naučili, co se naučit musíme. Tisíc buddhů tedy pouze poukazuje na to, že dosáhnout stavu buddhy můžeme tisíci či více různými způsoby.

Proč tisíci? Představte si chlapce, jak říká: „Můj táta? Tss. Můj jich má milion!“ Tisícovka je pouhou řečnickou figurou. Buddha je symbolem, nikoli vyrytým obrazem Boha. Figurky Buddhy nám připomínají, čím se můžeme stát, budeme-li chtít a pokud na tom budeme pracovat.

BUDDHI: Toto slovo znamená *moudrost*. Vždy si musíme uvědomovat, že moudrost a vědění jsou docela odlišné věci. Moudrost přichází se zkušenostmi, kdežto vědění lze získat bez moudrosti, jak nabyté znalosti využívat. Abychom se mohli posunout do stavu *buddhy*, který představuje moudrost a vědění, musíme nejprve dosáhnout buddhi čili moudrosti.

BUDDHISMUS: Lidé o buddhismu často hovoří jako o náboženství. Ve skutečnosti by bylo mnohem správnější říci, že je to způsob života nebo řekněme kodex žití. Je to způsob, jakým trávíme čas na Zemi, abychom nikomu neublížili a co nejrychleji za co nejmenšího úsilí pokročili ve svém duchovním vývoji.

Níže jsou uvedeny nejrůznější věci, které dělat musíme, a které naopak nesmíme. Buddhisté jim říkají čtyři vznešené pravdy:

1. Utrpení existuje a existuje z nějakého důvodu. Lze je překonat a pak přichází cesta klidu.

2. Nirvána. Mysl a hmota jsou ve stavu neustálé změny. Mysl způsobuje, že duch ztuhne, jako by se zasekl v jílu. Jestliže se člověk zbaví mysli, dosáhne nirvány a zároveň se vymaní z utrpení a cyklu neustálého znovuzrození, žití, umírání a dalšího znovuzrození.

3. Osminásobná cesta, což obnáší:

správné názory,
správnou aspiraci,
správnou řeč, správné
chování, správný
životní styl, správnou
snahu, správné
myšlenky a správné
rozjímání.

Buddhismus se podobně jako většina náboženství či životních stylů štěpí na různé větve. Takové křesťanství se vyznačuje mnoha různými směry od hnutí plymouthských bratří po římskokatolickou víru. Buddhistická škola se rozvětjuje na dva základní směry, a to na *hínajánu* neboli úzkou cestu a *mahájánu* čili velkou cestu. První označuje spíše asketickou cestu s úzkým výhledem a využívá se jí k dosažení osobní svatosti skrze odloučení a asketismus. Z toho pramení vskutku tvrdý život.

Druhá cesta, mahájána, vychází spíše z dodržování zásad Gautámy Buddha jakožto božského ztělesnění.

Dalo by se říci, že jedna nabádá, abychom se pokroku dobrali vlastním úsilím, zatímco druhá praví, že práce nás bude uspokojovat a slušného pokroku dosáhneme jediné tehdy, budeme-li následovat svůj vzor - docela přesně a bez vybočení.

BŮH: Podle rádžajógy žádný koncept Boha neexistuje. Védánta a Bhagavadgíta s rozhodností tvrdí, že jakmile jogíní dosáhnou osvobození z těla, zjišťují, že jsou Bohem.

Obecným výrazem pro Boha je íšvara. Podlé védantického učení je veškeré lidstvo součástí Boha a k božství se lze přiblížit přes čtyři hlavní etapy:

1. Blížkost Bohu
2. Podobnost s učením Boha
3. Ztotožnění se s božskou bytostí
4. Žití s Bohem

Kolik Bohů podle vás existuje podle křesťanské víry? Četli jste Genesis? Pokud ne, nalistujte si v ní část, kde Bůh řekl: „Nechť se rozklene obloha.“ Jinými slovy, Bůh přikazuje druhému Bohu, aby vytvořil oblohu, a druhý Bůh poslechne a vytvoří ji. Pak první Bůh řekl: „Nechť je světlo,“ a druhý Bůh vytvořil světlo. Samozřejmě nešlo o elektrické, plynové ani denní světlo, nýbrž o ono duchovní světlo, které září na konci naší dlouhé stoupající cesty evoluce.

Mimochodem stojí za zmínku, že spousta lidí čte Bibli nesprávně. Většina totiž věří, že Adam byl první stvořený člověk, ale to není pravda. Přečtěte si v knize Genesis úryvek 4,16-17, kde jde Kain do země Nód a kupuje si ženu. Má-li být prvním stvořeným člověkem Adam, jak je možné, že si Kain šel koupit ženu? Musel tam být ještě někde jinde někdo jiný, kdo s tím měl něco společného. Nesmíme zapomínat, že řadu učení z Bible zapisovali lidé, kteří nebyli vzdělaní a nedokázali doopravdy přemýšlet sami za sebe. I proto byla Bible zapsána jednoduchým jazykem a často používá podobenství.

C

CAITANJA: Stav těsně po probuzení duchovního vědomí, kdy je člověk ve střehu, je připravený posunout se výš a udělat první kroky k tomu, aby nechal kauzální tělo za sebou.

Cesta ke stavu čaitanja je dlážděna tvrdou prací, intenzivním studiem, stálou meditací a rozjímáním. Jakmile nastanou správné podmínky, šest čaker se stimuluje a vstoupí do vědomí. Díky tomu si člověk uvědomí svůj osud a pochopí, co musí udělat, aby urychleně pokročil.

ČAKRA ADŽNA: Je to šesté ze sedmi známých jogínských center vědomí. Těch je ve skutečnosti devět, ale kdybychom to chtěli vysvětlit, museli bychom se ponořit velmi hluboko do tibetských tradic.

Čakra ádžná představuje lotos na úrovni obočí, který má pouze dva okvětní lístky. Je součástí mechanismu šestého smyslu. Podílí se na jasnozřivosti, vnitřním zraku a poznání světa přesahujícího ten náš.

ČAKRA ANÁHATA: Symbolem této čakry je kolo nebo lotos. Symbolika Východu na ni odkazuje jako na stylizované kolo, což je také stylizovaný lotos. V Tibetu je to pouze lotos.

Jedná se o Čakru na úrovni srdce. Má dvanáct okvětních lístků zlaté barvy. Pokud člověk dokáže vi-

dět auru, třeba si všimne, že někdy má zlatá nádech červené a jindy je šmncnutá nebo potečkováná tmavě modrou. Tak se projevuje nálada a etapa vývoje pozorované osoby.

Pod centrem anáhata se nachází další, tentokrát osmilístkový lotos, jenž se při meditaci mírně pohybuje a pohupuje jako mořská sasanka v akváriu.

Vidí-li člověk aum, sleduje vlastně paprsky světla. Podle toho, zda pozorovatel tíhne spíš k technice, nebo k zahradnictví, spatřuje v nich buď kolo, či kvetoucí lotos.

Čakra anáhata je čtvrtá ze sedmi běžně známých jogínských center vědomí. (I když těch existuje víc než sedm, jak je uvedeno výše.)

ČAKRY: Soustředit bychom se měli na šest čaker neboli center psychického vědomí. Nacházejí se podél páteře a udržují naše kauzální tělo v kontaktu s našimi vyššími těly, s našimi vyššími centry.

Někteří lidé upřednostňují pro čakry výraz *lotosy*. Jiní *kola*. Některá náboženství pro ně vytvářejí symbol, ve kterém lze rozeznat kolo nebo lotos. To už závisí na poetické představivosti každého z nás.

Šest čaker se nachází podél páteře a sedmá v mozku. Existují ještě další dvě, celkem jich je tedy devět. Většina lidí však ještě nedospěla do stavu, kdy by zvládla vstřebat poznání ze všech devíti, takže se věnujme pouze ortodoxním a běžně přijímaným sedmi.

Dokáže-li člověk vidět auru, může pozorovat, jak ze zmíněných čaker víří všechny barvy. U mužů a žen se samozřejmě barvy a aurické emanace liší.

První čakra se nachází na spodním konci páteře poblíž vylučovacích orgánů. Druhá u genitálií, třetí u pupíku, čtvrtá na úrovni srdce, pátá v oblasti hrtanu a šestá na úrovni obočí.

Z mytologie víme, že nižší člověk dlí v nejnižší části páteře, a teprve až zvládne síly kundaliní vytáhnout k srdeční čakře, dokáže si uvědomit pokrok. Nejprve musí své duchovní síly vyslat do šesté čakry a teprve pak bude schopen učinit jakýkoli opravdu uspokojuvým posun. A až se propracuje k sedmé, docela jistě bude vědět, že na Zemi žije naposlady.

ČCHAN: Tento výraz v současnosti označuje meditaci. Používají jej japonští zenoví buddhisté.

Původní tvar slova zněl *channa* a svědčil o tom, že daná osoba zažila okamžitý vjem pravdy. V podstatě lze říci, že člověk, který měl *channa*, zažil zjevení.

ČCHANG: Čchang označuje opak umělého, opak abnormálního, je to tedy to, co je absolutně normální, úplně standardní. Tento výraz pochází z čínské taois- tickévíry.

ČCHANISMUS: Teorie, dle níž může člověk dosáhnout stavu buddhovství díky náhlému osvícení prostřednictvím zjevení, jež udeří jako blesk z čistého nebe.

Stoupenci čchanismu bez přestání meditují nad principy a zásadami věčných pravd a doufají, že se k nim dostaví kýžené náhlé zjevení.

Až se zbavíme chamtivosti, chtíče a sobectví, pronikneme k dobrému jádru uvnitř. Jako když rozlousk-

nete ořech. Lidé jsou uzavřeni ve skořápce, a mají-li se posunout dál, musí se jí zbavit.

ČCHENG: Jde o poctivost a upřímnost vlastní pravému já člověka. Každý musí svému čcheng umožnit, aby rostl a projevil se, protože teprve pak bude moci učinit zásadní pokrok.

ČCHENG JEN: Tak Číňané označují moudrého člověka, který hodně studoval, je uvážlivý a dobrý a druhé dokáže ovládat a udržovat u nich kázeň díky své laskavosti spíše než silou. Odtud pramení:

ČCHENG WANG, což je ideální vládce, kterého zdobí vnitřní moudrost spolu se schopností dobře vládnout.

ČCHI: To je životní síla. Cokoli, co přichází ze sféry hmoty. Takže máme čchi, sílu dechu, která odpovídá na nejnižším plánu éterické síle a dále výše síle aurické.

ČIT: Čit označuje vědomí nebo spíše jakési prázdné vědomí. V podstatě jde o nedostatek jakéhokoli konkrétního povědomí. Dalo by se říci, že to znamená být vědomý bez jakéhokoli konkrétního účelu pro toto vědomí, aniž by se skrze ně člověk něco naučil.

ČITTA: Výrazem čitta se označuje *nižší mysl*. Existují tři části mysli nebo lépe řečeno druhy mysli. První je *mañas*, druhá *buddhi* a třetí *ahamkára*. První je samozřejmě nejnižší.

Vše, co přichází do nižší mysli, prochází do podvědomí, kde se to ukládá a třídí k případnému budoucímu využití. Měli byste vědět, že ve svém podvědomí každý z nás schraňuje veškerou moudrost lidstva. Jenže nejsme dokonalí, tudíž máme jen nedokonalé vzpomínky, a tak se ke všem uloženým znalostem neumíme dostat.

ČTYŘI PLODY: Podle různých východních přesvědčení jsou součástí lidského života čtyři plody, přičemž každý z nich by se měl vyvíjet a zrát, až úplně dozraje.

První plod patří morálce a čistotě myšlenky. Z člověka, dělá slušnou osobu, která může postupovat na duchovní cestě.

Druhý spočívá v zajištění pozice, tedy aby chrám duše, jímž je přirozeně tělo, nedocházel újmy kvůli přílišné chudobě nebo utrpění.

Jen připomínám, že za jistých okolností člověk musí být chudý a trpět kvůli své karmě. Nicméně obecně platí, že je lepší, když se dokáže držet střední cesty - aby nebyl ani příliš bohatý, ani příliš chudý, ani hladový, ale ani přejedený.

Třetí plod plní naše legitimní touhy. Přichází jako odměna za správné žití, myšlení a chování.

Legitimní touha se netýká nového vozu či kabátu ani jiných věcí, po nichž člověk prahne z marnivosti nebo aby se mohl chlubit.

Legitimní je touha pomáhat ostatním a zachraňovat je před zbytečným stresem. Ale také touha dělat pokroky a zdokonalovat se, opět nesobecky a s cílem být schopen podpořit druhé.

Čtvrtý a nej lepší z plodů spočívá v tom, aby se člověk co nejrychleji vymanil z pout tohoto světa. Znamená to osvobození od karmy, a tedy konec zrození a znovuzrození do systému Země. Jakmile člověk získá tento poslední ze čtyř plodů, a tak unikne ze spárů nádeničiny tady na Zemi, může se pak (je-li dost velký blázen) na toto pochmurné staré místo dobrovolně vrátit a pomáhat tu. Až této pozice dosáhnete a budete na druhé straně, nechtejte po sobě pokyny, aby vás, kdybyste se někdy rozhodli dobrovolně vrátit, vaši přátelé nechali vyšetřit na příčetnost. Dění na Zemi se totiž evidentně poněkud vymyká kontrole a je to tu dost náročné. Ovšem procházíme věkem kalijugou. I tento chmurný věk jednou pomine a slunce se znovu rozsvítí s úsvitem nové éry a vzedmutím duchovní čistoty.

D

DAMA: Tento výraz se vztahuje k uklidnění deseti orgánů smyslů a akce. Je přece zřejmé, že dokud člověk neuklidní smyslové a akční vjemy, nemůže adekvátně meditovat ani rozjímat. Dosáhnout stavu dama je jedním ze šesti cílů, jimiž se budeme zabývat pod písmenem S (*.Šatsampatti*).

DÁVAT: Jeden starý okultní zákon praví: „Dávej, abys mohl dostat.“ Pokud nic nedáváte, nemůžete nic dostat. Jste-li příliš lakomí, abyste cokoli dali, nebo příliš sobečtí, je to, jako byste se uzavírali do skořápky. Tím pádem nemůžete nic dostat, ani kdyby se našel nějaký dárcce ochotný vám něco věnovat.

V křesťanské víře se praví, že člověk sklízí, jak zasel. Také lze říct: „Vhod' svůj chléb napospas vodám.“ Nebo: „Požehnanější je dávat než brát.“

Jestliže chcete něco dostat, je absolutně a naprosto zásadní, abyste něco dali. Nemusí to být nutně peníze, možná budete muset vydat něco ze sebe. Takže dávejte lásku, přátelství, pozornost, soucit, pomoc, pochopení. Nemá cenu říkat, „co je mé, je mé, a co je tvé, chci taky“. Pokud nejste připraveni dávat, nemůžete vůbec dostávat. Takže vy, kdo zavíráte peněženky nebo se ujišťujete, že máte kasu pevně pod kontrolou, pamatujte, že až si zase budete klekat k modlitbě, bude to ztráta času pro vás i pro všechny ostatní.

Zbytečně byste se modlili kvůli jakékoli věci, pokud nejste ochotní nic dát.

DEHA: Doslova to znamená *ten, kdo má tělo*. Člověk má tři základní těla: hmotné (fyzické), jemno- hmotné a kauzální.

Tělo je prostředkem, díky němuž nesmrtelná duše neboli nadduše může získávat zkušenosti z fyzického života. Tělo je pouze nástrojem nebo loutkou. Více si o tom můžete přečíst pod písmenem P a heslem *Plány existence*.

DECH: Mohl bych jej zařadit pod výrazem *práná- jáma*, ale protože většině lidí to nic neříká, spokojme se s dechem.

Na konci slovníčku se nachází speciální dodatek, který pojednává o různých systémech dýchání a popisuje dechová cvičení. Pro tuto chvíli si tedy řekněme, že při dýchání jde o rytmus, jakým vzduch vdechujeme, zadržujeme a uvolňujeme.

Uveďme si příklad. Nejprve si vezměme vlastní jednotku času a stanovme si pohodlný dechový rytmus pro nastolení klidu - jednu jednotku času pro nádech, čtyři tyto jednoty na zadržení dechu a dvě na výdech.

Pokud jednotku času definujeme jako tři vteřiny, budeme se tři vteřiny nadechovat, dech zadržíme na tři krát čtyři, a tedy dvanáct vteřin, a vydechovat budeme po dobu tři krát dvě, a tedy šest sekund.

Důrazně doporučuji, abyste jiné systémy jogínské- ho dýchání nezkoušeli, dokud nebudete přesně vědět, co děláte. Protože dokud nebudete skutečně vědět, co zkoušíte, proč a jaký dopad to může mít, můžete

ohrozit své zdraví. Cvičení, jež jsem zařadil na konec slovníku, považuj i za zcela a absolutně neškodná, nicméně nesmírně užitečná.

DÉVA: Déva je božská bytost, která značně přesahuje lidský stav. Dévou se může stát kdokoli, kdo dosáhl nezbytného stupně osvícení a čistoty a již se nenachází na naší Zemi.

Duchové přírody a lidské myšlenkové formy nejsou a nikdy nemohou být dévami lidského typu, ačkoli duchové přírody a zvířata mají samozřejmě vlastní dévy.

DHANURÁSANA: Všiml jsem si, že někteří lidé z podivných vlastních pohnutek jako by rádi zkoušeli různé pozice. Osobně jsem dosud ani trochu nepochopil jejich účel. Přesto tu jednu z nich uvedu. Máte-li pocit, že byste chtěli přispět nějakému lékaři či chi- ropraktikovi, vyzkoušejte ji. Ovšem než začnete, rozhodně si vy nebo vaši příbuzní přichystejte jeho telefonní číslo.

Dhanurásana je jogínská pozice, již se někdy říká *pozice luku*. Pokud se do ní opravdu chcete pustit, lehněte si na zem obličejem dolů, zvedněte nohy nahoru a směrem ke krku, abyste se rukama mohli chytit za kotníky. Až se chytíte, zvedněte hlavu a hrudník ze země.

Pak zaberte víc, abyste ze země zvedli i větší část stehén. Zjistíte, že tak nějak absurdně balancujete na poněkud zranitelné části svého těla. Několikrát si to zopakujte a poté se zkuste dobrat toho, jaký to má smysl. Myslím, že na tomto místě je důležité pozna

menat, že člověk může být dobrý, dokonce velmi dobrý, i bez veškerého takového gymnastického vykrucování. V tom spatřuji pouhý exhibicionistický kousek.

DHARMA: Toto slovo může označovat hodnotu, podstatu, dobrou morálku, poctivost, pravdu či způsob života. Avšak jeho pravý význam je *to, co drží vaši pravou podstatu*.

Znamená to, že člověk by si měl v životě najít svou cestu, po níž bude kráčet, aniž by se odklonil od předem vytyčených vysokých standardů.

V buddhismu dharma znamená *držet se ušlechtilé osmidílné stezky*.

DHAUTÍ: Toto slovo znamená *čištění*. Pro člověka ze Západu je tento proces opravdu velmi nebezpečný, tudíž by ho za žádnou cenu neměl provádět bez pozorného dohledu osoby, která je velmi kvalitně vycvičena a ví, jaké škody může neopatrná očista napáchat.

Techniky dhautí se týkají výhradně čištění fyzického těla a nesouvisejí se žádnými psychickými schopnostmi. V Indii určití lidé polykají vzduch a následně jej silou vypuzují nejruznějším neobvyklým způsobem. Poté spolknou vodu a vypuzují ji tímž způsobem.

Někteří z nich dokonce polykají kus látky, již samozřejmě pevně drží za druhý konec. Postupně ji polykají, až se její značná část dostane do žaludku. Pak žaludek třou a buší do něj, načež látku, na níž se zachytí různé nečistoty ze žaludku a z hrdla, vytáhnou.

Další varianta využívá provázek, který se protahuje skrz nosní dírky do úst a ven. Provázkem se pak tahá tam a zpět, jako byste čistili komín.

Od toho byste však měli dát ruce pryč. A píší to proto, abych vás varoval, že to opravdu nemáte zkoušet.

DHJÁNA: Jedná se o meditaci nebo hluboké soustředění. Je to nepřerušovaný tok myšlenek směřujících k tomu, na co se Člověk soustřeďuje. V rádžajóze představuje sedmý z osmi stupňů.

DIKŠA: Dikša je umění uvedení studenta do duchovního života. Tohoto úkolu se ujímá příslušný učitel nebo guru.

Nejspíš bych měl připomenout, že právě tento učitel nebo guru doopravdy určuje, kdy k uvedení dojde. Z osobní zkušenosti mohu potvrdit, že studenti vlastní schopnosti vždy přeceňují a nezáleží na tom, jestli jde o duchovno či něco jiného.

DIMENZE: Lidé hovoří o čtvrté nebo páté dimenzi nebo i o něčem dalším, co přesahuje ještě dál. Také říkají, že žijeme v trojrozměrném světě. Jenže bohužel s někým, kdo žije trojrozměrnou existenci, nelze diskutovat o čtvrté, páté, šesté, sedmé, osmé ani deváté dimenzi.

S tím se však nemůžeme spokojit. Takže si sami sebe představme na místě člověka, který žije v jednorozměrném světě.

Taková jednorozměrná bytost by mohla existovat pouze na lince. Nakreslete na papír co nejtenčí linku a představte si, že jedna částička tuhy z vaší tužky je ona osoba žijící v jednorozměrném světě. Náš člověk tak žije na té lince, jež tvoří celý jeho vesmír. Pokud

jeden konec čáry označíte A a druhý B, uvidíte, že dotyčný člověk se může pohybovat z bodu A, což je narození, do bodu B, což je smrt. Půjde mu to jenom dopředu - dozadu nesmí, protože by se vracel do minulosti.

Řekněme, že na tu tenkou linku umístíte bod nebo třeba prst; pak dotyčný v jednorozměrném světě uvidí jevy na svém nebi. Viděl by pouze tu část vašeho prstu, která se skutečně dotýká linky, a rozhodně by si nedokázal představit, jak vypadáte vy. Stejně nemožné je pro většinu lidí v našem trojrozměrném světě představit si, co je za takzvaným *létajícím talířem*.

Přesuňme se do dvojrozměrného světa; co nás čeká? Rovina a její obyvatelé v podobě placatých figurek. Kdybyste kolem jedné postavy nakreslili čáru, bude to pro ni nepřekonatelná překážka. Ona čára totiž bude mít nějakou tloušťku, jež je ovšem pro úplně plochou osobu (jakožto třetí rozměr výšky) mimo její chápání. Kdyby se na ni pokusila vylézt - což by pro ni samozřejmě byla značná výška - bylo by to pro ni stejné jako vrhnout se do vesmíru.

Naše plochá bytost by na čáru nedokázala pohlédnout a pochopit, že je podobně plochá. Takže čára nebo úhel by pro ni byly šokující.

Pokud o mých slovech pochybujete, zkuste tohle: podržte si tužku v úrovni očí tak, aby vůči vám ležela na délku. Pak za ní podržte další tužku, jedním koncem k sobě a k první tužce kolmo. Neuvidíte ji, protože bude skrytá za linkou první tužky. Dostanete se tak do situace naší ploché bytosti. Chcete-li druhou tužku uvidět, budete muset vstoupit do další dimenze, a tedy budete muset sestoupit pod úroveň tužek, nebo

vystoupat nad ni. Tak se na tužku budete moci podívat shora nebo zdola čili j i uvidíte z perspektivy.

Čtvrtá dimenze představuje astrální plán, kam cestujeme, až když získáme různé schopnosti. A ačkoli tam můžeme naplno existovat (a opravdu existujeme), lidé z trojrozměrného světa nás nevidí. Jedině jako ducha.

DUCH: To strašidelné cosi, co se v noci prohání kolem se skřípěním a sténáním a způsobuje, že nám vlasy vstávají hrůzou na hlavě, je neškodné!

Duch je jen éterická síla, která se prostě ještě pořád prochází, jak byl zvyklý její předchozí majitel, až nakonec tento éterický dvojník vyprchá. Hodně silného éterického dvojníka má třeba zdravý člověk, kterého někdo náhle a extrémně násilně zabije. Pokud je člověk napaden, zaměřuje své éterické tělo do nějaké silné entity. Když je pak stříbrná šňůra náhle přerušena v procesu zvaném *smrt*, astrální tělo odchází, fyzické tělo se rozkládá a ubohé éterické tělo se stává bezprizorním bezmyšlenkovitým potulným chůďetem. Éterické tělo se celý život modelovalo na fyzickém těle, a tudíž je vlastně vzorcem jeho zvyků. Takže pokud měl zavražděný člověk ve zvyku chodit na určité místo nebo myslet na určité lidi, pak to bude dělat i jeho éterický dvojník, dokud se třeba během jednoho století jeho síla nerozptýlí, až se nakonec vytratí.

Právě éterická těla navštěvují Seance a předávají takzvané *zprávy ze záhrobí*. To je opravdu tragédie. Lidé na Zemi by si měli uvědomit, že když tento svět opouštíme, potřebujeme se zabývat jinými věcmi. Ne vždy se můžeme (a často se ani nechceme) kontakt

tovat s pozůstalými. Éterické tělo neboli duch je věc nepodstatná a je třeba ho ignorovat.

Představte si, že jste v nějakém městě a máte hodně napilno, protože si potřebujete vyřídit záležitosti, jež vyžadují soustředění. Líbilo by se vám, kdyby vám z jiného města někdo pořád dokola volal a kladl vám hloupé otázky? Brzy by vás to celé unavilo. Stejně tak ani skutečné entity, kterým klidně můžeme říkat *duše*, nemají rády, když je někdo ruší. Mají na práci mnoho jiného.

DUCHOVÉ PŘÍRODY: Lidé si ve své domýšlivosti a ze samolibého pocitu nadřazenosti myslí, že jenom oni mají duši. Domnívají se, že pouze oni po životě čili po smrti pokračují do dalšího života.

Mnoho starobylých ras uctívalo duchy přírody a ani se příliš nemýlily. Duchové přírody existují a jsou skoro stejně důležité jako lidští duchové.

Člověk je jen kus protoplazmy, který je obdařen duší nebo nadduší, jež té hrudce protoplazmy napovídá, jak má fungovat a růst. I stromy mají své duchy přírody. Jsou jimi bytosti, které se o ně starají.

Své duchy, či chcete-li duše, mají také živočichové. Fakt, že zvíře neumí anglicky, Španělsky nebo německy, ještě neznamená, že je tupé. Spousta živočichů nemá o nic početnější povahu než nej lepší lidé!

V astrálním světě existují lidské bytosti věnující se vlastní určité práci a pak jsou tam duchové přírody. Ti se starají o rostliny a astrály zvířat. Ještě se tam nacházejí elementálové, ale o nich bude řeč později.

Kvůli vlastnímu rozvoji si zapamatujte, že zvířecí duchové existují. Rostou a vyvíjejí se na jiných lini

ích než lidé, to nelze popřít, ale rozhodně nejsou podřadní. Jejich linie jsou oddělené, takže lidé se nikdy nereinkamují jako zvířata, a zvířata se naopak nikdy nereinkamují jako lidé. Opravdu jde o docela odlišné linie růstu.

DŮKAZ: Považuji za smutný fakt, že tolik lidí vyžaduje pro všechno důkaz. Jak víte, že existuje Bůh? Odpověď zní, že nevíte. Tedy nevíteve smyslu, že byste to mohli *dokázat* materiálně zaměřenému publiku. Svou víru v Boha musíte brát jako přesvědčení. Věřte tomu, a dokud jste ve svém těle, dál se dostat nemůžete.

Jak víte, že existuje další život? Jak můžete vědět, že existuje astrální svět, kde se lze setkávat s přáteli a plánovat lepší život? Dokud nedokážete vědomě astrálně cestovat, musíte i tomuto věřit. Jestliže už se lidé ocitli na druhé straně schválně a dokonale si to pamatují, nemají víru a namísto ní mají vědění. Jsou si jistí tím, co pro ně dříve byla výhradně záležitost víry.

V Tibetu k dokazování přistupují takto: to, co je, žádný důkaz nepotřebuje. To, co NENÍ, dokázat nelze. Proto požadovat nebo poskytovat důkazy není správné.

Naše touha po důkazech je jednou z nejtěžších věcí, proti kterým musíme bojovat. Jestliže člověk neustále vyžaduje nějaké důkazy, znemožňuje mu to jakýkoli reálný pokrok. Ti, kdo jsou schopni psychických manifestací, to zřídka kdy dokážou předvést v údajně vědeckých testovacích podmínkách, jelikož obecně atmosféra podezřívavosti, nedůvěry a odporu

znemožňuje navození vyšších vibrací, jež jsou k realizaci těchto zhmotnění nepostradatelné.

Takzvaní *samozvaní vyšetřovatelé* zřídka dosahují kvalit nebo kvalifikace nezbytné k vyšetřování okultních záležitostí. Lidé nemusí věřit ani nemusí nevěřit. Vyžadována je pouze otevřená mysl a touha vyšetřovat objektivně a nepředpojatě.

DUŠE: Toto slovo je stále velmi nepochopené. Je to naše ego, naše nadduše, náš vodič loutek, skutečné Já. Je to ten duch, jenž využívá naše fyzické tělo, aby se na Zemi naučil věci, které se nelze naučit ve světě duchů.

DVÁPARAJUGA: Všechna světová náboženství pracují s různými systémy, které rozdělují život na tomto světě do různých období či cyklů. Podle hinduistické mytologie je svět rozdělen do čtyř etap, z nichž každá má trvat 864 000 let. Tato čtyři období jsou postupně stále horší. V prvním převládá právo a dobro, ale s každým dalším narůstá síla zla a zlých skutků.

Aktuálně se nacházíme ve čtvrté fázi, ve věku bohyně Kálí - v Kalijuze. Každý bude nepochybně souhlasit, že dnešní svět je zlé místo, kde mají vždy navrch ti se zlými úmysly. Je to období, kdy vítězí zrada a proradnost.

Až tento cyklus dospěje k závěru, svět začne od začátku v novém cyklu, kde bude převládat dobrota. Ovšem ve věku Kálí (kalijuze) se samozřejmě musí najít nějaký spasitel, který proces zahájí a svět srovná. Tento proces je stabilní.

DVESA: Na rozdíl od lásky se jedná o averzi a odpor. Jde o naše oddělení paměti. Pokud bychom zažili nějaký zásadní závažný šok, budeme mít odpor k tomu, co jej přivodilo, a v budoucnu se budeme snažit podobných zážitků vyvarovat.

Příčinu zmíněného šoku si nemusíme ani uvědomovat, protože může být zatlačena hluboko v našem podvědomí s tím, že nepříjemnou vzpomínku zablokovala jakási podoba amnézie.

Pokud chce praktikující člověk zjistit důvod svého chování, plně si je uvědomit a v budoucnu se podobným vzorcům chování vyhnout, musí se pokusit o analýzu a v jejím rámci se ponořit do podvědomé paměti.

DZAGRAT: Tento výraz označuje bdělý stav, tedy kdy je člověk ve svém těle bdělý oproti tomu, kdy ve svém těle spí. V tomto stavu si uvědomuje, co se kolem něj děje, vidí, slyší, cítí, může mluvit a podobně.

Lidé jsou bdělí ve dne. To vědí, co se kolem nich děje a dokážou řešit své záležitosti. Ovšem ve spánku už to většina nezvládá. Jenže hodlá-li člověk astrálně cestovat, je to nezbytné. Fyzické tělo odpočinek potřebuje, ale astrální ne (mimořádně nepotřebuje ho několik tisíc let), takže pokud fyzické tělo odpočívá, astrální tělo je zatím drženo jako zajatec nebo se neřízené potuluje v divočině. Prostě je to velké mrhání příležitostí.

DZAPA: Toto slovo znamená *opakování*. Není nijak výhradně vázáno na meditaci. Zkrátka vyjadřuje, že člověk nějaké slovo opakuje s tím, že by se mu třeba

ba mohlo dostat pomoci z jiných zdrojů. Někdy se to podaří!

Tibeťané si mumlají „Óm, Óm, Óm“ a někdy si zatočí modlitebním mlýnkem. V Indii říkají lidé „Ram, Ram, Ram“, když se něčeho nesmírně bojí nebo když potřebují, aby jim na pomoc přiběhl Ráma, jehož často považují za Boha.

Velmi podobně v některých částech Evropy lidé vzývají stále dokola svého Boha. To je džapa.

DZATI: Džáti vyjadřuje osobní postavení člověka ve fyzickém světě. Jak si vedete? Jste bohatí, chudí, zdraví, či nemocní? Džáti odráží výhradně materiální postavení a nesmí být zaměňováno za duchovní standardy. Bohužel je třeba podotknout, že materiálně nejbohatší lidé bývají mnohdy po stránce duchovní značně zbídačelí.

D

ĎÁBLOVÉ: Tito lidé jsou negativem pozitivního dobra, z čehož vyplývá, že kdyby nebyli žádní ďáblové, nebyli by ani žádní bohové! Máme-li něco pozitivního, musíme mít i něco negativního, jinak by to pozitivní nemohlo existovat. Vezměte si baterii - nevystačili byste si jen s kladným pólem, protože proud by neprotékal. Musíte mít také záporný pól, abyste obvod uzavřeli.

Ďáblové jsou nepostradatelní a dělají docela dost dobrého. Připomínají nám, že je mnohem lepší být na straně dobra než upadnout do jejich spárů. Jsou totiž údajně docela nelaskaví. Ve skutečnosti existuje velmi reálná síla zla. Se zlem se to má podobně jako se snahou vyškrábat se autem na nějakou velmi příkrou horu. Kopec je tak prudký, že musíte jet pořád na jedničku, a stejně se bojíte, že se vám motor zastaví a brzdy vás neudrží, takže se rozjedete zpět.

To je ovšem moje osobní myšlenka. Konstatujme jako fakt, že zlo a ďáblové jsou nezbytní, protože bez nich by neexistovala žádná pobídka k dobru ani bychom neměli žádné měřítko pro dobro.

E

EGO: Ego označuje tu část člověka, která představuje vědomé Já. Je to oddělená individualita fungující mimo nadduši. Existují dva druhy ega. První se víceméně ochotně učí. Je nevyvinuté, nevedené, nadmíru povídavé, bezdůvodně příliš sebevědomé. Také sebestředné, arogantní a agresivní. Vlastně je to takový typický člověk, jakého běžně potkáte na ulici.

Druhé ego již poněkud pokročilo a poučilo se ze zkušeností. Mají ho ti, kdo dosáhli jistého osvícení. Jsou to lidé ochotní pomáhat ostatním, i kdyby to pro ně mohlo být nepohodlné nebojím kvůli tomu hrozily potíže.

Egoismus bývá často označován za druhý z pěti zdrojů potíží. Snadno pochopíte, že tomu tak je - stačí si vybavit některé ješitné, samolibé lidi, jež osobně znáte. Bohužel platí, že čím méně toho člověk ví, tím více si myslí, že ví. Mnoho z těchto namyšlených lidí vykřikuje: „Dokažte mi tohle a prokažte mi tamto a beztak vám nevěřím.“ Tak takoví se ještě ani nezačali učit.

Osobně jsem přesvědčen, že v kategorii rozvinutých lidí bychom narazili sotva na hrstku lidí od tisku. Ego totiž nelze rozvíjet, není-li člověk ochoten brát v potaz pocity a potřeby ostatních - což je schopnost, již se novinářům výjimečně nedostává.

ELEMENTÁLOVÉ: Co se elementálů týče, většina lidí tápe. Elementálové jsou typem myšlenkové podoby. Mají jakýsi vlastní položivot, jistou formu života, kterou ožívují lidé.

Pro lepší porozumění si představte, že máte magnet, jenž představuje člověka. Co se stane, jestliže jej přiblížíte ke kusu železa? Železo se okamžitě mírně zmagnetizuje, což představuje elementála.

Elementálové se formují z éterické látky, která byla původem všech složitých forem. Tuto éterickou látku magnetizují všechny náhodné lidské myšlenky, a tak umožňují vznik elementálů - elementárních bytostí.

Nespočet lidí přichází na seance a pak věří, že konverzovali s duchem milované zemřelé tety Matyldy. Vyjasněme si to. Ve skutečnosti se stali obětí jakéhosi hoaxu nějakých elementálů. Ty seance neodolatelně přitahují, protože si tam mohou vystřelit z lidí. Jsou to rošťáci jako opice a nejspíš ještě hloupější.

Pokud se na nějakou seanci vypravíte, vězte, že jedním z největších nebezpečí je možnost, že vás tyto myšlenkové formy dokonale oklamou. Vedle elementálů tam samozřejmě můžete narazit na duchy přírody, o nichž si můžete přecíst pod písmenem D.

EMOCE: Emoce je stav mysli, který bychom měli ovládat, aby nám nezasahoval do metafyzických studií. Snadno si představíte, že jste spatřili ducha nebo hovořili s někým, kdo teprve nedávno opustil tuto Zemi. Zároveň je ale možné, že právě v tom nám emoce (třeba strach) zabrání.

Při ezoterické činnosti se člověk musí krotit, cvičit a odolávat emocím. Nesmí být příliš skeptický, ale

ani příliš ochotný přijímat věci za své. Musí používat zdravý rozum.

Musí si udržovat vyrovnanou mysl a být připraven všechny záležitosti prozkoumávat s otevřenou myslí. Tím se rozumí, že dokud pro některou z možností neexistují opodstatněné důvody, člověk žádnou neztratí, ale ani žádné neuvěří.

Opět platí, že nejlepší je střední cesta - neměli byste ani přespříliš nevěřit, ale ani nebýt přespříliš nedůvěřiví. Ubírali se člověk touto cestou, vidí scenerii po obou jejích stranách a může se podle toho rozhodnout.

ÉTERICKÝ DVOJNÍK: Jedná se o látku mezi fyzickým tělem a aurou. Éterický dvojník má modrošedou barvu a není hmotný ve smyslu masa a kostí. Může procházet cihlovou zdí a nic se mu nestane.

Éterický dvojník je absolutním protikladem lidského těla z masa a kostí, neboť je v éterické formě. Čím silnější je fyzické tělo, tím silnější bude i to éterické. Jestliže zemře člověk, jenž měl v životě určitý velký zájem, jeho éterický dvojník bude fyzicky velmi silný a zanechá zde ducha, který se ze zvyku bude chovat přesně tak, jako by byl stále ještě ve fyzickém těle člověkem.

Opravdu silný éterický dvojník se odpoutá od osoby, která byla zabita násilně nebo zemřela v ohromné hrůze. Lidé, již zemřeli násilnou smrtí, po sobě často zanechají ducha, kterého lze vidět.

Netělesní éteričtí dvojníci se často snaží rozptýlit svou zbytečnou energii tím, že chodí na seance a vysílají nesmyslné zprávy. Třeba když strýček Tim zemře a teta Matylda se s ním bude chtít spojit, půjde na seanci a díky osobnímu magnetismu přitáhne strýčkova hlou

pého éterického dvojníka. Ten sice nemá žádné znalosti, ale zůstaly mu strýčkovy zvyky. Proto bude reagovat vebni podobně, jak bychom to očekávali od strýčka ještě na Zemi. Jenže mu chybí mozek, takže nabízí pouze nesmyslné informace, s nimiž neumí zacházet.

Éterický dvojník je neužitečná věc, kterou je potřeba rozptýlit, než se úplně vymaníme z pout Země. Z téže látky jsou tvořeni nesmyslní duchové.

Jestliže se o někom říká, že je *přízemní*, znamená to, že je spjat se Zemí tímto silným éterickým dvojníkem.

EVOLUCE: Všechno je ve stavu evoluce neboli vývoje. Dítě se narodí jako bezmocné miminko a postupně se vyvine v dospělého. Kluci a holky chodí do školy, rozvíjejí se a postupují z jedné třídy do druhé.

Lidé se anděly nestávají během pozemské fáze evoluce o nic víc, než se zvířata mění v tomto světě na lidské bytosti. Vše se musí vyvíjet podle plánu vesmíru a v mezích vlastního druhu.

Vývoj člověka nebo lidstva trvá již mnoho milionů let. Nahlédnete-li do ákášických záznamů, zjistíte, že první podobu člověka představovala koule. Byla to bytost, která vůbec nebyla pevná ani úplně plynná, ale něco jako nepříjemný kalný druh želé. Měla jen jedno oko a žádnou mysl. Téměř jako robot.

Byl to první zástupce lidské rasy. Druhá rasa se odlišila tím, že z koule, která byla člověkem, vyrazily jisté výrůstky a také už se tam objevila primitivní mysl, dost podobná opičí.

Ve třetí lidské rase došlo k rozdělení koule na dvě pohlaví - muže a ženu.

Možná by vás mohly zajímat některé jiné rasy: nejprve bych zmínil rasu lidí z Lemurie. Ano, Lemurie skutečně existovala! Tito lidé tehdy měli instinkty a vášně, ale postrádali řadu vyšších emocí a chyběly jim ambice duchovně růst.

Země se v té době ještě stále formovala. Z jejího nitra vystřelovaly ohromné plameny a přicházela tak silná zemětřesení, až kontinent Lemurie zmizel ve vlnách.

Po Lemuriánech přišla atlantská rasa. To byl oproti Lemuriánům rozhodně pokrok, protože Atlantid'ané nejenže fungovali na vyšších emocích, ale snažili se je ještě rozvinout. Zároveň se u nich vyvinula rozumnější mysl, hodně se zajímali o vědu a bohužel před mnoha tisíci lety vynalezli atomovou bombu. Ta vybuchla a země, již označujeme *Atlantida*, se ponořila do moře. V různých odlehlých koutech se našlo několik přeživších, a poněvadž jejich děti byly ozářeny radiací, docházelo u nich k mutacím. Tak vznikla árijská rasa.

Árijská rasa má mysl spíše konkrétní než duchovní. Snaha vtlouct většině z nich nějaké duchovní myšlenky je v podstatě stejně náročná jako rozbít beton!

Šestá rasa funguje v abstraktním světě a teprve ve věku Vodnáře, do kterého nyní vstoupila, se u ní rozvine duchovní mysl. Absolvujeme-li tento duchovní vývoj, dokážeme lépe proniknout do schopností sedmé rasy. Pár lidí sedmé rasy se už na Zemi pohybuje. Nemá moc, ale stačí na to, aby zaseli semínko. Sedmá rasa nakonec získá znalosti předních osobností celé Sluneční soustavy.

Evoluce je tedy proces, který (nejen).lidem umožňuje rozvoj a pokrok.

F

FA: Tento výraz původem z čínštiny označuje *zákon* nebo *směrnice*. Ozřejmuje, že chceme-li dosáhnout správného pokroku, musíme dodržovat správné zásady. A dokud se nám nepodaří posunout, budeme se sem, do pochmurného starého světa, muset vracet.

FO ČCH'-AO: Jedná se o čínský výklad buddhistického náboženství. Jak jsme si již uvedli, buddhismus je kodex žití, je to způsob života. Ale abychom se drželi zavedeného používání, mluvíme zde o něm jako o náboženství.

Fo čch'-ao je čínský název pro buddhismus jako náboženství.

FO HSUEH: Jedná se o buddhistické učení, buddhismus pojmáný jako filozofie nebo životní cesta, a nikoli jako náboženství. Opět vycházíme z čínských konceptů.

G

GAJATRI: Tímto názvem je pojmenována nejdůležitější mantra. Křesťané odříkávají Otčenáš (modlitbu Páně), což vlastně není nic jiného než křesťanská mantra. Hinduisté mají svou Gájatri.

Hinduisté absolvují určité obřady a pak každý den recitují tuto mantra: „Óm, bhúr, bhuvah, svahá. Tat sa- vitur varénjam bhargó dévasya dhímahi. Dhijó jonah prčódaját. Óm.“

Její význam je přibližně takový: „Meditujeme nad nevýslovnou září oslnivého Slunce. Nechť Slunce řídí naše porozumění pro dobro všeho živého.“

I křesťanům by takhle mantra leckdy pomohla!

GRANTHI: Toto zvláštní slovo znamená *uzel*. Existují tři typy, a to základní při kořeni páteře, srdeční v oblasti pupku a srdce a poslední v oblasti hlavy, zejména mezi obočím.

Každý musí pěstovat svou kundalíní, aby rostl duchovně a metafyzicky. Zvyšování energie kundalíní s sebou nese nutnost tyto uzly prolomit, vymanit se z fyzického chtíce a uvolnit se z fyzických tužeb a záští. Na úrovni prvního uzlu se člověk musí prodrat skrz všední vyšší mentální touhy, například se musí zbavit mentálního snobství. Sobectvím pak bývají dotčeny dokonce i vyšší mentální myšlenky. Než se člověk posune dál, musí se opravdu ztotožnit s tím, že *na*

rase, náboženském přesvědčení ani barvě pleti nezáleží, poněvadž všichni lidé mají krev rudou. A v očích Boha jsou si všichni lidé rovni.

Třetí uzel na duchovním plánu představuje prolomení vlastního skutečného Já, nadduše, a pak se člověk ocitne daleko za hranicemi fyzického těla. Jakmile je překoná, už se na Zemi vracet nemusí - leda by chtěl pomáhat druhým.

V tuto chvíli stojí za to uvést, že dokud lidé přemýšlejí o vůli, síle vůle a rozumu, zůstávají spojeni s fyzickým tělem úplně stejně jako ti, kdo bez přestání myslí na fyzickou lásku a zapomínají, že ta skutečná se odehrává na duchovním plánu.

Na lásku na duchovním plánu se ptá spousta lidí. Je to čistá a absolutní láska a tomu pocitu, kdy je člověk se svou vlastní *dvojčecí duší*, se nic nemůže přiblížit. I když *dvojčecí duše* zní hrozně, je to vskutku velmi reálná věc. Dosáhne-li něčí dvojčecí duše fáze nadduše, nic na světě už ho nemůže přimět k inkamaci. Může se vrátit jedině proto, aby pomáhal druhým.

GUNA: Existují tři vlastnosti, které jednoduše musíme mít. Musíme vstoupit, postupovat a nechat věci za sebou; přitom procházet stále výš.

V první řadě je to liknavost a zanedbávání. Kvůli zanedbání člověk zažívá trápení typu hladu či zimy. Z bolesti či zanedbání vzejde snaha, jejímž cílem je hlad či bolest zmírnit. Ta přináší potěšení, třeba z konzumace potravy za účelem potlačení hladu.

Jakmile člověk pozná potěšení pramenící z utišení hladu, rodí se u něho touha po potěšení, jež vede k jeho hledání, a tedy energetické akci, díky které se formuje zvyk. Je to zvyk neklidu.

Ze silného návyku vyhledávání a získávání potěšení pramení bolest a zanedbání, takže tělo jím trpí. My pak kvůli tomu zbytečně hodně jíme a bolí nás tam, kde by nemělo. Bolest způsobuje, že přemýšlíme - což je samo o sobě docela výkon! Přemýšlíme o příčinách bolesti, až se rozhodneme, že to, co ji způsobilo, už dělat nebudeme. Někdy se to skutečně podaří a věci, jež nám škodí, se dokážeme vzdát. Ovšem většina lidí zná ono pověstné „už jen jednou“. Ale dokud s různými variacemi na téma „ještě naposledy“ nepřestanou, nikam se nedostanou. Pokrok může člověk udělat teprve tehdy, až bude jíst, aby žil, a nikoli žít, aby jedl.

GURU: Toto úžasné, mylně vykládané slovo znamená jednoduše jakoukoli váženou osobu.

Výrazem *guru* se obecně označuje člověk, jehož slova stojí za zamyšlení. Je to učitel, duchovní učitel. Měl by mít osvícenou duši. Je to člověk, který dokázal zvýšit svou kundalíní a mní k témuž pomoci druhým.

Mistr se objeví, jakmile je student připraven. Student nemůže ani by neměl vykřikovat (jak to mnozí dělají): „Ukažte mi velké Mistry, ať ke mně přijdou, a já uvěřím.“ Není možné, aby adepti se svým výrazným vnímáním, s vylepšenými a očištěnými vlastnostmi učili ty, kdo jen chabě fňukají, že oni a jedině oni jsou hodni velkých učitelů. Pokud tito nedozrálí, nedostatečně rozvinutí jedinci požadují, aby je učitel přijal za svého žáka, jen si tím zpomalují vlastní pokrok.

Myslím, že na tomto místě stojí za to uvést něco málo z mých vlastních zkušeností. Před nějakou dobou jsem obdržel dopis z Anglie. Nějaký idiot mi maximálně povýšeně napsal: „Pan XY je připraven při

jmout Lobsanga Rampu za svého učitele za podmínky, že zmíněný Lobsang Rampa dodá bezprostřední důkaz, že dokáže vše, co říká.“ Lobsangu Rampovi a mnoha dalším v podobné situaci nezbývá než dopis zahodit do odpadkového koše a s povzdechem politovat jeho autora kvůli jeho pošetilosti.

Skutečný gum, jak vyplývá z plného významu tohoto slova, je vzácný jako kůň s peřím, jelikož pravý gum musí být víceméně bez hříchu a bez pocitů týkajících se jeho samého a nesmí ani za mák toužit po slávě. Chudák chlapík musí v podstatě existovat bez bytí. Samozřejmě má povoleno vydělat si na živobytí a slušně se oblékat.

Znovu opakuji, že Mistr se objeví, jakmile je student připraven. Student, který dosud není vycvičený (poněvadž jinak by to nebyl student!), nikdy není v pozici, kdy by mohl říct, že je připraven učit se. Naopak tím dokonale potvrzuje opak.

GURUBHAI: Tento výraz patří každému muži, který studuje u téhož duchovního učitele. Měl bych uvést i výraz pro ženu, neboť co se spirituality týče, jsou v dnešní době dámy, takzvané *slabší pohlaví*, mnohdy právě silnější. Takže dámy, pokud studujete u téhož duchovního učitele, jste *gurubhagini*.

Gumové bývají často označováni jako Mistři. Což je totálně, absolutně a naprosto špatně. Gum je gum, vážený rádce, ale nikoli Mistr. Pod Mistrem je člověk nucen dělat, co od něho dostane příkazem. Gum radí a na studentovi nechává, jak se zachová. Tudíž Mistra nelze nikdy ztotožnit s guruem, rádcem, poradcem, učitelem ani kýmkoli podobným. Ale proč bychom se nemohli držet výrazu *gurul*

H

HALÁSANA: Neboli pozice pluhu. Znovu zdůrazňuji, že žádné z těchto Cvičení nikomu nepřinese nic dobrého. Údajně prý rozvíjejí duchovní disciplínu, ovšem pokud již člověk disponuje nezbytnou kázní, aby se svázal do uzlu, pak ji lze jistě investovat mnohem užitečnějším směrem.

Podle mého názoru jsou všechna tato cvičení jen přihlouplým nápadem, jak člověka odvést od skutečného pokroku. Nicméně chcete-li si pozici pluhu vyzkoušet, tady je:

Lehněte si na záda, ruce nechejte ležet velmi těsně u těla. Dlaně tiskněte proti zemi. Zhluboka se nadechněte (budete to potřebovat!) a poté zvedněte nohy kolmo k podlaze a pak dozadu až za hlavu, abyste se prsty na nohou dotýkali země za hlavou.

Co nejvíc zvedněte trup a ruce si dejte kolem hlavy. Konkrétně tímto cvičením ztvárňujete tvar starého pluhu.

Jestli si chcete vyzkoušet i jiné tvary, bude mnohem pohodlnější, když se zavřete v zešeřelé místnosti s bílými stěnami. Na přímku mezi zapálenou svíčku a stěnu vsuňte ruce a pak už dokážete vymyslet nejrůznější tvary ve stínu - zajíce, kočky a podobně. Je to větší zábava a je to mnohem pohodlnější.

HARI: Bývá tak označován Višnu, nicméně ve skutečnosti *hari* znamená *odstranit*.

Chyba vznikla v původním překladu, protože Višnu měl odstraňovat hříchy a chyby láskou a moudrostí. Ve skutečnosti samozřejmě můžeme chyby a hříchy odstranit sami tím, že přijmeme správný postoj k životu a k ostatním.

K výrazu *hari* se vážou další významy.

HARI BOL: Znamená: „Pějte jméno Pána, abyste byli očištěni a vaše hříchy byly smyty.“

HARI ÓM: V tomto případě je význam *hari* součástí posvátných slabik.

Jestliže si člověk o samotě opakuje „Hari Óm, Hari Óm, Hari Óm“, může si zvýšit vlastní osobní vibrace, povznést se na duchu, a tak se přiblížit ke svému Bohu.

Přátelská rada: pokud budete jakoukoli z těchto slabik nebo cvičení zkoušet, dělejte to, když jste sami. Jinak se na vás budou lidé dívat podezřívavě a pošlou pro muže s bílým pláštěm, co se zavazuje vzadu!

HARMONIE: Údajně existují tři síly božství. Harmonie patří mezi ně.

Je nezbytné, aby všechny orgány lidského těla byly v harmonii se všemi dalšími orgány v těle. Je-li tomu tak, člověk je vyrovnaný a zdravý.

Jestliže si jedinec udržuje harmonii v mysli, pak vládne čistou láskou, soucítí s druhými a dokáže ostatním pomáhat bez pomýšlení na vlastní prospěch.

Kdyby v sobě měli všichni lidé na světě harmonii, nastal by pravý Zlatý věk, protože by nebylo vůbec těžké řídit se pravidlem *chovej se tak, jak chceš, aby se ostatní chovali k tobě*.

HATHA JÓGA: Je to prostě série či systém fyzických cvičení. Má člověku dodat duševní či duchovní kázeň nebo něco takového, ovšem pracuje výhradně s tělesnými pozicemi a rozhodně není třeba brát ho vážně. Pamatujte, že skuteční okultní Mistři, skuteční adepti, se věcmi kolem hatha jógy nikdy nezabývají.

Odvážlivci, kteří se do těchto kousků neváhají pustit, říkají, že *ha* znamená zvuk nádechu a *tha* zvuk výdechu.

Skutečně rozvinutá osoba se o tyto cirkusové kousky nepokouší, pokud samozřejmě nepracuje v cirkusu. Tato vpravdě hloupá cvičení jen odpoutávají pozornost od toho, co je důležitější - od spirituality a touhy pomáhat druhým.

Lidé, již tato cvičení praktikují, mívají obecně nafouklou představu o své vlastní důležitosti, což značí jediné, a totiž že po duchovní stránce jsou na tom docela blbě.

Existují samozřejmě také jiné systémy jógy, které se intenzivně zaměřují na dosažení duchovní dokonalosti, ovšem hatha jóga k nim nepatří .

HLAVA: Ano, je to ta koule, která trčí z konce krku a nese orgány zraku, sluchu a čichu, ale mimo to obsahuje také mechanismus, jímž člověk může přijímat zprávy od nadduše, a naopak jí zprávy předávat.

Hlava je vcelku křehký a choulostivý vynález. Veškeré zásobování krví i veškerá nervová energie musí procházet docela úzkým kanálem v již tak útlém krku, a hlava tím trpí. Proto musí být dobře vyvážená, aby nedocházelo k žádnému dalšímu zbytečnému zúžení míchy.

Poradím vám skvělé cvičení na posílení této rovnováhy. Položte si na hlavu dvě až tři těžké knihy, a až je tam dokážete udržet dost dlouho, dejte si ruce v bok a procházejte se po místnosti tam a zpět. Nesmí vám spadnout.

Nepleťte si to se „cvičením“ hatha jógy! Tahle průprava vám jednoznačně pomůže k dobrému držení těla, a tím pádem i k rovnováze. Nemluvě o jistém příjemném překvapení, že dokážete chodit s nákladem knih na hlavě.

Kdybyste se do toho chtěli opřít, postavte si na hlavu lavor s ledovou vodou. To už bude pořádný podnět k tomu, abyste to brali opravdu vážně.

Na Východě někdy malí chlapci, kteří se mají stát mnichy jakéhokoli druhu, nosí na hlavě mísu plnou horkého vosku s plovoucím zapáleným knotem. Ubozí chlapci pak s nimi procházejí po chodbách, a když neudrží rovnováhu, horký vosk z mísy vyšpláchne a dopadne jim na šaty. Další den je musí nebožák drhnout dočista.

Tyhle věci se týkají ale jen kluků a možná dívek. Jakmile člověk dosáhne byť drobného pokroku, už si v nich libovat nemusí.

HMATKA; Před mnoha staletími, když byl svět mnohem moudřejším místem než dnes, před věkem

aspirinů a různých uklidňovacích léků, měli kněží a mudrci vlastní metody k uklidnění, pokud byl někdo nervózní, podrážděný nebo se prostě necítil ve své kůži. Vyráběli *uklidňovací hmatky*. Tyto velmi speciální kameny byly speciálně vytvarovány, aby při dotyku vzbuzovaly příjemný hmatový dojem, který uklidní ustaranou mysl, zabrání vzniku vředů a pomůže předejít špatné náladě nebo hysterii. Více informací najdete u hesla Kameny.

HOUBIČKY: Asi si říkáte, jak se ve slovníku tohoto typu očitly zrovna mycí houbičky. Jde o to, že kolem nás se pohybuje spousta takových lidských houbiček: nasávají sice kvanta informací, ty ale zůstávají jako nestrávená hmota v mozku. Jsou to zbytečné infonnace.

Lidskými houbičkami bývají mnohdy takoví ti „dobrodinci“. Všechno znají teoreticky, ale chybí jim praxe. Proto - opět teoreticky - umí „konat dobro“, jenže ve skutečnosti to nedokážou nebo nejsou dostatečně rozvinutí, aby opravdu cokoli podnikli a někomu pomohli.

Lidské houbičky nasávají informace, aniž by z nich získávaly nějaké vědění. Jsou to tragická stvoření, která si kolem sebe staví tvrdou schránku sobectví a pak se diví, proč se jim svět v úctě neklaní.

HŘÍCH: Co je to hřích? Hřích je to, co skupina kněží v jakékoli době považuje za nežádoucí. Ve skutečnosti je tento termín docela nesmyslný. Dnes to vypadá, jako by hříchem bylo i rozmnožování. Říká se přece, že děti se rodí v hříchu. Jak by mohly? Bez rozmnožování by nebyly rasy ani kněží.

„Hříchy“ zahrnují pýchu, chamtivost, chtíč, zlost, obžerství, závist a lenost. To jsou hlavní hříchy, od nichž se odvíjejí všechny ostatní.

Pýcha samozřejmě není nic jiného než nepochopení vlastních schopností. Chamtivost se vytratí, jestliže člověk získá předmět, po kterém baží. Chtíč je jiné pojmenování sexuálního elánu, bez nějž by rasa nemohla pokračovat. V minulosti byl sex považován za odměnu od kněží pro ty, kdo je poslouchali.

Sex ve skutečnosti není považován za hlavní hřích. Dříve byl dokonce kněžími oblíben, protože na něj lákali lidi do chrámů. Využívali k tomu jevištní představení, z nichž by každému v dnešní době lezly oči z důlků. Mimo jiné taky ustanovili zákon, že každá neprovdaná žena v zemi by se měla jednou za rok oddat jakémukoli muži, který jí na půdě chrámu nabídne peníze.

Hřích je to, co bylo kněžími odsouzeno jako něco, co může oslabit jejich vlastní sílu a moc. Nejlépe se mu vyhnete, když se budete držet pravidla *chovej se tak, jak chceš, aby se ostatní chovali k tobě*. Víte-li, že by se vám něco nelíbilo, pak to nedělejte nikomu jinému. Chovejte se tak, řiďte se tím v životě a budete v bezpečí .

HSIN: Tento čínský výraz označuje *dobrou víru* ve smyslu, že musíme jednat tak, aby nás lidé kolem respektovali a aby naše chování lidskou rasu posilovalo a neoslabovalo.

HSUAN HSUEH: Toto je velmi hluboký metafyzický koncept a doktrína, jejíž počátky spadají do tře-

tího století v Číně. Je to doktrína mystických zážitků, která se v určitých aspektech podobá egyptským záhadám. V současnosti však není příliš často praktikována, protože vyžaduje dlouhé a ještě delší roky studia.

Samozřejmě, když je člověk schopen vědomě astrálně cestovat, dostane se do astrálního plánu a během pár minut se zde naučí vše, co se student doktríny Hsuan Hsueh učí celý život.

Každý z těchto studentů musel absolvovat řadu náročných zkoušek a jednou z nejtvrdějších byla tato: než mohl student postoupit do vyššího stupně, byl *zabit* a astrální plán mu umožnil osvobodit se. Aby přitom nedošlo k poškození mozku, byla v něm speciálními metodami udržována krev. Ale student díky tomu zakusil ohromné zážitky na astrálním plánu a poté byl oživen.

Probuzený student už pak nikdy nebyl stejný! Jakmile věděl, jaká je druhá strana života, dával si větší pozor na to, co dělá, zejména co se týkalo záležitostí, které se dotýkaly života druhých.

HYPNÓZA: Většina lidí si neuvědomuje, jak ohromnou sílu hypnóza skrývá. Neměla by se nikdy, ale vůbec nikdy používat - s výjimkou maximálně striktně vymezených situací.

Hypnotizovat lze kohokoli, kdo neprošel speciálním školením. Nezáleží na tom, zda je dotýčný extro-vert nebo introvert. Zhypnotizovat lze každého.

Hypnóza je stav zvýšeného vědomí. Hypnotizovaný si uvědomuje pouze osobu, která jej hypnotizuje, a není schopen rozlišovat mezi dobrým a špatným.

Člověk, jenž má být hypnotizován, věří, že může být zhypnotizován. Možná ne vědomě, ale na podvě

domé úrovni tomu věří, a tak svým napětím celému procesu v podstatě pomáhá!

Při hypnóze dochází k jisté formě disociace. Malá část naší entity, která rozeznává dobro a zlo, je potlačena - uzavřena, omezena, odstraněna ze scény a nechává za sebou devět desetin podvědomí.

Podvědomí tu vystupuje v roli velkého packala, jenž sice nemá rozum ani nerozezná dobro od zla, ale nějakým způsobem získal hodně informací a moc pohybovat se.

Je-li cenzor neboli jedna desetina mysli vyřazena, padnou veškeré zábrany a devět desetin si může dělat, co se jim zachce.

Hypnotizér může subjekt - hypnotizovaného - přesvědčit, že plně nabitý revolver, jejž ten druhý drží, je jen dětská vodní pistolka. Jestliže hypnotizér přesvědčí podvědomí hypnotizovaného, že je to pouze vtípek (protože když natáhne spoušť, jen vystříkne voda), pak hypnotizovaný subjekt spoušť natáhne a zabije objekt útoku.

Úplně špatně je hypnotizovat deprimovaného člověka a ujišťovat ho, že je teď šťastný. Ono to totiž může vést k zesílení neurotických zvyků a dotyčného dohnat k sebevraždě.

Takový člověk, který vymetá večírky, kde jen tak pro legraci hypnotizuje, představuje nebezpečí a měl by být odklizen do vypořádávané cely, aby svým počínáním přesně tam nedostal druhého!

Zhypnotizovat lze téměř každého. Pokud si někdo prošel hypnózou vícekrát, může být přinucen udělat naprosto cokoli. Vše je pak jen otázkou šikovnosti hypnotizéra: musí akci navrhnout tak, aby hypnotizo-

váný věřil, že koná dobro. Až o tom bude přesvědčen, splní každý pokyn a přání hypnotizéra. Tvrdí-li někdo opak, snaží se pouze zastřít šilené nebezpečí, jež s sebou hypnóza nese.

Hypnóza představuje zločin proti nadduši, jelikož při ní dochází k manipulaci s mechanismem, který nadduše řídí. Může to vést k tomu, že si člověk způsobí karmu, která si vyžádá spoustu inkamací po sobě, aby se očistila. Takže toužíte-li se nechat zhypnotizovat, znovu se nad tím zamyslete a pak od svého přání upustěte.

V rukou opravdového odborníka, a nikoli jevištního umělce, může být hypnóza úspěšně využita k prozkoumání minulých inkamací. Člověk se pak může nechat zhypnotizovat a může dostávat nejfyznější otázky týkající se třeba i věcí před narozením na tuto Zemi. Vždy musí být přítomen nějaký svědek a musí běžet záznamové zařízení. Aby mohl hypnotizér podnikat bezpečně, musí nasbírat hodně a ještě víc zkušeností.

K hypnóze patří:

AUTOHYPNÓZA: Jedná se o proces, kdy je Člověk schopný disociovat své vědomí a podvědomí díky tomu, že jeho vědomá část funguje jako hypnotizující zprostředkovatel. Za určitých podmínek lze touto metodou napravit zlozvyky charakteru a posílit kvalitní návyky. Opět ale platí, že do autohypnózy by se nikdo neměl pouštět, pokud předtím neprošel důkladnou lékařskou prohlídkou, aby se ujistil, že je v pořádku po fyzické stránce, a dovolím si dodat, že i po stránce mentální. Hypnóza je jako meč, který má místo dvou či jednoho ostří rovnou tři, takže s výjimkou kvalifikovaných expertů by si ji nikdo neměl všimnout.

I

IČCHÁ-ŠAKTI: Tento výraz označuje *sílu vůle*. Ona to vlastně není jen síla Jež člověku umožňuje říct *mohu* nebo *udělám*, aleje to spíš jako elektrické vlny generované mozkiem, které mohou člověka doslova galvanizovat ke speciální činnosti.

Tato speciální síla umožňuje adeptovi, jenž správně dýchá, dosáhnout levitace. Levitace je dost možná a vcelku snadná, zejména pokud pro ni má člověk opravdu dobrý důvod.

Díky této *síle vůle* dokážeme nahlédnout do budoucnosti nebo potenciální budoucnosti a v omezené, míře si předem objednat budoucí události. Právě ona stojí za takzvanými *shodami náhod*.

Na Západě pro tuto zvláštní sílu vůle neexistuje žádný termín. Jako by ji naše nadduše nabádala, aby spolu fyzické a astrální tělo v neobvyklé míře spolupracovaly za účelem kýžených efektů.

IDA: Jedná se o sloupec senzorických a motorických nervů, který vychází od kořene páteře na levé straně. Tyto nervy (svazky vláken) mají ve vztahu mezi fyzickým a astrálním tělem speciální místo. Vinou se okolo páteře a končí u levé nosní dírky. Pomocí určitých dechových cvičení se člověk může idy dotknout, a tak probudit jistá spící centra.

Konkrétně toto speciální dechové cvičení nedoporučuji, ale na konci slovníku jsou uvedena jiná. Kdyby si přímo toto cvičení někdo přečetl jen v rychlosti, aniž by tušil, o čem to celé je, mohl by si jím hodně uškodit. Dobře vím, že se najde spousta lidí, již přijdou do knihovny, vyberou si knihu a zkopírují si z ní jeden či dva odstavce. Ano, takto ušetří za knihu. Ale takové jedince, kteří se pokoušejí běžet, když ještě neumí chodit, prostě musím chránit. Proto nebezpečná cvičení vynechávám.

IGNORANCE: Ignorance svědčí o tom, že se člověku nedostávají znalosti a dosud nedospěl k moudrosti. Kdybychom nebyli tak bláhově ignorantští, neměli bychom tolik problémů. Ignorant neví dost na to, aby poznal, že neví. Nejlépe to snad vysvětluje toto:

Ten, kdo neví a neví, že neví, je blázen, vyhýbejte se mu.

Ten, kdo neví a ví, že neví, je vzdělatelný, uče ho.

Ten, kdo ví a ví, že ví, je moudrý, následujte ho.

ILUZE: Naše planeta je na jiných plánech označována jako Svět iluzí. Rozumějte svět, kde člověka klamou jeho vlastní smysly a kde jsou věci jiné, než se zdají. Lidé *na druhé straně* si o lidech na Zemi myslí, že se obávají, že přijdou do pekla. Takže vězte, že Země je jedno z pekelných, poněvadž právě tady se nám dostává nesnesitelná spousta fyzických zkušeností a iluzí.

Díváme se na svět, který nazýváme *Země*, a myslíme si, že je to ta nejkrásnější věc, jaká vůbec může být. Myslíme si, že vesmír a vesmíry za ním byly stvořeny speciálně a výhradně kvůli ní. Předpokládáme,

že jsme jediné živé bytosti ve vesmíru. Domníváme se, že miliony, miliardy a triliony dalších světů jsou pusté a prázdné a byly naaranžovány jen jako kulisy pro lidstvo.

Myslíme si, že jsme Boží bytosti, přestože Jeho podobu jsme nikdy nespátřili a nikdy nespátříme.

To je iluze. Země je jen smítko prachu a nic víc. Země je jedním z nejmenších drobků špíny na nebi. Zatímco si takhle pobýváme na Zemi, myslíme si, že jsme skvělí a mocní a že naše bohatství nám koupí Království nebeské. Jenže za hranicí Země neexistuje žádné oddělení zlevněného zboží. Nemůžeme získat spásu za sníženou cenu, ale naopak se musíme zbavit iluzí a dobrat se pravého významu věcí. Musíme se zbavit sobectví a chtíče, ale také své bezcitné lhostejnosti vůči druhým. Dokud nebudeme připraveni dávat sami ze sebe, nemůžeme od druhých dostávat. Že bychom snad mohli, to je iluze.

INDRIJA: Správně by to mělo být *deset indri-jí*, protože v těle se nachází deset orgánů, ze kterých může nadduše získávat různé speciální informace.

Máme orgány smyslového vnímání, a tedy sluchu, zraku, čichu, chuti a hmatu, a orgány přímější akce, což jsou orgány vylučovací, rozmnožovací, propulzní (nohy), hmatové (ruce) a chuťové (jazyk).

Každý z nich přenáší skrz míchu a dále do mozku vše, co se děje. Informace jsou předávány nadduši, jež je díky tomu v kontaktu se vším, co se děje, a uvědomuje si každý pocit. Následky poruch „tohoto donáškového systému“ můžeme pozorovat v léčebnách u katatonických pacientů.

INTUICE: Proces, kdy fyzické tělo zachytí záblesk něčeho, co by normálně nemohlo poznat. Člověk může například stát na chodníku a mít náhlý záblesk intuice, že mu na hlavu padá kus komína nebo střešní taška. Sice to nevidí ani neslyší, ale obvykle se včas podívá nahoru, aby stihl utéct, než ho to trefí!

Pokud věříte v intuici a dáváte jí dostatek prostoru, aby se rozvinula, může to pro vás být opravdu užitečné. Předčasné varování o nebezpečí může vyslat i nadduše, jež ještě není připravena na zničení těla.

Jestliže pocítíte, že se někdo nachází blízko vás řekněme v okruhu dvou metrů, nejde o intuici. To je buď telepatie, dotek, nebo aurická emanace.

Často se říká, že ženy jsou vybaveny větší intuicí než muži. Ženské éterické tělo a aura mají poněkud jiný tvar než mužské, což jim poskytuje jistou duchovní útěchu. Ti druzí zas doufají ve větší intuici.

ÍŠVARA: Někteří lidé toto slovo používají k označení nebo poukázání na Boha. Konkrétně to tak mají bráhmani.

Skutečný význam zní *člověk s Boží vůlí* neboli *nejvyšší dárce*. Je to dokonalá bytost, která má soucit s lidstvem potýkajícím se s obtížemi, protože se sama propracovala všemi kruhy existence a ví, jak to může být těžké. A poněvadž si také leccos protrpěla, má i zmíněný soucit a pochopení.

ÍŠVARAKOTI: Nižší typ avatara. Může jím být člověk, který je již uvolněn z pout se Zemí, takže nemá žádnou pozemskou karmu, a jenž na Zemi přichází konat dobro pro druhé. Pokud se angažuje rela

tivně mírně a jedná s jednotlivci na nižším plánu, bude to išvarakoti.

Avatar je mnohem vyvinutější a vůbec nemusí pocházet z tohoto vesmíru ani z dalšího, ani z toho ještě ža ním. Avatar předává starobylá učení a obnovuje je pro současné požadavky.

J

JAMA: Jama je sebeovládání. Označuje, že člověk nelže, nekrade, není chamtivý a necloumá jím chtíč.

Je považována za jednu z osmi odnoží rádzha jógy. Vlastně je to první z nich.

JASNOZŘIVOST: Skutečná jasnozřivost zna-' mená, že astrální tělo dokáže vystoupit z fyzického a „vidí“ v rozměrech, jež ve fyzickém těle nelze obsáhnout.

Průměrný člověk vidí pouze věci, které má na dohled - rozhledne se třeba po místnosti a spatří židli, stůl a stěnu. Ale co je za nějakou překážkou, to je pro jeho zrak nedostupné. Jasnozřivý člověk vidí skrz stěny, jako by tam žádné nebyly, nebo dokud je jeho jasnozřivost teprve v plenkách, místo zdi vidí jakousi nejasnou šedivou mlhu.

Když se člověk dostane do astrálního plánu, může nahlédnout do ákášických záznamů a spatřit tam jakoukoli událost, jež se už stala nebo se děje. Zároveň si může prohlédnout pravděpodobnost pro budoucnost, a tedy zda bude mít štěstí, nebo smůlu.

Jasnozřivost lze rozvíjet; právo na to mají muži i ženy. Než lidstvo ovládla tak intenzivní sobeckost, kvůli níž začali této schopnosti využívat k vlastnímu obohacení, byli jasnozřiví všichni.

JEMNOHMOTNÉ TĚLO: Jemnohmotné tělo sestává ze sedmnácti kompletních komponent. Jsou jimi:

1. Zrak
2. Sluch
3. Čich
4. Chut'
5. Hmat
6. Jazyk
7. Ruce
8. Nohy
9. Vyměšovací orgány
10. Rozmnožovací orgány

Mezi dalších sedm patří například ovládání dechu, ovládání trávení, mysl a intelekt.

JEN: Toto slovo pochází z čínštiny a označuje umění být přítelem. Znamená to být laskavý a tolerantní vůči příteli.

Jen tvoří základ Konfuciova učení.

JIN a JANG: To je celá síla vesmíru. Jin představuje pasivní, ženský, negativní aspekt a mužský jang je pozitivní a průběžně asertivní.

Je směšné řešit, zdá je důležitější muž, nebo žena. Navzájem se doplňují, kontrastují spolu, jsou na sobě navzájem absolutně závislí.

Baterie nebude fungovat, nebude-li mít jeden pól záporný a druhý kladný. Kdyby měla jen dva pozitivní konce, bude nepoužitelná. Takže žena je v podstatě stejně důležitá jako muž a muž je v podstatě stejně důležitý jako žena. „Bitva pohlaví“ je směšná. Vysvětlení vzájemné závislosti by ji mělo ukončit.

JÍVA; Název pro jednotlivou žijící jednotku jakožto celek těla, myslí, různých smyslů a všeho, co tvoří jednu lidskou bytost. Tato jednotka (lidská bytost) si obvykle plně neuvědomuje svůj účel tady na Zemi a zažívá zrození, radost, bolest, smrt a to všechno, co tvoří život na Zemi.

Často brblá na zlý osud, který ji seslal na Zemi: „Přece jsem se neprosila, abych se narodila, nebo snad ano?“ To znamená, že nezná důvod, proč by se měla učit, ani není připravena učit se, co potřebuje.

Kdyby lidé věděli, jak jednoduché je zemřít a že nikdo není vypuzen ani se navždy nesmaží v pekle, pak by si zřejmě pomysleli; „Tak, v tomhle životě si budu užívat, však se snadno vrátím a v dalším životě tu spoušť napravím.“ Proto se musí *napít vod z řeky Léthé*, aby vymazali vzpomínky na minulé životy. Protože dokud člověk nedosáhne určité úrovně, nesmí vědět...

JNANA (DŽŇÁNA): Toto jsou znalosti a povědomí o životě za hranicemi života tohoto světa. Označují se tak znalosti nadduše včetně vědění, proč člověk přichází na Zemi, co se musí naučit a jak. I to, že přestože když život na Zemi je možná hrozná a šílená zkušenost, z hlediska Většího života trvá jen okamžik.

Což je pro nás na Zemi docela chabá útěcha!

JNANI (DŽŇÁNI): To je osoba, která ví a sleduje cestu vědění. Snaží se dosáhnout k vyšší realitě a uniknout z okovů a bolesti života na Zemi. Kdo se do této fáze dokáže dostat, rozhodně se blíží osvobození čili buddhovství.

JÓGA: Skutečný význam toho slova zní *jednota* nebo *sjednocení* či *spojem*. Je to jednota (nebo chcete- -li spojení či sjednocení) individuální duše se zdrojem všeho dobra.

Tento výraz se používá také k označení různých metod, jimiž prý lze taková spojení ovlivnit.

Měli bychom si vyjasnit, že člověk se ke kýžené jednotě může pracovat, aniž by věděl jak. Naopak netrpěliví nedočkavci, kteří slídí, zatímco se snaží získat důkaz o tom, ců nelze dokázat, se na vlastní cestě pouze zpomalují. A dokud se jim nedostane trocha rozumu nebo ždibec osvícení, zásadní pokrok je nečeká.

JOGÍN: Muž, jenž praktikuje jógu, je jogín, žena jogínka - nebo *jógí a. jogíni*.

JŮ WU: Stav bytí a nebytí. Stav bytí na světě, světa, mimo svět a nebytí světa.

K

KAIVALJA: Většina lidí na Zemi si není vědoma toho, čím byli v minulém životě, ani netuší, proč se na Zemi vrací. Říkají: „Podívej, život máme jen jeden, užijme si jej naplno!" Tito lidé jsou slepí - duchovně a mentálně. Až dosáhnou stavu *kaivalja*, už si budou uvědomovat, co je čeká na druhé straně toho, co se nazývá *smrt*.

Slovo *kaivalja* znamená *osvobození ze slepoty a pošetilostí tohoto světa*.

KÁMA: Káma označuje touhu a dychtění. V podstatě jsou to vzpomínky na radosti a bolesti zakoušené dříve. Právě tyto vzpomínky bývají příčinou našich (zlo)zvyků, jako je kouření nebo pití.

Lidé kouří buď kvůli nějakému potěšení, které s tím mají spojené, nebo proto, že kouřit mohou jen „dospělí". Kdyby si jen pamatovali, jak jim bylo zle, když to zkoušeli poprvé, ani by na to nesáhli.

Alkoholici také podlehli hloupému nápadu. Je to pro ně opravdu velká škoda, protože tyto omamné látky vypuzují z fyzického těla to astrální. Rozhodně bych ale astrální tělo nevinil z toho, že se snaží dostat z dosahu takového puchu, jaký zanechává vyčpělý alkohol.

KAMENY: Kameny na nás mohou mít ohromný vliv - na naše myšlenky, zdraví i jmění. Proto je na konci slovníku zařazen speciální dodatek (*Dodatek B*) věnovaný výhradně kamenům, jejich povaze, vlivu a podobně. Doporučuji tento dodatek pečlivě pročíst.

KARMA: To je starý zákon, podle nějž mnoho lidí ve Východním světě řídí své životy. Je to velmi dobrý zákon za podmínky, že je používán se zdravým rozumem.

Jdete do obchodu a koupíte si spoustu zboží. Když budete mít štěstí, můžete ho dostat na splátky, ale už jste si ho koupili, takže za ně jednou budete muset zaplatit. Zadarmo je nedostanete.

Procházíte životem, nebo spíš jedním životem za druhým, a dopouštíte se věcí, kterých za tichých ranních hodin litujete. Děláte věci, za něž se stydíte, když jste sami a můžete si o nich popřemýšlet. Provádíte věci, které mohou někomu jinému ublížit. Je to škoda, protože jak seжете, tak budete sklízet.

Stejně tak by člověk měl druhým činit laskavosti: „Hod' chléb do vody a on se ti vrátí.“ Bohužel, když se vrací, může být promáčený, ale o to nejde. Čiňte druhým dobro, protože čím více dobra vykonáte, tím více se vám ho vrátí.

Pokud přijdete na Zemi a vede se vám mizerně, znamená to, že dostáváte zapláceno za to, že jste se chovali zle k druhým lidem v jiném životě. A až se propracujete do té šťastné fáze, kdy žijete na Zemi svůj poslední život, pak se zaručeně budete mít zle, jelikož budete muset srovnat všechny své dluhy. Jako když se stěhujete, už jste na odjezdu a ještě honem obíháte řezníka, pekaře a výrobce svíček (nebo byste

je oběhnout měli, jste-li poctiví), abyste jim uhradili dlužné částky. Pokud jste optimista, snažíte se k tomu ještě sehnat peníze, jež někdo dluží vám, ale to je jiná věc. Zákon karmy říká: čiň tak, jak chceš, aby činili tobě, protože splatit budeš muset to dobré i to zlé.

Osobně věřím, že příliš přísné dodržování zákona inkamace a zákona karmy možná stojí za degenerací Indie a Číny. V Indii i Číně lidé odedávna sedávají pod stromy a říkají: „Ále! Tak co? Mám před sebou spoustu životů, tak mě aspoň v tomhle životě nechte sedět jako býka Ferdinanda a vonět ke květinám/⁴ Nedospěli nikam jinam než k lenosti.

V Číně jsem byl prímým svědkem této nehody: muž spadl do řeky a evidentně se topil. Nikoho z kolemjdoucích to ani zdaleka nezajímalo. Později se jich ptali, proč na záchranu tonoucího nic neudělali. Odpověděli ve smyslu, že kdyby měli toho muže zachraňovat PŘED JEHO KARMOU, museli by se pak poprat nejen se svou, ale i s tou jeho. Takže příliš přísné dodržování vede ke zjevné bezcitnosti. Je třeba se ubírat starou dobrou buddhistickou cestou - nebýt příliš zlý, aby člověka nemusela stíhat policie, ale ani příliš dobrý (na Zemi nemožné!), nebo budete příliš čistí, abyste tu pobývali. Střední cesta ve všem.

KAUZÁLNÍ TĚLO (PŘÍČINNÉ TĚLO): Miluj ete-li velká slova, vězte, že je to ánandamajakóša nebo případně také *karana-šaríra*.

Kauzální tělo je prvním z různých těl, jimiž jsme zatíženi. Představte si, že člověk vypadá jako sada krabiček naskládaných jedna v druhé. Nebo jako cokoli, co do sebe navzájem pasuje, jako třeba sestava

těch malých kávových stolků; zkrátka cokoli, co začíná jako drobný předmět, který se může schovat do téhož většího předmětu, ten ještě do většího a tak dále. Tak jsou naskládána i naše různá těla.

Kauzální tělo je to nejvnitřnější. Právě ono počiná procesy, díky nimž získáváme zkušenosti v realitě. Toto kauzální tělo je tělem inkamace a právě ono způsobuje všechny známé potíže spojené s tělesností - chtíce různého druhu, různé vzrušující touhy, šílenou hamižnost a nej častěji ze všeho sobeckost.

Musíme žít tak, abychom neměli potřebu mít kauzální tělo. Jestliže si vystačíme bez něj, už se nemusíme ani vracet na Zemi, ani přecházet do jiných materiálních a nepříjemných světů.

KLÉŠA: Ve skutečnosti jich existuje pět a jedná se o pět hlavních věcí, jež lidem způsobují potíže. V podstatě platí, že dokud mají lidé nějakou kléšu, musí se vracet na Zemi.

Kléšou č. 1 je ignorance a z té plyne domýšlivost. Pokud je člověk ignorant, a ještě navíc domýšlivý, nedokáže vidět své chyby, a tedy je ani eliminovat.

Dále byste se měli vyhnout touhám špatného druhu. Prahnete po věcech, po kterých byste neměli? Radši buďte ostražití, neboť zdržují váš pokrok.

Další jednoznačnou překážkou je averze. Odpor člověku ztěžuje porozumění s druhými, takže si připadá jako hranatý kolík v kulaté díře; nebo jako kulatý kolík v hranaté díře? Na tom ostatně nezáleží, poněvadž špatně je první i druhá varianta. Člověk se musí ubírat střední cestou a nesmí se příliš často zamilovávat, ani naopak nesmí příliš dlouho lidi nenávidět.

Pátou potíží je majetnickost. Na pojmenování nezáleží - může to být klidně škudlil, skrblik, držgrešle nebo lakomec, tak jako tak je to mizerná banda, a dokud se dotyčný své majetnickosti nezbaví, nedokáže nic získat. Protože jak praví stará pravda, člověk nemůže nic dostat, dokud není připraven něco dát.

Kléši nás svazují, proto je nejprve musíme sami u sebe vymýtit a teprve pak se můžeme vymanit z koloběhu narození, žití, umírání a znovunarození.

KLID: Klid je nepřítomnost konfliktu, ať už uvnitř nebo navenek. Klid panuje, jestliže člověk a jeho okolí jsou v harmonii, a nikoli ve střetu. Mnoho z těch,

0 kom se říká, že jsou „klidní“, mívají v celé řadě životů mezihry nebo odpočinek. Pro ně - oni jen zaznamenávají čas - věci běží klidně jako hluboký a poklidný rybníček, který se na povrchu ani nezačere. Ale je-li něčí život celý příliš klidný, není to dobré znamení. Je to důkaz, že dotyčný nedělá žádné velké pokroky! Pokud má člověk úspěšně meditovat, musí se vyhýbat vnitřním konfliktům, ačkoli adept už dokáže úspěšně meditovat, i když probíhá nějaký vnější konflikt. Adept ve skutečnosti dokáže meditovat klidně

1 obklopen nadšenými členy dechového souboru, kteří ze sebe o sobotní noci vydávají maximum. Takovéto cvičení nedoporučuji, dokud nedosáhnete určité etapy. Jinak tento proces může být zneklidňující.

KÓAN: To je výraz ze zenového buddhismu. Lidé ze Západu často vůbec nedokážou smysl kóanu pochopit, protože tento specifický příběh zjevně jakoby

postrádá veškerou logiku. Úkolem studenta je nad ním meditovat a najít vhodnou odpověď.

Ta však nikdy není snadná, ale když k člověku přijde, je to jako blesk z čistého nebe. Odpověď přichází jako odhalení.

Uvedu mírnou verzi takového kóanu:

„Gramofonová deska a gramofonová jehla spoluvytvářejí hudbu. Naslouchejte hudbě z desky bez jehly.“

Připomíná to snahu srovnávat abstraktní s konkrétním nebo diskutovat o trojrozměrných otázkách s někým, kdo žije v jedné dimenzi.

KÓŠA: Kóša je obal nebo pouzdro. V Upanišádách je jich popsáno pět. Všechny se nacházejí vždy jedna v druhé. Ta vnitřní je tělo krmené potravou, a tedy fyzické tělo, a kdyby vás zajímal její východní název, je to *annamajakóša*.

Druhá je prána, a to je ta část, která udržuje mysl a tělo pospolu. Východní název? *Pránamajakóša*.

Jako třetí máme obal mysli, která má smysl pro sbírání dojmů. Obsahuje vyšší a nižší mysl. Východní název zní *mañómajakóša*.

Čtvrtý obal neboli tělo patří intelektu či moudrosti. Je to počátek buddhů a východní název pro čtvrtou kóšu zní *vidžñánamajakóša*.

Pátá kóša je tělo blaženosti, často se mu říká *ego*, na Východě *anandamajakóša*.

KOWU: Toto čínské slovo označuje *studium* či *zkoumání okultních záležitostí a nápravu omylů, které se vyskytly v minulých studiích*.

KRIJA JÓGA: Toto odvětví jógy sestává ze tří částí. První člověku umožňuje ovládat tělo a jeho funkce.

Druhá mu zajišťuje schopnost studovat duševní záležitosti a rozvíjet paměť, aby dokázal z podvědomí vydolovat vše, co se dříve naučil.

Třetí mu dává touhu všimnout si duchovních požadavků. Funguje jako podnět odsunout tělesné záležitosti a snažit se o pokrok prostřednictvím spirituality spíše než přes výši bankovního konta.

Jestliže se člověk věnuje krija józe, dokáže překonat prokletí lidského života - *kléši*.

KRK: Krk je onen úzký přechod spojující hlavu a mozek s tělem. Pokud vám krk nefunguje správně, nemůžete očekávat, že mozek bude vysílat zprávy do různých vybraných center. Další problém představují ucpané krční tepny, protože v tom případě není mozek dostatečně zásoben okysličenou krví. Zároveň nesmí být vyvíjen stálý tlak na nervy na krku, poněvadž různé smyslové impulzy bývají pak při průchodu z mozku do trupu zpožděné nebo zcela zablokované.

Je fajn mít v záloze pár cviků na uvolnění arterií a nervů. Rozhodně je ale nezaměřujte s hatha jógou ani je nespojujte s okultismem. Na tomto Cvičení není nic okultního, to je možná jen váš pocit.

Takto můžete Začít:

Co nejpohodlněji se usad'te na tvrdou židli, jaké bývají v kuchyni. Musí to být tvrdá židle s opěradlem. Určitě nejde o to, abyste si pohověli v křesle.

Posad'te se zpřímá, ruce nechte položené na kolenou. Hlavu na sekundu až dvě zvedněte a pak jí porria-

lu otáčejte. Snažte se ji otočit co nejdál vlevo. Zaberte a otočte ji ještě o kousek. Uvidíte, že to půjde dál, než jste si původně mysleli. Poté docela pomalu vraťte hlavu na střed, až se budete dívat opět zpřímá. Vteřinku až dvě odpočívajte a pak hlavu otočte co nejdál doprava. I tentokrát seji vynasnažte otočit ještě o kousek.

Měli byste téměř cítit, jak vám z nepoužívaných kloubů páteře odpadává rez a jak vám praskají kosti. Cvik několikrát zopakujte, pak se znovu posad'te zpřímá. Ano, trochu vás to semele! Na chvíli si odpočín'te, několikrát se zhluboka nadechn'te, opravdu zhluboka, a dech vždy tak na deset vteřin zadrž'te.

Zhruba za minutu si hlavu úklonem položte na levé rameno, abyste na něm skutečně levým uchem spočívali. Až se vám to podaří, zatlačte na hlavu víc, jako byste ucho drtili. Vteřinku tak vydrž'te a postupně vraťte hlavu do výchozí vzpřímené polohy. Po chvíli udělejte totéž na pravé straně. Rozhodně musíte hlavu dostat ještě o kousek níž, než je vám opravdu příjemné. V pauzách mezi změnami pozic se zhluboka nadechujte a pak úplně vydechujte.

Nyní k dalšímu kroku - znovu se zhluboka nadechn'te a zcela vydechn'te. Pak se zhluboka nadechn'te a hlavu předkloňte co nejniž'e, až se vám brada zaryje do hrudníku. Zatlačte na ni ještě trochu víc, až vám krk doslova zapraská. Znovu hlavu vzpřim'te do výchozí pozice, za hlubokého dýchání moment odpočívajte a pak hlavu co nejvíc zakloňte.

U všech uvedených cviků si musíte dávat velký pozor, abyste se nepohybovali příliš rychle nebo prudce. Jinak byste se mohli zranit. Čím více budete cvičit, tím většího rozsahu v pohybu dosáhnete.

Až skončíte, dejte si ruce za krk a oběma pálci si krk namasírujte. Zjistíte, že vám to uleví. A možná vám to pomůže i k lepšímu soustředění.

Znovu musím zdůraznit, že tyto cviky vám nepomohou v metafyzických záležitostech. Ve skutečnosti je to tak, že žádné fyzické cvičení nemůže vyřešit okultní záležitosti. Fyzické cvičení posiluje naši fyzickou stránku (pokud si něco nenatáhneme). Ani na Dálném východě nikdy nenarazíte na adepta, který by se těmto cvičením věnoval z jiných než ryze fyzických důvodů. Pro okultní cvičení musíte podnikat něco docela jiného, co s tímto nemá nic společného. Až přespříliš lidí se vrhá do absurdních pozic a nalhá- vají si, že jsou skvělými okultisty - zjišťují totiž, že si s okultními záležitostmi nevědí rady, a tak se radši věnují fyzickým cvikům, jimž dávají zajímavá jména.

KULT: Osoba málo znalá nebo s chabým duchovním vnímáním si často bude představovat, že je velkým učitelem. Pomocí propagandy shromáždí skupinku lidí, jimž bude vysvětlovat velké pravdy, které získal tou či onou metodou, hlasem přímo ze světa duchů, automatickým psaním či jakkoli jinak.

Takové skupiny bohužel velké pravdy často překroutí. Scházejí se pouze proto, aby se podvolily exaltovaným idejím nějaké osoby, jež sotva vykročila na stezku. Člověk by měl do skupiny nebo kultu vstupovat pouze za podmínky, že si je zcela jist, že se chová správně. Existuje dost ortodoxních náboženství

- židovské, křesťanské, buddhistické či jakékoli jiné
- bez všech těch vedlejších kultů, které rostou jako houby po dešti.

Až příliš často vznikají kulty jako prostředek k vydělávání peněz, jenž vykořisťuje naivní lidi. Sice musíme souhlasit s tím, že učitel potřebuje peníze na nákup jídla a oblečení, ale přesto bychom měli tušit, že je něco špatně, když „učitel“ láká členy na své jméno nebo když nadmíru zdůrazňuje svou důležitost. Jméno učitele nehraje roli, záleží jedině na jeho výuce. Je dobrá? Uspokojuje vaše potřeby? Musíte před dalším setkáním nebo lekcí zaplatit vysokou peněžní částku? Pokud ano, buďte opatrní. Dost možná jste narazili na stroj na peníze.

Pokud pochybujete, klidně zajděte za duchovním, který patří k náboženství, do něž jste se narodili. Bu- dete-li dostatečně vytrvalí, setkáte se s vyšším du- chovním z tohoto náboženství. Nicméně vás důsledně varují před kulty, které tvrdí, že učí různé druhy magie. Prohlašují, že předvedou rozmanité důkazy, ale teprve tehdy, až dost zaplatíte. Pamatujte, že to nejspíš odnese vaše mentální zdraví.

KUMBHAKA: Jedná se o speciální formu dýchání (nebo chcete-li metodu či vzorec). Jde o zadržení dechu mezi nádechem a výdechem¹. Pokud ji člověk nacvičuje podle určitých pevných pravidel, může z ní mít velký prospěch.

Na konci slovníku věnuji jeden oddíl různým dechovým cvičením, takže doufám, že vydržíte dýchat, než se k němu pročtete.

¹ I a výdechem a nádechem - pozn. red.

KUNDALINÍ: Životní síla. Je to TA životní síla těla. Jako vůz nepojede bez elektřiny k zažehnutí směsi ve válcích, nemohou lidé žít v těle bez životní síly kundaliní.

Ve východní mytologii je kundaliní zobrazována jako had svinutý pod spodní částí páteře. Jakmile se tato speciální síla uvolní nebo procitne, stoupá skrz čakry a člověk si díky ní začíná uvědomovat ezoteric- ké záležitosti. Probouzí se v něm jasnozřivost, telepatie a psychometrie, a tudíž může žít mezi dvěma světy a z jednoho do druhého se libovolně bez nejmenších potíží přesouvat.

Kundaliní může být vskutku nebezpečná, proto byste se ji neměli snažit probudit bez dohledu vhodného adepta. Rozhodně se o to nepokoušejte podle nějaké knihy! Budete-li si zahrávat a kundaliní oživíte špatným způsobem, může vás to přivést až k šílenství. Snažit se vyvolat kundaliní, aniž byste věděli, co děláte, patří k nejnebezpečnějším počínům.

Průměrný člověk je vědomý pouze z jedné desetiny. Snad to každému lichotí! Jde o to, že pokud někdo dokáže probudit kundaliní, stává se mnohem vědomějším, a tak může ostatní ovládat. Ovšem když se mu ji podaří probudit, ona touha ovládat druhé k vlastnímu prospěchu se vytratí.

Lidé dumají nad tím, kde přesně kundaliní pramení, kde *dole u páteře* to je?

Síla kundaliní začíná mezi orgány rozmnožování a vyměšování. Doporučuji vám, abyste s ní neexperimentovali (i když už víte, kde se nachází), neprovázeli vás skutečný guru, který vám pomůže a jemně

absolutně věříte. Pokud dosud žádného takového nemáte, pamatujte, že guru se objeví, až když je student připraven. To guru na rozdíl od studenta ví, kdy je student připravený.

Biblický příběh Adama a Evy, ten s hadem a jablkem, pojednává v podstatě pouze o Evě s probuzenou kundaliní.

Had uváděl Evu v pokušení a Eva navrhovala Adamovi nemravné věci, přičemž Adam se rychle učil a do jablka vědění se odvážně zakousl. A teď se podívejte, co se nám všem chudákům lidem od té doby přihodilo!

Chápete? *Eva*, matka všech lidí, je po celém světě stejně jako Marie víceméně obecný termín pro ženu. Had představuje hadí sílu kundaliní a jablko je ovoce vědění. Takže si s kundaliní nezahrávejte, nebo vás kousne do mozku.

KUTHASTHA: To je Já, pravá-nadduše, ta část člověka, která stojí nad všemi proměnlivými aspekty světa.

Je naší součástí a umožňuje nám pociťovat přátelství vůči těm, kdo by nám ubližovali.

Představte si třeba, že je to ona osoba, která stojí vysoko nahoře, shlíží dolů a dohlíží na to, co se děje. Klidně ji považujte za svého anděla strážného, jenž neustále bdí nad tím, co děláte.

Kuthastha stojí za všemi iluzemi, nelze ji oklamat ani zmást. Je tím, čím se nakonec musíte stát.

KVALITY: Hlásíte-li se na specializovaně pracovní místo, aniž byste měli nezbytnou kvalifikaci,

předem víte, že to je zbytečné. Je-li vaší odborností hlubokomořské potápění, nejspíš se nebudete ucházet o místo kuchaře. Podobně musíte dosáhnout jisté kvalifikace neboli kvality, abyste mohli udělat pokrok a posunout se po stezce evoluce.

Mezi vlastnosti, jež je třeba kvůli tomu pěstovat, patří stabilita - a tedy stabilita účelu, charakteru a ducha.

Dále potřebuje člověk nezbytný podnět, který mu dodá elán, aby se vydal mnohem těžší cestou — aby se choval správně, myslel správně a jednal správně. Bez elánu, bez potřebného stimulu neklidu, je člověk jako zelenina, která může být sebečistší, a stejně neporoste moc rychle.

Pověděli jsme si o dvou kvalitách — první stabilitě a druhém stimulu. Třetí kvalitou je řád nebo pořádek. Pokud člověk ve složitém mechanismu svého těla nedokáže udržet pořádek, nemůže se posunout dál. Musí udržovat řád ve svém jednání i na duchu a k tomu musí být přesvědčen a musí vědět, že dělá *správnou věc*.

Je lepší udělat jednu malou věc dobře než jich tisíc udělat špatně. Namísto planého tlachání je třeba jednat. Zbytečné řeči jen nafukují ego a vedou k falešnému hodnocení vlastních ctností.

L

LAJA: Kundaliní nebo také hadí síla leží u kořene páteře, je připravena se probudit a umožnit člověku rozkvést do povědomí o psychických záležitostech.

Laja jóga se specializuje na *povznesení kundaliní*. Využívá různé tantry a mantry, aby docílila zvýšení fyzických vibrací, a tedy důkladně zatřásla dřímající kundaliní a probudila ji.

Znovu vás varuji, abyste se nesnažili kundaliní probouzet, nerozumíte-li dokonale tomu, o co se tím snažíte. Probuzená kundaliní může bez řádného dohledu člověka přivést k šílenství. Uvnitř mysli se mohou odehrát hrozné věci, jež člověka dovedou přímo do blázince. Horší ovšem je, že než ho do léčebny zavrou, může ještě napáchat otřesné skutky.

Zvýšením energie kundaliní dochází zároveň ke zvýšení IQ. V aktuální fázi evoluce je člověk z devíti desetin podvědomý a pouze z jedné desetiny vědomý. Probudí-li kundaliní, může být o několik desetin vědomější. Jako byste malého chlapce postavili k ovládání nejnovějšího nadzvukového tryskového bombardéru, který je již naplněn střelami a připraven vzlétnout.

Dívejte se na mě jako na někoho, kdo toho hodně ví, spoustu toho viděl, dost si protrpěl a spoustu se toho naučil, a berte vážně mé varování: dokud nebudete přesně vědět, co děláte, a dokud nebudete mít po boku kompetentního guru s čistou myslí, který

je ochoten na vás dohlížet a chránit vás před vaším nově probuzeným Já, rozhodně se kundaliní vzbudit nepokoušejte. Stále v sobě máme docela hodně zla, a pokud by se kundaliní zmocnila ona špatná část z nás, bude problém na světě.

LAMPA: Na Východě bývá lampa přirovnávána k životu. Lampa se zapálí, plamínek se krátkou dobu mihotá, a když pak dojde palivo, plamínek uhasíná a umírá. Možná po něm zůstane slabá kouřová stopa z doutnajícího knotu.

Ve východních učeních bývá lampa často používána jako symbol plamene života nebo pomíjivosti existence na Zemi, ale též jako symbol toho, že bychom svým životem na Zemi měli přinést trochu osvětlení ostatním lidem kolem nás.

Člověk z Východu, který je považován za pokročilejšího, bývá přirovnáván k lampě stojící v prostředí, kde se vzduch ani nehne. Není tam žádné rušivé proudění, které by atmosféru narušilo a plamínek rozkmitalo.

Na Dálném východě se také často říká, že je lepší zažehnout svíčku než proklít temnotu, a tedy že i drobné mihotání svíčky je lepší než úplná tma. Takže nezáleží na tom, jestli jsme na cestě spirituality teprve nováčky. Každý z nás může k evoluci lidstva něčím přispět. Ukažme světlo své spirituality, aby ti, kdo se snaží následovat náš příklad, viděli, že jejich kroky vede osvětlení pramenící z našeho vlastního jednání a naší vlastní spirituality.

Měli byste vědět, že takzvaná *sebevražedná gesta* buddhistických mnichů, kteří se polévají benzinem a poté zapalují páry, se také řídí starým buddhistickým

výrokem. Ten hlásá, že je lepší plamen života zničit než mít plamen ducha pošpiněn a znehodnocen. Takže pokud se buddhistický mnich nebo jeptiška zapálí jako lidská pochodeň, věří, že je to šlechetné gesto protestu proti zlovolné manipulaci s právy lidstva věřit jako jeden a uctívat jako jeden.

Všechny mé knihy jsou pravdivé a vše, co jsem v nich napsal, je pravda postavená na mých vlastních osobních zkušenostech. Snažím se zapalovat svíci a doufám, že i toto slaboučké mihotání může třeba pomoci a posloužit jako průvodce pro někoho, kdo neví, kam se obrátit.

LÁSKA: *Láska* je stejně nadmíru mylně vykládané slovo jako sex. Sex a láska, láska a sex jsou provázané, jsou promíchané. Současní lidé obojí zneužívají a nechápou.

Láska je harmonie mezi dvěma lidmi nebo mezi dvěma bytostmi jakéhokoli druhu. Nemusí to nutně znamenat, že o sebe mají sexuální zájem. Znamená to, že každý z nich vibruje na frekvenci, která je dokonale kompatibilní s frekvencí milované osoby.

Láska je nesobecká. Pro lásku jsme schopni takových věcí, jež bychom neudělali za žádné peníze.

Pokud lidé vibrují na špatných frekvencích, vede to k odporu, obavám, nebo dokonce skutečnému fyzickému strachu. To už je naprosto neromantické. Kdyby však člověk dokázal udělat za vteřinu o několik kmitů víc nebo spíš kdyby dokázal přesvědčit své molekuly, aby se pohybovaly trochu rychleji, disharmonie by se vytratila a nastoupila by harmonie. Přišla by láska.

LÉČENÍ: Nemluvím o léčení, jež vám zajistí váš lékař. Jde o proces, který provádí éterický dvojník během fyzického spánku materiálního těla.

Materiální tělo jev průběhu dne neustále využíváno, a to mnohdy špatně, a kolikrát přímo zneužíváno. Takže když pak astrální tělo zmizí a v noci si někde lítá, éterický dvojník se angažuje jako opravář.

Určití lidé mají léčivou moc. Znamená to, že mají supemadbytek éterické energie. Díky tomu ji mohou předat někomu jinému, komu chybí. V podstatě to funguje velmi podobně jako krevní transfuze, akorát v tomto případě nejde o krev, nýbrž o energii a sílu moci. Tato operace je nezbytná, aby nemocného přesvědčila, že se chce uzdravit.

LEVITACE: Levitace nepatří do světa vědecké fantazie nebo fikce či jak se tomu říká; ve skutečnosti je velmi reálná. Není to jen nesplnitelný sen někoho, kdo požil příliš mnoho alkoholu! Kdyby lidé neviděli letět vzducholod', sotva by uvěřili, že by se tak ohromná konstrukce mohla vznést do vzduchu a pohybovat se. A teď si představte, že nikdy neviděli vzducholod' ani neslyšeli o cestování vzduchem - a najednou spatří vzducholod' Zeppelin nebo balon Goodyear, jak si plachtí po obloze a třeba z něj shazují pytle písku se zátěží. Jaký to na ně udělá dojem? Nevěřili by vlastním očím. Levitace je mnohem snazší.

Africké kmeny zase stěží dokázaly uvěřit, že by kovové lodě mohly plout po vodě. Bylo jim jasné, že kov se musí ve vodě potopit, takže dokud lidé z vnitrozemí nespatriili lodě na vlastní oči, nedokázali jejich existenci uvěřit.

My „osvícení“ víme, jak plynové balony fungují i jak mohou těžké kovové lodi plout, a tak se můžeme pohrdavě usmívat na ignorantské domorodce, kteří s děsem utečou.

Levitace vyžaduje velmi speciální formu dýchání, jež zvyšuje frekvenci molekulárních oscilací v těle, až vyvolá jakousi podobu kontragravitace. Dostatečně zběhlý člověk dokáže kontrolovat i výšku, na níž se vznáší. Pokud však tak šikovní nejste, doufám, že se zavčasu rozloučíte s přáteli a příbuznými.

Na Východě, ve velkých lamaistických a jiných klášterech, kde se takové věci učí, se trénink nejprve odehrává uvnitř. Novic se pak maximálně praští do hlavy o strop, ale nic horšího se mu nestane. Zato ho to přinutí svědomitěji studovat.

Levitace vyžaduje soustředění a zmíněné speciální dýchání, takže ji nelze provádět, pokud na člověka zírají posměváčci. Proč bychom ovšem měli levitovat, a ještě bez zavazadel, když můžeme letět vhodnou aerolinkou, kde nás bude obsluhovat hezká, nebo třeba ne úplně krásná, letuška (to už závisí na vašem věku a pohlaví!), která nás bude držet za ruku, budeme-li nervózní?

Ještě před komunistickou invazí do Tibetu dokázali někteří lámové překonávat ohromné vzdálenosti obrovskou rychlostí. Pomáhali si takovou drobnou levi- tací - nevznášeli se úplně, ale výrazně si snížili hmotnost, takže poskakovali třeba patnáct metrů. Výjimkou nebyly ani kroky o délce dvaceti až třiceti metrů.

Zoufale nemocný lama může za jistých okolností použít upravenou levitaci, aby se odlepil od země a akutní situaci vyřešil. Samozřejmě za to poslé

ze musí zaplatit, ovšem energii lze vracet v malých „splátkách” něco přes týden.

LI: Tento čínský výraz má dva významy:

1. V jednom smyslu označuje rituály, které člověk podstupuje, aby se dostal do správného myšlenkového rozpoložení nebo aby mu pomohly s náboženskou vírou.

K tomu patří pravidlo chování: dělat, co se musí, a nedělat, co se nesmí (i kdyby to bylo sebezábavněj- ší!).

2. Druhý význam *li* se pojí s rozumem a s tím, co je v západním světě známo jako *věčné pravdy*. Je to samozřejmě jen honosnější způsob, jak říct *Velkou pravdu* neboli *věčné pravdy*, které musí každý z nás pobrat, než může postoupit k vyšším záležitostem. Stejně tak musíme nejprve zvládnout pravidla silničního provozu, než můžeme dostat řidičský průkaz a řídit vůz.

Je docela zajímavé, že *li* může mít ještě třetí význam, a to naprostý opak dobrého života a poctivosti. Souvisí tedy se sobeckým ziskem.

Tento výraz jsem do slovníku zahrnul z prostého důvodu. Budete-li studium okultních věd brát vážně, určitě na něj narazíte. Pracuje s ním například neokon- fucianismus, k němuž se kloní zejména lidé z Východu se západními tendencemi. Pokud se do okultismu nehodláte ponořit a jeho rozmanitý záběr studovat, můžete na toto slovo zapomenout.

LÍLA: Některé sekty východní víry jsou toho názoru, že Bůh jakožto velká bytost, kterou si nikdo nedokáže zcela představit ani ji pochopit, vytvořil náš

svět, všechny ostatní světy a vše, co je uvnitř těch světů, jako svou hračku a že část onoho Boha vstoupila do každé jeho loutky, jimiž jsou lidé, zvířata, stromy a minerály. Takže esence Boha takto může žít jako všechny ostatní živé bytosti a získávat zkušenosti ze zkušeností všech bytostí.

Podle této víry někdy Bůh potřebuje někoho druhého, kdo se podívá, co se děje s některými vadnými loutkami, Jeho zvířátky a Jeho lidmi. Nezapomínejme, že lidé jsou stále jen živočichové.

Kdyby Bůh chtěl, aby ještě jiný člověk viděl, co se děje, povolal by další zvláštní osobu, a to avatara. Člověk často kvůli stromům přehlédne les a je dobře známo, že více má že hry divák, protože herec je příliš zaneprázdněn. Takže avatar přichází jako divák, aby se podíval, co je pro herce těžké uvidět.

Více informací o avatarech najdete pod písmenem A.

Lila také znamená to, co je relativní, co sestává z času, prostoru a podobně. Jinými slovy to, co se zabývá spíše abstraktním než konkrétním.

LINGA(M): Jedná se o symbol představující Šivu, ale používá se také k označení falického symbolu.

V dávných dnech měly národy na Zemi nadmíru zajímavý úkol co nejrychleji planetu zalidnit. Proto kněží vytvořili teorii, že čím více bude poddaných, tím větší bude jejich síla, a nazvali ji *Boží příkázání*. Podle něj by měl být každý plodný a množit se. Lidé měli obrovské kupy dětí, protože to posilovalo jednotlivé kmeny, a čím větší byl kmen, tím silnějším se stával. Takže podle „Božích pokynů“ těchto kněží bojovníci velkých kmenů prováděli nájezdy na malé kmeny, za-

bíjeli muže a ženy zajímali, aby je mohli využít k plození dalších dětí, jež by později mohly vyrazit a plnit další kmeny. Jinak se tomu také říká *civilizace*.

Mužský orgán (nebo jeho znázornění) se tak stal předmětem velkého uctívání a v různých částech světa se dodnes na takovéto kamenné pilíře pohlíží s úžasem a úctou. Je zajímavé, že kupole a minarety mešit a chrámů a věže křesťanských kostelů mají původ ve falickém symbolu.

V Irsku, což je opravdu velmi stará země, se zase setkáte s *kulatými věžemi*. Tyto věže mají tvar válce, bývají mnohdy vyšší než kostelní věže a mají specificky zaoblený vršek. Jsou to falické symboly, symboly plodnosti, zkrátka symboly toho, že člověk nesmí zapomínat, že čím početnější národ je, tím silnějším se stává a tím snáze by mohl dobýt menší národy.

Když Irové konvertovali ke křesťanství, našli pro své zaoblené věže symbolizující falus nové využití: uvnitř věží vystavěli schodiště a shora pozorovali okolí, aby zavčas upozorovali nájezdníky, již je hodlali okrást o věci z jejich pozemků nebo chtěli zajmout lidi a udělat si z nich otroky. Kulaté věže se též velmi osvědčily při hlídkování před dravými Angličany, kteří považovali lov Irů takřka za národní sport. Irové tento „sport“ přirozeně nesli značně nelibě.

Když už jsme u toho, stálo by za zmínku, že vedle falických symbolů mužského orgánu existují také falické symboly ženských orgánů. Na Východě mají okna, dveře a podobné otvory tvar ženského pohlavního orgánu!²

² Tomu se v sanskrtu říká *joni* a Často bývá vyobrazován s lingamem (zejména v podobě rituálního předmětu) - pozn. red.

LOKA(H): Loka(h) je plán existence. Je to plán, který je úplným světem pro toho, kdo na něm existuje. My na Zemi jsme regulárními bytostmi vůči sobě navzájem. Duchové jsou si zas rovni s dalšími duchy. Pro bytosti, stvoření či entity, které mají existovat na jednom určitém světě neboli *plánu existence*, je tam vše reálné a pevné.

Existují různé loky čili různé plány existence. Probrat je všechny by nám zabralo příliš mnoho času, ale čistě pro ilustraci si připomeňme, že existuje fyzický svět na Zemi a svět, jenž je pro nás neviditelný, zatímco jsme na Zemi, ale který se pro nás stává běžným, dostaneme-li se do astrálního plánu.

Když se ocitneme v astrálním světě, připadá nám pevný, hmotný. A pak se vyšší plán stane něčím takovým, jako byl astrální svět, když jsme ještě pobývali ve fyzickém světě na Zemi. Čím výše cestujeme, tím vyšší rychlosti dosahují vibrace našich fyzických i duchovních molekul.

Mistr vidí veškeré loky až po vlastní fázi evoluce tak jasně jako věci na Zemi. Zjistíte to všichni, až si jednou naleštíte vlastní svatozář, opustíte Zemi a přejdete do třetí loky. Tam uvidíte, že lidé nejsou tak proradní, zlomyslní ani nezodpovědní jako na Zemi, která je jedním z nižších pekel.

LOTOS: Na Východě symbolizuje lotos spoustu věcí. Je to svátý symbol náboženství Dálného východu, stejně jako kříž je symbolem křesťanství.

Lotos je rostlina, jíž se daří v těch nejšpinavějších a nejbahnitějších vodách, zkrátka v nejhorším možném prostředí. Ale ať je jeho okolí sebehorší, zůstává čistý,

neposkvrněný a zcela nekontaminovaný tím, co jej obklopuje.

I když list lotosu spočívá na vodě, nenamočí se ani z vody nezvlhne, a to lze vnímat jako symbol nepří- poutanosti, o kterém se budeme bavit později.

Okvětní lístky lotosu nesou zvláštní význam, jenž vychází z jejich skutečné fyzické podoby. Známe lotos srdce, tisícilistý lotos mozku, a pokud postoupíte ve svém studiu a pozvednete svou spiritualitu, může se vám stát, že jednoho dne někdo nabídne požehnání vašim svátým lotosovým nohám. To neznamená, že by vám snad náhle namísto obvyklých lidských končetin narostly kořeny. Naopak z toho poznáte, že z nějakého speciálního důvodu jste v očích druhé osoby stoupli, takže nyní zaujímáte status božské bytosti.

Pokud to přežijete a ještě o kousek pokročíte, možná zjistíte, že máte oči z lotosu nebo může podobu lotosu přijmout některá jiná část vaší anatomie. Nezáleží na tom, která to bude. Každopádně je to myšleno jako kompliment.

Význam lotosu je pak pouze tento: lotos je považován za dokonalou květinu s dokonalým uspořádáním okvětních lístků a listů. Je to rostlina, která je součástí svého okolí, a přece je mu vzdálená. Zůstává čistá a neposkvrněná v podmínkách, jež by cokoli jiného znehodnotily. Je symbolem čistoty, která vždy byla dostupná i pro ty nejméně vzdělané a znevýhodněné osoby na Východě.

M

MAGIE: Magie není nic jiného než zkreslení nepochopených vědeckých faktů nebo skutečností, jež vědec ve své zaslepenosti nedokáže pobrat.

Divoch považuje za magii létání letadlem. Pro člověka ze Západu, který je jen o něco méně divochem, je magií levitace. Magie je to, co v současnosti považujeme za nemožné, protože věda to nedokáže vysvětlit dostupnými stereotypními fakty. Až věda se zpožděním dožene magii, magie přestane existovat a stane se vědeckým faktem.

Kurare bylo kdysi kouzlem čarodějů - divošských léčitelů. Věda tehdy prohlásila, že se jedná jen o zbožné přání. Ale když se objevila jakási západnější verze takového šamana (která si říká *vědec*) a onu věc prozkoumala, „objevila“ kurare ve své chemické laboratoři. Kurare bylo oficiálně uznáno.

Nenechte se „magií“ zmást. Jsou to jen věci, jimiž se dnes zabývají pouze určití talentovaní lidé a které zmatení vědci ještě třeba sto let nedokážou.

MAJA: Výrazem *mája* označujeme člověka, který klame a snaží se zastřít něčí jasné vidění. Mnohdy přesvědčí klamanou osobu, takže získá iluze v tom smyslu, že je mnohem důležitější, než doopravdy je. Možná tolik mluvil, až sám sebe o svém významu přesvědčil!

Mája se řadí mezi velké brzdy, s nimiž se musíme potýkat. Tato Země je světem iluzí neboli *světem máji*. Ještě předtím, než se můžeme přesunout na vyšší etapu evoluce, se těchto iluzí musíme zbavit a čelit realitě.

MAKROKOSMOS: Toto slovo označuje větší svět - svět, který přesahuje hranice tělesných věcí této koule, již nazýváme Zemí.

V našem těle jsme v *malém světě* nebo odborněji v *mikrokosmu*. *Mihro* znamená *malý*, *makro* *velký*.

Zde jsme v malém světě, naše celá existence je velmi nicotná, jsme obyvateli mikrokosmu. Do značné míry se podobáme malým špinavým ponravám nebo housenkám, z nichž se později vylíhnou motýli. Housenka je připoutána k zemi, ke stonkům a listům, ale jako motýl může vylétnout vzhůru do jiných dimenzí. Takže i my, až opustíme tuto drobnou podobu života, kde existujeme nyní, vstoupíme do makrokosmu.

MANIPÚRA(KA): Jedná se o jednu z čakr. Tato se nachází na úrovni pupíku. Je to třetí ze sedmi běžných jogínských center vědomí a v ezoterické terminologii se o ní mluví jako o kole nebo lotosu. Nazývá se tak proto, že jasnoživý člověk nebo někdo, kdo dokáže vidět astrální svět, vidí, jak se kolem pupíku třepetají *okvětní lístky*. Někteří lidé v nich vidí kolo s rotujícími špicemi, jiní zase lotos pohupující se v éterickém větru.

Čistý člověk s dobrými úmysly bude mít lístky lotosu nebo špice kola (co se vám víc líbí) zelené barvy. Znamená to, že se dokáže učit a je ochoten co nejvíce pomáhat druhým.

Čím výš se posouvá na stupnici evoluce, tím žlutější nádech lístky nabírají. Projevuje se tak narůstající spiritualita a oddanost.

MANTRA: Mantra je ve skutečnosti jisté jméno pro Boha, ovšem běžným užíváním dnes nabyla jiného významu. Představuje formu modlitby, je to opakování něčeho svátého, díky čemuž člověk získává sílu. Pokud mantru opakuje vědomě a zbožně, dosahuje čistoty myšlenky.

Mantra musí být používána výhradně pro dobré účely a nikdy pro nic špatného, protože jak praví staré přísloví, kdo jinému jámu kopá, sám do ní padá. Proto musí být mantry využívány jen k dobru, nesobecky a jako pomoc druhým.

V křesťanské Bibli se praví, že víra pohne horou. Totéž by se dalo říct o mantře. Řádně použitá man- tfa má velmi silné účinky, a čím častěji je opakována, tím větší sílu nabírá. Uvedu velmi jednoduchý příklad toho, jak mantra nabývá na síle:

Houslista umí na housle zahrát určitou notu. Pokud se struny jen dotkne, vydá zvuk. Pokud však ten zvuk udrží, může způsobit, že se začnou třást okenice a třeba se vysype i sklo. Jde o to, že hraní vyvolá ve skle vibrace, které dosáhnou míry, již elasticita skla už nezvládne. A tak se sklo rozbije. Stejně tak mantra zvyšuje vibrace ve prospěch dobra, nebo zla, ovšem je-li použita pro špatnou věc, často se obrátí proti tomu, kdo ji pronáší.

Jedna mantra neboli svaté vzývání zní „Om Máni Padmé Húm“ neboli, jak říkají Indové: „Ram Ram Ram.“

Především si ale uvědomte, že všechny zvuky a slova mohou mít vliv na hmotu a mohou ovlivnit i neživé objekty. Nejspíš každý už někdy slyšel tezi *mysl nad hmotu*. Tak to je pravda. Mantry ovlivňují hmotu na základě lidských myšlenek.

MANU: Podle některých východních přesvědčení je vládcem tohoto světa Manu jakožto zákonodárce a ten, kdo věci zajišťuje a řídí.

Je zřejmé, že jeden Manu by se nemohl adekvátně postarat o různé země s různými typy národů ani o různá města a tak dále. Proto podle ezoterické tradice existuje celá řada Manuů a menších Manuů. Možná byste tomu mohli porozumět takto:

Svět je jedna velká firma s mnoha pobočkami ve všech světových velkoměstech a superpobočkami ve všech zemích na světě. Pak si představte, že Manu tohoto světa (který není Bohem!) je prezidentem této společnosti nebo jejím generálním ředitelem. Bude odpovědný za obecné zásady a bude uplatňovat kontrolu nad všemi ostatními řediteli.

Všechny ostatní pobočky ve městech nebo zemích budou mít svého generálního ředitele, jenž bude mít v rámci jistých hranic volnost tvořit vlastní politiku a bude také dodržovat základní pokyny ředitele společnosti.

Tak máme Manua Londýna nebo třeba Manua Birminghamu, Brightonu Hullu či stejně jako je Manu New Yorku, Pasadeny a Santa Fe. Manu je všude. Existují také nad-Manuové, kteří dohlíží na země a starají se o ně jako o celek.

Kdybyste se vložili do astrologie, zjistili byste, že každé město a každá země mají různá vlastní astrologická znamení. Říkáme-li, že nějaká země je pod Rybami, Beranem nebo Býkem, v podstatě mluvíme o základní charakteristice Manua. Proto se i charakteristika skotského ředitele výrazně liší od charakteristiky kubánského ředitele.

Manu je pak někdo, kdo si odžil svá kola existence jako člověk, kdo viděl a zažil potíže lidství a pak byl díky svému pokroku jmenován do určité země nebo města.

MANY: Jedná se o myšlenkovou sílu člověka. Lidské bytosti mají určitou moc stejně jako akumulátorová baterie. Pokud člověk neví, jak sílu akumulátorové baterie používat, pak její síla ani nemusí být využita. Jestliže však tuší, jak k ní připojit kabely, pak s ní může podnikat docela dost zajímavých věcí. Totéž platí pro člověka. Dokáže-li se vědomě dotknout síly myšlenky v sobě, dokáže spoustu obvykle náročných věcí. A pokud se dostatečně vytrénuje, může se věnovat telepatii, jasnozřivosti, psychometrii, astrálnímu cestování a podobně.

V současnosti se průměrný člověk nachází v pozici vozu, který řídí řidiče, místo toho, aby byl sám jeho řidičem, jak by to správně mělo být. Nedokáže-li ovládat svou sílu myšlenky, pak jako by byl slepý, zmrzačený a doopravdy nežil!

Představte si diktátora, který burcuje v davu masovou hysterii a celou masu si formuje tak, aby plnila jeho přání. Představte si masovou hysterii fotbalového davu. Všichni myslí na to jedno, ale stačí drobnost,

která u nich spustí reakci, a může dojít k velmi šerednému incidentu.

Jestliže se kdekoli sejde jakkoli velký dav lidí, již myslí najedno a totéž, sílu myšlenky toho druhého zesiluje každá osoba. Síla myšlenky tak roste, jako když se z kopce valí sněhová koule. Diktátoři to vědí. Nasazují do vřavy horkokrevné nebo hysterické jedince, jejichž signálů si dav záhy povšimne, takže nastane šílenství z nadšení, zuřivosti či čehokoli jiného, co si diktátor přeje.

Many mohou fungovat jako telepatie. Mohou vyvolat masovou hysterii nebo zajistit, že celý dav bude přemýšlet a jednat jako jeden.

MAUNA: Mauna znamená mlčení, žádné přílišné mluvení. Až moc lidí vykládá celému světu o svém jogínském cvičení, svých aktivitách nebo potížích s manželkou či manželem. Příliš mnoho jich hovoří o svém ezoterickém studiu.

Je to škoda, protože když o svých znalostech mluví, rozpouští se tím jejich síla, a to jim způsobuje různé potíže. Jako by se snažili řídit vůz, který má velkou díru v nádrži.

Lidi mluví až příliš moc, doslova melou a melou. Většina jich ušima vše přijímá a vzápětí to ze sebe znovu vysype ústy. Ukazují tím, že jejich mysl nemá kapacitu na ukládání znalostí.

Takovýto mnohomluvný student přesvědčivě dokazuje, že nepostupuje správnou cestou. Studium je soukromá záležitost i náš pokrok je soukromý. Pokud se tedy chcete zlepšovat, mějte ústa zavřená a uši otevřené. Jedině tudy vede cesta pokroku.

MÉDIA: Co jsou zač? Existují dva typy. Věštkyně, které umí získávat *odhalení* z druhé strany smrti, se k proroctví dostávají prostřednictvím nějaké úchyvky své mysli. V tomto případě se jedná o média neučená, nevypočitatelná, a ne vždy naladěná na to, aby jako média fungovala. Jsou na tom vlastně jako šamani, kteří také disponují jistou psychickou silou, ale nedokážou říct, jak je to možné, a ani je to nezajímá. Prostě jsou spokojení, že takovou moc mají.

Druhý typ média představuje vzdělaný muž nebo žena. Dostali se už hodně daleko a možná jsou na Zemi naposledy. Tito jedinci jsou jako médium vyladění po většinu času.

Jestliže někdo ovládá jasnozřivost či telepatii nebo funguje jako médium, neznamená to ještě, že je dobrý. Znamená to, že je trošku jiný. Představte si zpěváka s opravdu nádherným hlasem. Nepoznáte, jestli je to dobrý nebo špatný člověk, poněvadž jeho povaha nemá s hlasem nic společného. Stejně je to s médii - narazíte mezi nimi na zloduchy, ale zároveň může být médiem člověk doslova svátý.

Zlé médium je člověk, jenž podvádí a zneužívá důvěřivé osoby a předstírá, že má síly, které nemá. Obvykle bývá dobrým psychologem a klientovi odpovídá tak, že jen jinými slovy tlumočí, co mu dotyčný sdělil otázkou!

V jednom je třeba mít jasno: nikdo není médium jen proto, že to o sobě prohlašuje. Dále musíme uvést, že Sporným médiem může být jak muž, tak žena.

Médium je jednoduše osoba, již lze využít jako *médium pro výměnu myšlenek z jednoho plánu existence na druhý*. Jinými slovy i nevzdělaný člověk dokáže

mluvit jazykem, který vědomě nezná, protože médium zprávu pouze předává,

MEDITACE: Meditace je systém, jehož smyslem je srovnat mysl do pořádku, vycvičit ji a rozvinout. Obnáší rozjímání o určitém objektu, subjektu nebo záležitosti, aby se o nich medituující dozvěděl maximum.

Člověk může meditovat nad rostlinou: pak si představuje semínko zaseté do země. Medituje nad semínkem a vidí, jak mu praská vnější slupka a objevuje se první nesmělý výhonek života. Sleduje slepé tápání, když se malý úponek vine skrz zemi a směřuje vzhůru ke světlu.

Pozoruje, jak úponek jako bílé vlákno směřuje ze země, až vyraší ven a změní se na zelený nebo hnědý, Roste, dozrává a později uvolňuje semínka, která třeba popadají okolo, sezobnou je ptáci nebo je někam daleko odnese vítr.

Pak zahlédne, jak semínka padají do země, jsou pohřbena a znovu vyrostou.

Meditace nám umožňuje hledat vnitřní motiv a ponořit se do jinak neznámého. Není to soustředění. To je něco docela jiného.

MĚSTO DEVÍTI BRAN: Na Město devíti bran odkazuje řada okultních a metafyzických knih. Je to prostředek, jak odradit ty, kdo se snaží okultní literaturu jen prolétnout, aniž by měli opravdový zájem a vůbec opravdové znalosti o této věci. Je to prostředek k oslepení povrchních a nevyvinutých jedinců, kteří jsou jen zvědaví.

Město devíti bran se samozřejmě nachází ve fyzickém těle, jež má devět hlavních otvorů: dvě oči, dvě uši, dvě nosní dírký a tak dále. Další netřeba jmenovat, protože byste je měli znát.

Každou z těchto devíti bran mohou přijít nepřátelé, kteří člověku znemožní pokrok. Například velmi hodný člověk se může nechat nachytat na nepřítele, jenž do něho vstoupí očima: třeba se mu naskytne pohled, který v něm vzbudí špatné touhy, jež už považoval za překonané. Také se mu může stát, že k němu nepřítel vstoupí nosními dírkami. Například by ucítil vůni, která by nadmíru rozrušila jeho nenasytnost ničeho. Je však třeba taky uvést, že pokud člověk svých devět bran správně využívá, ale nezneužívá, nemusí se obávat.

MING: Spousta lidí si představuje, že jde jen o nějaký cenný kus keramiky, který mohou zahlédnout někde v muzeu. Konkrétně o jeden starověký ornament pozůstalý z období čínských císařů Ming (neboli dynastie Ming).

Ming, jež máme namysli my, ukazuje osud. Číňané se domnívají, že osud je ming a ming je příkazem od Bohů.

MING-ŤIA: Škola jmen. Než do Číny vtrhli komunisti, Číňané hodně věřili ve jména. Jména byla slovy síly, mohla být slibná, příznivá, nebo naopak nevěstila nic dobrého. Ming-ťia je speciální škola jmen, kde lze určit příznivá a nepříznivá jména. Díky ní bylo možné dát správné jméno něčemu, co bylo důležité pro toho, kdo to pojmenovával.

Číňané dobře znali vědu vibrací a věděli, že vhodné vibrace by mohly zvýšit sílu pojmenovávaného předmětu. Proto založili svou vědu jmen.

MITHJA: Protože žijeme ve světě iluzí, lidé jsou zde v otroctví. Mají falešné hodnoty, víra i porozumění.

Na Zemi záleží jen na tom, kolik peněz má člověk na účtu a do jaké sociální třídy se narodil. Lidé uctívají falešné bohy a hlavním bohem je pro ně značka dolaru. Úplně v klidu přemýšlejí o cestování do vesmíru, ale nedokážou dojít k uvědomění, že mysl je větší než hmota a že nej snazším způsobem cestování vesmírem je astrální cestování!

Mithja je ten stav falše, který musí být zažehnán, aby mohl člověk dosáhnout osvobození z tělesných pout i z iluzí tohoto světa, a tak si uvědomit vlastní pravou nadduši.

Mithja musí zůstat za námi. Dokud se nevzbudíme a neuvědomíme si to, ztrácíme čas a zbytečně se vracíme na Zemi.

MLUVENÍ: Je smutným faktem, že spousta lidí až přespříliš mluví, a ještě navíc o věcech, o nichž nic nevědí.

>

Někde zaslechnou půlku příběhu, načež se bezmeškání rozběhnou za svými nejbližšími a nejmilejšími a udělají z něj jeden a půl příběhu - a navíc absolutní fikci.

Měli bychom se chovat jako ony tři moudré opice - nevidět zlo, neslyšet zlo a neříkat zlo. Měli bychom si počínat jako stará moudrá sova, která věří, že nejvíc toho slyší ti, kdo mluví nejméně. Většina lidí vydává

proud zvuku hlasitější a urputnější než hřmící vody Niagarských vodopádů, Žvaní, breptají, otvírají ústa a nechávají veškeré své nesouvislé, neuspořádané, nesmyslné myšlenky prýštit v kakofonii nesouvisejících, a tedy neharmonických zvuků.

Když člověk hovoří, neučí se, a pokud se neučí, musí se vracet na Zemi, dokud se nenaučí nezbytné věci. Ideální by bylo, kdyby si většina lidí nalepila náplast přes ústa a uši otevřela dokořán.

MOC: Každá žijící bytost chce získat moc, ať jde o člověka, živočicha nebo třeba zeleninu. V lese se plazící rostliny pnou po zemi k nejvyššímu stromu. Rostou a šplhají k nejvyšším větvím, kde získají od sluníčka sílu navíc. Jak rostou, svého nedobrovolného hostitele čím dál víc přiškrcují. Však víte, jak se brečťan pne pojedli. Strhněte brečťan a v kůře stromu po něm uvidíte hluboké stopy.

Silný živočich chce dominovat slabším druhům. Vychází z předpokladu, že dokud dominuje, nemusí mít strach, Bojí se totiž ostatní jeho, takže nehrozí, že by ho napadli.

Lidé získávají moc zneužíváním peněz nebo povyšováním vlastního významu. Někdo třeba tvrdí, že zastává vysoké postavení v některé náboženské víře, a přesvědčuje druhé, že nebudou-li jakožto slabší poslouchat jeho silnějšího, čeká je různé mučení, soužení či utrpení.

Ti, kdo moc zneužívají, by si měli pamatovat toto: nechť je mocný člověk štedrý vůči chudým a potřebným, neboť cyklus života se otáčí jako kolo u vozíku - jednomu přináší bohatství, druhému chudobu; jed

nomu štěstí, druhému soužení, a jak se kolo otáčí život za životem, kdy každý život je jako špice tohoto kola, tak se bohatí stávají chudými a chudí bohatými a ti, kdo trpí nyní, budou šťastní a ti, kteří se přespříliš baví, aniž by pomohli druhým, poznají záchvaty zoufalství, bolesti a lítosti. Tak to je. Necht' je mocný člověk milosrdný a nápomocný a ať podporuje ty, kdo to potřebují, aby se mu dostalo pomoci od druhých, až ji sám bude potřebovat.

Dokud přebýváme na Zemi, spočívá naše skutečná moc v síle meditace. Správnou meditací můžeme získat:

1. Volný přístup k ákášickým záznamům: dozvíme se tak vše, co se stalo v minulosti - nejen nám, ale celému světu i světům za jeho hranicemi. Také uvidíme, co se děje v současnosti, a pokud k tomu budeme mít důvod, můžeme do ákášických záznamů nahlédnout proto, abychom zjistili, co se pravděpodobně přihodí v budoucnu.

2. Telepatickou komunikaci se živočichy, jež přináší maximálně uspokojivý zážitek, protože zvířata oplývají vysokou inteligencí, již lidé opomíjejí.

3. Poznatky o vlastních minulých životech a o minulých životech druhých lidí. Znalosti, které budou získány jiným způsobem než nahlédnutím do ákášických záznamů.

4. Telepatické spojení s těmi, kdo mají rovnocenné duchovní postavení bez ohledu na to, do jaké části světa patří a zda třeba nejsou z jiného světa.

5. Znalost času pravděpodobné smrti: díky ní si zajistíme, že budeme mít všechny dluhy splacené a své vědomí jasné.

6. Jasnozřivost: schopnost vidět na hodně vzdálená místa, abychom zjistili, co se tam děje nebo co se tam pravděpodobně bude dít.

7. Meditace nám umožňuje ovládat hmotu. Skutečně platí, že síla mysli předčí hmotu, a když to člověk dokáže, může astrálně cestovat, protože pak už to je opravdu velmi jednoduché.

MODLITBA: Každou neděli se lidé modlí a po zbytek týdne na modlitbu zapomínají. Křesťané se buddhistům smějí kvůli opakování mantry. Modlitba je mantra, mantra je modlitba.

Účelem modlitby je probudit mocné podvědomí člověka a přinutit toho líného chlapíka, aby zabral. Jde o to dostat ho do provozu stimulací těch částí těla nebo mysli, jež nám dávají sílu, abychom sami dokázali udělat to, co v modlitbách žádáme od druhých.

Sdělení z našich modliteb se přenese k našemu mistru loutek neboli k naší nadduši, a pokud ona uzná, že žádáme o něco, co je pro náš aktuální úkol zásadní, můžeme získat nějakou pomoc s realizací svých ambicí.

Obecně se mnohem více lidí modlí za zisk materiálních věcí a moci než za dobro pro druhé!

MOHA: To je stav ignorance, hlouposti a absolutního zmatení. Způsobuje jej nedostatek pochopení pro to, co se musí udělat a co má zůstat neuděláno.

Moha vede k žalu a utrpení. Při překonávání tohoto stavu je třeba zvládnout ještě *mighju* (faleš) a teprve a jedině pak se lze posunout dál k *mókše* (osvobození).

MÓKŠA: Mókša je osvobození. Je to svoboda bez nehorázné hlouposti, ignorance a zmatků.

Tohoto osvobození chtějí docílit všechny cítící bytosti. Snaží se vymanit z pout se Zemí a přesládlého chtíče těla a dosáhnout té fáze, již označujeme jako *buddhovství*.

Nezáleží na tom, zda je člověk křesťan, žid, muslim nebo buddhista. Každý usiluje o to, aby se vymanil z utrpení tohoto světa a vstoupil do jiného, jemuž říkáme *nebe*, *nirvána*, *Boží pole* nebo ještě jinak. Nejprve se však musíme propracovat k mókše.

MUDRY: Hatha jóga obnáší nejružnější prapodivná cvičení, z nichž některá jsou neškodná a zjevně jednoznačně legrační, ovšem některá jsou velmi nebezpečná. Pěťadvacet cviků mudr by nás nemělo trápit. Jen vás chci osobně důrazně varovat, abyste žádné z těchto cvičení neprovozovali bez dohledu a rady opravdu kvalifikované osoby.

Nebezpečí je skutečné. Pokud má třeba někdo problémy se srdcem, které se v běžném životě výrazně neprojeví, a pokusí se napodobit pochmurného hada, říká si o potíže - a ony ho neminou.

Hromada lidí z těchto cvičení vytváří jakýsi kult nebo fetiš a tou přemírou soustředění si mohou velice ublížit. Jak? Zajděte si do blázince a uvidíte!

Řada cvičení hraje jistou roli v procesu probouzení energie kundalíní. Abych uspokojil akademický zájem, několik jich lehce nastíním.

První je *kečari mudra*. Tato série cviků slouží k prodloužení jazyka. Trvá to samozřejmě několik měsíců, ale když je jazyk dostatečně prodloužen a jako sval je

vytrénovaný, lze jej otočit směrem dovnitř, takže zcela ucpe krk. Adept - který někdy ví, co dělá - všechny své tělní otvory zablokuje naolejovanými poduškami, poté použije potřebnou mudru a dokáže bez dýchání vydržet řadu dní. To bylo dokázáno v testovacích podmínkách.

Další cvičení je *viparitakarani mudra*. V tomto případě oběť (neboli cvičící) leží na zádech s hlavou na zemi. Zvedne do vzduchu nohy, dále i spodní stranu zad. Rukama by si měl podepřít boky, takže lokty ponesou váhu těla. Někdy přitom lidé nohama opisují kruh, ale ještě předtím by si měli ke kotníkům přivázat vlajku, aby aspoň vytvořili zdání nějakého účelu. Nebo by si k nohám měli přivázat palmový list, aby se přitom mohli ovívat.

Mezi další bláznivé pozice patří *pasini mudra*. Když už se do ní někdo pouští, měl by vědět, že je jako dělaná pro jeviště. Omotá si nohy kolem krku, jako by šel kolem sebe uvazoval šátek. Ovšem vyrazit ven a ten šátek si koupit vyjde mnohem levněji než platit lékaře, který by vás posléze musel rozmotávat.

Další cvičení *kaki mudra* zas spočívá v tom, že chudák stahuje ústa a z nějakého důvodu se snaží vypadat jako vrána. Poté velmi pomalinku nasává vzduch.

Ještě jednou si dovolím osobní poznámku: jediní lidé, kteří tyto bláznivé pozice na Dálném východě zaujímají, jsou žebráci a *fakíři*. Jednak si tím vydělávají na živobytí a jednak nejsou dost chytrí na to, aby dělali cokoli jiného. Tato cvičení skutečně provádějí pouze akrobaté, žongléři a jim podobní. Rozhodně nepomáhají zvýšit duchovní porozumění. Jednoznačně

platí, že při jakémkoli podezření na onemocnění je třeba přestat cvičit. Budete žít déle - a šťastněji,

MÚLADHÁRA: To je další čakra. Tato leží dole u páteře a sídlí v ní kundaliní.

Lidem většinou stačí říct, že múladhára se nachází dole u páteře, ale ve skutečnosti se nachází přesně v polovině mezi orgány vyměšování a rozmnožování.

Múladhára je čakra o čtyřech okvětních lístcích. Čím níže v evoluci člověk stojí, tím tmavší červenou barvu mají. Ve středu červených lístků je umístěn trojúhelník ve žlutém čtverci, který přesně ukazuje na umístění kundaliní.

Červená barva znamená nižší tělesné emoce a vášně. Žlutá barva, jež obklopuje kundaliní, ukazuje, že je-li síla kundaliní řádně pěstována, může být i duchovní. Pokud je ovšem vyvolána špatně, ve špatný čas nebo ze špatného důvodu, může se zažehnout jako spalující plamen, který člověku vypálí rozum a opustí ho ve stavu blekotajícího idiota.

Kundaliní by měl probouzet výhradně zkušený učitel, jenž opravdu ví, co dělá. Je-li to třeba, raději vyčkejte a probouzení kundaliní přesuňte do svého dalšího života. Je to lepší varianta než se sem ještě několikrát vracet, navíc kvůli vlastní netrpělivosti a špatným důvodům.

MUMUKŠUTVA: Jedná se o velmi silnou touhu osvobodit se z tělesných pout. Proto chce tolik lidí astrálně cestovat - rádi by unikli ze svého těla, z, jílů\ který je vězní, aby se všude dostali a všechno viděli na vlastní oči.

Zároveň je to touha uniknout z nekonečných inkarnací a vrátit se domů do světa duchů.

MUNI: Muni je člověk, který nemluví o svém jogínském cvičení ani o svém učení. Nevykládá o tom, co minule říkal jeho učitel, ani o tom, co řekne svému učiteli, jestliže mu neukáže, co chce vědět. Muni se neúčastní prázdného brebentění a dokáže zůstat zticha. Ještě si osvěžte paměť a znovu se podívejte na pojem *mauna*.

MYSL: Než se ponoříme do hloubi jakékoli duchovní záležitosti, musíme si být jisti, že máme jasnou mysl. Musíme vědět, že naše mysl dokáže obstát tváří v tvář požadavkům, které na ni budeme mít.

K dosažení čistoty mysli hodně pomáhá, jestliže se člověk spojí s lidmi, již mají podobný temperament, jsou duševně zdraví a vyrovnaní a znají pravdu o tom, co říkají.

Je třeba vyjádřit soucit těm, kdo trpí, i těm, kdo nedokážou odlišit pravdu od fikce. Člověk může být chápavý a soucitný, ale neměl by se na dotyčné vázat. Příliš intenzivní spojení s osobou špatného typu by mu mohlo poškodit jeho vlastní mysl.

Mysl je jako houba, která nasává znalosti. Dobrá mysl ví, jak nasáté znalosti využívat, zatímco špatná jen nahrne mentálně nestrávené znalosti do podvědomí.

V této knize uvádím také dechová cvičení určená k čištění mysli. Pamatujte však, že mysl vám bude dobře sloužit, pokud se k ní budete dobře chovat. Jestliže se o ni nepostaráte, zle vám poslouží.

MYSTICISMUS (MYSTIKA): Je to víra, že si člověk může zvýšit svůj duchovní stav, jestliže směřuje k věcem, které se nacházejí výš než náš svět. Je to dosažení supervědomého stavu, což obnáší zvýšení vlastních vibrací natolik, aby byla mysl schopna přijímat vyšší pravdy a vyšší reality, ale přitom stále vědomě zůstávala v těle.

Mystika nemá nic do činění s kouzly ani s černou magií. Souvisí výhradně s tím, co zvyšuje porozumění věcem přesahujícím zkušenosti fyzického člověka.

N

NAĎA (nebo NÁDA): Zvuk může mít různou podobu. Ve skutečnosti se jedná o pouhé vibrace (jako u zraku). *Zvukem* nazýváme to, co lze vnímat lidskýma ušima, nebo přesněji jakýmakoli ušima.

Nada je podoba zvuku, již slyšíme uvnitř bez pomoci uší. Je to hlas vědomí, hlas Boha v nás, hlas naší nadduše, který nás volá a říká nám, co dělat. Ještě důležitější je nejspíš to, že nám radí, co nedělat.

Říká se: „Mlč a věz, že jsem ve tvém nitru.“ Ten hlas uvnitř, to je *nada*. V aktuální fázi evoluce nemůžete udělat chybu, budete-li naslouchat a ten tichý vnitřní hlas vědomí poslouchat.

NADDUŠE: Ohledně ega, duše, vyššího Já a všeho ostatního stále panuje hodně nejasností. Připomeňme si, že my tady jsme jako loutky: vizte pod písmenem P heslo *Plány existence (loutky)*.

Vyšší Já zahrnuje duši, superego, superbytosť, dozorce, toho, kdo nás řídí z nějakého vzdáleného plánu existence* Vyšší Já je skutečné *Já*.

Mnoho lidí o sobě tvrdí, že jsou původci výrazu vyšší *Já/nadduše*. Ve skutečnosti však pochází z velmi starého tibetského slova, které volně poukazuje na *člověka, jenž nad námi drží kontrolu*. Takže když přemýšlíte o nás tady dole, představujte si, jak se jako loutka komíháme na konci provázku, a tedy na stříbr

né šňůře, a snažíme se plnit přání toho, kdo nad námi drží kontrolu.

Jste-li sečtělí, možná by se vám líbilo znát název nadduše v sanskrtu. Je to *adhjátma* a znamená to *celé jádro, celou moc, celý pramen naší existence*. Je to bod, kde vznikají veškeré pocity, všechny smysly, vše kolem nás a kam se všechno kolem nás vrací.

NADŠENÍ: Nadšení patří mezi věci, s nimiž bychom měli zacházet opatrně. Své nadšení a emoce musíme držet pod kontrolou. Člověk nesmí být přespříliš nadšený, protože v takovém případě to narušuje rovnovážný ráz jeho existence.

Energie máme jen určité množství, a pokud jí příliš mnoho věnujeme jednomu subjektu, nevystačí nám na ostatní a přepadne nás nerovnováha.

Pro jogínské a metafyzické záležitosti není třeba žádného vzrušení, falešného nadšení ani silných emocí. Ke zdravé rovnováze se lze vrátit jediným možným způsobem - zlatou střední cestou.

NEPŘIPOUTÁNÍ: Znamená doslova to, co říká, a tedy nezávislost na jakýchkoli materiálních věcech. Lakomec zůstane připoután k Zemi, protože je závislý na penězích. Opilec zůstane připoután k Zemi, jelikož už se neumí odlepit od pití. Pokud Zemi opustí někdo, kdo má silný chtíč nebo touhu, neodolatelně ho to táhne zpět, jako když si rybář navíjí rybu chycenou na háček. Táhne ho to zpět, aby navštívil oblíbená místa, kde najde nejvíc toho, po čem prahne - peněz, pití nebo čeho ještě? To se pak potuluje (jako duše bez těla) neúprosně přitahován magnetem touhy, již za své

fyzické existence neovlád. Nezávislost přijde se sebeovládáním, po odtržení od lákadel a tužeb pozemského života.

Nepřipoutání znamená *uvolnění od tužeb, které trápí lidstvo*. Dosáhne-li člověk této fáze, zajistí si nezávislost, pomáhá lidstvu a neignoruje jeho potřebu pomoci.

NETĚLESNÝ STAV: Při astrálním cestování jsme v netělesném stavu, a tedy naše astrální tělo se oddělí od fyzického a napojení zůstáváme pouze přes stříbrnou šňůru.

Když na sebe myslíme, jsme ve stavu netělesném, a tedy netělesný stav je dočasný a trvá pouze po dobu našeho pobytu na Zemi.

Netělesný stav znamená přesně to, co název vypovídá - *mimo tělo*. Abychom zjistili, co jsme, co děláme a kam směřujeme, musíme se dostat mimo své tělo.

NIDANA: Nidana je příčina trápení. Celkem je jich dvanáct a jsou to prostě věci související s materiální existencí, jako je chtíč.těla a podobně, které jsou evidentně určeny k tomu, aby chudáka trpícího muže a ještě více trpící ženu udržely na této docela nešťastné Zemi.

Proto bychom se jich měli co nejrychleji zbavit. Patří k nim třeba pycha, chamtivost, chtíč, zlost, obžerství, závist a lenost. Tyto vlastnosti vůbec nejsou žádoucí a my je nemusíme snášet. Věnujte tomu trochu úsilí a vši té chásky se zbavte. Až se k tomu odhodláte, zjistíte, že to není tak těžké, jak jste si původně mysleli. A pak poznáte, že jste na dobré cestě

k opuštění tohoto pozemského kolečka navždy. A to je rozhodně dobře. '

NIDIDHYÁSANA: Jedná se o cvičení dokonalé meditace, a myslím tím skutečnou meditaci, která člověku umožní dosáhnout výsledků. Sestává ze tří fází:

První obnáší čtení nebo poslouchání, kdy si čteme náboženské či metafyzické texty nebo nám třeba někdo takové texty předčítá. Získáváme tak informace nezbytné pro druhou fázi.

Ve druhé etapě musíme o získaných poznatcích přemýšlet. Jaké informace máme k dispozici? Nahlížíme na ně z obecného hlediska, myslíme na ně a rozebíráme je ze všech stran, a když se domníváme, že jsme celou základní podstatu pochopili, přicházíme ke třetí fázi.

Třetí fáze je samozřejmě *nididhyásana*. Zde uchopíme jeden aspekt informací, které jsme získali ve fázi jedna a o nichž jsme přemýšleli ve druhé fázi, a meditujeme nad tím, co si vysloužilo naši speciální pozornost.

NIDRA (NIDRY): To jsou nápady, které k nám přicházejí ve spánku. Možná jde o ideje, jež si přinášíme z návštěv astrálního světa. Pokud by se nám je dařilo přenést do fyzického světa v nezměněné podobě, byly by pro nás neocenitelným přínosem. Řada hudebních skladatelů dokáže přinést zpět do fyzického světa vzpomínky na hudbu, již v astrálním světě zaslechli, a tak komponují skvělá díla, která jako klasika procházejí historií.

Bohužel ještě stále mnoho lidí nedokáže přijmout ani astrální cestování, natožpak nějaké ideje. Pokud se konkrétní forma náboženství o astrálním cestování nezmiňuje, může jeho přívrženec nabýt dojmu, že je na něm něco špatného. Proto se ony ideje racionalizují do snů. Lidská mysl jako největší brzda lidstva skrz ně vytváří racionalizovaný obrázek, který zcela zkresluje to, co se astrální tělo snaží sdělit tělu fyzickému.

Kdyby měl člověk u postele sešit a pero a *bezprostředně* si zapisoval ideje, jež k němu v noci přicházejí, ráno by si je pamatoval. Spáčí si kolikrát pomyslí: „Jé, ten sen byl tak jasný, že si jej určitě zapamatuji,” a pak se otočí a znovu usnou, ale do rána všechno zapomenou. Je to škola, protože během spánku se dozvídáme spoustu báječných věcí.

NIJÁMA: Vychází z rádža jógy a odkazuje na druhou z jejích osmi odnoží. Týká se dosažení ctností čistoty (fyzické i mentální) a spokojenosti.

Člověk si podle ní musí udržovat určitý stupeň odfikání, aby si uvědomil hlubokou oddanost, kterou je třeba věnovat Bohu. Jestliže se k tomuto stupni nepro- pracuje, znamená to, že je tak moc zahlcen přemýšlením o vlastních touhách, že na Boha nemá čas.

NIRVANA: To je osvobození těla; osvobození od chťice a obžerství. Neznačená to konec všech zkušeností ani konec všeho vědění či celého života.

Tvrzení, že nirvána znamená *existenci ve stavu nicoty*, není správné. K tomuto absolutnímu omylu došlo, když lidé hovořili o věcech, jimž nesprávně porozuměli.

Nirvána je svoboda od chtíce a různých tužeb těla. Není to ani požehnané rozjímání. Naopak jde o naplnění duchovního poznání a osvobození od všech tělesných tužeb..

Stav nirvány znamená *čistý stav*, tedy čistý do té míry, co se týče absence nezdravé touhy po fyzických věcech. Ale i když člověk dosáhne nirvány neboli svobody od tělesných tužeb, stejně se musí dál učit duchovní věci a postupovat na další plány existence.

NIŽŠÍ MYSL: Nižší mysl je ta část naší osoby, která vstřebává a ukládá znalosti. Kdybychom věděli, jak se to děje (a někteří lidé na Východě to vědí), dokázali bychom si vzpomenout na vše, co se nám kdy přihodilo, i z doby PŘED narozením.

Ono je to vlastně celkem snadné, pokud člověk ví, jak na to, a má-li dostatek trpělivosti na trénování. O lidech, kteří to umí, se říká, že mají *dokonalou paměť*.

Dokonalou paměť si Člověk může natrénovat. Přesto by se do toho neměl nikdo pouštět, jestliže nemá jasnou mysl. Jde o to, že s dokonalou pamětí si kromě příjemných chvil vybaví i všechny nepříjemné věci, a když se na ty nepříjemné díváme zpětně, často se nám jeví ještě v horším světle.

Dokonalá paměť se nachází v našem podvědomí, a pokud je pro to dobrý důvod, může kompetentní hypnotizér člověka několikrát zhypnotizovat a postupně ho vzít zpět do nejmlhavějších zákoutí podvědomé paměti. Pomocí hypnózy lze zjistit, proč má dotyčný určité zábrany nebo strachy.

Dále ji lze využít také k luštění starých dokumentů v jazyce, jemuž člověk nerozumí. Pokud se jej podaří

přenést zpět prostorem a časem jeho podvědomí, dokáže se dotknout rasové paměti lidstva. Ovšem mnohem snazší je samozřejmě správně astrálně vycestovat a nahlédnout do ákášických záznamů.

NUMEROLOGIE: Slova jsou vibrace. Písmena a zvuky jsou vibrace a vibrace jsou pulzování, jež probíhá ve vlnách, s vrcholky a propady ve vlastním tempu. Vibracím lze přiřadit numerické hodnoty, aby je bylo možné identifikovat.

Některé zvuky jsou příjemné, stejně jako jsou příjemné některé vůně. Jiné zvuky jsou špatné podobně jako některé vůně. Přidělíme-li zvukům číselné hodnoty, můžeme vytvořit tabulku, v níž lze nahlédnutím zjistit, které zvuky jsou pro nás dobré a které špatné. Na Východě zavedli numerologii, což je věda, podle níž náleží každému jednotlivému písmenu jedno číslo. Pak už stačí jen sečíst čísla písmen z našeho jména a přesvědčit se, zdaje to jméno pro nás dobré, nebo špatné.

Nejednou se lidem přihodilo, že když si mírně pozměnili jméno, dostali se na harmonické vibrace a přestali trpět kvůli těm špatným. Jestliže tedy člověk ví, jak na to, může používat celé své jméno nebo jen iniciály či příjmení podle toho, co se mu nejlépe osvědčí.

Numerologie se však propůjčuje šarlatánství, takže vydáte-li se někdy k numerologovi, ujistěte se, že je zavedený a má dobrou pověst, protože ostatní jen chtějí vaše peníze, a nikoli vám pomoci.

O

OBLIČEJ: Podívejte se na průměrného člověka. Vidíte ty linky a vrásky v jejich obličeji? Jen se podívejte, jak napjatý a našťvaný výraz mají! A když si myslí, že medituji, vyřídí je to ještě víc. To je sice politováníhodné, ale když je člověk ve stresu, nemůže meditovat.

Jestliže si všimnete, že vám tvrdne tvář, zkuste ji uvolnit. Předkloňte se, abyste měli obličej vodorovně se zemí, a povolte obličejové svaly, jak jen to dokážete. Zkontrolujte si, že ani rty nemáte pevně semknuté, a pokud vám to bude lépe vyhovovat, klidně nechte ústa mírně pootevřená.

Oči by měly být lehce pootevřené nebo zavřené, ale nezavírejte je moc pevně, protože byste tak opět napjali již uvolněné svaly.

Uvolněte celý obličej a pak si představte, že jste pes, který zrovna vylezl z vody a je skrz naskrz promočený. Prudce zatřeste hlavou jako ten pes, až se vám rozklepou uši a účes se rozcuchá. Několikrát to zopakujte a představte si, že máte na obličeji vodu a musíte ji prudkými pohyby setřást. Tímto způsobem se ztuhlých svalů určitě zbavíte.

Až si to několikrát zopakujete, rovně se posaďte a co nejvíc si protáhněte krk. Představte si, že jste žirafa nebo nějaká žena z domorodého kmene, kde si pomocí kruhů prodlužují krky.

Po chvíli hlavu naopak stáhněte k ramenům, abyste krk co nejvíce stlačili. A pak hlavu znovu vytáhněte a stáhněte. Několikrát to zopakujte a vždy po třetím opakování prudce zatřeste „psí“ hlavou. Pomůže vám to víc, než si umíte představit.

OBŘADY: Obřady představují jistá pravidla; a zda se jedná o pohanské obřady, nebo pravidla zdvořilého chování, záleží na tom, jestli mluvíte o někom jiném, nebo o sobě.

Pro katolickou církev jsou například obřady velmi potřebné. V mnoha zemích jsou s velkou slávou využívány a jejich cílem je především přilákat lidi a v rámci těchto jednotných pravidel je svázat.

Obřady nebo spíš pravidla obřadnosti člověku poskytují určitý rámec, v němž může uvažovat a díky němuž se může vyladit na přijímání nebo vnímání určitých věcí.

▼

OCI: Každý ví, co jsou oči. Do slovníčku jsem je zahrnul proto, abychom si mohli probrat, jak oči uvolňovat. Patří totiž k nejvíce zneužívaným orgánům těla.

Při meditaci nesmí být oči napjaté. To je důležité. Většina lidí se soustřeďuje na nějaký imaginární předmět, nebo dokonce na nějaký skutečný předmět. To je ovšem rozhodně škodlivé. Oči se namáhají, protože oční svaly musí oko udržovat v pevné pozici.

Napětí se vyhněte, jestliže se budete dívat do velké dálky, klidně donekonečna. Budete-li mít chuť, uvolněte si oči tím, že je necháte toulat (ale samozřejmě ne při meditaci). Nechejte je bloumat, aby se svaly

dostaly do různých poloh, a tak nezůstávaly v jedné pozici zbytečně dlouho, poněvadž tím by se unavily nebo napjaly.

Kvalitní masáž očí začíná tím, že si dlaně položíte přes oči a pak z nich vytvoříte jakýsi šálek. Pak dlaně od očí odtáhněte, ale kraje rukou nechejte „přilepené“⁴ na očním důlku. Vytvoříte tak dutinu s nižším tlakem vzduchu.

Jestliže zatlačíte na kosti kolem očí a poté tlak dlaně lehce uvolníte, pocítíte na oční bulvě mírné napětí, protože díky oční tekutině a vyvolanému tlaku vzduchu se oko mírně vytlačí. Pokud naopak zatlačíte, dostaví se opačný účinek. Tato masáž opravdu pomůže očím relaxovat.

4

OČISTEC: Očistec není peklo, není to nic takového jako peklo. Je to spíš něco jako Síň vzpomínek v astrálním světě.

Máte třeba stříbrnou konvici. Pokud ji používáte, stříbrná konvice bude mít uvnitř skvrny od taninu a i zvenčí utrží nějaké známky užívání. Kdyby vás napadlo, že ji prodáte nebo někomu darujete jako svatební dar, nejspíš se špínu pokusíte odstranit.

Totéž se děje, jestliže nějaký člověk nebo živočich opouští tento svět. Velmi krátce si pobude v očistci, kde duše nebo nadduše uvidí chyby, jichž se v právě ukončeném životě dopustila, a věřte, že některé astrální tváře při takové příležitosti značně zrudnou! Očistec není žádné trestanecké zařízení ani místní věznice, není to peklo a ani neexistují žádné ďáblové, kteří by vás škodolibě ponoukali s doruda rozžhavenými vidlemi. Očistec je pouze místo, kde ztrácíte něco ze své

domýšlivosti i iluzí a kde čelíte faktu, že i když na Zemi máte hromady peněz a jiných statků a lidé se vás báli, zde je to úplně jiné. Žádné peníze si s sebou nenesete.

V očistci se není čeho bát. Popravdě zbavit se odpadu nasbíraného běhemžití na Zemi je docela příjemný zážitek.

ODDĚLENÍ (DISOCIACE): Někteří lidé mají volné astrální tělo. Začne-li osoba z masa a kostí snít za bdělého stavu, může se stát, že se její tělo rozdělí na fyzické a astrální.

Před několika lety proběhl jeden takový případ ve Francii. Tuto úžasnou schopnost měla jedna nešťastná učitelka (Émilie Sagée - pozn. red.). Když se do něčeho zabrala, její fyzické tělo a duchovní tělo se rozdělilo. Když žáci uviděli dvě učitelky, evidentně dvojčata, vzbudilo to mezi nimi obrovský poprask. Nakonec se to dozvěděl školský úřad a paní už nikdy jako učitelka pracovat nesměla.

Oddělení se může vztahovat také na mentální stav, kdy člověk nedokáže ovládnout své mentální procesy.

ODPOČINEK: Musíme umět odpočívat, to je naprosto zásadní. Jenže doopravdy relaxovat umí jen málo lidí. Většina je příliš netrpělivá a nadmíru nedočkavá. Chtěli by mít výsledky, aniž by pro to něco udělali.

Relaxovat můžete úplně všude. Posad'te se. Prostě sebou žuchněte na židli. Projděte si (v duchu) jeden po druhém své svaly. Máte nohu v tom nejpohodlnějším

úhlu? Cítíte napětí v lýtku? A co krk? Opravdu sedíte tak, že nemusíte nic napínat?

Mentálně se kousek po kousku prozkoumejte a ujistěte se, že všechny svaly máte uvolněné. Myslím OPRAVDU uvolněné. Jste si jistí, že je vše uvolněné? Co je to tedy s vaším obličejem, proč máte ústa tak stažená? Proč máte tak těsně semknutá víčka? Relaxujte! Uvolněte svaly. Představte si, že jste zrovna vypadli z letadla a rozplácli se na zemi. To byste se, panečku, výborně uvolnili! Pokud se vám bude dařit takto uvolňovat všechny svaly, abyste nebyli pod stálým svalovým napětím, vašemu zdraví to jedině prospěje. Zkuste to!

ÓDŽAS: Ódžas je nejvyšší forma energie v lidském těle. Ukazuje se v auře nejprve jako mlhavé modré světlo, ale jak čistota roste, modrá zesvětluje až do stříbrné a nakonec začne zářit zlatě.

U osoby ryzejšího typu je ódžas uložen v mozku, kde stimuluje její postup k duchovním a intelektuálním cílům, jež by normálně byly těžko dosažitelné. Takového člověka poznáte podle zlaté aureoly neboli nimbu kolem jeho hlavy. .

OKULTISMUS: Okultismus se týká znalostí věcí, které jsou za hranicemi běžných smyslů těla. Na Zemi jsme omezeni na vjemy skrze určité smysly. Můžeme se věci dotknout a poznáme, že je zde, zda je teplá, nebo studená, a zda nám způsobuje radost, nebo bolest. To jsou běžné poznatky, ale okultní znalosti se týkají vědění o věcech, jež pomocí obvyklých klasických sil tohoto světa poznat nelze. To znamená, že do

kud jste v těle, nemůžete se jich dotknout. Můžete si jich být pouze vědomi, a teprve až si je budete umět uvědomit, můžete je mít.

OKULTNÍ SÍLY: Okultní síly k nám přicházejí po letech tréninku a díky zkušenostem ze řady životů po životech.

Osmička je na Východě svaté číslo, které má ovládat různé magické síly. Ve světě okultismu existuje osm standardních úkolů, ovšem člověk nemůže využívat okultní síly, dokud nejprve neodloží veškeré myšlenky na ovládání druhých lidí. Například inzeráty s textem „Ovládněte ostatní pomocí hypnózy“¹⁴ činí světu celkově hodně špatnou službu, jelikož potenciální zájemce vyzývají ke špatným činům. K okultním silám si můžete „přičichnout“ teprve tehdy, až si budete docela jistí, že je nezneužijete k nesprávným účelům.

Vyšší adepty svým studentům nikdy neradí, aby se pokoušeli o všech osm okultních úkolů. Naopak by člověk měl spěchat pomalu a pokroku dosahovat v pohodlných etapách.

Přínosnější je snaha pěstovat pozitivní schopnosti na obyčejném plánu než se pouštět do okultních sil. Pokud totiž někdo rozvine své okultní síly předtím, než bude dostatečně čistý na to, aby je ovládal, budou ony ovládat jeho, a to může dopadnout hodně špatně!

¹**OM:** Tento výraz je znám jako *slovo síly*. Jestliže jej člověk vyslovuje správně a s náležitou silou vzhledem k okolnostem, přináší dotyčnému velký prospěch. Minimálně na Východě můžete narazit na adepty, již

dokážou pronášením správné kombinace zvuků mimo jiné i oživovat. Znovu zdůrazňuji, že byste se ale do těchto triků neměli pouštět, nenasbírali-li jste dosud velmi speciální znalost a nemáte-li k tomu Zvláštní důvody. Pokud totiž někoho oživíte, aniž byste přesně rozuměli tomu, co děláte, stane se toto: oživíte člověka, jehož mozek už se kvůli nedostatku kyslíku poškodil, a tudíž před vámi povstane typický zombie.

OMTATSAT (OM TAT SAT): To je další mantra. Správné pronášení tohoto slova (či sousloví) rozhýbá celý vlak vibrací, takže pokud je člověk několikrát správným způsobem zopakuje, může probudit jistá centra ve svém nitru. Znovu upozorňuji, že každý by se měl správnou výslovnost naučit u zkušeného učitele, protože pak může slova opakovat donekonečna a ani nepřijde o hlas, ani se nestane nic nečekaného.

Naše čakry víceméně spí, jsou atrofované, jako by dřímaly v zemi. Nastavením správných vibrací v každé molekule těla je však můžeme uvolnit, aby se mohly rozvinout. K tomu ale musíme mít ryzí motivy a nesmí nám jít o žádné nesmyslné demonstrace. Takové demonstrace, materializace a podobné záležitosti koneckonců nejsou nic víc než hračky nedospělých dětí a ty by neměly mít v rukou síly, které správně opakované mantry mohou přinést.

ONEN SVĚT: Tento výraz odkazuje na záhrobí. Poukazuje na existenci za hranicemi fyzického světa, kde se nacházíme nyní. Odkazuje na život za Údolím smrti.

Po celé věky a na celém světě lidé spekulují nad tím, jaký ten onen svět vlastně je. Takzvaní *vědci* chtějí všechno vážit, testovat a dokazovat, jenže to je nešťastný přístup, protože omezuje jejich schopnost vnímat to, co je zřejmé. Jakmile je člověk připraven přijmout pravdu, přijde k němu sama a on pozná pravdivost toho, pro co už nepotřebuje žádný důkaz, zatímco to, co pravdou není, dokázat nelze.

OSVOBOZENÍ: Východní termín pro *osvobození* zní *móksa*. Pod tímto názvem je o něm také pojednáno.

P

PADMÁSANA: Význam tohoto slova znáte - jedná se o známou pozici lotosu. Jistě už jste někde viděli východní sochu Buddhy, který bývá vyobrazen, jak sedí v pozici lotosu.

Na Západě jsme zvyklí sedět na židli, jejíž sedátko je kus nad zemí, takže nám nohy visí dolů. Proto pro nás může být těžké nebo divné sedět jako lidé z Východu. Tam se sedává na dost tvrdé podložce se zkříženými nohama, takže chodidla směřují vzhůru a leží samozřejmě na opačných stehnech. Člověk z Východu má v takové pozici rovná záda a sedí vzpřímeně.

Lámové vysokého stupně v Tibetu sedávají v této pozici celou noc, spí tak a také v ní umírají. Součástí východní lamaistické tradice je fakt, že když člověk umírá, musí co nejdéle zůstat při vědomí - a měl by sedět vzpřímeně.

Japonští samurajové tuto pozici zaujímali, když se chystali spáchat rituální sebevraždu. Jak věřili, tento čin mohl zachránit čest jejich rodiny.

Ne vždy dokáže západní člověk, student okultních věd, sedět v lotosové pozici ať už ze zvyku, nebo (buďme k sobě krůtě upřímní) kvůli ztuhlým kloubům. To ale nevadí, poněvadž uvedená pozice není životně důležitá. Přiznejme si, že lotos je pro meditaci velmi vhodný, nicméně ideální pozice je ta, která je

jednak pohodlná a jednak udržuje rovná záda. Chce- te-li sedět se zkříženýma nohama, poslužte si, jen si ruce položte na stehna. Při meditaci mějte ústa zavřená a jazyk nechejte spočívat na zadní straně zubů. Brada by měla poklesnout, aby volně spočívala směrem ke hrudníku.

Pokud to dokážete, měly by oči zůstat nezaměřené (nebo chcete-li rozostřené), jinak se snažte koukat jakoby do veliké dálky. Oči by ani neměly kmitat nebo tékat z jednoho objektu na druhý. Zkrátka by neměly vidět.

Budete-li takto sedět a k tomu plynule a hladce rytmicky dýchat, zjistíte, že se vám výborně relaxuje. Stále platí, že záda musíte držet vzpřímená, netrpíte-li samozřejmě nějakým fyzickým postižením, jež vám v této pozici způsobuje bolest.

PAMĚŤ: Je známo, že lidská mysl může obsahovat informace o všem, co se kdy na Zemi stalo. Lidská mysl je něco jako elektronický mozek, v němž určité buňky ukládají určité vzpomínky. Zatímco elektronický mozek zabírá ohromný prostor, lidská mysl má kvanta buněk, které čekají na další informace.

Lidstvo je vědomé pouze z jedné desetiny. Dalších devět desetin tvoří podvědomí, jež schraňuje znalosti o všem, co se kdy na Zemi přihodilo. Jedná se o dědičnou rasovou paměť, protože do podvědomí přicházejí informace posbírané během astrálního cestování a z ákášických záznamů.

Vhodným tréninkem se člověk může zavrát hluboko do podvědomí a vytáhnout vzpomínky i vědomosti, o nichž neměl ani tušení.

PANCATAPA: Tomuto tématu jsem se věnoval již v knize *Třetí oko*. Sám jsem si touto tvrdou zkouškou prošel. Rád bych připomněl, že vše, co jsem ve *Třetím oku* napsal, je pravda. Ale vraťme se k pančatapě.

Jedná se o velmi seriózní léčení, kdy člověk musí sedět v opravdu hodně semknuté lotosové pozici, a to bez hnutí od prvního denního paprsku do vyhasnutí posledního večerního paprsku a nástupu temnoty noci. Za žádných okolností se nesmí pohnout, uvolnit si nohy ani se projít. Musí jen sedět. A sedět.

Obvykle jsou kolem dotyčného zapáleny čtyři velké ohně: jsou rozmístěny od něho na sever, východ, jih a západ a hoří tak blízko, až se schoulená osoba takřka změní v pečené vepřové. Cílem je utužit člověka přísnou disciplínou. Zkušení vědí, že je třeba meditovat ve sedmidenní formě. To znamená, že sedm dní se od rozbřesku do západu slunce sedí bez hnutí a noční hodiny jsou věnované spánku a jídlu, jež jsou zkoušenému přes den odpírány.

Toto mučení člověku výrazně napomáhá rozvíjet meditační schopnosti, poněvadž když nemedituje, sužují ho fyzické a jiné touhy. Zato při meditaci se dostává pryč z *tohoto světa*.

Lidem ze Západu tuto praxi jednoznačně nedoporučuji, neboť vyžaduje intenzivní trénink.

FANDIT (PANDITA): Na spoustu lidí udělá ohromný dojem, když jen zaslechnout, že pandit udělal tohle a pandit udělal tamto.

Pandit je východní jméno pro člověka, který důkladně studoval svaté spisy a různé náboženské knihy. V křesťanském náboženství to odpovídá laickému ka

zatel, ale ničemu víc. Jinými slovy laický kazatel je schopen v rámci církve zastávat určitý úřad, ale pořád to není pravý kazatel. Pandit zaujímá velmi podobné postavení (nebo chcete-li jeho nedostatek).

PARA: Význam tohoto slova odkazuje na to, co je za osmidílnou stezkou. Možná jasnější popis by byl, že se jedná o něco, co je vrcholné, nejvyšší, za hranicí.

Je součástí výrazu *para-bhakti*, jenž vypovídá o tom, že člověk nabízí svou oddanost Bohu, kterého uctívá. Označuje *zbožnou oddanou osobu*.

Dále se para používá ve výrazu *para vidja*, což jsou *nejvyšší znalosti*.

V Indii byste se přesvědčili, že nejkonzistentnějšími uživateli tohoto spojení jsou bráhmani. Jako by na ně měli monopol; používají ho více než přívrženci jakéhokoli jiného náboženství, protože pro ně to označuje ohromné, čisté, nejvyšší znalosti.

PARAMÁTMÁ: Další slovo s naším starým přítelem *para*. V tomto případě odkazuje na nejvyšší Já, nejvyšší átmá, na to, čím jsme daleko za hranicí těla. Je to naše vlastní osobní *nadduše*, jež ovládá lidské tělo, zatímco pobývá na Zemi nebo jiných planetách.

Je mnohem pohodlnější říkat *nadduše*, jelikož jména jako Paramátmá, Átmá nebo Jivátmá působí jen zmatky.

PINGALA: Pingala je kanál po pravé straně míchy. Obsahuje senzorická a motorická vlákna, která ovlivňují fyzický, ale i metafyzický život člověka.

Podobnou trubicí či sloupcem je *ida*. Jestliže člověk dokáže své kanály pingalu a idu ovládat, čas, hmota a vzdálenost pozбудou svého významu a nadále již nefungují jako nějaká mříž nebo překážka. Dotyčný je pak šťastný a klidně může říct, že „vězeňské mříže klec neukují“.

Jedinec s těmito schopnostmi je schopen vědomého astrálního cestování, telepatie, jasnozřivosti a ve vhodných podmínkách i levitace.

PLÁNY EXISTENCE (loutky): Lidé většinou nedokážou pochopit, co jsou zač a proč vůbec jsou. Dumají nad tím, proč by tak všemocná bytost jako nadduše měla být omezena na jednání s pouhým jedním chudákem človíčkem. Ale ono to zas tak jednoduché není!

Nadduše pracuje jako loutkoherec. Takový loutko- herec může pomocí provázků ovládat několik loutek najednou, a stejně tak může nadduše ovládat stříbrné šňůry slušné řádky různých lidí. Jednoho svěřence může mít v Anglii, dalšího v Africe či Austrálii, nebo dokonce na jiné planetě. Ti všichni mohou být pod kontrolou stejné nadduše.

Dalo by se říct, že výše jmenovaní jsou obyvateli paralelních světů. Však podle některých přesvědčení má vše, co se kdy stalo a stane, jediného společného jmenovatele. Minulost, přítomnost a budoucnost jsou jedno. Stojíte-li v ulici a nevidíte za roh, pak to, co přichází zpoza něj, je pro vás budoucnost. Jestliže ale vzlétnete vrtulníkem, vidíte, co se to za rohem blíží, a tím pádem vidíte svou budoucnost jasně.

Z lidské historie známe případy, kde muže nebo ženy náhle něco posedlo, takže dělali věci, které se k nim normálně vůbec nehodily. Vzpomeňte si na případ Jany z Arku: byla jednou jedna mladá dívka, jež trávila spoustu času o samotě. Říkalo se, že slyší hlasy, které ji nabádají, aby vedla svou zemi. Učinila tak, stala se mužem, oblékla brnění a vedla muže do bitvy.

Víte, co se stalo doopravdy? Provázký loutek se zamotaly. Jana z Arku, mladá dívka, měla svou stříbrnou šňůru zamotanou s osobou, jež snad pocházela z jiné země nebo možná z jiné planety a měla vykonat určité věci. Jana pro to hledala logické vysvětlení, až hlasy přesvědčila, aby k ní promlouvaly vzhledem k jejím vlastním podmínkám. Nemohu si pomoci a musím přemýšlet nad tím, co se přihodilo onomu mladému muži, jenž měl původně vést svou zemi. Že by se z něho stala mladá dívka, která trávila čas denním sněním?

Existují paralelní světy, jež nevidíme, poněvadž mají odlišné vibrace. Přestože světlo a rádiové Vlny cestují téměř totožnou rychlostí, světlo vidíme, ale rádiové vlny ne. Sice vidíme náš svět, kde žijeme, ale co když je na něm navrstvený ještě jiný? Sice by nebyl vidět o nic víc než zmíněné rádiové vlny, ale mohli bychom ho navštívit ve spánku nebo při astrálním cestování.

Znám skupiny lidí, třeba celé rodiny, které jsou absolutně spjaty, jednají jako skupina s identickými zájmy a jimž je všem šíleně zle, jestliže některý člen skupiny odejde. Tito lidé, členové jedné rodiny, mohou být do jednoho loutkami v rukou jediné nadduše. K nějaké takovéto skupině patří většina z nás, akorát zatímco my třeba žijeme v jedné zemi, naše protějšky

obývají jiné země nebo i planety. Proto toho někdy tolik víme o cizí zemi, již jsme nikdy nenavštívili, nebo naprosto jasně víme absolutně vše o jiné planetě.

PODVĚDOMÍ: Podvědomí tvoří naši větší část. Vědomí jsme pouze z jedné desetiny a devět desetin je nevědomých. Průměrný člověk k vědění podvědomí proniknout nedokáže, ale když už se z. průměrnosti vypracuje a stane se adeptem, může prozkoumávat celé podvědomí a hledat v něm znalosti. Vše, co se v lidském životě přihodí, je vždy zaneseno do podvědomí.

POLTERGEISTI: Určití elementálové se specializují na to, že lidem způsobují nepohodlí. Říká se jim *poltergeisti*. Jsou zlomyslní jako opice a samozřejmě absolutně postrádají schopnost uvažování.

Elementálů typu poltergeista existuje spousta. Obvykle nemají éterickou moc pohybovat materiálními předměty a pak vyhledávají mladou dívku (nebo chlapce, i když ten bude mít síly méně), z níž se právě stává žena. Tato dívka ve věku dvanáct až čtrnáct let se vyznačuje silnou éterickou energií, která je neřízená a má být nasměrována do ženství. Poltergeist dokáže od dívky tuto éterickou energii získat a díky ní pohybovat třeba židli - otočit ji, pokud není poblíž nikdo jiný, kdo by to udělal.

Energetický zdroj (mladá dívka) se nemusí nacházet s poltergeistem v téže místnosti. Stačí, aby se vyskytovala do dvaceti metrů od manifestace.

Poltergeisti se předvádějí pouze vyděšeným lidem. Za všech okolností destruktivní elementál si přeje ně

koho vyděsit, a čím lépe se mu to daří, tím větší potěšení z toho má.

POTĚŠENÍ A BOLEST: Všechny mechanismy mívají své regulátory či ovladače rychlosti. Jako příklad mohu uvést gramofon, jehož regulátor neboli ovladač omezuje rychlost otáčení a udržuje ji na stálé frekvenci, aby se deska otáčela správnou rychlostí a přehrávala hudbu ve správné výšce.

I lidé v sobě mají takovéto regulátory. Na jedné straně je to potěšení a na druhé bolest. Průměrný člověk žije někde mezi těmito dvěma extrémy. Učí se vyhýbat bolesti a v její nepřítomnosti prožívá štěstí. Ke své lítosti se také učí, že některá potěšení způsobují bolest. Rané fáze člověka provází letargie a neochota vůbec se snažit. Je přítomna touha nic nedělat. Dívoch nebude lovit kvůli jídlu, pokud ho nejdříve nepopadne hlad. Když zjistí, že potrava mu přináší potěšení, má tendenci se přejídat. Jenže pak si uvědomí, že přejídání způsobuje bolest.

Potěšení, bolest, potěšení, bolest. Cyklus radosti se střídá s bolestí a učí člověka, co může a co nemůže. Jestliže si člověk užívá potěšení, které přechází v bolest, učí se tím, aby si přestal užívat přemíru. Aby přestal, než potěšení vystřídá bolest; a tak nastává počátek inteligence.

Každý adept se učí neusilovat o maximální potěšení, protože pak by ho čekaly maximální bolesti. Učí se zachovávat vyrovnaný temperament, aby ho nepřeválcovaly ani potěšení, ani bolest. Učí se ovládat své tělo, aby nad ním získal kontrolu. Pak bude schopen astrálně cestovat, získá schopnost jasnozřivosti, a pokud

bude dělat pokroky, může si později projít oddělením. To znamená, že může být uvězněn v cele poustevníka a strávít roky za zdmi beze světla. Každé dva až tři dny dostává jídlo, ale zbytek času je od svého těla oddělen a jeho astrální forma se prolétává přes hory, oceány i země. Může tak navštěvovat všechny země světa a nic pro něho není tajemstvím. Přichází do poradních síní významných osob jako bezhlesý neviditelný duch, který i přesto vnímá vše, co se tam děje. Takový adept ale není trvale oddělen od těla, dokud jeho stříbrnou šňůru nepřetne smrt.

POTRAVINOVÉ (DIETETICKÉ) NÁVYKY:

O dietetických návycích (angl. *diet*, což si někteří pletou s českým pojmem *dieta* — pozn. red.) hovoříme obvykle v souvislosti s jídlem, přestože existuje i něco jako duchovní potrava. Nejprve je třeba předeslat, že o stravě má mnoho lidí nejrozumnější podivné představy. Někteří jsou striktně vegetariáni, jiní jedí maso. Osobně se domnívám, že se člověk aktuálně nachází ve fázi masožravého živočicha, takže máte-li potřebu konzumovat maso, pusťte se do něj.

Hlavně se nepřejídejte ! Měli bychom jíst, abychom žili, a nikoli žít, abychom jedli. Jestliže se člověk věnuje studiu okultních věd, měl by se vyhýbat česneku a všemu hořkému a kyselému.

Zdravými potravinovými návyky označujeme přístup se zdravým rozumem k tomu, co bychom měli jíst. Nejezte příliš, nepijte nic omamného, protože pokud to budete dělat, znesvětíte chrám duše a své astrální tělo vystrnadíte z toho fyzického. Bohužel je

vystrčíte do nižšího astrálního plánu, který dokáže být nesmírně nepříjemný.

Spousta lidí v dnešní době podlehla vášnivému vegetariánství. Nechtějí jíst maso, protože si myslí, že kvůli tomu musí být zabíjena zvířata. Proč se potom tito lidé snaží vyléčit, když onemocní? Bakterie nebo viry jsou také živočichové určitého typu a vyléčit nemoc znamená zabít bakterie. A jak můžete vědět, že zelí nemá žádné pocity? Ruští vědci přišli s myšlenkou, že veškerá zelenina něco cítí. Máte-li tedy pocit, že musíte jít s módou a vzdát se veškeré potravy, již je třeba nejprve zabít, uděláte nejlépe, když budete držet hladovku. Protože co kdybyste se omylem zakousli do salátu, který má také své pocity.

POVINNOSTI: Ve všech náboženstvích jsou zavedeny určité povinnosti, jimž se jejich přívrženci nevyhnou a musí je dodržovat. Jde o kázeň, bez níž nelze dosáhnout řízeného rozumného bytí.

V křesťanství je to takzvaná *křížová cesta*. Jinak nabývají tyto povinnosti různých forem a uplatňují v různých společnostech různé postupy. Okultní záležitosti vyžadují pět základních povinností.

Člověk musí mít čisté tělo a čistou mysl. Aby dosáhl čisté myslí, musí studovat vlastní tělo. Nezbytné je zdraví - pokud se ovšem dotýčný nepouští do okultních záležitostí, kde platí jiná pravidla. Nicméně pro průměrného jedince je dobré zdraví nezbytnou podmínkou toho, aby jeho mysl dokázala odolat au- rickýrn emanacím jiné osoby, která možná tak čistou mysl nemá.

Uvedl jsem, že potřebujete zdraví, pokud se nehodláte pouštět do opravdu hlubokých okultních záležitostí, pro něž platí jiná pravidla. Možná by vás zajímal důvod.

Průměrná osoba s průměrným zdravotním stavem spadá do rozsahu průměrných vibrací, kvůli kterým se obvykle nemůže posunout o několik *oktáv* výš. Pokud však onemocní, mohou se její osobní vibrace zvýšit, tím pádem se odráží od vyšších vibrací než průměr a také se oproti průměru dostane na mnohem vyšší vibrace.

Pes také slyší vyšší zvuky, které my už nezachytíme; vezměte si třeba „tichou“ píšťalku pro psy. Na druhou stranu zase člověk vnímá nižší zvuky než oni. V určitých případech a pouze u velmi oddaných lidí je nemoc výhodou, jelikož mohou reagovat na vyšších frekvencích senzorických a parasenzorických podnětů. Všichni ostatní, čímž myslím všechny s výjimkou těch, kdo přesně znají svůj osud, by měli pěstovat čistou mysl v čistém těle!

Vraťme se ke klčovému slovu. Bude-li člověk dodržovat správné povinnosti, rituály a čistotu mysli, může dosáhnout nejvyšší formy potěšení dostupné na Zemi, a tak Učinit velký pokrok ke zvýšení svého duchovního postavení pro další inkarnace.

Máme tedy čistou mysl a čisté tělo. Třetí povinnost směřuje k eliminaci nečistot z těla a mysli a k pěstování ryzejších a čistších úspěchů. Neboli člověk postupuje cestou spirituality a odklání se od chťíce.

Čtvrtá povinnost nabádá ke spojení s lepšími schopnostmi a silnějšími duchovními vzorci. Čím více se člověk napojuje na své *lepší* Já, tím má větší šanci, že se

na něho přenese nějaké dobro. Měli bychom se snažit spojit s lidmi, kteří nám mohou jít vzorem a povedou nás na cestě čistoty i duchovního rozvoje.

Pátou povinností je rozvoj síly rozjímání. Neměli bychom slepě spěchat a zbrkle se rozhodovat na základě sporných informací. Měli bychom o problému přemýšlet a zvažovat jej, jelikož pak se dostaví uspokojení z toho, že jsme k rozhodnutí došli pouze na základě obezřetného vyhodnocení všech faktů, které jsme měli k dispozici.

PRALAJA: Vědci právě objevili něco, co běžní lidé znají již celá staletí: lidé a živočichové musí po určitém počtu hodin bdění spát, jinak život nemůže pokračovat. Východní věda už o tom ví celá staletí - „spát“ musí v určitých intervalech celý vesmír.

Gelý vesmír spí v dlouhých intervalech a tento interval se označuje výrazem *pralaja*. Podle hinduistické víry existují různá období, a jakmile cyklus těchto období skončí, vesmír spí. Ve spánku obmýšlí čerstvé obyvatelstvo a plánuje nové světy. Bližší informace lze najít v ákášických záznamech.

PRÁNA: Prána má dva významy. První představuje čakru spojenou se solární pletení. Ovládá zdravotní stav a zdraví srdce. V srdci se spojuje se skupinou nervů, jež dávají šok srdečnímu svalu, a tak způsobují, že srdce v určitém rytmu bije.

Tato forma prány se v auře projevuje jako žlutooranžová barva, která má tendenci přecházet do načervenalého odstínu u jedinců, již mají velmi silné touhy

nižší zvířecí povahy, jako je nadměrné holdování sexu nebo jídlu.

Druhou pránu zná běžný člověk lépe. Souvisí s dýcháním a ovládáním dechu. Zde to nebudeme rozebírat, protože v *Dodatku A* na konci slovníku uvádím sérii velmi bezpečných a skutečně zdraví prospěšných dechových cvičení.

PRAVA: Je právem celého lidstva moci cestovat po stezce spirituality. Lidé si obvykle neuvědomují, že *před Bohem jsou si všichni rovni*. Stejně tak jsou si před Bohem rovny všechny duše, ať jsou černé, žluté nebo bílé. Mimo Zemi neexistuje žádná segregace!

Až příliš často bývají práva omezena jistými zákony vytvořenými tak, aby z nich měli prospěch pouze členové dané komunity. Totéž platilo pro zákony kmene — každý kmen míval své vlastní, které sloužily výhradně k jeho prospěchu.

Cizinec se vždy mýlil. Cizinec v zemi je vždy tím, kdo tahá za kratší konec. Je vždy podezřelý, nepochopený, trestaný. Cizinec je ten, kdo tam *nepatří*, a tak je ochuzen o soucit a pochopení druhých.

Říká se, že *krev je hustší než voda*, ale dokud si omezeně myslící lidé neuvědomí, že člověk z jiného kmene nebo komunity má stejná práva, dokud si občané jedné země neuvědomí, že lidé v jiné zemi mají také právo na život, pak na Zemi nemůže nastat žádné porozumění ani pokrok.

PŘEDSTAVIVOST: Představivost je zobrazování něčích přání nebo strachů. Je to největší ze všech sil, větší než síla vůle, větší než láska. Ják praví stará

psychologická moudrost, v jakékoli bitvě mezi vůlí a představivostí vždy vyhrává ta druhá. Pokud se někdo snaží ovládnout představivost brutální silou vůle, dobere se neurotického stavu. Představivost přesto vyhrává, protože způsobí zhroucení, aby musela znovu zvítězit.

Bez představivosti nemůže být láska. Člověk si představuje kouzlo své milované osoby nebo si představuje, že potkal svou *dvojčecí* duši (což je na Zemi asi tak vzácné jako jablka na keříčku angreštu!). Živě vidí všechna ta potěšení, co by ho čekala v manželství plném nehynoucí lásky s takovou nebo makovou osobou. Jenže až na to dojde, je potřeba mnohem víc než jen živočišná vášeň, aby spolu dva lidé žili v harmonii.

Pokud představivost tvrdí, že její majitel něco nezvládne, pak může mít dotyčný člověk sebesilnější vůli a skutečně to nedokáže. Dokázali byste například kráčet po prkně položeném na vrcholcích dvou desetipatrových budov? I kdyby bylo prkno ukotvené sebevíc, vaše přepracovaná představivost by vás obeznámila s tím, že spadnete. Takže pak byste spadli k radosti přihlížejících a zisku tisku, který by u toho jistě také byl.

Jestliže se chcete dobrat nějakých výsledků, musíte získat kontrolu nad svou představivostí a vyladit ji silou své vůle.

PŘEKÁŽKY: Poté, co se člověk zamyslí nad významem povinností i nad tím, jak mu mohou pomoci, se musí podívat, jaké překážky mu stojí v cestě ke stálému rozvoji. O jaké překážky jde?

Co se stane, má-li někdo čelit problému, který na první pohled nemá žádné okamžité řešení, rozumějte žádné snadné a přijatelné řešení pro *oběti* Řeší-li dilemma, kdy jsou obě možnosti nepříjemné až odporné, znamenají pěknou dřinu nebo ztrátu tváře, mnohdy ho popadne nějaká nemoc. V podstatě si ji vyvolá sám a může díky ní prohlásit: „No, tak do toho nemůžu jít, jsem nemocný!“ Nezbyvá nám, než to okomentovat: „Chudák XY. Nemůžeme čekat, že se mu bude dařit lépe, vždyť je nemocný!“ Pocit méněcennosti a lenost v takové nemoci najdou výmluvu. Na tomto světě takového vymlouvání není moc dobré, ovšem na onom světě už je úplně bezcenné.

Další překážkou je nuda, otupělost, mentální letargie nebo častěji mentální lenost. Lidé se ubírají cestou nejmenšího odporu, postrádají schopnost podívat se sami sobě do očí a zjistit, co za ošuntělého blbečka vlastně jsou. Kdyby dokázali čelit pravdě a ze špatné práce vytěžit maximum, brzy by se i ta špatná práce zlepšila.

Obrovskou překážkou je nadměrná povídavost. Příliš mnoho lidí příliš moc a příliš často mluví, a přitom ví příliš málo. Povídavost je znakem prázdného mozku. K člověku se dostanou ušima určité informace a on je okamžitě vypouští stále otevřenými ústy, aniž by měl vůbec šanci uložit si je do paměťových buněk v mozku. Lidé tolik hovoří, poněvadž jsou méněcenní (a nejen proto, že se tak cítí). Mluví proto, aby si zvýšili pocit vlastní důležitosti. Výjimečně monotónním hlasem a mimořádně neinformovaně donekonečna melou o těch nej obvyklejších věcech. Myslí si, že své posluchače oklamou, takže si o nich budou

myslet, že jsou vzdělaní. Jenže těm místo toho běží hlavou: „To je ale nudný blbý idiot!“ Touha člověka mluvit se musí brzdit. Povídavost mu totiž jen dodá zcela falešnou představu o vlastním významu.

Všechno to jsou překážky, jež nám brání v rozvoji a odklánějí nás z cesty duchovního pokroku. Za všech okolností si musíme pamatovat, že tady na Zemi jsme jako pasažéři na nějakém okrajovém nádraží v hodně vzdálených končinách. Čekáme, že se odtud někam dostaneme, jenže čím víc potíží si pořizujeme, tím hlouběji do pustiny se propadáme. Znáte hru *šály a žebříky*? Narazíte-li na šálu, jednoduše po ní - hladce - sklouznete o dost zpátky, možná hlouběji, než kde jste začínali. Ale pokud hrajete správně, po žebřících vystoupáte vzhůru a skutečně povýšíte!

PŘÍMÉ POZNÁ(VÁ)NÍ: Jde o úplné uvědomění si či pochopení toho, co se nelze naučit. Zatímco jsme ve svém těle, neumíme si dokonale představit, jak funguje čtvrtá dimenze nebo jak vypadá naše vyšší Já, ani nás o tom nemůže přesvědčit nikdo jiný. Totéž platí o záležitostech týkajících se Boha. Musíme sami dojít k přímému poznání, k přímému uvědomění.

PŘÍVĚSKY (AMULETY): Mnoho lidí považuje pověry vázané na přívěsky za zbytečné a hloupé nebo na přívěsky nahlízejí jako na ozdůbky, které si kupují naivní lidé, protože doufají, že jim přinesou štěstí. Pokud si někde v obchůdku se suvenýry nějaký takový pořídíte, věřte, že jste ty peníze mohli vyhodit oknem. Jestliže však někdo vytvořil nějaký amulet speciálně

pro vás a ten někdo ví, jak na to, přívěsek jistě bude plnit svou funkci.

Výrobce musí nejprve vytvořit myšlenkovou podobu a tu do přívěsku umístit velmi podobným způsobem, jakým staří Egypťané chránili balzamované faraóny.

PSY CHOMETRIE: Člověku, který je citlivý, stačí, aby se dotkl nějakého předmětu, a docela hodně toho, o něm dokáže povědět. Zvedne třeba kámen na břehu jezera nebo moře. Posadí se s ním a nechá mysl, aby se úplně vyprázdnila. Podvědomí díky tomu může aktivovat některé paranormální smysly, takže přes prsty se do mozku přenášejí vibrace a tam vytvářejí obrazy. Celý život je nabitý elektřinou a magnetismem, takže cokoli, čeho se někdo dotkl, na sobě už navždy nese jeho otisky do budoucna. Jako byste se kusem železa dotkli magnetu - taky byste zjistili, že jste jej částečně zmagnetizovali. Galvanometr nebo i obyčejný magnetický kompas dokážou detekovat magnetismus, který u železa způsobil i jen letmý dotek magnetu.

Stejně tak člověk, jenž ovládá psychometrii, dokáže popsat scény z minulosti kamene, prstenu či nějakého oblečení. Stačí mu, když se jich dotkne.

Nedělá to kvůli vlastnímu prospěchu ani jako jevištní trik, ale pouze proto, aby pomohl druhým.

R

AGA: To je další výraz pro emoci, pro potěšení, pro to, že se nám něco líbí. Obvykle vyplývá ze vzpomínky na nějaký příjemný předmět nebo z nějaké ideje či ze člověka. Je to samozřejmě abstraktní termín.

Rága má ještě další význam, a to specializovanou formu indické hudební skladby.

Z první formy *rágy* vychází *bhakti rága*, což je spontánní rozkvet duchovní lásky. Obvykle jej vyvolá nějaký intenzivní a nečekaný zážitek nebo emoce.

Další je *dvésa rága* týkající se toho, že máme (nebo nemáme) rádi lidi. Někdy se s někým setkáme a on (ona) se nám na první pohled intenzivně zalíbí. Říkáme tomu *láska na první pohled*. Nebo to může být úplně naopak, a jakmile dotyčného uvidíme, upřímně ho od prvního pohledu nesnášíme.

Tyhle pocity musíme vymazat. Pokud se nám něco nebo někdo líbí nebo nelíbí, aniž by k tomu byl zjevný důvod, je to známka ignorance a neschopnosti uspět na duchovní bázi.

RADZA JÓGA: Rádža znamená *královská*, takže rádža jóga se často označuje za *královskou jógu*. Představuje jednu ze čtyř hlavních cest pro návrat k velké nadduši. Trénuje lidi k tomu, aby sami ze sebe udělali mistry. Učí, že člověk nesmí být závislý na ostatních, ale naopak musí vlastní potíže zvládat sám.

RÉČAKA: Tento výraz se týká různých dechových cvičení a jedná se o proces vypuzení veškerého možného vzduchu z plic, aby do nich bylo možné natahnout čerstvý vzduch.

Různým způsobům dýchání se věnuje *Dodatek A*.

REINKARNACE: Reinkarnace je akt navrácení se ze světa duchů do tohoto materiálního světa. Vnímání času v materiálním světě a ve světě duchů je úplně odlišné, a tak se člověk může na materiální planetě leccos naučit mnohem rychleji než jako duch.

Lidé stále přicházejí na Zemi (nebo na jiné^Země), jako se chodí do školy. Ráno odchází žák z domu, jde do školy, kde se má něco naučit, a po vyučování se vrací domů.

Po první třídě postupuje do druhé, a až si teoreticky osvojí všechno, co mu základní škola může dopřát, posune se na vyšší stupeň (střední školu) a posléze na vysokou.

Velmi podobně to probíhá s člověkem, který se vrací do různých tříd na Zemi. Když se naučí vše, co mu Země může nabídnout, posune se do jiného světa stejně jako adolescent na střední školu.

REKREACE: Víte, co je doopravdy rekreace? Pochází z anglického výrazu *recreation* čili *opětovné stvoření*, a tedy *nové stvoření*.

Budete-li na určité věci pracovat příliš dlouho, začnete se nudit a budete otráveni. Představte si, že třeba sedíte celý den u stolu a sčítáte sloupce šílených cifer. Na konci pracovní doby budete dojem, že byste usnuli i vestoje. Jenže vyrazíte ven a energii si znovu vytvo-

řítě. Získáte ji třeba na nějakém cvičení, díky svému koníčku nebo nějaké fyzické práci. Má-li člověk odvádět v jakémkoli směru kvalitní výsledky, rekreace je nezbytná.

R1ŠI: To je ten, kdo je svátý. Správně a dobře žije a má mediální schopnosti.

Obvykle je jistým způsobem odpovědný za svaté spisy nějakého náboženství.

Říši je talentovaný věštec.

ROZJÍMÁNÍ: Rozjímání často nastupuje po meditaci. Když člověk medituje nad určitým tématem, postupně se dobere konce a pak přijde rozjímání.

Rozjímat můžete nad krásou zapadajícího slunce nebo nad důvodem něčího určitého konkrétního nebo zvláštního jednání.

Obvykle rozlišujeme dva drahý:

1. Kognitivní rozjímání, kdy člověk přemýšlí o materiálním objektu nebo běžných věcech.

2. Nekognitivní rozjímání, kdy se jedinec položí do záležitostí ducha, do věcí za hranicemi lidského materiálního vnímání. Než se ovšem do nekognitivního rozjímání může pustit, musí být zejména po duchovní stránce obzvláště rozvinutý.

RŮŽENEC: Korálky na šňůrce neboli růženec využívá řada náboženství. Jeho účel spočívá v tom, že když se jich člověk dotkne, vzpomene si, že se má pomodlit, odříkat mantra, kolikrát to má zopakovat a podobně.

Růženec je pouze elementární forma kalkulačky, která říká podvědomí, že daná věc probíhá ve správném pořadí nebo počtu.

Pokud se lidé růžence dotýkají, jednak je to uklidňuje a jednak tím předchází odvěkému problému, že by nevěděli, co s rukama!

S

SÁDHANA: Toto slovo se vztahuje k různým duchovním disciplínám. Sádhaný představují především čtyři prostředky k osvobození od tužeb. Je také součástí *dama* (viz samostatné heslo).

Jde o cvičení, které má pomoci člověka osvobodit se od chtíče a podobných neřestí. Vzhledem k tomu, že tématu je věnována celá kniha, není třeba je detailně popisovat.

SÁDHU: Svatý muž, možná poustevník, ale zejména mnich. *Sádhu* se říká člověku, který odejde z lamaistického nebo jiného kláštera a pohybuje se mezi lidmi. Podobně funguje mezi křesťany otec nebo reverend.

SAHASRÁRA: Čakra *sahasrára* je nejvyšší z fyzických center jogínského vědomí. Je sedmá ze sedmi pojmenovaných na Západě, ačkoli celkem je jich devět (jak jsme uvedli již dříve).

Sahasrára se také nazývá *lotos s tisíci okvětními plátky* a jasnozřiví lidé jej vidí, jak vystupuje z horní části hlavy jako fontána zlatého světla. *Okvětní lístky* kolem základny mají všechny barvy, jaké si jen člověk dokáže představit.

SAMÁDHÍ: Samádhi je zvláštní stav bytí, kdy si člověk intenzivněji uvědomuje *realitu*. Když se člověku podaří výrazně pokročit, dostane se v určitých fázích do *supervědomého* stavu, kdy si uvědomuje božskou realitu, již nelze dokázat, ale o které dotyčný VÍ, že je skutečná.

Také je to zvláštní forma vědění získaná ze spontánního osvícení. K němu dojde třeba tak, že přemýšlíte o významu nějakého slova a náhle přijde záblesk, který okamžitě a nečekaně odhalí celý omílaný význam.

ŠAMANA: To, co obvykle označujeme *životní silou*, se nachází v centru solární pleteně. Je to emanace, již jasně vidí každý jasnoživce, který pracuje na svém rozvoji. Její barvu ovlivňují žaludeční sekrety, a tak je většinou mlhavě zelená, něco jako nefrit, nebo pokud probíhá mírné trávení, může mít barvu smetanovou.

SAMATWA: Klid temperamentu, tichá mysl, celková nepřítomnost nespokojenosti, odporu nebo antagonismu. Stav myslí, kdy je člověk schopen přemýšlet bez vášni, objektivně či bez zášti.

SAMSÁRA: Lidé přicházejí na Zemi v cyklu zrození, života, smrti, plánování a znovuzrození zas a znovu v nekonečném cyklu, který je bez konce, dokud se člověk neposune skrz každé znamení a každý kvadrant zvěrokruhu a nenaučí se, co se naučit má. Musí se naučit, co ho osvobodí od pout tělesnosti, a tím i od nezbytné reinkarnace.

SANČITA KARMA: Mnozí považují karmu za krutou, neúprosnou a nesmiřitelnou, ale tak to není.

Karmu lze do jisté míry „odstavit“ nebo „odsunout k ledu“, zkrátka ji nechat bokem, aby se zjistilo, jak si její nešťastný majitel povede. Jestliže se upřímně snaží a dělá pokroky, může mu být jeho nahromaděná uložená karma prominuta, protože promíjíte-li ostatním jejich hříchy vůči sobě, druzí také vám prominou hříchy, jichž jste se na nich dopustili.

Ze všech nejmilostivější a nej spravedlivější je Bůh, ale jeho spravedlnost je ovlivněná náladou a soucitem. Nikdy není na Zemi nikdo povolán trpět víc, než snese. Nikdo nikdy nemusí splácet něco, co by ho zmrzačilo. Takže pokud člověk, který má na krku nahromaděnou karmu, dokáže, že stojí za to mu ji odpustit, lze ji anulovat, obejít nebo zahodit.

Uveďme si příklad. Řekněme, že nějaký člověk byl v minulosti opravdu velmi krutý. Karma neznamená, že by kvůli tomu musel sám mučivě trpět. Bude-li se po narození svědomitě snažit, aby své krutosti odčinil laskavostí, jeho karma bude odložena.

SANNJÁS (SANNJÁSIN): Tento výraz odkazuje na život v absolutním sebezapření.. Obvykle se to týká člověka, který vstoupil do lamaistického nebo jiného kláštera a celý svůj život zasvětil vzdělávání. I zde platí, že pokroku nemůže dosáhnout, nebude-li otevřeně dávat a nebude-li ochoten obětovat to, co chtěl sám, ve prospěch druhých. Je to poslední ze čtyř etap, do nichž je rozdělen náš život.

Druhý význam *sannjás* označuje slavnostní zasvěcení, kdy osoba připravující se na mnišství činí po

slední přísahy k dokončení sebezapření a stažení se z tohoto světa.

SARASVATÍ: Většina náboženství má *Boží matku*. Existuje ve víře křesťanské i lamaistické nebo třeba jako manželka Bráhmny.

Sarasvatí je bohyní učení a svátou patronkou umění.

SAT: Sat lze v rámci západních pojmů přirovnat k absolutní existenci nebo čistému bytí jinde než na Zemi. Je to realita, nadduše neboli to, čím se staneme, pokud se budeme správně chovat a dostatečně dlouho si počkáme.

SATJA: Označuje pravdomluvnost a vyhýbání se klamání druhých. Je to jedna ze zdrženlivostí. Má-li člověk dosáhnout nějakého pokroku, musí být absolutně pravdomluvný a naprosto upřímný sám k sobě i k druhým.

SATJAJUGA: Satjajuga je název prvního ze čtyř světových období. Různá náboženství dělí světová období do určitého počtu let a *sátjajuga* nebo jinak také kritajuga rozděluje období po 1 728 000 letech.

SEANCE: S druhou stranou se lze spojit překvapivě snadno. Tedy s elementály, kteří předstírají, že jsou něčí milovaní přátelé či příbuzní, již zemřeli.

Určití lidé ani nemusí být vyvinutí, nemusí být ani dobří, ale ani špatní, přesto může se stát, že nějakým rozmarem metabolismu se zvýší jejich vibrace tak,

že se přiblíží harmonii základní vibrace nějaké entity v astrálním sytětě. Může se z nich stát médium a pak dostávají informace od nějaké osoby, jež v nedávné či docela dávné době, zemřela.

Pokud není toto médium extrémně dobře známé, využívat takováto sdělení je vysoce nebezpečné. Vždy musíte vědět, že médium je mimo podezření. Netvrdím, že vás chce nutně podvést, jenže nemusí mít dost inteligence nebo vzdělání, aby rozlišilo faleš a podvod od toho, co je pravé.

Lidé, kteří odešli z tohoto života, jsou obvykle příliš zaneprázdnění na to, aby někomu posílali nesmyslné zprávy. Mají nějaký svůj úkol, třeba se připravují na novou inkamaci. Takže tetička Františka se nevrátí, aby vám připomněla, že máte zalévat kytky, nebo aby vám řekla, že dlouho ztracená závěť leží ve staré komodě ve třetím šuplíku odspodu!

SHIH FEI: To jsou opaky, dobře a špatně, pravda a lži nebo omyly. To, co je správné, a to, co je nesprávné.

SIDDHA: Siddha je ten, kdo prošel různými cykly inkamaci a nyní je *dokonalou duší*. Zatím sice nedosáhl etapy skutečného božství, ale dělá pokroky, a tak je ve stavu polobožství.

Odtud máme:

SIDDHI: Tento výraz označuje duchovní dokonalost. Také to znamená, že člověk má značnou okultní moc.

SILY: Zajímají nás čtyři síly, a to:

1. *Přírodní síly*: Ve škole studujeme skupinu sil pod názvem *fyzika*, nebo chcete-li teplo, světlo, zvuk, elektřinu a magnetismus. Hodně studentů pak začne dost nesnášet chudáka starého Pythagora, který vymyslel ty podivné a úžasné teoremy, jež nám dávají tolik zabrat.

2. *Eterické síly*: Mezi ně patří síla kundaliní. Síly z této druhé skupiny jsou stále ve spojení s přírodními jevy, protože kundaliní a vše, co implikuje, se dostane jen tak daleko jako éterický dvojník předtím, než se stane metafyzickou silou namísto pozemsky přírodní síly.

3. Na *třetí sílu* se specializovali staří egyptští kněží. Chránili své hrobky myšlenkovými formami, které dokázaly způsobit, že se v nich lidé cítí dodnes hrozivě nepříjemně.

Třetí síla obnáší všechny ty věci, které jsou vytvářeny z mysli a jež po svém stvoření přetrvávají po celá století, dokud nerozptýlí svou původní energii.

Tato třetí síla je sice stále propojena s přírodou, ale mnohem volněji, protože nyní jsme od surové, základní, přírodní síly již o dva stupně dál.

4. *Čtvrtou sílu* mohou vytvořit živé bytosti na základě síly pramenící z války, nenávisti a podobně. Je v podstatě stejně mocná jako kterákoli z předchozích tří.

Do této skupiny náleží telepatie, jasnozřivost, psychometrie, levitace, teleportace a tak dále.

Nepatří sem ovšem astrální cestování, jelikož to je pouze uvolnění astrálního těla uvězněného ve fyzickém těle.

SMRT: Smrt v okultním významu znamená přerušení stříbrné šňůry, která odděluje astrální tělo čili duši od fyzického těla.

Na smrti se není čeho bát, protože je stejně přirozená jako narození. V podstatě jde o proces znovuzrození na jiném plánu existence.

To, že se lidé obvykle bojí zemřít, je opatření přírody. Máme hluboce zakořeněný racionální strach ze smrti, který je nezbytný, protože kdyby lidé věděli, jak je ve skutečnosti umírání snadné, stoupl by počet sebevražd. To by ovšem bylo zlé, jelikož chudák, který se po sebevraždě dostane na druhou stranu, je hned odvelen do dalšího těla. Narodí se samozřejmě jako mimino a musí pak žít po dobu, jež mu byla už předtím určena.

Každý člověk, který přichází na Zemi, má své dny zde sečtené. Je tedy znám jeho čas narození i úmrtí. Pokud ovšem spáchá sebevraždu, je vsazen do těla novorozence a vyslán zpět na Zemi. Jestliže mu před sebevraždou zbývalo jen pár měsíců života, pak se znovu narodí mrtvý, a kdyby mu zbývaly dva či tři roky života, pak zemře jako dítě ve dvou až třech letech.

Smrt je dobrá věc. Představa, že bychom na této zaostalé Zemi měli žít celou věčnost, by byla nesnesitelná. Smrt je vyproštěním z pozemského úmoru a umožňuje nám rozvíjet se a vzdělávat své vyšší Já.

SNY: Sny představují jedno z nejvíce nepochopených témat vůbec. Člověk ze Západu zřídka kdy uvěří v astrální cestování a podobné věci, poněvadž k tomu není úplně podmíněn. Takže když se astrální tělo opět spojí s fyzickým a přinese spoustu maximálně zají-

mavých vzpomínek, fyzické tělo jeho příběh odmítne a změní jej tak, aby zapadal do faktů, které jsou v rámci západního myšlení přijatelné. Jestliže se s někým v astrálním světě setká a leccos s ním probere, ráno vykládá: „Poslouchej, v noci se mi zdálo o XY. Měl špatnou náladu. Co myslíš, že to znamená?***

Některé sny mohou být samozřejmě ovlivněny tím, že jsme toho před spaním hodně snědli. To je ale pouhé narušení tělesných funkcí a nelze je zohledňovat. V tomto případě se nižší a emocionální mysl spojí a odstaví její rozumovou část. Sny byste si měli okamžitě po probuzení zapisovat. Budete-li svědomití, brzy dospějete do stadia, kdy si budete umět vybavit skutečnou zkušenost z astrálního cestování, která vyvolala mylně pojmenovaný sen.

SOUSTŘEDĚNÍ: Je to umění věnovat plnou pozornost jedné věci, ať už jde o věc fyzickou nebo nehmotnou, například o myšlenku.

Při soustředění byste se měli řídit určitými pevně danými pravidly. Pozornost intenzivně zaměřujte na zvolený předmět.

Pro ilustraci si uveďme svíčku. Zapalte svíčku, postavte si ji před sebe, pohodlně se posaďte a přemýšlejte o ní. Klidně se dívejte jejím směrem tak, abyste ji ve skutečnosti neviděli.

Jak svíčka vypadá? Vydává nějakou vůni? Jak byla vyrobena? Jaké povahy je její plamínek? Jak se plamen udržuje? A pokud svíčka hoří a o hmotě se ví, že je nezničitelná, co se stane se svíčkou, až plamen dohoří? Pokud budete postupovat^ tomto duchu, výrazně své schopnosti koncentrace zlepšíte.

V Tibetu se mniši soustřeďují na hořící vonnou tyčinku na hlavě. Musí koncentraci udržet, i když jim doutnající tyčinka začne ožehávat pokožku oholené lebky. Mnich, který na studenta dohlíží, samozřejmě tyčinku sejme, než dojde k újmě, ovšem student si ji sám sundat nesmí. Pokud ano, ukáže se, že se ještě neumí dokonale nesoustředit.

SPHOTA: To je cosi jako myšlenka nebo nějaký speciální zvuk (jako *Óm*), díky nimž se mysl otevře jako květ ve slunečním světle. Stimuluje naši mysl do nečekaného uvědomění. Přesně o to na Zemi usilujeme, abychom se mohli stát osvícenými bytostmi.

SSU TCHUAN: Toto jsou čtyři základy lidství:

1. Chovat se *lidsky*.
2. Mít správný *charakter*.
3. Mít správný smysl pro patřičné chování.
4. Mít vyspělou moudrost.

STEZKA: *Ta stezka z východní tradice, již buddhisté znají také jako ušlechtilou osmidílnou stezku.* Je to způsob života, který vede k osvobození z reinkarnací a nakonec i z utrpení. Určuje, jak se má člověk chovat, nebo čeho se naopak musí vyvarovat, protože dokud je v těle život, utrpení či jeho možnost trvá.

Ušlechtilá osmidílná stezka je kodex žití. Ačkoli bývá označována za náboženství, ve skutečnosti jen navrhuje, jak by se měla správně uvažující osoba v životě chovat. Vezměte si křesťanství - to je náboženství. Ale Deset přikázání (Desatero) už není náboženství, nýbrž kodex chování. Pokud se jím člověk řídí,

stává se cenným zastáncem či přívržencem dané náboženské víry.

Osm etap ušlechtilé osmidílné stezky je:

1. Správné porozumění.
2. Správný motiv.
3. Správná řeč.
4. Správné jednání.
5. Správné žití.
6. Správné úsilí.
7. Správná intelektuální aktivita.
8. Správné rozjímání.

Až dokážete všechno dělat správně, zjistíte, že život pro vás bude hodně těžký. Bude to totiž znamenat, že jste ve své poslední inkarnaci a ta vždy přináší utrpení a ztráty. Jde o to, že v tomto období člověk vyrovnává různé nesrovnalosti, které musí napravit, než se může s jasným vědomím a bez dluhů posunout dál.

STRACH: Jedním z největších nebezpečí u jakékoli formy okultního studia je strach. Na Východě učitelé žáky učí: „Neboj se, protože jediné, čeho by ses měl bát, je strach.“

Strach nahlodává naše schopnosti jasného vnímání. Pokud se nebojíme; nemůže nám nic ublížit ani nás rozrušit. Proto - nebojte se.

Zejména stojí za to podotknout, že se nesmíte bát při astrálním cestování. Elementálové ani jiné astrální bytosti nemohou nikomu ublížit. Jestliže se ale bojíte, strach nás rozruší (a třeba nám naruší zažívání). Opakuji, že v astrálním plánu nám nikdo neublíží, leda bychom si něco způsobili my sami třeba tím, že se vylekáme a budeme spěchat zpět v takovém tempu, že se odloučíme od svého těla.

Pokud se vám stane, že se do těla vrátíte s prudkým cuknutím a rozbolí vás z toho hlava, pomoc je jednoduchá - znovu si dopřejte odpočinek a vyspěte se, aby vaše astrální tělo mohlo to fyzické znovu opustit a při návratu do něj správně zapadnout.

STŘÍBRNÁ ŠŇŮRA: Když se narodí miminko, je na svou matku ještě stále napojeno skrz pupeční šňůru. Podobně jsme napojeni na svou nadduši - stříbrnou šňůrou. Jsme jí připojeni jako loutka kouskem provázku na svého loutkoherce.

Své jméno získala stříbrná šňůra podle rychle rotujících částic nejrůznějších barev. Částice se pohybují tak rychle, že budí dojem stříbrné barvy. Jasnozřivý člověk ji vidí jako ryzí modrobílé stříbro.

Šňůru lze roztahovat donekonečna, neboť je bez hranic. Když člověk astrálně cestuje, jeho vnitřní tělo se oddělí od vnějšího obalu a odplouvá na konci stříbrné šňůry, jako když necháte na provázku odletět draka. Pokud fyzické tělo své astrální tělo opět vyžaduje, navine se zpět úplně stejně jako zmíněný drak.

Vše, co na Zemi podnikáme, se stříbrnou šňůrou přenáší k nadduši. Pokud nám chce nadduše něco sdělit, přenáší se to do našeho podvědomí, kde se informace uloží, dokud ji nebudeme potřebovat - přenos opět probíhá přes stříbrnou šňůru.

Jakmile dospějeme ke smrti, stříbrná šňůra se ztenčí a oddělí. Je to podobné jako u novorozence, který „zemře“ ve smyslu přerušení pupeční šňůry s matkou. Naše tělo umírá, když je přerušena stříbrná šňůra s nadduší a *číše zlatá se rozrazí*. Zlatá číše je samo

zřejmě *nimbus* neboli vyšší éterická síla, která obklopuje hlavu během života a okamžikem smrti mizí.

SUŠUMNA: Když se kundaliní probudí, prochází centry vědomí, jež se nacházejí právě v sušumně.

Sušumna je kanál v jemnomotném těle, který vede přímo vnitřkem páteře. Začíná hned u jejího kořene a míří přímo vzhůru. Páteř je jako trubka, jejíž dutou část tvoří sušumna.

Podél ní se nacházejí další dva kanály - vpravo pingala a vlevo ida. Vinou se vzhůru, kde se nakonec spojí.

Tyto tři kanály tvoří trojici, která je společná pro všechna náboženství.

SÚTRA: Jedná se o stručnou větu obsahující obecnou doktrínu. Je to systém, kde je hodně pravdy vměstnáno do malého prostoru.

Nejznámější příklad na Východě představuje *Vé- dánta súra* a *Jóga sútry*.

SVÁDHIŠTHÁNA ČAKRA: Nachází se v oblasti rozmnožovacích orgánů. Má tvar lotosu se šesti okvětními lístky. U slabě vyvinuté, vilné osoby bude zbarvena do hodně tmavě hnědočervená, což je opravdu maximálně nepříjemný odstín. Jestliže se člověk postupně rozvíjí, hnědá složka se začne vytrácet a barva přechází v jasně širší červenou.

Již slušně rozvinutá osoba má čakru barvy oranžovočervené a platí, že čím vyššího stupně spirituality dosáhne, tím více bude převládat žlutá a ubývat červená.

Květiny má uvnitř dutý střed, kde se objevuje záření. Jeho přesná podoba závisí na stupni vývoje dotyčného.

SVAHA: Jednáme o mantru pronášenou na konci modlitby nebo během náboženského obřadu. Znamená to totéž co *amen* neboli *necht' se tak stanel*

SVÁMÍ: *Svámí* je totéž co *guru*, tedy mistr nebo duchovní učitel. Tento výraz odpovídá titulům typu *profesor* nebo *svátost* a podobně a používá se před jménem dotyčného - *svámí XY*. Člověk tento titul obdrží teprve tehdy, až se dopracuje k etapě, kde si to zaslouží. Oslovíte-li někoho tímto titulem, vyjádříte mu tak respekt.

S

SAKTI: Znovu se setkáváme s matkou vesmíru. Matka je princip prvptní energie. Ona je tím, kdo tvoří, zachovává a ukončuje vesmír. Jsou to také síly, které vidíme v manifestovaném vesmíru.

Svět tady je negativní, takže negativní princip je ženský princip. Až se přeneseme za tento svět, přesuneme se do světa pozitivního, slovy ezoterické tradice do Božího světa. Tady na Zemi jsme ve světě Bohyně, v negativním principu.

Síly vycházející z principu Bohyně souvisejí s jasnozřivostí, jasnoslyšením, telepatii, psychometrií a podobně. Patří k nim také myšlenkové obrázky, které podněcují myšlenkovou aktivitu.

Třetí síla, jež pramení ze ženského principu, je síla zvuku, hlasového vyjádření a komponování hudby.

Hinduisté věří, že než se člověku zjeví skutečný aspekt Boha, musí nejprve poznat milosrdenství Matky boží.

ŠANTI: V lamaistických a buddhistických kláštorech bývá slovo *šanti*, které znamená klid, opakováno vždy na konci rozpravy.

V tibetských lamaistických kláštorech se při jídle předčítá, aby myšlenky strážníků byly odvedeny od ryze fyzického aspektu potravy. Na konci čtení často přednášející třikrát zopakuje „Óm, Šanti, Šanti, Šan-

ti“. Nabádá tak ke klidu. V křesťanských klášterech v tomto smyslu zaznívá „Pax vobiscum“ neboli „Mír svými“.

ŠATSAMPATTI: Člověk, který studuje s pokročilým guru s cílem dosáhnout osvobození od chťice a tělesných tužeb, se bude učit šest hlavních věcí, jimiž jsou:

1. *Sama*: Schopnost zůstat v klidu, soustřeďovat své myšlenky a ovládat mysl, aby tělesné chťice zůstaly stranou.

2. *Dama*: Tento systém člověku umožňuje ovládat tělo poté, co se mysl povznese do stavu, kdy již lze vymýtit tělesné touhy.

3. *Uparati*: Tento systém člověka učí netoužit po majetku souseda, být obezřetný při výběru přátel i majetku a být spokojený s tím, co má.

4. *Titikša*: Schopnost přežít s veselou myslí a trpělivostí veškeré potíže, které na nás nakládá naše vyvíjející se karma.

5. *Šraddha*: Podle tohoto systému musí být člověk upřímný a čestný sám k sobě i k ostatním. Musí se oprostít od iluzí a falše, jež ho obklopují. Slovy západního člověka to znamená, že by už neměl být snílek.

6. *Samádhana*: Schopnost soustředit své síly a moc na jediný účel. Dočasná rozptýlení člověka nesmí vybočit, ten naopak kráčí po stezce přímo k osvobození od reinkarnace.

ŠIVA: Tento výraz má hodně významů, V hinduistické trojici bohů znamená *toho, jenž nás rozplyne ze Země*, a představuje sílu ničitele, která lidi uvolňuje

z pozemského těla. Je to Bůh uctíváný jogíny, jimž jde o to, aby se vymanili ze svého těla.

Pro tři formy narození, život a smrt existuje *bůh*, který určuje, kdy se narodíme, druhý *bůh*, jenž na nás dohlíží během života, a *bůh* (Šiva), který nás v podobě smrti uvolňuje ze Země.

✓ ✓ ✓

SRI: Srí znamená jednoduše *ctihodný* nebo *svátý* při použití před jménem svaté osobnosti nebo posvátné knihy. Jinak se to používá podobně jako západní označení *pan*.

SRÍMATÍ: Forma oslovení převažující v Indii. Je to ekvivalent *slečny* *neko* *paní*. Není na tom nic mystického ani náboženského, je to jen generická forma oslovení pro dámy.

T

TAI CHI (také TAJČI, TCHAJ-ŤI): Moudří muži v Číně pomocí tai chi poukazovali na to, k čemu se chceme vrátit, až opustíme tento svět. Je to vrchol neboli konec ztělesnění všech věcí. Je to znovusjednocení s vlastní nadduší. Jediný výraz, který lze k tomuto stavu na Zemi přirovnat, zní *požehnání*.

TAMAS: Označuje netečnost, malátnost, apatii, lenost a předpojatost. Díky *tamasu* mohou věci udržovat stálou podobu.

Zajdeme-li do kina nebo se díváme na televizi, trpíme statickou malátností, bez níž bychom neviděli přerušované mihotavé obrázky na plátně nebo v televizi. U očí této statické setrvačnosti říkáme *reziduální oční paměť*.

Za *íamasickou* pak označujeme osobu, která je líná nebo se vleče.

TANMÁTRA: Jedná se o pět základních principů, které odpovídají smyslu hmatu, zraku, sluchu, chuti a čichu, jimiž disponujeme ve vědomém stavu. Odpovídají vzduchu, ohni, zemi, éteru a vodě.

TANTRY: Tantra se vztahuje na jakékoli písemnosti nebo spisy související s uctíváním Sakti.

Účelem tanter je nabídnout člověku filozofii nebo metodu, díky níž se dokáže správně osvobodit od ig- norance a znovuzrození prostřednictvím přímého poznání.

TAO: Ještě předtím, než komunisti znehodnotili lidské hodnoty, označoval výraz *tao* cestu, princip i pravdu. Tao námukazuje, jak jít dál a po které cestě se máme vydat. V podstatě nás učí rozhodovat se pro *střední cestu*.

TAPAS: Pro aspiranta jógy představuje denní chléb, neboť si jím udržuje tělo v kondici. Musí provádět jistá dechová a mentální cvičení.

Tréninkem se hrdá armáda odlišuje od hordy. Cvičení odlišuje pravého jogína od pravého podvodníka!

Někteří lidé nedokážou rozlišovat pravdu a fikci. Pak se věnují různým absurdním cvikům, které zbytečně zacházejí dál, než je potřeba nebo žádoucí, a tráví spoustu času tím, že mrskají rukama i nohama a zaujímají podivné nepřirozené pozice, takže jim pak chybí čas i energie na DUCHOVNÍ rozvoj.

TARA: Toto slovo sem musím zařadit jako poctu Irsku! Irsko se pyšní baladami s názvem *The Halls of Tara* (Síně Tary), což jsou nádherné písně pojednávající o dávné historii.

V metafyzickém světě znamená tara *spasitele*. V tomto případě je však spasitelkou Matka boží, jež byla manželkou Šivy.

TARAKA: Jedná se o centrum mezi obočím a před ním. Pokud žák správně medituje, právě v těch místech vidí nebo cítí světlo.

TAROT: Tarot je balíček čítající celkem sedmdesát osm karet, které dle ákášických záznamů obsahují vědění z *Knihy Thothovy*.

Karty ukazují těm, kdo v nich umí číst, veškeré vědění o minulosti. V současnosti se však využívají také k věštění.

Tarotové karty se zamíchají a podvědomí člověka určité karty zmagnetizuje. Je to stejné, jako když třete ebonitovou tyč, jež posléze přitáhne kousek papírového kapesníčku. Nebo když magnet přitahuje železo. Podvědomí, a tedy našich devět desetin, vyvíjí prostřednictvím éteru magnetický vliv, a tak dojde k podvědomému výběru určitých karet. Tarotové karty jsou v rukou upřímné osoby také upřímné a zcela neomylné.

TAT TVAM ASI: V lamaistických klášterech musí studenti meditovat nad slovem *to* označujícím nad-duši, jež musí umět rozlišit od tohoto, protože to je projev.

Když už to studenti umí, mohou upřímně říct „Tat Tvam Asi“, což znamená „To jsi ty“.

TAZATEL: Člověk, který se ptá, klade otázky a jehož jménem se praktikují určité formy věštění. To může probíhat pomocí křišťálu nebo tarotových karet a tazatelem je ten, kvůli němuž jsou tyto prostředky používány.

Právě na tazateli záleží, zda bude věštění úspěšné. Je-li skeptický či zcela nevěřící nebo podává falešné informace, pak si jeho podvědomí nebude moci pravdu uvědomit. Bude mu v tom zabráněno.

Měli bychom dodat, že věstec nebo častěji věstkyně se tazatele nesnaží nachytat, ale naopak mu pomoci. Takže tazatel by měl být neosobní, bez emocí a měl by odložit všechny strachy a přílišné sebevědomí, aby vyšel kartám nebo křišťálu vstříc.

Pokud si například tarotové karty nechá vyložit mladá žena, která má co schovávat, může kvůli obavám, aby se její nešťastná minulost neprozradila, vytvořit neviditelnou myšlenkovou bariéru. Jenže jasnozřivý člověk tuto překážku i to, co má skrývat, uvidí, zato záležitost, na niž se tazatelka ptá, může zůstat zastřena.

Šikovně používané tarotové karty a křišťál mohou člověku pomoci, ale na oplátku musí dotyčný také pomáhat druhým.

TE: Čínský výraz pro ctnost. Mám samozřejmě na mysli především ctnost morálního rázu, ale te se vztahuje také k moci ve všech smyslech toho slova. Existuje síla dobra i síla zla, ovšem te nejčastěji znamená ctnost a moc, j ež j sou využívány k dobru.

TELEPATIE: Telepatii lze popsat jako umění, vědu nebo schopnost, kdy vychytáváme mozkové vlny druhých lidí a snažíme se jim porozumět.

Stejně jako rádiová stanice vysílá nějaký program, lidský mozek (také jistá forma radiostanice) vysílá myšlenky člověka, jemuž patří.

Myšlenka je. elektrický impulz nebo série impulzů a vyzařuje do všech směrů (jako vysílání rádiové stanice). Takže telepatem se může stát kdokoli, kdo absolvoval trénink a dokáže se *vyladit* na myšlenky jiné osoby. Může také vlastní myšlenky nasadit do receptivních oblastí jiné osoby.

TELEPORTACE: Na Západě této vědě rozumí jen velmi málo lidí. Teleportace je umění spočívající v zasílání materiálních objektů myšlenkou do jiného umístění. Poltergeist například dokáže zdvihnout předmět velikosti židle a vyslat jej jako smršť napříč místností.

Na Dálném východě umí lámové s příslušným tréninkem přesunout předmět z jednoho místa na druhé.

Zemská přitažlivost, která věcem přiděluje hmotnost, je jen magnetická přitažlivost mezi daným předmětem a jádrem Země.

Za jistých podmínek lze tuto magnetickou přitažlivost zmírnit nebo zcela vyrušit, takže objekt bude lehčí nebo bude mít nulovou hmotnost. K tomu dochází při teleportaci a využívá toho i levitace.

TRANS: Skutečný trans je stav, kdy astrální tělo úmyslně opustí tělo fyzické, aby se stalo svědkem události, kterou lze někomu jinému oznámit přes stříbrnou šňůru nebo fyzické tělo.

Člověk disponující schopnostmi média může případně nechat nějakou netělesnou bytost, jež chce předat zprávu, aby využila jeho tělo. V tom případě se posadí do klidové pozice a snaží se přimět astrální tělo, aby se od fyzického oddělilo a vyrazilo vstříc ne-

tělesné bytosti. Ta se pak může chopit stříbrné šňůry a zajistit, že fyzické tělo média onu důležitou zprávu předá. Jakmile celý akt skončí, netělesná bytost uvolní sevření a astrální tělo se vrátí do fyzického těla média.

Netrénovaní lidé by s transem neměli nikdy koketovat, a to ani na seancích, protože by snadno mohli přijít k vážné zdravotní úhoně. Bezpečné je to pouze za určitých podmínek, ovšem jedině pod dohledem kvalifikovaného dohledu.

TRETAJUGA: Již dříve jsme si uvedli, že světová období se dělí do různých fází. Tretajuga je druhé období ze čtyř a trvá 1 296 000 let.

TURÍJA: To je čtvrtý stav vědomí. Nepojí se s bděním, sněním ani bezesným spánkem. Namísto toho je to forma supervědomí. Do této fáze se dostanete, budete-li správně meditovat. Jedině tak proniknete za hranice myšlenky a moudrosti do stavu, který je téměř ekvivalentní s astrálním vědomím. Ve stavu turíja člověk zažívá věci nepozemské.

TJAGA: Tento termín vypovídá o naprostém zřeknutí se majetku a sociálních aktivit. Ten, kdo se vzdal všeho majetku a žije jako poustevník nebo samotář, se označuje *tjági*. Takže *tjága* znamená *vzdání se majetku a sociálních aktivit* a *tjági* je člověk, jenž už se majetku a sociálních aktivit zřekl.

T

ŤIEN LI: To je Boží zákon, zákon „nebes". Zákon místa, kam člověk odchází, když opustí tento svět.

ŤIEN TI: To je původ života, vesmír, vše. Je to „všechnota" - vše, co je a co vždy bylo.

U

UDÁNA: Jedná se o centrum ovládání dechu, které přenáší automatické pokyny pro fungování hrudních svalů. Jasnozřiví lidé ho vidí, jak vyzařuje z krku jako modrobílé světlo.

ÚKOL: Přicházíme na Zemi s úkolem hledat znalosti a očištění. Máme za to, že utrpením (a že ho není málo) může být z naší duše vymýcen odpad, jak se to děje i s rudou v hutní peci—ruda se roztaví a oddělí se odpad a struska.

Své určité touhy může mít i nadduše. Představte si, že máte skvrnu na šatech. Nakonec je pošlete do čistírny, kde s nimi - podle jejich názoru - zacházejí špatně. Namáčejí je do různých rozpouštědel, mlátí s nimi, vytrásají je a vystavují horké žehliče. Nicméně zpět se vám vrátí bez poskvrny.

Tak posílá nadduše své zaneřádné kousky sebe sama sem na Zemi a doufá, že jejich kazy se díky místním strastem vytratí.

V tomto úkolu jde o snahu očistit naddušLNebo máte - li rádi starověkou mytologií, jde o hledání zlatého rouna, které jakožto čisté, ryzí a duchovní nemá žádné vady.

UNMANI: Unmani je stav, kdy se člověk nachází mimo své tělo, a tedy když astrální tělo opustí tělo fyzické jako třeba při astrálním cestování nebo v transu.

UPÁDÁNA: Z tohoto materiálu sestávají všechny věci. Vše je tvořeno látkou odpovídající stavu tvořené věci. Stříbrná konvice je ze stříbra, okenní tabulka je ze skla, člověk je z masa a kostí a ten fakt, že je z masa a kostí, nemůže nic změnit. To je upádána.

UPADHI: Upadhi označuje ignoranci, již naddu- še uvaluje na člověka ve fyzickém těle. Bylo by velmi neuspokojivé, kdyby si všichni lidé bez ohledu na vlastní pokrok mohli pamatovat všechny své minulé životy. Kdo býval princem, byl by nespokojený, protože kdyby se vrátil jako ožebračený rolník, pamatoval by si, jak jako princ vládl, a takového reinkarnovaného prince, jenž strávil život jako venkovan, by trápily pocity méněcennosti. Proto lidská duše musí vypít *nápoj z vod zapomnění*, než se znovu ztělesní - než se probudí do vědomí v těle nějakého miminka.

Považuji toto opatření za moudré. Lidé, kteří se reinkarnují, zapomínají (zatímco jsou v těle), čím byli v minulosti. Tyto informace mají ovšem k dispozici, a když se pomocí astrálního cestování dostanou do astrálního světa, mohou nahlédnout do ákášických záznamů.

Někdy se k výrazu *upadhi* přidává „s“ (*upadhis*). V tom případě označuje celého člověka na Zemi i mimo tělo. Označuje jeho tři základní těla:

1. Kauzální tělo
2. Jemnohmotné tělo
3. Hrubohmotné tělo

UPÁNAJÁNA: Když se hoch cvičí na mnicha hinduistické víry, absolvuje symbolický obřad, kdy přísahá, že bude dodržovat tyto ctnosti:

1. absolutní čistotu
 2. absolutní pravdomluvnost
 3. absolutní sebeovládání a zdrženlivost
- V křesťanské víře to odpovídá biřmování.

UPANIŠÁDY: Tyto posvátné knihy, jež tvoří filozofickou část véd, pojednávají o mystičtěších záležitostech a o povaze člověka i jeho nadduše.

Upanišád je 108 (což je v Tibetu posvátné číslo). Mezi hlavní patří:

1. íšá
2. Keňa
3. Katha
4. Prašna
5. Mundaka
6. Mándúkja
7. Čhándógja
8. Brhadáranjaka
9. Aitarėja
10. Taittiríja

Upanišády uzavírají každou ze čtyř véd. *Anta* označuje konec, takže spojením získáme slovo *védánta* neboli *konec védy*.

UPARATI: O to musíme všichni usilovat, je to konec všech osobních tužeb.

V

VAIDHIBHAKTI: Vaidhi bhakti označuje oddanost vlastnímu bohu, zejména když to vyžaduje dodržování mnoha rituálů a obřadů. Mnohdy to vede k téměř hypnotické oddanosti k bohu.

VÁMAČÁRA: V dávných dobách používali kně- ží ve svých rituálech spojení *víno, ženy a zpěv*. V některých západních náboženstvích, zejména v Řecku a Římě, bývaly takovéto nepochybné atrakce používány k tomu, aby nalákaly do chrámů mnoho mužů, již tam pak draze platili za duchovní a jiný komfort.

Na Východě byla kombinace *víno, ženy a zpěv* využívána k výuce náboženských stoupenců, aby se osvobodili od vášní. Měli pak vidět vliv svaté matky ve všech předmětech a všech činech. Ženy pak nevnímali pouze jako objekt sexuální přitažlivosti, ale hlavně jako symbolické zpodobnění manželky boha - Matku boží, která je společná všem velkým náboženstvím světa.

Když pak na Východě zjistili, že tato praxe vzbuzuje špané vášně, byla celá věc postavena mimo zákon, zřejmě k velké lítosti určitých přívrženců.

VÁSANY: To jsou zvyky nebo tendence. Docela laické vysvětlení: představte si, že muž kouří cigaretu. Čím víc kouří, tím víc touží po další cigaretě, až nakonec bafá jednu za druhou. Měl by překonat nejen toto

kouření, ale i další nežádoucí zvyky nebo vlastnosti, které ho drží na Zemi a poutají ho k ní, ať je ve svém fyzickém nebo astrálním těle.

Vásany bývají často překládány jako *touhy*, to však není správně. Jedná se o zvyky, jež člověka vedou k představě, že má určité touhy, ale ony to jsou pouze zvyky - a ty lze překonat.

VÉDÁNTA: S tímto pojmem jsme se setkali již u Upanišád, které zakončují každou ze čtyř Véd. Proto výraz védánta označuje *konec védy*.

V současnosti je védánta volně interpretována jako filozofie založená na józe poznání véd.

VÉDY: Ve védách je třeba spatřovat původ indických náboženství. Jedná se o speciální knihy pojednávající o vysokých mystických funkcích lidského těla a lidské nadduše. Védy jsou zdrojem inspirace, která existovala spoustu staletí před Bibli a Koránem.

VĚDĚNÍ: Vědění? Musím vysvětlovat, co je vědění? Myslím, že musím! Než dosáhneme vědění, potřebujeme tři věci. Nejprve musíme mít dedukci čili úsudek a musíme si něco uvědomit, protože dokud si to neuvědomíme, nemůžeme vnímat jeho přítomnost ani existenci.

Za druhé potřebujeme spolehlivé informace, jelikož bez spolehlivých informací, které podpoří náš úsudek, vědění ani nezačneme získávat.

Za třetí musíme mít jistou formu intuice, abychom dokázali porozumět tomu, co leží za tím něčím, o čem jsme uvažovali a o čem jsme získali spolehlivé infor

mace. Tuto intuici potřebujeme kvůli tomu, abychom pochopili různé aspekty, jež toužíme poznat.

VIDEHA: Během života na Zemi a během života v astrálním světě stále rosteme. Celou tuto dobu se učíme. Ale také můžeme z tohoto, kolotoče vystoupit, abychom o dosud získaných znalostech porozmýšleli. Můžeme se zastavit a odpočnout si od strastí i těžkostí studia. Můžeme přemítat o svých vzpomínkách, obracet je ze všech stran jako staré věci na půdě a zjišťovat, co potřebujeme uchovat a co musíme vyhodit.

Ve stáří lidé často procházejí takzvaným *druhým dětstvím*. Žijí z minulých vzpomínek, v podstatě žijí v minulosti více než v přítomnosti. To se ve vzpomínkách vracejí zpět a probírají se všemi událostmi svého dlouhého života.

Výraz *videha* se někdy používá k označení osob, které si již zajistily osvobození od reinkarnace (*déva*).

VIDEHAMUKTI: Označuje stav, během něž je člověk mimo své tělo a je schopen dosáhnout osvobození. Když se nachází mimo tělo, může se rychlostí myšlenky pohybovat, kam se mu zachce. Nesmí ale zapomínat, že v těle zase dosáhne zážitků, které mimo tělo realizovat nelze. Na Zemi a jiných planetách se ztělesňujeme neboli přicházíme do fyzického těla, abychom se naučili to, co se nemůžeme naučit jako duchové.

VIDJÁ: Znamená *poznání*. Není na něm nic okultního ani zvláštního. Je to jen další slovo v jiném jazyce pro staré známé obyčejné poznání.

VICÁRA: Různé védantské školy svým přívržencům nakazují, aby se zapojili do velmi vážného přemýšlení. Musí být schopni na nějaký předmět myslet, přemýšlet o něm, promýšlet jej a nahlížet jej ze všech aspektů.

Také se učí, že myšlení se nerovná vědění. Myšlení je jedna z brzd lidského těla, protože když JE vědění, NENÍ myšlenka.

VIJNANA: Vijnana je to, co člověk získá po dlouhých letech studia, a to velmi vysoké uvědomění a duchovní uznání Boha všeho, který přesahuje nad- duši a skutečně existuje.

VIKALPA: Jedná se o jeden z pěti druhů idejí, jež existují v nižší mysli. Je to forma představivosti. Představte si, že máte v *mysli* nějakou věc a ta vám v *té mysli* připadá velmi reálně. To je vikalpa.

VIPARJÁSY: Jedná se o myšlenky, které člověk ve chvíli, kdy k němu dorazí, okamžitě identifikuje jako falešné informace podsunuté podvědomím. Jako nesprávnou informaci, již hned rozpoznáte, mohu pro příklad uvést prohlášení, že ulice Londýna jsou dlážděny zlatem.

VÍRA: Pokud hledáme vědění, musíme mít víru, protože některé věci vyžadují, abychom věřili, zatímco stále hledáme důkaz. Hledá-li však někdo něco, o čem je zároveň přesvědčen, že to nenajde, pak to. nenajde.

Je moudré držet se pevně svého přesvědčení, že se na základě svých intelektuálních schopností můžeme dopátrat toho, že věc, o níž diskutujeme, je pravda.

Ve víře se snažíme dokázat, že věc je správná, a nikoli že je špatná, jak to mnozí v současnosti činí.

Víra není žádné zbytečné, nesmyslné, nevědomé přesvědčení. Víra roste a rozrůstá se podle toho, jak člověk zkoumá to, v co věří.

VIRÁT: Virát je manu, který odpovídá za celý tento vesmír. Když je člověk na Zemi, může říci Bůh, ale to není On, Bůh je úplně jiná bytost. Virát je duch vesmíru.

VIŠUDDHA (také **VIŠUDDHI**): Toto je páté ze sedmi běžně uznávaných jogínských center těla. Je to *lotos* na úrovni krku. Má šestnáct paprsků šeříkové barvy obroubené červenou.

Konkrétně tato čakra je spojena se silou vůle lidské bytosti.

VNÍMÁNÍ: Než můžeme vůbec dosáhnout nějakého vědění, musíme nejprve vnímat. Například student nejprve poslouchá, co mu někdo říká. Poté se nad tím, co mu bylo řečeno, zamyslí a z informací, které tak má k dispozici, si vytvoří vlastní úsudek, dojde k vlastním závěrům a napadne ho několik vlastních idejí.

Takto projde člověk dvěma fázemi, už není studentem a v této třetí fázi dokáže vnímat věci z první ruky, aniž by mu o nich musel někdo přednášet nebo mu s nimi pomáhat.

V tu chvíli je pravděpodobně natolik pokročilý, že dokáže vystoupit z těla a astrálně navštívit Síň vzpomínek, kde může nahlédnout do ákášických záznamů a podívat se na minulost, přítomnost a pravděpodobnostní budoucnost. Jakmile člověk dosáhne této fáze, říká se, že dospěl do věku vnímání.

VOLBA: Je nešťastné, jak se lidé na tomto světě snaží ovlivňovat druhé. Křesťané se například pokoušejí přesvědčit nekřesťany, aby přestoupili na jejich víru. Jako by si svou vírou sami nebyli úplně jistí, a tak se snaží přesvědčit ostatní, aby sami uvěřili. Nejspíš doufají, že v houfu bude bezpečno.

Ovlivňovat něčí svobodnou volbu cesty životem a spirituality je špatně. Pokud někdo stále požaduje důkazy, pak bychom ho měli nechat být. Znamená to, že na danou cestu zatím není připraven.

Je zbytečné nutit kohokoli, aby se vydal určitou cestou proti své vůli. Jen se to projeví na karmě osoby, která vyvíjí nátlak, ale dobro to nepřinese nikomu. Takže vyzývám všechny dobrodějce: pamatujte, že snahou ovlivnit něčí cestu nebo někoho přimět ke konverzi sami sobě škodíte.

VRITTI: Vritti je jakási myšlenková vlna v mysli, která se točí a víří, až připomíná vířivku, a způsobuje, že člověk svižně spěje do stavu chaosu - pokud s ní ovšem něco neudělá. Není to žádná přímá myšlenka, jež by jednoduše přišla a odešla. Právě naopak důsledně přetrvává, dokud člověk neučiní nějaké rozhodné kroky.

VTĚLENÍ (INKARNACE): *Homo sapiens* (jemuž mnohdy druhá část názvu chybí) představuje jen jeden způsob, jakým může nadduše získávat zkušenosti. Lidé obývají ohromné množství planet, s čímž už dnes souhlasí řada uznávaných vědců na celém světě. Někteří z nich se dokonce snaží naladit na rádiové zprávy z jiných světů. Prvním, kdo oznámil přijetí signálu z jiné planety, byl již na začátku minulého století velmi slavný muž Nikola Tesla (mimo jiné byl také jedním z prvních vynálezců elektronky). Totéž oznámil Guglielmo Marconi. Ovšem tyto dva eminentní gentlemani se stali tak intenzivním středem posměchu, že výzkum opustili jako horký brambor - hodně horký. Nyní dělají vlády USA a Ruska všechno pro to, aby v tomto oboru odstartovali úspěšnou dráhu. (Možná komunisté hodlají pár dalších planet obrátit na komunismus.)

Lidé na naší planetu přicházejí, aby nabyli určité zkušenosti. Podle některých učeních představuje Země peklo!

Člověk přichází na Zemi, aby si rychle pořídil zážitky, které může nadduše zanalyzovat a jež by jinak za tak krátkou dobu nemohla získat. Přichází opakovaně, propracovává se jednotlivými znameními zvěrokruhu i kvadranty a jako student vysoké školy absolvuje různé semináře, aby získal vyvážené znalosti. V jednom životě tak může být člověk ve znamení Býka a v příštím životě se stane zase úplně něčím jiným. Chudák duše může ve vtěleních postupně procházet všemi domy či znameními zvěrokruhu a každým kvadrantem každého znamení, až si osvojí úplnou zkušenost ze všech nepříjemných událostí, které se lidem stávají.

Až se to všechno naučí a nebude už mít žádnou velkou touhu vracet se na tuto Zemi, pak se vtělení na plánu Země zbaví. Až odtud jako absolvent školy odejde, ujme se práce, pro niž bude vyškolen.

V JÁNA: Vjána funguje jako speciální zdroj energie pro celé tělo. U mužů je spojena se středem prostaty a nadměrná sexuální aktivita ji vyčerpává. To je důvod, proč tolik údajných „mistrů“ hlásá, že by se nikdo neměl vůbec sexuálně angažovat. To je samozřejmě dokonale absurdní. Stejně tak by mohli tvrdit, že existuje pouze černá a bílá barva a mezi nimi nic.

Řádně řízený sex ryziho typu může přes páteří kanál vysílat ohromnou sílu a nabít energií nejvyšší centra propojená s duchem.

Podle toho, jaké úrovně rozvoje již člověk dosáhl, se barva vjány pohybuje od matné hnědočervené po velmi bledou růžovou.

VYŠŠÍ JÁ: Řídí na dálku naše fyzické tělo, je to naše nadduše. My tady dole za Zemi pro ně vytahujeme horké brambory z ohně. Zase tolik nezáleží na tom, že si třeba spálíme prsty, protože nám musí vydržet jen pár let. Zato naše nadduše musí vydržet celou věčnost a ještě o trochu déle.

Duchovní část v sobě samých můžeme lomit meditací, rozjímáním a tím, že vidíme to dobré, co jsme se naučili v aktuálním ztělesnění.

Musíme rozvíjet lásku a zdravý rozum. Rozvíjet a cvičit musíme také porozumění. A konečně se musíme vyvarovat věcí, které druhým způsobují bolest nebo trápení. Ono sice může být snadné klamat lidi

a svádět je na scestí a třeba můžeme být i dost chytrí na to, abychom se vyhnuli místním zákonům, ale jednou hranici Země překročíme. A až se tak stane, budeme muset zaplatit za všechno utrpení i ztráty, jež jsme druhým způsobili. Laicky řečeno je pro nás levnější chovat se správně na Zemi, protože ve srovnání s následujícím větším životem jde o pouhý okamžik.

W

WU XING: To je čínský výraz pro pět prvků:

1. Země
2. Oheň
3. Kov
4. Voda
5. Dřevo

WU LUN: Čínští mudrci věřili, že existuje pět základních vztahů, z nichž všechny ostatní vztahy vyplynuly nebo z nich byly odvozeny. Jedná se o tyto vztahy:

1. Mezi králem a jeho poddanými
2. Mezi otcem a synem
3. Mezi manželem a manželkou
4. Mezi bratry
5. Mezi přáteli

X

X jako písmeno není ve světě metafyzických termínů příliš plodné. Má však značný význam v okultním světě. Používá se například jako podoba kříže k naznačení utrpení. Také se jím označuje cokoli, co vyzařuje všemi směry najednou, jako protiklad k bodu čili k tečce, která je soběstačná a pohroužená do sebe.

Písmeno X dále na pozemském plánu podobně jako kompas ukazuje sever, jih, východ a západ. V ezoterickém smyslu písmeno X znamená, že musíme rozdávat do *všech stran* těm, kdo o naše dary stojí. Musíme ostatním ukázat, co touží vidět a co jsou připraveni se naučit. Musíme jim pomáhat a vést je, ale pouze je-li zřejmé, že jsou pro takovou pomoc a vedení připraveni.

Ozdobná ezoterická podoba písmene X byla známa jak svastika. Rozhodně nesmí být zaměňována za hákový kříž nacistického Německa, který zosobňuje zradu, válku a vše, co je neslušné a nečisté. Pravá podoba svastiky je písmeno X mírně pozměněné do kříže, jehož vystupující části na konci ramen směřují opačným směrem, než je tomu u hákového kříže. Hákový kříž je symbolem zla, zatímco pravá svastika je ryzí a prospěšná.

Písmeno X se také často používá k označení místa a dále se tak podepisují lidé, kteří neumí psát. V různé podobě nebo stylizaci se používá jako připomínka

utrpení v křesťanství, jak jsme si uvedli dřív. Nepochybně též víte, že se jím takto zkratkovitě vyjadřuje úcta ke Spasiteli. Odtud také pramení jméno Xavier (u nás spíše Xaver) - řada rodičů takto křtěných dětí totiž tuto podobu považuje za uspokojivou a přijatelnou náhradu za anglický výraz *Saviour* (Spasitel).

Ještě dva symboly považuji za zajímavé. Prvním je světelný bod zářící jako hvězda, který může označovat Boha v našem nitru. Druhý je symbol ve tvaru písmene X s malými výstřelky na jeho ramenech, jež jsou zobrazovány při rychlé rotaci. Symbolizuje pokrok, jež je třeba dosáhnout.

Y

YI: Skutečný význam tohoto čínského slova je *pocitivost*. Všichni bychom nepochybně spoustu věcí dělali raději, kdyby s nimi byl spjat nějaký náš prospěch, ovšem yi naopak vyjadřuje to, co bychom měli dělat bez pomyšlení na zisk.

Z

ZÁKON: Nejčastěji se mu říká *ušlechtilá osmidíl- ná stezka*. Je to úplný kodex života čili soubor pravidel, jimiž se lidé mohou v životě řídit. V podstatě rozvádí zlaté pravidlo, že by se člověk měl chovat tak, jak chce, aby se ostatní chovali k němu. Protože bude- -li tento *zákon* dodržovat, dosáhne jednou stavu bud- dhovství, stejně jako může po duchovní stránce růst křesťan, který dodržuje deset přikázání.

Vedle ušlechtilé osmidílné stezky či zákona přirozené existují další zákony přírodní, zákony samotného života. Ty nelze opomenout, protože zákony přírody určují, jaký typ těla bude muž nebo žena mít, a zákony života člověku říkají, že musí dodržovat určité zákony a že jeho fyzické tělo musí vydržet, dokud jeho život na Zemi nebude naplněn.

Faktem je, že všechny lidské zákony jsou vytvořeny pro člověka. Jsou vytvořeny tak, aby řídily dav nebo masu lidí, kteří by jinak nad sebou neměli bič, chybělo by jim vedení a nedospěli by do stavu, kdyby mohli žít podle vyšších zákonů. Setkáte-li se s avata- rem, pamatujte, že se jedná o člověka, jenž nepodléhá zákonům tohoto světa. Sám se již vypracoval natolik, že už se může řídit zákony vesmíru nebo vesmíru za vesmírem.

ZÁŽITKY: Spoustě lidí se během pobytu na Zemi přihodí zážitky. Buď si představují, že vidí nějaké věci, nebo je vidí doopravdy. Kdyby si o tom vedli přesné záznamy, byli by si jistější.

Každý by měl mít u sebe stále papír a tužku, a to zejména vedle postele, aby si bezprostředně po jakémkoli probuzení mohl udělat poznámky, ještě než vzpomínky vyblednou.

Představte si, že se v noci vzbudíte a něco vidíte. Poznamenejte si:

1. Co jste viděli?
2. Byl to muž, nebo žena?
3. Co to mělo na sobě a z jakého období byly ty šaty?
4. Co to dělalo? Přišlo to skrz stěnu a stálo to u postele?
5. Co vám to řeklo nebo naznačilo?
6. Jak jste reagovali?
7. Co se s postavou stalo? Zmizela, vypařila se, nebo prošla zdí?

8. Jaké závěry vyvodíte z těchto poznámek? Byly to halucinace? Poznali jste toho člověka? Vypadal skutečně?

Ráno si poznámky přečtete a klidně k nim přidejte cokoli, co k vám v noci z podvědomí proniklo. Znovu musím poukázat na to, proč je tolik skutečně autentických případů návštěv pro svět ztraceno. Jestliže se člověk s návštěvníkem setká, buď se schová pod přikrývku, nebo bude příliš vyvedený z míry na to, aby reprodukoval nějaké přesné vzpomínky. Duchové a podobná stvoření existují - pokud ovšem nikomu neublíží, dokud mají tělo, proč by někomu ubližovali, když už jsou mimo ně?

ZDRŽENLIVOST: Jestliže se chceme na cestě ke spiritualitě posunout dál, musíme se zdržet jistého jednání neboli abstinovat. Nesmíme ubližovat druhým a musíme se vyvarovat toho, abychom lhali. Ani krást nesmíme, poněvadž když někomu něco ukradneme, změní se jeho materiální rovnováha. Chtíč? To je nečistá podoba sexu. A zatímco čistý sex může člověka pozvednout, chtíč ho může zničit po stránce duchovní i finanční!

ZEN: To je určitá forma mentálního ticha. Nejedná se o náboženství, nýbrž o systém žití. Touto metodou lze dosáhnout úplného osvobození od všeho, co nám poskytuje tento materiální svět.

Zen závisí především na zastavení toku mentální činnosti, což je možné, pokud člověk nemá žádný cíl, touhy ani myšlenky - protože pak je schopen prožít a rozvíjet svou intuici.

Studenti zenu hodně meditují, a když se jim podaří přestat uvažovat, dosáhnou úspěchu.

V souvislosti s tím bych rád zmínil, že mimo jiné právě rozum lidi výrazně brzdí. Rozum, a zejména chybné uvažování člověku brání vnímat pravou realitu.

Lidé často shlížejí na intelekt zvířat a tvrdí, že živočichové nemají rozum. To je pravda, zatímco ani největší lidské mozky se týchž výsledků nedoberou.

Některá východní studia si vyloženě kladou za cíl potlačit, zničit nebo ovládnout rozum, aby se projevila pravá povaha nadduše a dalo se z ní těžit. Dokud se ale člověk snaží a plahočí ve špíně kvůli pár ušmudlaným papírkům čili *penězům*, které jsou k užitku jen

na Zemi, nepodán se to. Opakuji, že se dosud nikomu nepodařilo ani se nikomu nepodaří, aby si byl jedinou korunu vzal s sebou do království ducha.

ZÍRÁNÍ DO ZDI: Když buddhističtí mnichové meditují, snaží se sedět s docela bezvýrazným pohledem, nemít žádný výraz a absolutně se nehýbat. Odtud to přirovnání, že někdo zírá do zdi jako mnich!

ZVYK: Zvyk je činnost nebo řada činností, jež máme vštípeny v podvědomí, takže je dost možná dokážeme řešit bez vědomého úsilí nebo zásahu vědomé mysli, přestože se může jednat o složité operace či manévry.

Život a jednání se u většiny lidí omezuje pouze na dodržování zvyků. Klidně by mohli být roboty: ráno vstávají vždy ve stejnou dobu - ze zvyku, dělají věci v tutéž denní dobu - ze zvyku. Kouří — i když vědí, že je to zabíjí! - ze zvyku.

Zvyk začíná jako jemné vlákno pavučiny. Jedno je - jiné vlákno je slabé a snadno se přetrhne, ale položte vedle sebe více vláken, až jich bude stovka, tisícovka či milion, a budete nehybně spoutaní a bezmocní. Pokud nevyvinete opravdu odhodlané úsilí, sotva se takového zvyku zbavíte.

Pohlédněte na zvyk jako na řadu svazujících vláken. Nahrade zlozvyky nějakými dobrými návyky. Nahrade tak jedno vlákno druhým jednotlivě a postupně namísto toho, abyste se snažili uchopit všechna najednou. Nelze něco odstranit, aniž byste to nahradili něčím vhodnějším.

Jste-li pesimista, místo mračení se usmějte. Je to snazší. Udělejte si z toho zvyk a zároveň si zvykněte být milí na lidi, být čestní a dodržovat své slovo. Brzy se z vás stane jiný člověk. Všichni vás budou obdivovat a uznávat. Zvyk představuje v životě jednu z nejvýznamnějších věcí: dobrý zvyk člověku pomáhá, zato zlozvyk mu brání v rozvoji.

Ž

ŽIVLY (ELEMENTY, PRVKY): Existuje jich samozřejmě slušná řádka, ale pro okultistu, metafyzika či astrologa je těch hlavních živlů pět, a to éter, vzduch, oheň, voda a země. Tady se nepohybujeme na půdě chemie, ale v astrologické tradici.

Právě v astrologii vstupují živly do hry velmi zásadně. Jestliže se někdo narodí ve vodním znamení Raka a vezme si někoho z ohňových znamení, například Berana, mohou jim v manželství nastat potíže a nebudou šťastní, protože oheň s vodou nelze kombinovat. Jde o kompatibilitu.

Opravdu důležité jsou živly pro každého, kdo hodlá studovat zákonitosti metafyziky.

ŽIVOTNÍ ETAPY: Život se dělí na čtyři hlavní fáze:

1. První fáze začíná narozením dítěte. Dítě se prostřednictvím zkušeností rozvíjí a učí. Rozvíjejí se a zdokonalují také veškeré funkce těla. V této fázi se jedinec učí docela rychle a bez větší námahy.

2. Ve druhé etapě člověk nastoupí do pracovního procesu a uzavře manželství. Učení zde odpovídá požadavkům na udržení místa, povýšení, založení rodiny a vydělávání dostatku peněz. Připravujeme se na třetí etapu.

3. Ve třetí etapě je člověk v důchodu nebo se do něj chystá. Více se věnuje kulturním aktivitám a jiným věcem, které dříve opomíjel.

4. Ve čtvrté etapě člověk tráví a zpracovává celoživotní zážitky a všechny dojmy, jež dosud v životě posbíral, dokáže vysílat přes stříbrnou šňůru nadduši. Vyšší Já začíná řádně profitovat teprve v této čtvrté etapě.

DODATEK A: DÝCHÁNÍ

DÝCHÁNÍ je nej důležitější z našich tělesných funkcí. Bez dýchání nemůžeme existovat, protože zajišťuje přísun kyslíku nezbytného k aktivování mozku a jeho fungování. Škoda jen, že vzduch využíváme tím nejhrubším způsobem.

Než se pustíme do cvičení, musíte něco vědět o řízeném dýchání.

Už se vám někdy stalo, že jste slyšeli, jak si dva lidé špitají, a obávali jste se, že mluví o vás? Co jste udělali pro to, abyste je lépe slyšeli? A teď se pořádně zamyslete - ZADRŽELI JSTE DECH, protože jste instinktivně či ze zkušenosti věděli, že když to uděláte, budete z nějakého důvodu slyšet lépe. Je to tak, že?

Teď si představte, že jste se řízli nebo jste si přivodili bolestivou odřeninu, k jaké člověk přijde po pádu na hrubý beton. Co Uděláte? Pořádně se zamyslete - ZADRŽÍTE DECH! Zjistíte, instinktivně, že když zadržíte dech, šok i bolest se zmírní. Ale poněvadž dech nelze zadržet napořád, až zase začnete normálně dýchat, bude vás to znovu bolet.

Sledovali jste někdy, jak silní stěhováci řeší od- nos hodně těžkých předmětů? Co udělají? Nejdřív se na dotyčný předmět zachmuřeně zahledí, pak si zkormouceně promnou ruce, přitom se zhluboka nadechnou, a když předmět zvedají, ZADRŽÍ DECH. Instinkt či zkušenost je naučila (a v podstatě každého,

kdo někdy něco těžkého zvedal), že když se zhluboka nadechnou a na akci dech zadrží, bude to mnohem snazší.

Vyžaduje vaše práce hluboké rozmyšlení? Musíte nad svými úkoly dumat a složitě vypracovávat nějaké řešení? MUSÍTE? Pak jste si nepochybně všimli, že čím hlouběji se noříte do problému, tím více se vám dech zpomaluje.

Adept, který hluboce medituje, dýchá tak pomalu a mělce, že lze sotva poznat, zda vůbec dýchá. Lidé pohřbení do země mohou dýchání natolik potlačit, že jim jeden nádech může trvat i několik hodin!

Dech - vzduch - je pro nás naprosto zásadní. Vzduch obsahuje pránu, ale prána není nic z toho, co by student chemie mohl vrazit do zkumavky, zahřívat v destilační baňce či zkoumat mikroskopem. Prána je něco úplně jiného. Dalo by se říct, že existuje v jiné dimenzi, ale je absolutně nezbytná pro zachování života. Jedná se totiž o univerzální energii VŠEHO. Projevuje se ve všem, na co jen pomyslíme, a přesto pránu využíváme tím nejhrubším způsobem, když ji neopatrně a nemotorně dýcháme.

Prána stimuluje naše myšlenky. Bez vhodné prány by nevzešla jediná myšlenka. Neexistovalo by léčení, protože zejména pro ně je základem. Léčitel je osoba, která dokáže svou vlastní nadbytečnou pránu přenést na jiného člověka, jehož něco trápí. Prána se ukládá v oblasti solar plexu. Čím více prány dokážeme uložit, tím jsme dynamičtější, tím lépe v nás pulzuje životní síla a tím více ovlivňujeme druhé.

Nemá cenu zacházet do podrobností o deseti kanálech *nádí* nebo o tom, jak se prána skrz ně pohybuje.

Spolu s idou, pingalou a sušumnou jsme to probírali dříve. Raději uvedu nějaká elementární cvičení, jež vám neublíží, zato vám mohou nesmírně prospět.

Především se zeptám, jak dýcháte? Ono totiž existuje víc systémů. Pro představu se posaďte: raději na nějaké židli s tvrdým opěradlem, páteř držte vzpřímeně a dívejte se vpřed. Co nejvíc se uvolněte, ale udrzte si vzpřímený sed. Nyní se zhluboka nadechněte. Měl by to být dlouhý nádech, spodní část břicha by se měla na rozdíl od hrudníku nafouknout a ramena se nesmí zvednout. Hrudník tedy zůstává ve stále stejné pozici a ramena také. Zhluboka se nadechněte, nechejte bránici prověsit, aby se nafoukla pouze spodní část břicha. Toto je *spodní dýchání*. Při správném provedení se vám žebra ani mezižebemí svaly ani nepohnou. Zapamatujte si to. Spodní dýchání je našim prvním cvičením, tak je nazvěme *systémem číslo jedna*.

Až je dokončíte, zkuste jiný způsob. Zhluboka se nadechněte, ale bránici zabraňte v pohybu. Tentokrát dýchejte pomocí žeber a mezižebemích svalů. Opravdu hodně se nadechněte. Zjistíte, že se vám roztahuje hrudník, ale břicho zůstává docela normální - neroztahuje se.

Namísto břicha se roztahuje hrudník. Tuto metodu označujeme jako *střední dýchání*. První byl systém č. 1, takže toto bude systém č. 2.

Vrhněme se na další. Stále sedíte vzpřímeně a koukejte vpřed. Mírně vtáhněte břicho, jako byste ho chtěli *přicucnout* k hrudníku. Se zataženým břichem se zhluboka nadechněte a zároveň zvedněte ramena, ale žebra a mezižebemí svaly udrzte maximálně bez

hnutí. Toto je úplně jiný typ dýchání, díky němuž se velmi dobře provětrává horní část plic. Tento systém pojmenujeme č. 3.

Systém č. 1 umožňuje vdechnout mnohem více vzduchu než další dva. Systém č. 3 se ukazuje jako nejméně účinný a systém č. 2 je někde uprostřed.

Ideálně byste měli využívat všechny tři typy. Začněte tím, že se budete pomalu nadechovat a nafukovat spodní část břicha, zatímco ramena zůstanou v klidu a žebra budou pevná. Dále roztáhněte hrudník pomocí žeber a mezižebemích svalů a zároveň zvedněte ramena a zatlačte je vzad. Celé plicí se tak naplní novým vzduchem a zabrání se tomu, aby se tam dělaly „kapsy“ se starým vzduchem, což vede k astmatu, potíží s hlasem a často i k překrvení plic. Praktikovat tento typ úplného dýchání je snadné. Nezapínejte ale, že po nádechu jste teprve v půli cesty. Při výdechu pro věste ramena, žebra by se měla sevřít a břicho by se mělo zvednout, což umožní vytlačit z plic co nejvíce starého vzduchu. Dokud tohle neovládáte, a tedy se neumíte zbavit starého vzduchu a nadechnout se čerstvého, nemůže se vám podařit získávat optimální množství prány. Předpokládejme, že jste to zvládli, a posuňme se o kousek dál.

Pamatujte, že dýchání se skládá ze tří kroků:

1. Nádech
2. Zadržení dechu
3. Výdech veškerého vzduchu

Různé poměry těchto tří složek nám umožňují dosahovat různých cílů. Takže bychom se měli jistou dobu nadechovat, pak na určitou dobu dech zadržet a konečně zase po jistý časový úsek vydechovat.

Podívejme se na zmíněné poměry:

Každý nejspíš ví, že plíce jsou jako mycí houbičky. Naplníte-li je vzduchem, do krve se dostane kyslík a odpadní plyny se přesunou z krve do plic, kde se usadí v některých hlubších sklípcích vašich „houbiček“.

Vydechovat je potřeba dvakrát tak dlouho, jak se nadechujete, protože musíte počítat s tím, že tolik času potřebujete na to, abyste z plic dostali veškerý starý vzduch. Tohoto vzduchu ze sebe musíte vymáčkout co nejvíc.

Pokud úplně nevydechnete, při dalším nádechu nemůžete naplnit plíce čerstvým vzduchem,, který se tím pádem kontaminuje tím starým z hlubších sklípků (jako stojatá voda v rybníku).

Kvůli starému vzduchu se bacilům daří, a tak se plíce mohou nakazit tuberkulózou, což při správném dýchání (hluboký nádech, úplný výdech) rozhodně není tak snadné.

Tohoto poměru jedné ku dvěma byste se měli stále držet. Nadechujte se kupříkladu čtyři vteřiny a vydechujte osm. Cvikem dosáhnete mnohem delšího nádechu a totéž platí pro výdech.

Průměrný poměr nádechu a výdechu je tedy jedna ku dvěma. Nyní se podívejme na další krok.

Na jak dlouho byste měli dech zadržet? Průměrně je to čtyřikrát doba nádechu nebo dvakrát doba výdechu. Takže u minulého příkladu byste se měli nadechovat čtyři vteřiny, dech zadržet čtyřikrát čtyři sekundy, tedy šestnáct sekund, a vydechovat dvakrát čtyři sekundy, a tedy osm vteřin. Takže máme nádech osm, zadržení dechu šestnáct a výdech osm vteřin.

To je samozřejmě jen příklad. Brzy budete chtít dech zadržet na delší dobu a budete pracovat s jinými poměry, ale to vyřešíme posléze. Měli byste ale vědět, že dýcháte-li nepravidelně, je nepravidelná i vaše mysl. Když dýcháte klidně a stabilně, i vaše mysl je taková. Jste takoví, jak dýcháte.

Nyní si projdeme několik cvičení, o kterých SE VI, že budete-li je provádět svědomitě, hodně vám pomohou. Pro všechna platí, že byste měli sedět pohodlně. Jste-li mladí a máte v těchto záležitostech nějakou praxi, můžete se posadit do pozice lotosu, nebo se posadíte se zkříženými nohama. Především se ale usadte pohodlně. Na nějakých exotických prvcích nezáleží. Důležité je, abyste měli pohodlí, vzpřímená záda a koukali před sebe (není-li výslovně uvedeno jinak).

Stanovte si nějaký časový úsek (jednotku). Za starých časů lidé při fotografování odpočítávali „Kodak raz, Kodak dva, Kodak tři“ (reklama na Kodak!) a vy klidně použijte „ÓM raz, ÓM dva, ÓM tři“ a tak dále.

První cvičení: pamatujte, že máte sedět na tvrdé židli, páteř máte vzpřímenou a koukáte dopředu. Dvakrát nebo třikrát se zhluboka nadechněte - jen se nadechněte, vteřinku dech zadržte a vypusťte jej. Dvakrát či třikrát to zopakujte. Teď si položte prst proti pravé nosní díрке, abyste skrze ni nemohli dýchat. Můžete použít kterýkoli prst, klidně palec, jde jen o to díрку uzavřít, abyste j i nemohli používat.

Nadechněte se levou nosní dírkou na mentální počítání „ÓM raz, ÓM dva, ÓM tři, ÓM čtyři, ÓM pět.“ Pak levou nosní dírkou vydechněte (dejte pozor, aby pravá byla opravdu dobře utěsněná) a přitom mentál

ně počítejte ÓM do deseti. Výdech vždy trvá podle pevně daného pravidla dvakrát déle než nádech.

Dvacetkrát to zopakujte, a tedy nádech levou nosní dírkou, výdech toutéž nosní dírkou, přičemž nádech trvá pětkrát ÓM a výdech desetkrát.

Poté na chvíli jen tak v klidu sed'te a sledujte, jestli se už cítíte lépe. A vězte, že teprve začínáte! Přichází druhá fáze.

Právě jste měli zacpanou pravou nosní díрку, takže teď uděláte totéž, jen s levou nosní dírkou. Opět je jedno, který prst nebo ruku použijete. Postupujte úplně stejně jako při dýchání levou nosní dírkou. Věnujte tomu stejně času a jako u levé nádech a výdech dvacetkrát zopakujte.

Dýchejte co nejtišeji a úplně, takže používejte břicho i hrudní svaly a zvedejte ramena a zatlačujte je dozadu. Musíte získat co nejvíc vzduchu a co nejvíc jej musíte zase dostat ven. Po těchto cvičeních vám v plicích nezůstane žádný špatný ani starý vzduch!

Prvnímu cvičení věnujte zhruba dva týdny. Pomalu (velmi pomalu) můžete dobu nádechu a výdechu prodlužovat, ale nedělejte nic, co vás namáhá nebo unavuje. Spěchejte pomalu. Kdyby pro vás pět vteřin dovnitř a deset ven bylo moc, začněte na čtyřech nebo klidně třech vteřinách nádechu a osmi či šesti vteřinách výdechu. Tato konkrétní čísla jsou uvedena pouze jako vodítko. Musíte používat zdravý rozum a udělat si to tak, jak vám to vyhovuje. Pokud začnete s kratšími intervaly, budete dělat pokroky, ale zabere vám to o dost delší dobu. Na druhou stranu to bude mnohem bezpečnější.

Hlavně si všimněte, že v uvedeném cvičení dech vůbec nezadržujete. To má svůj důvod. Účel cvičení spočívá v tom, abyste navykli své nosní dírky na řádné dýchání. Spousta lidí totiž dýchá ústy nebo jednou nosní dírkou, takže výše uvedené cvičení představuje první fázi tréninkového procesu.

Navrhoval jsem, abyste cvičení prováděli asi dva týdny. Nezáleží na tom, zda nakonec půjde o dva, tři nebo čtyři. Není kam spěchat, času máte dost. Určitě je lepší postupovat pomaleji a důkladně než věci uspěchat. Takže teď po dvou, třech či čtyřech týdnech, jak vám to vyjde, se přesuneme k takzvanému *alternativnímu dýchání nosními dírkami*.

Pamatujete si, jak máte sedět? Teď už by to pro vás mělo být přirozené! Sedíte tedy na tvrdé židli, nohy máte u sebe, páteř vzpřímenou, hlavu rovně a koukáte vpřed. Začněte tím, že dýcháte levou dírkou a pravou zacpete. Na chvíli dech zadržte, mezitím si ucpěte levou nosní dírku a vydechněte pravou. V tomto případě se jednou dírkou nadechujete a druhou vydechujete.

Příště se nadechujte pravou nosní dírkou, a až budete mít plíce plné vzduchu, zavřete pravou nosní dírku prstem, klidně palcem, a vydechněte levou. Opět byste se měli nadechovat po dobu pěti až šesti vteřin a vydechovat deset až dvanáct.

Děláte to správně? Nejprve uzavřete pravou nosní dírku prstem a nadechněte se levou. Pak uzavřete levou a vydechněte pravou nosní dírkou. Poté postup obraťte a nadechujte se pravou nosní dírkou (levá je zavřená), pak pravou zavřete a levou vydechněte. Opakujte asi dvacetkrát.

Přibližně za měsíc byste měli zvládnout prodloužit nádech a výdech na osm a šestnáct vteřin, ale hlavně za ten měsíc nebo dva pravidelného cvičení zjistíte, že jste v mnohem lepším zdravotním stavu. Zlepší se vám zrak, budete si připadat lehčí. Tímto druhým cvičením doporučuji strávit tři měsíce. V uvedeném období se váš mechanismus dýchání postupně vytrénuje.

Cvičení číslo tři je podobné předchozímu, ale během něj budete navíc zadržovat dech. Správně byste ho měli zadržet na dobu čtyřikrát delší než nádech, ale než si na tento systém zvyknete, bude mnohem pohodlnější zadržet dech na dobu pouze dvakrát delší než nádech. Po pár měsících se dopracujete k poměru jedna ku čtyřem.

Ve třetím cvičení budete vzduch vdechovat levou nosní dírkou a počítat ÓM do čtyř. Poté dech zadržíte na dobu osmi ÓM. Následně na osm dob vydechnete pravou nosní dírkou (pamatujete, nadechovali jste se levou). Po vydechnutí se bez přestávky nadechnete pravou nosní dírkou (levou máte zacpanou), zadržte dech na osm ÓM a vydechnete druhou dírkou. Velmi doporučuji, abyste toto cvičení zvládali dvacetkrát za den.

Skutečně nezáleží na tom, který prst použijete na zablokování nosní dírkky. Někteří lidé tvrdí, že musíte přiložit přesně ten či onen, ale to oni se jen snaží, aby to vypadalo tajemně. Osobně se tímto zabývám více let, než byste mi uvěřili, a z vlastní zkušenosti i z pozorování druhých mohu říct, že **NEZÁLEŽÍ NA TOM, KTERÝ PRST POUŽIJETE!**

Tréninkem se vám postupně bude dařit nabírat stále delší nádech, déle dech zadržovat a pomaleji vydecho

vat. Pro začátek zvládnete čtyřvteřinový nádech, osm vteřin dech zadržíte a osm vteřin budete vydechovat. Ale přibližně za dva měsíce už se dokážete nadechovat osm vteřin, zadržet dech na šestnáct vteřin a dalších šestnáct Vydechovat. A abyste před sebou viděli nějaký cíl, měli byste za rok zvládnout osmivteřinový nádech, půlminutové zadržení dechu a pak asi šest- náctivteřinový výdech. Rozhodně se o to ale nepokoušejte dřív než po dvanácti měsících tréninku.

Tento systém dýchání je opravdu velmi prospěšný, takže byste si každý den měli dát „dvacet koleček“⁴⁴.

Další cvičení vám pomůže, aby vám za chladného počasí nebyla zima. V Tibetu se používá hodně často. Lama tam třeba sedí nahý na ledu, onen led rozpouští a na svých ramenou suší přikrývky.

Postup je takový: opět se pohodlně usadíte a přesvědčte se, že máte. OPRAVDU rovná záda. Nesmíte v tu chvíli cítit žádné napětí a nesmí vás tlačit žádné starosti. Zavřete oči a představujte si, že pronášíte „ÓM, ÓM, ÓM“.

Zacpěte si levou nosní díрку a vdechněte co nejvíc vzduchu pravou dírkou. Poté uzavřete pravou nosní díрку (nejlepší je palec, protože je to nejpohodlnější) a zadržte dech, mezitím zatlačte bradu proti hrudníku a pak ji posuňte výš ke krku.

Zadržte dech na jednu dobu a pak postupně levou dírkou vydechněte, zatímco (ideálně opět palcem) zablokujete tu pravou.

Upozornění: konkrétně u tohoto cvičení probíhá nádech vždy pravou nosní dírkou a vydechujete levou nosní dírkou.

Měli byste začít s deseti nádechy, během nichž budete postupně prodlužovat zadržení dechu. Nespěchejte. A když už jsme u toho, mám ještě jednu drobnou poznámku, abyste se třeba nevylekali. Možná zjistíte, že po nějaké době, kdy budete hluboký dech zadržovat, se u kořínků vlasů potíte. Je to naprosto normální, absolutně bezpečné a zdraví i čistotě těla to opravdu prospívá.

Následující systém dýchání velmi prospívá krevnímu obrazu a přispívá k tomu, aby člověk zůstal v pohodě.

Viděli jste už, jak pes nebo kočka ohýbají jazyk do tvaru V? Tak tentokrát napodobíme kočku! Posad'te se jako dříve, a tedy pohodlně, na tvrdé sedátko se vzpřímenými zády. Mírně vysuňte jazyk a vytvarujte jej do písmene V. Pak jím kreslete PŘES CELÁ ÚSTA a vtahujte vzduch na „sssss“. Co nejdéle dech zadržte a vydechněte nosními dírkami. Opakujte dvacetkrát denně.

Podstatné je, abyste se cvičení věnovali naprosto pravidelně. Nevynechávejte ani jeden den s omluvou, že zítra budete trénovat dvojnásobně. To je jen ztráta času. Pokud nehodláte cvičit soustavně, pak je mnohem lepší vůbec nezačínat. Takže pravidelnost, důslednost, a to ideálně každý den ve stejnou dobu. Při cvičení nekřivte obličej ani se jinak nekruťte. Jestliže vás něco zabolí, okamžitě přestaňte a počkejte, až bolest přejde. Dále dechová cvičení neprovozujte, pokud jste se právě přejedli. Většina lidí jí příliš moc příliš dlouho z příliš nicotných důvodů. Rozhodně se zaměřte na umírněné stravování, prospěje vám.

Ještě poslední varování: cvičení se vyvarujte, tr- píte-li srdečním onemocněním nebo tuberkulózou. Nesnažte se dech zadržet déle, než je vám příjemné. Koneckonců vás čekají další životy, a co se nenaučíte v tomto životě, na to můžete vždy zase navázat! Pokud nejste hodně mladí, nadmíru pružní a hodně dobře pojištění, neměli byste provádět žádné cviky, které vyžadují, abyste balancovali na jednom palci nebo seděli s nohama položenýma na temeni hlavy či něco podobného. Jestli jste se nenarodili na Východě nebo vaši rodiče nebyli akrobaty v místním cirkuse, důrazně vám doporučuji, abyste podobné věci nechali být.

DODATEK B:

KAMENY

V tomto dodatku pojednávám o různých kamenech, protože na život každého z nás mají velký vliv. Kameny jsou nejstarší pevné věci na Zemi. Existovaly dlouho předtím, než člověk o své existenci vůbec mohl začít snít (nebo mít noční můry). A budou tu i dlouho poté, co my už tu nebudeme.

Považujte kameny za směs chemických látek nebo za molekuly, které kmitají podle toho, kolik je jich nacpaných do jednoho prostoru. Kameny však mají velmi silné vibrace. Proto fungují jako rádiové vysílače, jež neustále přenášejí zprávy (ať už signál dolétne kamkoli).

Pojďme se na ně podívat. Začínáme achátem:

ACHÁT: Spousta lidí zná achát pouze jako červený kámen, ale ve skutečnosti existuje i v barvě zelené, hnědé a jakési rezavé. Na Dálném východě představuje rudý neboli krvavý achát opravdovou ochranu před jedovatým hmyzem nebo třeba před pavouky. Není to fikce. Achát vydává záření, které pavouky a škorpiony odrazuje a nutí je hledat potravu jinde.

Hnědý achát vyzařuje vibrace, jež muži dodávají sebedůvěru. Díky takto získané odvaze (ne nepodobné té, kterou si lze pořídit požitím alkoholu) dokáže vítězit nad nepřáteli a uspět u žen.

Na lékařském poli bylo prokázáno, že nosí-li někdo hnědý achát přímo na kůži, ideálně na hrudní kosti, a tedy zavěšený kolem krku, zvyšuje mu to inteligenci a pomáhá mírnit horečku nebo šílenství. Zcela evidentně se mezi lidmi hnědé acháty moc nenosí.

Na Středním východě se zas nosí tvarovaný achát, protože pomáhá předcházet střevním infekcím, které jsou v té oblasti obvykle velmi hojné.

Existují také černé, zelené či šedé acháty, ovšem s navýsost pozoruhodnými acháty se můžete setkat v Číně. Obsahují fosilní zbytky, a pokud si nějaký takovýto velmi pečlivě vyleštěný exemplář pořídíte, uvidíte vzorce života malých rostlinných forem, například kapradí. Farmáři je používají jako dekorace a doufají, že jim zajistí velmi úrodný rok.

AMETYST: Ametyst nosívají na prstenu biskupové. Je vsazený v tom prstenu, co líbají věřící. Ametyst fialové až vínové barvy uklidňuje. Jinými slovy molekulární vibrace tohoto materiálu oscilují v takové frekvenci, že směšují agresivní vibrace, zmírňují je a uvádějí dotyčného do klidu!

Na Dálném východě se ametyst používal dlouho předtím, než do této oblasti pronikl aspirin.

BERYL: Svatým patronem berylu je svátý Tomáš. Říká se, že žlutý beryl používal k léčení žaludečních onemocnění. Obvykle má zelenou barvu. Jednoznačně podporuje zažívání.

CATOCHITIS: Tento kámen je vskutku pozoruhodný. Nalézá se na některých středomořských ost

rovech, zejména na Korsice. Je vůči lidské pokožce magnetický, takže pokud si promnete ruce a pak se jej dotknete, zůstane k vaší ruce „přilepený“. Pokud ovšem není příliš těžký.

Korsičané jej používají jako ochranu proti hypnóze.

DIAMANT: Diamant je blízký příbuzný uhlí. Je to jen kus uhlíku, který dostal vyšší vzdělání, jinými slovy vibruje na vyšší frekvenci.

Často se věří, že diamant způsobuje, že je člověka imunní vůči jedům a šílenství. Věřilo se, že dokáže vyléčit většinu nemocí. Jednou v Indii ponořili diamant Koh-I-Noor do vody, tu kolem něj rozvířili a očekávali, že diamant předá vodě některé své vlastnosti. Vzhledem k tomu, že člověk, který diamant do vody vkládal, si předtím nemusel nutně umýt ruce, některé „vlastnosti“ se bezpochyby přenesly! Výsledná špinavá voda byla podána pacientovi. Protože v Indii se tehdy v takovouto praxi věřilo, bývala tato léčba mnohdy indikována.

Určitě je pochopitelné, že diamanty velmi účinně působí při dobývání přízně dámy, po níž muž touží, zejména jsou-li zabaleny do norkové kožešiny. Ale to se jistě jen tak říká.

GAGÁT: Gagát je černý. Říká se mu také černý jantar. Tento kámen byl zvláště důležitý v období druidů na britských ostrovech, kdy byl gagátový nůž hojně používán při druidském obětování ve Stonéhenge.

V Irsku, zejména na západním pobřeží, kde se o mohutné skály rozbíjí Atlantik, dokonce ještě dnes

ženy irských rybářů pálí malý kousek gagátu, když se modlí za jejich bezpečný návrat z rozbouřeného moře.

V době před zubaři si lidé nanášeli prášek z gagátu kolem bolavého zubu. Dost možná právě ostrý prášek způsobil, že začali myslet na něco jiného. Evidentně to prý pomáhalo léčit nejen bolest zubů, ale také hlavy nebo žaludku.

GRANÁT: Tento kámen v současnosti není příliš oblíbený, ale jednu dobu jej lidé nosili jako ochranu před kožními onemocněními a před nebezpečím. Musel být opravdu v kontaktu s tělem, a nikoli na prstenu, jak se nosí nyní. Vsadil se do nějakého lůžka, nasadil na krk a obvykle se nosil přímo u srdce.

Jestliže nositele aktuálně ohrožovalo špatné zdraví, pak kámen, který se mu již přizpůsobil, zmatněl a ztratil lesk. Jakmile nebezpečí pominulo, kameni se vrátila původní záře.

V současné době nosí Evropané granáty s vírou, že si jimi zajistí stálou lásku.

HMATKY: Jak víte, kameny jsou jako všechny ostatní látky pouze shluk molekul v pohybu. Mohou na člověka přenést pocit, který mu může být k dobru, nebo uškodit. Některé kameny vyloženě vyzařují neštěstí a způsobují disharmonii v těle. Jiné naopak uklidňují a těm se říká *uklidňující hmatky*.

Před mnoha staletími a dávno před věkem aspirinu uměli staří mudrci, adeпти i kouzelníci léčit lidstvo z různých nervových a mentálních onemocnění. Dokázali totiž vnést do jejich domovů klid.

V dálné Číně, v Tibetu, ve svátých chrámech Indie i ve velkých chrámech Inků, Aztéků a Mayů se kněží s kameny lopotili a ručně je tvarovali. Šikovně opracované kontury kamenů uklidňovaly lidský mozek a díky tomu, že tento orgán zaplavily pohodlím a příjemnými hmatovými dojmy, uklidňovaly také celý lidský organismus. Bohužel umění jejich opracování do zmíněného tvaru během staletí téměř vymizelo. Lidé se cpou léky, aby potlačili své pocity, protože se nacházejí v negativním cyklu evoluce, a léky z člověka dělají negativistu.

Uklidňovací hmatky jsou však znovu k dispozici. Sám je vyrábím a na svůj design mám autorská práva, protože pouze jedna konkrétní konfigurace nabízí maximální komfort.

Hmatku uchopte do levé nebo pravé ruky, nezáleží na tom, která to bude. Stranu s mým jménem si opřete o dlaň ideografem dolů, aby důkladně vyleštěná část směřovala vzhůru. Držte ji palcem. Pak právě tím palcem po kameni líně přejíždějte a kopírujte obrysy naleštěné strany. Zjistíte, že vás obklopuje pohodlí, pohoda a bezstarostnost a že se problémy rozptylují jako ranní mlha před vycházejícím sluncem. Uvědomíte si, že vaši mysl opanoval klid, jaký jste dosud nezažili.

Používáme-li věci z přírody způsobem, k němuž jsou určeny, vyjdou nám vstříc. Kameny nám mohou pomoci skoro stejně jako ovoce a bylinné přípravky. Ještě bych měl dodat, že ohmatávat byste měli výhradně vhodně opracovanou hmatku, poněvadž v opačném případě byste si mohli namísto klidu vyvolat podráždění.

Takže - varoval jsem vás!

CHALCEDON: V některých zaostalých (či jsou ve skutečnosti pokročilé?) zemích se chalcedon používá rozemletý na prášek. Pomáhá léčit žlučové kameny. Prášek z chalcedonu způsobuje, že se roztáhne žlučník i na něj napojené cesty. Díky tomu se žlučové kameny, jinak přichycené ke stěně žlučníku, mohou dostat ven bez chirurgického zásahu.

JADEIT (neboli NEFRIT): Spousta lidí považuje jadeit za zelený kámen, ale on těch odstínů má docela hodně. Může být téměř průzračný nebo například žlutý či nabývat různých odstínů zelené, modré nebo i černé. Jadeit mohou opracovávat pouze ti, kdo to umí. Ještě před nástupem komunismu jej Číňané soustružili do přenádhemých ozdobných předmětů a soch.

Čínští podnikatelé předkomunistické éry mívali ruce schované v rukávech. Však si na to zkuste vzpomenout - rukávy mívali hodně široké a mazaně si do nich schovávali ruce, v nichž svírali talisman z jadeitu a žádali kámen, aby je navedl k ziskovému obchodu.

Z lékařského hlediska by prý zelený jadeit mohl díky svým konkrétním vibracím léčit otoky a podobná onemocnění související s močovým systémem.

JANTAR: Trpíte-li na ledviny nebo žaludek či vás trápí ona civilizační potíže, na níž farmaceutické firmy vydělávají celé jmění (mluvím o zácpě), vezměte jantarový prášek, nadrté jej na mouku a smíchejte ho s medem a trochou vody. Pak ten mišmaš spolkněte. Ale pozor - musíte se nacházet v dosahu vhodné toalety. Jak se totiž přesvědčíte, tenhle lék opravdu pomáhá. Jediná potíže spočívá v tom, že jantar je docela drahý.

Dámy, které touží po muži a nemají dost štěstí na to, aby ho k sobě přilákaly, by měly nosit jantar. Ve tvaru falického symbolu. Přitáhne k nim muže, kteří po nich budou správně toužit. A ony tak získají manžela, po němž tak prahly.

Na Západě se jantar moc nepoužívá, protože bez vybroušení vypadá vcelku nezajímavě.

KARNEOL: Někteří lidé ho označují za *krvavý kámen*. Jeho vibrace zmírňují krevní pulz a opravdu se osvědčilo při potížích s překrvenou hlavou jemně přejíždět hladkým kameolem po čele a po stranách atlasu, což člověku výrazně uleví.

Kameoly bývají obvykle neprůhledné, ovšem průsvitné jsou nejlepší.

KŘIŠŤÁL: Křišťál je velmi specifický kámen. Je jasnější než sklo a disponuje extrémně skvělými vlastnostmi, co se týče věštění z koule. Pokud lidé obdaření jasnozřivostí použijí dokonalý křišťál bez jediného kazu, zjistí, že jejich schopnosti se zvýšily.

Vibrace křišťálu jsou kompatibilní s vibracemi třetího oka, a tím toto třetí oko, a tedy věstecké schopnosti, posilují.

V různých částech Irska se malé kuličky křišťálu zasazují do stříbrných prstenů a věří se, že tyto prstýnky vzbudí příznivou odezvu u irských skřítků lep-rikónů!

Kněží v dávných dobách vycházeli v pátracích skupinách hledat kousky křišťálu do And nebo Himálaje. Opatrně z kamene odsekávali ostré kraje, až z něj bě

hem let vytesali kouli. Pak kněží generaci za generací křišťál brousili stále jemnějším pískem a vodou (pískem v jemné kůži). Konečně byl připraven k náboženským účelům - vidět budoucnost, vidět vůli bohů!

LAPIS LAZULI: Historie tohoto kamene se pojí především s Egyptem a Indií. Kolik desek bylo vyryto na válce z kamene lapis lazuli, tolik vysokého ezote- rického vědění! Jako jeden z posvátných kamenů se používal k předvádění vyšších tajemství. Posvátný byl kvůli své kráse, ale z lékařského hlediska bránil potratům.

ONYX: Na Východě je považován za kámen neštěstí. Působí jako pozvánka pro všechny, kdo umí uhranout. Docela často býval tento kámen opracován tak, aby se podobal jinému kameni nebo se do nějakého jiného zasazoval. Posléze býval předán nepříteli s přesvědčením, že ten chudák dostane víc, než by se nadál.

OPAL: I tento kámen přináší neštěstí, ale okultista by měl jeho zhoubné záření odhalit. Těží se především v Austrálii.

Opály jsou prý extrémně vhodné pro lidi, již trpí nějakým očním onemocněním. Budete-li však mít štěstí a získáte černý opál, který je ještě dost světlý na to, abyste v něm zachytili rubínové plamínky, určitě vám přinese štěstí a zajistí vám pozoruhodně bystrý zrak.

RUBÍN: Tento kámen prý chrání před všemi možnými infekcemi. Brání prý člověka před tyfem či dýmej o vým nebo jiným morem.

Rubíny se stejně jako diamanty často máchaly ve vodě, dokonce se tam nějakou dobu nechávaly ležet a pak se voda podala k pití pacientům trpícím střevní- mibolestmi.

Pokud někdo trpí rakovinou, prý by měl rubín spolknout. Kámen by měl zcela přirozeně projít a vyjít z těla ven. Po očištění by se měl znovu spolknout. Prý je znám i případ, kdy byla rakovina takto zastavena.

SAFÍR: Mnoho lidí si plete safír, tyrkys a lapis la- zuli. Ale ať kameni říkáte jakkoli, platí pro všechny tři to, co je uvedeno u lapis lazuli.

SMARAGD: O zeleném smaragdu se traduje, že dokáže vyléčit oční potíže. Lidé se postupně naučili v tomto ohledu v sílu smaragdu absolutně věřit. Jistého čaroděje, čarodějnici nebo snad kněze (všichni jsou si až moc podobní) napadlo, že pokud smaragd dokáže léčit oční onemocnění, mohl by také odvrátit uhranutí. Od té doby se smaragdy nosí na krku s představou, že pokud se na vás osoba s uhrančivým pohledem podívá, budou mít všechny zlé vlivy utrum, jelikož se odrazí zpět k uhrančivému oku s jedinečně katastrofálními následky pro člověka, který je vyslal.

Východ zaznamenal hodně důkazů o tom, že smaragdy skutečně pomohly při léčení očních potíží.

TRNATEC (ANTIPATHES): Tento minerál je úplně černý. Vypadá jako hodně naleštěné uhlí antra

citového typu. Na Západě se v současnosti využívá jen málo právě kvůli oné absolutní černi, ovšem stále nachází uplatnění jako pozadí pro kamej ze slonoviny.

TYRKYS: V Tibetu se s ním setkáte velmi často, ba dokonce tam narazíte na Tyrkysový most. Protože získal pověst kamene, který obzvlášť přináší úspěch, zdobí se v Tibetu drobnými kamínky tyrkysu modlitební kola a kouzelné krabičky.

Vsazoval se do prstenů a nosil ve vlasech. Tibetské ženy nosily na hlavě tyrkysy zdobenou konstrukci, díky níž mohly své vlasy maximálně vystavovat na odiv.

Darujte tyrkys, darujete si rok života.

Tyrkys je kámen v buddhistické víře posvátný.

DODATEK C: CO JÍME?

Jak zjistí každý, kdo aspoň chvíli žije na této Zemi, musíme jíst, abychom žili, ale neměli bychom žít jen proto, abychom jedli. Lidské tělo lze přirovnat k továrně. Materiály jsou přijímány, zpracovávány a různě měněny. V naší lidské továrně se materiály přijímají, aby se tělo mohlo udržovat, aby mohlo opravovat poškozené nebo zestárlé tkáně a pohánět svaly, abychom se mohli pohybovat. Také musí dostatek materiálu zbývat na to, aby mohlo tělo růst po psychické i fyzické stránce.

Mají-li tkáně správně růst nebo se opravovat a kosti po zlomenině růst či srůstat, potřebujeme čtyři základní typy materiálu. Jsou jimi:

- 1. Uhlohydráty**
- 2. Uhlovodany**
- 3. Minerály**
- 4. Bílkoviny**

Než se člověk zcivilizoval (nebo než se začal za civilizovaného považovat), bylo celé lidstvo vegetariánské. V současnosti již atrofovaný orgán slepého střeva, který čas od času někoho potrápí, hrál tehdy ve fungování lidského těla užitečnou roli. Vzhledem k tomu, co z něj zbylo, už bychom

neměli být ryzími vegetariány. Navíc být vegetariánem a zároveň žachovat nějakým způsobem jakžtakž vyváženou stravu

znamená stále jíst, protože čistě vegetariánské potraviny je třeba spořádat ohromné množství.

Lidé si postupně na maso zvykli a zjistili, že když snědí přiměřené množství masa, stačí jim méně ovoce a zeleniny, takže pak mají více času na jiné věci.

Až moc lidí je příliš „zahořklých“. Jejich krev, šťávy a tkáň obsahují příliš mnoho kyseliny a oni baží po hořkých nebo ostrých jídlech, jako jsou citrony, kyselá jablka a nejrůznější ostré, palčivé či kyselé potraviny. Je to politováníhodné, poněvadž se jim do krve dostává příliš mnoho kyseliny, což snižuje schopnost krve přijímat oxid uhličitý a další odpadní plyny, které musí být vydechnuty. Aby krev mohla vstřebávat plyny, jež mají být dopraveny do plic a vydechnuty, a aby takto vznikl prostor pro vdechovaný kyslík, musí být zásaditá.

Takže vy všichni, kdo máte rádi hořké, myslíte na to, že si nabouráváte okysličování! Navíc se otvíráte nachlazením, srdečním potížením, revmatismu a neurologickým problémům.

Z vegetariánů se bohužel často stávají vybíraví pomatenci. Zacházejí do extrému! Už jsme si řekli, že vegetariánská strava je vhodná pro ty, KDO ŽIJÍ V IDEÁLNÍCH PODMÍNKÁCH. Je-li někdo vegetarián a žije v ideálních podmínkách, které jsou k tomu nezbytné, nezná potíže typu zácpy, protože hromada odpadu a hrubé celulózy díky

svým hydrologickým vlastnostem zvlhčuje tlusté střevo a napomáhá vylučování odpadních produktů. Ale opakuji, že chce-li člověk žít jako ryzí vegetarián, musí víceméně stále jíst.

Zácpa vzniká nejčastěji proto, že krev vytahuje ze střev příliš mnoho vlhkosti. V okamžiku, kdy odpadní produkty dospějí k tračníku, už v nich není dostatek vlhkosti a aby byly dostatečně poddajné (plastické) na to, aby je bylo možné vyloučit. Takováto odpadní hmota se pak drží velmi pevně na střevní výstelce. Práce svalů neboli peristaltika potom působí bolest. Kdyby lidé pili více vody, zácpou by tolik netrpěli.

VITAMINY: Vitaminy jsou životní síly. Jsou přítomny v oněch čtyřech základních materiálech uvedených výše. Nacházejí se v ovoci, zelenině a ořeších a ve většině přírodních látek, které konzumujeme. Tyto esence života jsou nepostradatelné. Pokud člověku některý z nich chybí, hrozí mu nejružnější nepříjemná onemocnění. Nedostatek vitaminů je například příčinou onemocnění beri-beri (v tomto případě nedostatek vitaminu B1). V japonských táborech válečných vězňů se mnohdy tuto nemoc podařilo vyléčit - když se pacient dostal k nej cennějšímu produktu, a tedy ke kvasnicové pomazánce.

V dávných dobách starých plachetnic dávno před chladničkami a dalšími přístroji, kdy se *dřevěné stěny Anglie* plavily po mořích, aniž by musely přemýšlet nad ruskými rybářskými flotilami, námořníci často trpěli křivicí. Pokud ji

zanedbali, začali se ztrácet, jejich zdravotní stav se zhoršoval, až nakonec zemřeli.

Kvůli vysokému obsahu vitamínu C si angličtí námořníci brávali na palubu citrónovou nebo limetkovou šťávu. Ta se pak vydávala podobně jako rum. Právě podle ní, anglicky *lime juice*, pojmenovali Američané Angličany výrazem *limeys*.

Pokud nemáme dostatek vitaminů, nedokážeme štěpit ani asimilovat minerály, které jsou pro nás nezbytné. Správný poměr vitaminů a minerálů si v těle musíme zachovávat, jinak naše různé žlázy, třeba ty s vnitřním vyměšováním, nebudou správně fungovat. Pak třeba chybí hormony, testosteron nebo jsou lidé steilní či impotentní. Rozhodně bývají podráždění a trápí je nejrůznější nejasné potíže. K základním vitaminům patří:

VITAMIN A: Životně důležitý vitamin A je rozpustný v tucích a olejích. Také díky němu zůstává pokožka pružná a neporušená. Pomáhá chránit před infekcemi hrozícími z odřenin nebo oděrek a je nejužitečným pomocníkem při překonávání onemocnění močové soustavy. Další jeho výhodou je, že jeho dostatečné množství výborně přispívá k regulaci okysličování mozku.

VITAMIN B1: Vitamin B1 není rozpustný v kyselině, ale spolehlivě jej zničí nadměrně zásadité prostředí. Nedaří-li se nám udržovat hladinu tělesných šťáv či sekretů na optimální úrovni mezi nadměrnou kyselostí a nadměrnou zásaditostí, spoustu látek zlikvidujeme ještě předtím, než nám vůbec budou moci být užitečné. Vitamin B1 nám dodává chuť k jídlu, a co nás přiměje sníst, to nám pomáhá strávit. Podílí se na zajištění přiměřeného

odporu proti infekci a řadí se mezi základní materiály, jež potřebujeme k řádnému růstu.

VITAMIN B2: Vitamin B2 je rozpustný ve vodě a je obzvlášť důležitý pro dobrý zrak. Pokud nám chybí, vždy budeme mít nějaké potíže se zrakem, a přitom k jejich nápravě stačí věnovat pozornost obsahu tohoto vitamínu v těle.

Vitamin B2 podporuje hladké fungování zažívacího traktu od začátku do konce. Zajišťuje člověku slušnou sílu trávení a umožňuje mu pořádně se nablábnout!

Chybí-li nám, nedaří se nám vstřebávat železo, a pokud nedostatek tohoto vitamínu trvá delší dobu, začínají nám například padat vlasy nebo trpíme na různé vředy trávicí soustavy.

VITAMIN C: Vitamin C je nestabilní látka. V těle jej nelze ukládat do zásoby. Zároveň ho jakákoli nerovnováha ničí, aniž by byl řádně využit. Vitamin C je třeba dennodenně doplňovat a strava by měla být sestavena tak, aby obsahovala jeho optimální množství.

Vitamin C je prospěšný pro růst kostí a zubů, jelikož tělu umožňuje vstřebávat vápník, který - jak víte - je pro pevné kosti nezbytný. Bez vitamínu C se tělo kvůli nedostatku vápníku křiví. Jeho nedostatek dále způsobuje dýchací potíže a vyšší náchylnost k tuberkulóze.

VITAMIN D: Vitamin D je další z vitaminů, který reguluje vstřebávání vápníku a fosfátu ze

střeva a optimalizuje hladinu vápníku a fosforu v krvi. Chybí-li nám, nedokážeme na maximum využít minerály potřebné k zachování řady našich tělesných funkcí.

Vitamin D patří mezi látky, jež obvykle chybí vegetariánům, protože se NENACHÁZÍ v zelenině ani

ovoci. Vybíravý vegetarián musí svůj vitamin D získávat z umělých zdrojů namísto přirozeného masa.

Příliš mnoho vitaminu D vede k závažným onemocněním, jako je třeba akutní deprese nebo průjem. V tom případě klky ve střevech nedokážou zadržet potravu na dost dlouho, aby ji vstřebaly, takže nakonec navzdory hojnosti budete trpět hladu.

VITAMIN E: Vitamin E (takto bychom mohli projít celou abecedu!) je látka, která se nachází ve svazech a bohužel se velmi rychle ničí nebo vylučuje. Takže si potřebujeme vyváženou stravu průběžně zajišťovat pravidelný přísun vitaminu E. Jeho nedostatek může způsobit sterilitu nebo vést k potratu, a pokud se dítě narodí s nedostatkem tohoto vitaminu, ovlivní ho to už napořád.

Nejvhodnějším zdrojem vitaminu E je celer a pšeničné výhonky.

Po vitamínech bychom se nejspíš měli věnovat dalším neméně důležitým prvkům.

MINERÁLY: Minerální látky jsou docela zásadní a zapřísažlý vegetarián by si měl vzpomenout, že mnoho minerálů je mimo ovoce a zeleninu přítomno v masu. Takže vyvážená strava z masa, zeleniny a ovoce představuje vyváženější

přísun vitaminů i minerálů.

V ideálním světě by lidé maso nejedli, ale my v tak idylických podmínkách nežijeme. Ráno musíme vstávat, ještě než jsme připraveni se najíst. Vmžiku se nasnídáme, spěcháme na autobus, v kanceláři se zkroutí

me do nepřírozené pozice a pracujeme. Na oběd si spěcháme sehnat nějaké jídlo, abychom vydrželi v chodu, načež ho za současného hovoru s dalšími lidmi zhltneme. Pospíšíme si zpět do kanceláře, zase se shrbíme a pak se možná vydáme na dlouhou cestu domů. Jsme příliš unavení, bez nálady a frustrovaní, což rozhodně není ideální rozpoložení pro úspěšné stravení potravy, již konzumujeme. Skutečné vegetariánské jídlo by měla být spíše otázka pohody, která převládá po většinu dní, jenže té za každodenních životních podmínek nelze rozumně dosáhnout. Takže pro bláznů do vegetariánství je jediné logické, když odjedou na nějaký vzdálený ostrov pryč od všech nástrah, deziluzí a iluzí civilizace. Pokud se tam rozhodnou pobýt, radím zvolit si cestu sladké přiměřenosti a jíst dostatek masa k zachování základních tělesných funkcí.

Toto jsou základní minerály v abecedním pořadí:

DRASLÍK: Draslík je minerál, který zajišťuje, že naše svaly zůstávají pružné. Bez draslíku by člověku selhaly mezižebemí a srdeční svaly, takže tento prvek je pro zachování života absolutně životně důležitý. Naštěstí se zásaditý typ, který potřebujeme, nachází ve většině ovoci a zelenině, takže bychom neměli mít problém se zajištěním jeho adekvátního množství.

FOSFOR: Fosfor také potřebujeme. Je to ta látka, která běžnou kuchyň rozzáří jako ohňostroj. Fosfor je vysoce hořlavý materiál. Možná jste viděli, jak se při pokusech v laboratoři vyndává kousek fosforu z vody, kde bývá obvykle uchováván. Hned po vyjmutí

a za přítomnosti vzduchu s kyslíkem začíná doutnat a line se z něj hustý bílý kouř.

Fosfor výrazně napomáhá oxidaci různých látek v těle a zajišťuje zásaditost pro krev.

Kdybychom neměli zásaditou krev, nedokázali bychom se zbavit nadbytečných plynů, jako je oxid uhličitý. Kdyby se nám krevní řečiště ucpalo oxidem uhličitým a nadmírou dusíku, dostavila by se kyanóza. Zmodrali bychom, protože naše krev by neměla kyslík. To řeší fosfor a dělá pro něj prostor.

Sloučeniny fosforu jsou nezbytné pro zachování zdraví nervové soustavy. Třeba lecitin posiluje bílou hmotu nervové soustavy a nervovou tkáň v šedé hmotě mozkové. Takže pokud nám chybí fosfor, chybí nám síla myšlení. Na fosfor a fosfáty jsou bohaté ryby, proto se říká, že ryby jsou výbornou potravou pro mozek.

HOŘČÍK (MAGNÉZIUM): Tento minerál pomáhá spolu s vápníkem formovat kosti. Chybí-li nám, zvyšuje se nám kazivost zubů. Je v podstatě stejně důležitý jako vápník.

Hořčík pomáhá i v trávicí soustavě. Pokud člověka rozbolí břicho kvůli zažívacím potížím (nejspíš proto, že se přejedl!), většinou si na to vezme nějaké tabletky s hořčíkem.

Potřebujeme zásaditou formu hořčíku, již lze

pohodlně získat z ořechů a většiny druhů ovoce.

CHLOR: Každý ví, že chlor je výborné čisticí. Nádoby s touto látkou lze nakoupit pod různými obchodními značkami a chlor využít k čištění, umývání

nebo i praní. V lidském těle je chlor nepostradatelný; samozřejmě v omezeném množství, protože čistí a dezinfikuje tělní buňky, čistí krev, pomáhá tělu zbavit se nadměrných zásob nechtěného tuku a odbourává různé nečistoty, které se dostávají do kloubů a z nichž pak člověk při pohybu vrže jako zrezlé panty.

Chlor je v řízeném množství velmi důležitý. Při vyvážené stravě dostáváme do těla každý den přiměřený přísun.

JOD: Jod je velmi důležitý pro správné fungování těla. Každý ví, že na jod jsou bohaté mořské řasy, a dalším vhodným zdrojem jsou mořské plody.

Kdysi lidé nosívali na krku medailonky s troškou jodu, ale to byla jen psychologická záležitost, protože jod se musí vstřebat. Normálně jej potrava obsahuje přiměřené množství.

Jod může vyléčit strumu, protože toto onemocnění je pouze dysfunkcí štítné žlázy. Na mnoha místech vzdálených od moře lidé tímto onemocněním trpí, ovšem žije-li člověk u moře, jsou takové případy opravdu velmi vzácné, poněvadž určité množství jodu obsahuje i déšť (pokud nepadá již hodně daleko od moře).

vv

MED: Měď je nezbytná proto, aby spolu s chlorofylem (pocházejícím ze všeho zeleného

samozřejmě) rozbila železo do formy, kterou dokáže tělo vstřebat a použít. O železe později.

Měď lze označit zajedem ze stopových prvků, protože i její drobné množství stačí na to, aby fungovala jako katalyzátor. Katalyzátor je látka, jež působí na ji

nou látku, aniž by se při procesu nutně musela změnit nebo zničit.

Věda dosud nezjistila, kolik mědi je přesně potřeba, ale i minimální stopa bude přiměřená a obyčejná vyvážená strava toto nezbytné množství pokryje.

SÍRA: Síru už v dávných dobách znaly čarodějnice. Dávka síry dokázala pro zamilované zázraky! Funguje jako velmi dobré tonikum a balzám na krev. Podávala se také zvířatům kvůli zachování kožešiny a z téhož důvodu si někdy dámy dávají sírový prášek do pracně pořízeného kožešinového kabátu.

Kyselý typ síry je důležitý pro všechny buňky v těle. Je to antiseptikum krevních buněk a pomáhá čistit buňky v okolí střev.

Bez přiměřených zásob a přísunu kyseliny sírové se člověk může stát obětí podivné nepříjemné sbírky kožních onemocnění. Síra dále podporuje růst vlasů.

SODÍK: Sodík v zásadité verzi je pro lidské bytosti přínosem - vedle toho, že je užitečný pro pouliční lampy fluorescenčního typu. Sodík je v současnosti jedním z našich nejdůležitějších produktů.

Nedostatek sodíku může jakožto původce ochromení pankreatických ostrůvků opravdu

vyvolat cukrovku. Jestliže k tomu dojde, tělo nedokáže štěpit cukry a tuky. Spoustě diabetiků by pomohlo zařazení zásaditého sodíku do stravy.

Jak jej získat? Jezte banány, celer, salát a velmi plodným zdrojem mnoha prvků jsou vlašské ořechy - ideálně mírně po vaření a opražené.

Chybí-li člověku sodík, trpí také nedostatkem slin a postupně i žlučových a slinivkových šťáv.

VÁPÍK (KALCIUM): Vápník je velmi potřebný jakožto základ pro silné kosti a zdravé zuby. Bez něj bychom brzy vykrváceli i po drobném škrábnutí, protože tento minerál napomáhá krvi při srážlivosti.

Vápník pomáhá vstřebávat vitamin D a tyto dvě látky fungují společně.

ŽELEZO: Posledním prvkem, který zde uvádím, je železo. Pokud si představujete kus kovu, vzpomeňte si, že je to pořád minerál. Pravděpodobně každý ví, že železo potřebujeme, protože bez něj nedokážeme vyrábět červené krvinky, které umožňují v krevním řečišti vstřebávat kyslík. Pokud nám chybí kyslík, mozek se nám zatemní a nakonec odumře. Takže železo je velmi nezbytný minerál.

Nemůžeme tvrdit, že jsme si dali železo, jestliže spolkneme pár šroubků a maticek. Železo musí být v určité formě a pak na ně musí působit chlorofyl a měď, aby prošlo v těle chemickou změnou a různé tělesné buňky je mohly vstřebat a využít.

Ženy potřebují železa až čtyřikrát víc než muži při téže hmotnosti. To proto, že ženy je různě vydávají, čehož je muž ušetřen.

Tento dodatek neaspiruje na vědecké pojednání o stravě. Nicméně bych byl rád, kdybyste jej vnímali jako poznámky, které vám pomohou vyřešit vaše vlastní potíže v této oblasti. Ve všech svých knihách píšu to, co cítím a co považuji za fakt. Někteří lidé si

možná řeknou, že „jen blázni se ženou tam, kam se bojí vkročit i andělé“. Ale já vím, co dělám (což pro většinu lidí neplatí!), a chci říct toto:

Člověk je živočich. Má jisté potřeby s tím související. Protože jsme se tolik odklonili od přírody a žijeme v „civilizovaném“ světě, kde se věnujeme všem možným zbytečným pracím, musíme nyní jíst umělá či zpackaná jídla a vůbec potraviny, jež prošly procesy, které zabíjejí spoustu nejdůležitějších složek. Vitaminy zůstávají nerozpuštěné a spousta minerálů se odfiltruje.

Buďme tedy rozumní. V současné fázi evoluce možná musíme jíst určité množství masa, ale stále můžeme mít svou zeleninu, ovoce i ořechy. Neničme si zdraví tím, že si budeme odpírat maso, POKUD HO TĚLO POTŘEBUJE. Někteří z nás je nepotřebují, pro jiné je nepostradatelné. Můžete se pouze *nechat vést svým vědomím*.

Celé zástupy lidí se domnívají, že jíst maso je kruté. Ruští vědci používají speciální elektronické přístroje a vsunuli sondy do chudáčků trpících rostlin. Zjistili, že zelí vykřikne bolestí, když ho člověk krájí. Vědci na celém světě zkoumají reflexy a reakce ovoce a zeleniny a odhalili, že mají smyslové reflexy, které reagují na určité podněty.

Z logiky věci vyplývá otázka: když tak zuřivě nejíte maso, proč jíte máslo? Proč pijete mléko?

Zamyslete se nad tím. Abyste dostali mléko, kterého se chcete napít, nějaká chudák zoufalá kráva musela na docela citlivém místě svého těla strpět násilné ruce. S touto

částí jejího těla se hrubě manipulovalo, aby se oddělila kráva od mléka - abyste vy měli nějaké potěšení.

Jestliže zabijete zvíře pro maso, je to provedeno čistě a okamžitě. Ale pokud si myslíte, že to není dost laskavé, tak proč vystavujete krávu dvakrát denně mučení v podobě dojení?

A pokud stále trváte na tom, že kvůli svému jídlu nebudete ničit žádný život, co všechny bacily nebo bakterie na salátu, který koušete? A jak ukonejšíte své svědomí, když chroupete list salátu a vykoukne na vás jen půlka žížaly?

Buďme rozumní a jezme, co potřebujeme v současné etapě nebo úrovni vývoje. Vždy můžeme doufat, že díky vývoji se dokážeme zbavit masa, umělých potravin, vody s fluoridy, kontaminovaného vzduchu a tak dále a vrátíme se k přírodě, fíkovým listům a indigo vniku. Pak budeme připraveni žít na ryze zeleninové a ovocné stravě. Jinak pozor, stanou-li se z nás pomatenci, tak nejenže budeme ořechy chroustat, ale sami budeme takoví „ořeši“!

DODATEK D: CVIČENÍ (Proč byste NEMĚLI cvičit)

Absolutně není pochyb o tom, že kvanta autorů považují cvičení a cvičební metody za nadmíru populární téma. Proto mě napadlo, že bych měl také připojit několik vět na vysvětlení, proč tak rozhodně vystupuji proti nezodpovědnému cvičení.

Mnoho jogínských cviků, ne-li všechny, pocházejí z Dálného východu. Tam se tyto věci učí a cvičí od miminka až do smrti. Jogínská cvičení tvoří hodně důležitou součást toho, co bychom mohli označit za *život člověka z Východu, který patří do nižší třídy*.

Adept, jenž už se vypracoval výš, jogínská cvičení nepoužívá. Nepotřebuje je. Jejich účelem je vytrénovat lidské tělo. Jakmile člověk dosáhne

stavu, kdy může cvičit mysl, znamená to, že postoupil daleko za etapu, v níž si musí kroutit nohy kolem krku, zatímco balancuje na palci nebo tak něco.

Podle mého rozumného názoru, který jsem si vytvořil na základě mnohaletého pozorování, je pro průměrného muže či ženu ve středním věku ze Západu nebezpečné, aby se náhle nadšeně pustil do cviků, jež jsou vhodné pouze pro jedince s velmi ohebnými kostmi nebo pro ty, kdo k tomu byli od mládí trénováni.

Trpí-li někdo aterosklerózou nebo různými jinými neduhy, je takové cvičení bláznovstvím a hazardem v jednom a může vést k vážnému riziku poškození zdraví.

Ve svých dílech vždy zdůrazňuji, jaké nebezpečí hrozí lidem ze Západu, rozhodnou-li se cvičit bez dohledu. Jestliže chcete cvičit, postupujte tak, jak je uvedeno u hesla *Krk*, nebo zkoušejte jednoduché nenáročné věci a nacvičujte si dýchání dle návodu v *Dodatku A*.

Pro nevyvinutého okultistu je nezbytné, aby nejprve ovládl své tělo, než bude schopen ovládnout svou mysl. Kdo už ale tyto elementární věci zvládl, může jogínská cvičení považovat za ztrátu času.

V Indii a podobných zemích nejsou adeptem hadí muž či žena, kteří se dokážou zavázat do uzlu,

nebo ten, kdo drží ruku nad hlavou, až mu atroťuje. To je prostě hadí muž (nebo žena), **Streetperformer**, zkrátka člověk, jenž má zřejmě jen málo spirituality a těmito jevištními triky si vydělává na živobytí. Stejně to mají třeba pouliční hudebníci v ulicích velkých měst nebo u divadel.

Skutečný adept se neukazuje a vlastně se do takovychto cvičení ani nepouští.

Snažím se vás varovat, takže pokud si vyzkoušíte pozici pluhu nebo jakoukoli jinou a křupne vám v zádech, je to vaše chyba. Budete-li brát mé varování na lehkou váhu a začnete probouzet svou kundaliní, aniž byste ji uměli ovládat - můžu říct jen, že to vy jste si začali.

Je-li vám víc než osmnáct či dvacet let, důrazně vám doporučuji, abyste se do žádného úporného cvičení nebo kroucení nepouštěli, pokud na ně nejste zvyklí. Natáhnout si sval, vymknout kloub nebo si celkově zhoršit zdraví je až bolestně snadné (a bolestí pak trpíte!).

Jste-li moudří, nechte cvičení cvičením. Aspoň do té doby, dokud nebudete mít k ruce nějakého skutečně pravého okultistu s tréninkem z Východu, který vám pomůže, povede vás a ochrání vás před tím, abyste si ublížili.

Okultismus může být stejně jako náboženství zábavný, pokud mu to umožníme. Jestliže však máme potřebu si vše komplikovat nejrůznějšími opravdu hloupými věcmi, pak z neštěstí, jež se jistě dostaví, můžeme vinit jen sebe.

Cvičení (nejen) v této knize, o nichž píšu, jsou bezpečná a zdravá. Výjimkou jsou cviky, které popisují s jednoznačným výsměchem a ukazují vám je proto, abyste se o ně nepokoušeli, i když je třeba provozují ostatní.

Doufám, že vás kniha bavila a našli jste v ní pomoc, ale i uspokojení a zdraví.