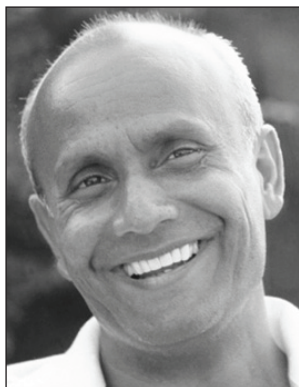


# Sri Chinmoy

---

**KONCENTRACE,  
MEDITACE,  
KONTEMPLACE**

„KDYŽ SÍLA LÁSKY  
NAHRADÍ LÁSKU K SÍLE,  
ČLOVĚK BUDE MÍT NOVÉ JMÉNO:  
BŮH.“



### **Sri Chinmoy**

*Sri Chinmoy je duchovní učitel, jenž zasvětil svůj život službě lidstvu. Během svých 43 let, které prožil na západě, se snažil inspirovat a sloužit lidstvu svými oduševněnými modlitbami, meditacemi a svou literární, hudební a malířskou tvorbou. Věříme, že jednoduchost, čistota a světlo z díla Sri Chinmoye na těchto stránkách Vás bude inspirovat.*

*Naplnění života spočívá ve snění a projevení neuskutečněných snů. Sri Chinmoy věnoval celý život k uskutečnění svého snu: světa, který je zcela zaplaven harmonií a jednotou. Zaměřen na tento cíl, je již přes čtyřicet let dynamickým navrhovatelem a zastáncem vzájemného kulturního porozumění přes umění, atletiku a humanitární službu. Od svého příchodu do Ameriky v roce 1964, Sri Chinmoy založil rozsáhlou škálu kulturních, humanitárních a duchovních programů v mnoha zemích, do kterých se zapojilo nespočetně obyvatel ze všech sfér života. Tyto projekty novým způsobem vynáší na povrch dávné a univerzální hodnoty, které tvoří základ všech kultur a vír. Rozšiřováním srdce jednoty se účastníci těchto programů snaží nabídnout společnou energii pro zlepšení světa.*

*<http://www.srichinmoy.org/czech/>*

---

# OBSAH

---

|   |          |
|---|----------|
| Životopis .....                                 | 5        |
| Úvod .....                                      | 5        |
| <b>Koncentrace, meditace, kontemplace .....</b> | <b>6</b> |
| Šíp a luk .....                                 | 6        |
| Síla koncentrace .....                          | 6        |
| Proč meditujeme? .....                          | 7        |
| Koncentrace na srdce .....                      | 7        |
| Vědomá aspirace a snaha .....                   | 7        |
| Meditace není únik .....                        | 8        |
| Cvičení koncentrace .....                       | 9        |
| 1. Bod .....                                    | 9        |
| 2. Víze a skutečnost .....                      | 9        |
| 3. Můj přítel srdce .....                       | 10       |
| 4. Tlukot života .....                          | 10       |
| 5. Vnitřní květina .....                        | 10       |
| Otázky & Odpovědi: Meditace .....               | 10       |
| Modlím se, medituji .....                       | 11       |
| Staň se Vůle Tvá .....                          | 12       |
| Nezbytnost modlitby .....                       | 13       |
| Dvě cesty k realizaci .....                     | 13       |
| Otázky & Odpovědi: Modlitba a meditace .....    | 14       |
| Otázky & Odpovědi: Ovládnutí základů .....      | 15       |
| Meditační cvičení .....                         | 17       |
| 1. Prostota, upřímnost, čistota .....           | 17       |
| 2. Oblíbená vlastnost .....                     | 17       |
| 3. Pozvěte své přátele .....                    | 18       |
| Nezkrotná vůle duše .....                       | 18       |
| Otázky & Odpovědi: Koncentrace .....            | 18       |
| Vnitřní pilot .....                             | 19       |
| Otázky & Odpovědi: Jak začít medítovat .....    | 19       |
| Důležitá je pozice .....                        | 20       |
| Jak začít medítovat .....                       | 20       |
| Základní techniky meditace .....                | 21       |
| Příprava na meditaci .....                      | 21       |
| Nevzdávej se .....                              | 22       |
| Otázky & Odpovědi: Nevzdávej se .....           | 23       |
| Oči otevřené nebo oči zavřené .....             | 28       |
| Vnímavost: Otevření se Světlu .....             | 29       |
| Co je vnímavost? .....                          | 29       |
| Vděčnost .....                                  | 29       |
| Vnímavé místo .....                             | 30       |
| Dětský pláč .....                               | 30       |
| Spolehněte se na Boha .....                     | 30       |
| Vnitřní radost .....                            | 30       |
| Otázky & Odpovědi: Vnímavost .....              | 30       |
| Medituji dobře? .....                           | 31       |
| Nebuďte odrazeni .....                          | 32       |
| Otázky & Odpovědi: Medituji dobře? .....        | 32       |
| Dechová cvičení .....                           | 38       |
| Dýchání do srdečního centra .....               | 38       |
| Uvědomování si dechu .....                      | 38       |
| Vdechování míru a radosti .....                 | 38       |
| Kosmická energie .....                          | 39       |

|  |    |
|--|----|
| Celkové dýchání .....                                  | 39 |
| Dýchání jedna-čtyři-dva.....                           | 39 |
| Alternativní dýchání.....                              | 39 |
| Meditace v činu: Služba druhým .....                   | 40 |
| Otázky & Odpovědi: Meditace v činu .....               | 40 |
| Udržení si své radosti .....                           | 44 |
| Otázky & Odpovědi: Udržení si své radosti .....        | 44 |
| Praktické řešení problémů.....                         | 46 |
| Otázky & Odpovědi: Praktické řešení problémů.....      | 47 |
| Plody na cestě meditace .....                          | 51 |
| Otázky & Odpovědi: Plody na cestě meditace .....       | 51 |
| Hodina pro meditaci.....                               | 58 |
| Ranní meditace je nejlepší .....                       | 59 |
| Večerní meditace .....                                 | 60 |
| Pevný čas je důležitý.....                             | 60 |
| Otázky & Odpovědi: Hodina pro meditaci .....           | 61 |
| Guru: tvůj soukromý vychovatel .....                   | 67 |
| Otázky & Odpovědi: Guru: tvůj soukromý vychovatel..... | 68 |
| Kontemplace: Stanutí se pravdou .....                  | 69 |
| Hudba a meditace .....                                 | 69 |
| Otázky & Odpovědi: Hudba, univerzální jazyk .....      | 70 |
| Síla mantry.....                                       | 72 |
| Vnitřní zvuk .....                                     | 72 |
| Podstata AUM .....                                     | 73 |
| Dosažení celkového očištění .....                      | 73 |
| Meditace versus Kontemplace .....                      | 74 |
| Cvičení v kontemplaci .....                            | 74 |
| Otázky & Odpovědi: Kontemplace.....                    | 75 |
| Duchovní srdce .....                                   | 75 |
| Srdce a duše .....                                     | 76 |
| Otázky & Odpovědi: Duchovní srdce .....                | 76 |
| Tichá mysl.....  | 79 |
| Vyprázdnění mysli .....                                | 79 |
| Za myslí.....  | 80 |
| Cvičení: Očištění mysli .....                          | 80 |
| 1. Stanutí se duší .....                               | 80 |
| 2. Vnitřní plamen .....                                | 81 |
| 3. Pročištění dechu .....                              | 81 |
| 4. Bůh chce mne, já potřebuji Boha.....                | 81 |
| 5. Prosazení kontroly nad myslí.....                   | 81 |
| 6. Vyhodte je ven .....                                | 81 |
| 7. Zardoušení špatných myšlenek .....                  | 81 |
| Otázky & Odpovědi: Tichá mysl .....                    | 82 |
| Cvičení meditace .....                                 | 86 |
| 1. Růže srdce .....                                    | 86 |
| 2. Řeka vědomí .....                                   | 86 |
| 3. Nabídněte to Bohu .....                             | 86 |
| 4. Zlatá bytost.....                                   | 87 |
| 5. Nesmírnost oblohy .....                             | 87 |
| Záblesk nekonečna .....                                | 87 |
| Moře klidu .....                                       | 87 |

---

# Životopis

---

Sri Chinmoy, rozený Chinmoy Kumar Ghose [čti Činmoy Kumar Ghoš], se narodil v roce 1931 v malé vesnici Šakpura ve Východním Bengálsku (nynější Bangladéš) jako nejmladší ze sedmi dětí. V roce 1944, po smrti obou rodičů, vstoupil dvanáctiletý Chinmoy do Sri Aurobindova ašrámu, duchovního společenství poblíž Pondičery v Jižní Indii. Zde strávil dalších dvacet let duchovním cvičením, které zahrnovalo dlouhé meditace, atletiku, psaní básní, esejí a duchovních písní.

V raném mládí měl Chinmoy mnoho hlubokých vnitřních prožitků a v následujících letech dosáhl velmi pokročilých stavů meditace. V roce 1964 se přestěhoval do New Yorku, aby se o své vnitřní bohatství podělil s upřímnými hledajícími na Západě.

Sri Chinmoy považuje aspiraci – ustavičnou touhu našeho srdce po stále vyšších a hlubších skutečnostech – za duchovní sílu, která stojí za každým velkým pokrokem v náboženství, kultuře, sportu a vědě. Životem v srdci a snahou o neustálé sebepřekonání můžeme vynést do popředí to nejlepší v nás a najít svou cestu k pravému uspokojení. Jeho slovy:

*„Naším cílem je jít od jasného k jasnějšímu a nejjasnějšímu, od vysokého k vyššímu a nejvyššímu. A dokonce ani v tom nejvyšším není konce našemu pokroku, neboť v každém z nás je Bůh Sám a Bůh v každém okamžiku překonává Svou vlastní Skutečnost.“*

V současné době slouží Sri Chinmoy jako duchovní průvodce studentům asi v šedesáti zemích po celém světě. Inspiruje k vyváženému životnímu stylu, který spojuje vnitřní disciplínu modlitby a meditace s dynamikou dnešního života.

Život Sri Chinmoye je vyjádřením nesmírné tvořivosti. Jeho široké dílo zasahuje do oblastí hudby, poezie, malby, literatury i sportu. Jeho příspěvek v každém z těchto oborů je ohromující a rozsáhlý.

Pravidelně cestuje po celém světě a pořádá bezplatné koncerty, přednášky a veřejné meditace. Setkává se se svými studenty a také s významnými osobnostmi ze všech oblastí lidského života, se kterými hovoří o duchovnosti. Za své duchovní vedení, koncerty, přednášky a veřejné meditace Sri Chinmoy nevybírá žádné poplatky.

---

## Úvod

---

Všichni jsme hledajícími a máme stejný cíl: dosáhnout vnitřního míru, světla a radosti, stát se neoddělitelně jedním se svým Zdrojem a vést život plný skutečného uspokojení. Žít v radosti znamená žít vnitřním životem. To je život, který vede k poznání sebe samého.

Sebezpoznání je poznání Boha, protože Bůh není nic jiného než Božskost, která je hluboko uvnitř každého z nás a čeká, aby byla objevena a odhalena. Na Boha se můžeme obracet také jako na Vnitřního Kormidelníka nebo na Nejvyššího. Ale bez ohledu na to, jaké slovo použijeme, míníme tím to Nejvyšší uvnitř nás, to, jež je konečným cílem našeho duchovního hledání.

Duchovní člověk by měl být normální člověk, řádný člověk. Aby duchovní člověk dosáhl Boha, musí být ve svých každodenních činnostech božsky praktický. V božské praktičnosti se dělíme o své vnitřní bohatství. Za každým činem cítíme božskou motivaci a o výsledek se dělíme s ostatními. Duchovnost nepopírá vnější život. Vnější život by měl být projevením božského života uvnitř nás.

*Sri Chinmoy, Křídla radosti*

---

# Koncentrace, meditace, kontemplace

---

## Šíp a luk

---

Koncentrace je šíp. Meditace je luk.

Když se koncentrujeme, soustředujeme všechnu svou energii na určitý subjekt nebo objekt, abychom odhalili jeho tajemství. Když meditujeme, zvedáme se z našeho omezeného vědomí do vyššího vědomí, kde vládne svrchovaně rozlehlost ticha.

Koncentrace se chce zmocnit znalosti, na niž se zaměří. Meditace se chce ztotožnit se znalostí, kterou hledá.

Koncentrace nedovoluje vyrušení, zloději, aby vstoupil do její zbrojnice. Meditace jej nechá vejít. Proč? Právě proto, aby pevnou rukou zloděje chytila.

Koncentrace je velitel, jenž nařizuje rozptýlenému vědomí, aby se stalo pozorným.

Koncentrace a naprostá pevnost jsou nejen neoddělitelní, ale také na sobě závislí božští bojovníci.

Koncentrace vyzývá nepřítelk na souboj a bojuje s ním. Meditace, se svým tichým úsměvem, oslabuje výzvu nepřítelk.

Koncentrace říká Bohu: „Otče, přicházím k Tobě.“ Meditace říká Bohu: „Otče, přijď ke mně.“

Aspirant má dva pravé učitele: koncentraci a meditaci. Koncentrace je na studenta vždy přísná; meditace je občas přísná. Ale oba dva se vážně zajímají o pokrok svého žáka.

## Síla koncentrace

---

Koncentrace znamená vnitřní bdělost a ostražitost. Zloději jsou všude kolem nás i uvnitř nás. Strach, pochybnost, starost a úzkost jsou vnitřní zloději, kteří se snaží uloupit naši vnitřní vyrovnanost a klid mysli. Když se naučíme, jak se koncentrovat, bude pro tyto síly velmi obtížné do nás vstoupit. Vejde-li pochybnost do naší mysli, síla koncentrace ji roztrhá na kousky. Vejde-li strach do naší mysli, síla koncentrace náš strach vyžene. V tuto chvíli jsme obětmi tmavých, temných, ničivých myšlenek, ale přijde den, kdy se nás při síle naší koncentrace budou rušivé myšlenky obávat.

Koncentrace je dynamická vůle mysli, která v nás působí pro přijímání světla a zamítání temnoty. Je jako božský bojovník uvnitř nás. Co může udělat koncentrace v našem životě aspirace je nepředstavitelné. Může snadno oddělit Nebe od pekla, takže můžeme žít v neustálé blaženosti Nebe a ne v neustálých starostech, úzkostech a mukách pekla, zatímco jsme zde na zemi.

Koncentrace je nejjistější cestou k dosažení našeho cíle, at' je cílem realizace Boha či jen naplnění lidských tužeb. Skutečný aspirant dříve nebo později získá sílu koncentrace buď prostřednictvím Milosti Boha, díky neustálému cvičení, anebo skrze svou vlastní aspiraci.

## Proč meditujeme?

---

Proč meditujeme? Meditujeme, protože tento svět nás nemůže naplnit. Takzvaný mír, který cítíme v denním životě, je pět minut klidu po deseti hodinách úzkosti, starostí, frustrace. Jsme stále odkázáni na milost negativním silám, které jsou kolem nás: žárlivosti, strachu, pochybám, starostem, úzkostem a beznadějí. Tyto síly jsou jako opice. Když se unaví kousáním a několik minut odpočívají, říkáme, že se radujeme z míru. Ale to vůbec není skutečný mír, protože v příštím okamžiku nás opět napadají.

Pouze prostřednictvím meditace můžeme získat trvalý mír, božský mír. Když ráno meditujeme z plné duše a dosáhneme míru na jedinou minutu, pak tato jediná minuta míru prostoupí celý náš den. A je-li naše meditace meditací nejvyššího stupně, dosáhneme skutečného nepomíjivého míru, světla a blaženosti. Potřebujeme meditaci, protože chceme vrst do světla a naplnit se ve světle. Je-li toto naše aspirace, je-li toto naše žizeň, pak meditace je jediná cesta.

Pokud cítíme, že jsme spokojeni s tím, co máme a co jsme, pak nemusíme vcházet do oblasti meditace. Důvodem, proč vstupujeme do meditace, je to, že máme vnitřní hlad. Cítíme, že je v nás cosi zářivého, cosi nesmírného, cosi božského. Cítíme, že toto velmi nutně potřebujeme; jenomže nyní k tomu nemáme přístup. Náš vnitřní hlad vychází z duchovní potřeby.

## Koncentrace na srdce

---

Velice často slyším říkat aspiranty, že se nemohou koncentrovat více než pět minut. Po pěti minutách dostanou bolest hlavy nebo cítí svou hlavu jako v plameni.

Proč? Je to proto, že síla jejich koncentrace vychází z intelektuální mysli, nebo můžete říct z disciplinované mysli. Mysl ví, že se nesmí potulovat; tolik znalosti mysl má. Ale pokud má být mysl využívána správně, osvětleným způsobem, musí do ní vejít světlo duše. Když vstoupí světlo duše do mysli, stává se nesmírně snadným koncentrovat se na něco po celé hodiny. Během té doby zde nebudou žádné myšlenky nebo pochybnosti či obavy. Žádné negativní síly nemohou vstoupit do mysli, pokud je zaplavena světlem duše.

Když se koncentrujeme, musíme cítit, že síla naší koncentrace vychází ze srdečního centra a poté stoupá k třetímu oku. Srdeční centrum je tam, kde je umístěna naše duše. Myslíme-li v tuto chvíli na duši, je lepší nevytvářet si žádnou určitou představu o ní či pokoušet se myslet na to, jak vypadá. Budeme na ni myslet jen jako na zastupitele Boha nebo jako na neohraničené světlo a blaženost.

Když se koncentrujeme, snažíme se cítit, že světlo duše přichází ze srdce a prochází skrze třetí oko. Pak s tímto světlem vstoupíme do předmětu naší koncentrace a ztotožníme se s ním. Konečným stupněm koncentrace je objevení skryté, nekonečné Pravdy v předmětu koncentrace.

## Vědomá aspirace a snaha

---

Duchovna nemůže být dosaženo přemírou horlivosti. Nemůžeme přitáhnout duchovní světlo za každou cenu. Když samo sestoupí, pouze silou naší aspirace jej budeme schopni přijmout. Jestliže se snažíme přitáhnout více světla, než jsme schopni přijmout, naše vnitřní nádoba se rozbije. Jak toto světlo shůry přijmeme? Jak rozšíříme své vědomí tak, aby se zvýšila naše schopnost přijímat? Odpovědí je meditace.

Meditace neznamená pouze klidně sedět pět nebo deset minut. Vyžaduje vědomé úsilí. Musíme přimět mysl ke ztišení a klidu. Zároveň musí být bdělá, aby nedovolila vstoupit rozptýlujícím myšlenkám nebo touhám. Když dokážeme mysl přimět ke klidu a tichu, ucítíme, jak v našem nitru svítá nové tvoření. Je-li mysl prázdná a klidná a celá naše bytost se stává prázdným plavidlem, může naše vnitřní bytost vyzvat nekonečný mír, světlo a blaho, aby vstoupilo do plavidla a naplnilo jej. To je meditace.

***Meditace je jazykem Boha. Chceme-li vědět, jaká je Boží Vůle v našem životě, chceme-li, aby nás Bůh vedl, formoval a naplnil se v nás a skrze nás, pak je meditace jazyk, který musíme užít.***

Pokud si myslíme, že to jsme my, kdo se snaží meditovat, pak se meditace zdá komplikovaná. Ale skutečná meditace není prováděna námi. Je prováděna naším vnitřním Pilotem, Nejvyšším, který stále medituje v nás a naším prostřednictvím. My jsme pouze plavidlo a Jeho necháváme, aby nás naplnil celým Svým Vědomím. Začínáme se svým osobním úsilím, ale jakmile jdeme hlouběji, vidíme, že to není naše úsilí, které nám dovoluje vstoupit do meditace. Je to Nejvyšší, jenž medituje v nás a skrze nás s naší vědomou bdělostí a souhlasem.

Každá lidská duše má svůj způsob meditace. Můj způsob meditace nebude vyhovovat vám a váš způsob meditace nebude vyhovovat mně. Je mnoho hledajících, jejichž meditace není plodná, protože neprovádí meditaci, která je pro ně vhodná. Jestliže nemáte duchovního mistra, který vás může vést, musíte jít hluboko dovnitř a získat meditaci z nejnvtěnějších skryšů svého srdce.

To je pro začátečníka velmi obtížné. Musíte jít hluboko, hluboko dovnitř a pozorovat, zda uslyšíte hlas, myšlenku nebo představu. Poté musíte vejít hluboko do tohoto hlasu či myšlenky a sledovat, zda vám dává pocit vnitřní radosti nebo míru, kde nejsou žádné otázky, problémy ani pochybnosti. Pouze tehdy, když získáte takovýto pocit, poznáte, že hlas, který jste slyšeli, je pravým vnitřním hlasem, jenž vám bude pomáhat ve vašem duchovním životě. Máte-li však učitele, který je realizovanou duší, jeho tichý pohled vás naučí jak meditovat. Mistr nemusí navenek vysvětlovat, jak meditovat, nebo vám dávat zvláštní techniku meditace. Bude na vás jednoduše meditovat a vnitřně vás učit meditaci. Vaše duše vstoupí do jeho duše a bude se učit od ní. Všichni skuteční duchovní Mistry učí meditaci v tichu.

Konečným cílem meditace je vytvoření našeho vědomého spojení s Bohem. Všichni jsme Boží děti, pouze nyní necítíme vědomou jednotu s Bohem. Někdo může věřit v Boha, ale tato víra není skutečností v jeho životě. On pouze věří v Boha, protože nějaký světec, jogín nebo duchovní Mistr řekl, že Bůh je, anebo protože četl o Bohu v duchovních knihách. Jestliže však cvičíme meditaci, přijde den, kdy si vytvoříme vědomou jednotu s Bohem. Tehdy nám Bůh dá nekonečný mír, nekonečné světlo a nekonečnou blaženost a my vrosteme do tohoto nekonečného míru, světla a blaženosti.

## **Meditace není únik**

---

Vstupujeme-li do života meditace proto, abychom utekli ze světa a zapomněli na své trápení, činíme tak ze špatného důvodu. Jestliže vstoupíme do duchovního života kvůli svému vnějšmu zklamání či nespokojenosti, pak nejspíše v duchovním životě nesetrváme. Dnes nebyly uspokojeny mé tužby; jsem tedy nespokojený se světem. Ale zítra řeknu: „Pokusím se znovu. Nyní snad budu spokojen.“ Ale nakonec ucítíme, že život plný tužeb nás nikdy neuspokojí; pocítíme potřebu vstoupit do vnitřního života. To je aspirace.

***Co je meditace? Meditace je lidské sebezpuzení a boží sebenabízení. Když se setká lidské sebezpuzení a boží sebenabízení, stane se člověk nesmrtelný ve světě vnitřním a Bůh naplněn ve světě vnějším.***



V životě aspirace chceme pouze Boha. Jestliže chceme Boha upřímně, pak On nám přirozeně sám Sebe dá. Ale učiní tak Svým vlastním způsobem a ve Svůj vlastní čas. Když se modlíme a meditujeme s upřímným přáním určitých kvalit, budeme spokojeni i tehdy, když nám je Bůh nedopřeje. Prostě si řekneme: „On ví nejlépe. Nyní ještě nejsem připraven. Ale On mi je určitě dá v den, kdy budu připraven.“ V životě aspirace to nejsou naše úspěchy, které nás uspokojují; je to naše aspirace. Aspirace sama o sobě je naším uspokojením.

## Cvičení koncentrace

---

### 1. Bod

Chcete-li si vyvinout sílu koncentrace, je zde cvičení, které můžete vyzkoušet. Nejdříve si pořádně omyjte tvář a oči studenou vodou. Poté si udělejte na zdi černý bod v úrovni očí. Stoupněte si čelem k tomuto bodu, vzdálení asi 25cm, a koncentrujte se na něj. Po několika minutách se snažte cítit, že když se nadechnete, váš dech ve skutečnosti přichází z tohoto bodu, a že tento bod se také nadechuje, dostává dech od vás. Snažte se cítit, že se zde nacházejí dvě osoby: vy a černý bod. Váš dech přichází z bodu a jeho dech přichází od vás.

Za deset minut, je-li vaše koncentrace velmi silná, ucítíte, že vás vaše duše opustila a vstoupila do černého bodu na zdi. V tu chvíli se snažte cítit, že vy a vaše duše spolu rozmlouváte. Vaše duše vás odvádí do světa duší pro realizaci a vy přinášíte duši do fyzického světa pro manifestaci. Tímto způsobem můžete velmi snadno rozvinout svou sílu koncentrace. Ale tato metoda musí být procvičována. Je mnoho věcí, které jsou velmi snadné, pokud se cvičí, ale prostě protože je necvičíme, nezískáváme výsledek.

### 2. Vize a skutečnost

Další cvičení, o které se můžete pokusit, je toto. Nejdříve si udělejte velmi malý kroužek na zdi v úrovni očí a uvnitř něj malý černý bod. Měl by být černý; ne modrý či červený ani žádné jiné barvy. Pak si stoupněte čelem ke zdi ve vzdálenosti asi jednoho metru a zaměřte svou pozornost na kroužek. Vaše oči by měly být uvolněné a napůl otevřené. Nechte sílu vaší koncentrace přicházet ze středu vašeho čela. Po třech či pěti minutách otevřete oči dokořán a snažte se cítit, že od hlavy k patě jste jenom oči. Vaše celá fyzická existence se nestala ničím jiným než zřením a toto zření je zaměřené na bod uvnitř kroužku. Nyní začněte zmenšovat předmět vaší koncentrace. Po několika sekundách se pokuste cítit, že se celé vaše tělo stalo tak malinké, jako je bod na zdi. Snažte se cítit, že tento bod je další částí vaší vlastní existence. Pak vejděte do bodu, pronikněte jím a jděte na druhou stranu. Z druhé strany bodu se podíváte zpět a spatříte své vlastní tělo. Vaše fyzické tělo je na jedné straně, ale silou vaší koncentrace jste vyslali své subtilní tělo na druhou stranu bodu. Skrze své subtilní tělo vidíte své fyzické tělo a skrze své fyzické tělo vidíte své subtilní tělo.

*Koncentruji se pro úspěch na mé životní pouti.*

*Medituji pro pokrok na mé životní pouti.*

*Kontempluji pro postup Boha na mé životní pouti.*

Když jste začali s koncentrací, vaše fyzické tělo se stalo zřením. V tu chvíli byl bod vaší skutečností. Jakmile jste vstoupili do bodu, vize a skutečnost se staly jedním. Byli jste vizí a byli jste i skutečností. Když jste se podívali zpátky na sebe z bodu, postup se obrátil. V tento okamžik jste se stali zřením vně sebe a místo, na které jste se vrátili – vaše tělo – bylo skutečností. Potom se zření a skutečnost opět staly jedním. Pokud můžete vidět zření a skutečnost tímto způsobem, vaše koncentrace je naprosto dokonalá. Může-li vás síla vaší koncentrace dovést na druhou

stranu bodu, který jste nazývali skutečností, v tu chvíli celé vaše bytí bude daleko za vizí i skutečností. A když můžete cítit, že jste překonali své zření i skutečnost, získáte bezmeznou sílu.

Pokud jste mými žáky, při koncentraci na černý bod uvnitř kroužku se můžete pokusit spatřit zde své vlastní já – svou vlastní tvář aspirace. Cíťte, že existujete zde a nikde jinde. Pak se snažte cítit, že vaše bytí, vaše tvář, vaše vědomí – vše – bylo nahrazeno mým. Jednou, až ucítíte, že vaše předešlá existence byla zcela nahrazena mojí, budete mít vystavěnou svou neoddělitelnou jednotu se mnou a síla mé vůle musí přijít do vašeho života.

### **3. Můj přítel srdce**

Právě tak, jako se můžete koncentrovat na špičku svého prstu či na svíčku nebo na jakýkoli jiný materiální předmět, můžete se také soustředit na své srdce. Můžete zavřít oči anebo se dívat na zeď, ale po celou dobu myslete na své srdce jako na drahého přítele. Když se toto myšlení stane nejintenzivnější, když pohltnete celou vaši pozornost, tehdy jste přešli za běžné myšlení a vstoupili do koncentrace. Fyzicky se na své srdce nemůžete podívat, ale můžete na něj zaměřit celou svou pozornost. Tehdy postupně síla vaší koncentrace vejde do srdce a zcela vás odvede z království mysli.

Pokud nemáte čistotu v hojné mře, pokud je nespočet pozemských tužeb ve vlastnictví mysli, tehdy byste před koncentrací na srdce měli vzývat čistotu. Čistota je pocit vlastněni živoucího oltáře hluboko uvnitř nejnivnějších skrýší vašeho srdce. Cítíte-li božskou přítomnost vnitřního oltáře, automaticky jste pročištěni. V ten okamžik bude koncentrace na srdce nejučinnější.

### **4. Tlukot života**

Někteří hledající se rádi koncentrují na svůj tep. Chcete-li toto dělat, neobávejte se, že se váš tep zastaví a vy zemřete. Pokud chcete být skutečným hrdinou ve svém duchovním životě, můžete cvičit koncentraci na svůj srdeční tep. Toto je pro vás zlatá příležitost, jak vstoupit do nekonečného života. Pokaždé, kdy uslyšíte zvuk svého srdce, okamžitě v něm ucítíte svůj nekonečný, nesmrtelný život.

### **5. Vnitřní květina**

Pro toto cvičení budete potřebovat květinu. S očima napůl zavřenými a napůl otevřenými, dívejte se na celou květinu několik sekund. Zatímco se koncentrujete, snažte se cítit, že vy sami jste květinou. Zároveň se pokuste cítit, že tato květina roste v nejnivnějších skrýších vašeho srdce. Cíťte, že vy jste květina a že rostete uvnitř svého srdce.

Pak se postupně snažte soustředit na jeden určitý okvětní lístek květiny. Cíťte, že tento lístek, který jste si vybrali, je zárodečnou formou vaší skutečné existence. Po několika minutách se opět soustřeďte na celou květinu a cíťte, že to je Univerzální Realita. Tímto způsobem pokračujte stále dál, koncentrujíc se zprvu na okvětní lístek – zárodečnou formu vaší skutečnosti – a poté na celou květinu – Univerzální Realitu. Zatímco tak děláte, snažte se prosím nedovolit žádné myšlenky vejít do vaší mysli. Pokuste se učinit svou mysl naprosto klidnou, tichou a pokojnou.

Po určité době zavřete prosím oči a pokuste se vidět květinu, na kterou jste se soustředili, uvnitř vašeho srdce. Pak stejným způsobem, jakým jste se soustředili na fyzickou květinu, se laskavě soustřeďte na květinu uvnitř svého srdce, s očima zavřenými.

## **Otázky & Odpovědi: Meditace**

---

**Jak mohu meditovat?**

*Jsou dva způsoby meditace. Jeden způsob je utišit mysl. Obvyčejný člověk cítí, že když utiší mysl, zhloupne. Cítí, že když mysl nemyslí, ztrácí všechno. Ale v duchovním životě to není pravda. Utišíme-li mysl v duchovním životě, uvidíme, že v mysli svítá nové stvoření a nový slib Bohu. Nyní jsme ještě nenaplnili náš slib Bohu; ještě stále jsme Bohu nezaskvětili celé své bytí. Pokud dokážeme mysl utišit, ocitneme se v postavení, ve kterém můžeme potěšit a naplnit Boha. Jiný způsob meditace je vyprázdnit srdce. Nyní je srdce plné emocionálních zmatků a problémů, způsobených nečistou vitalitou, která je obklopuje. Srdce je nádoba. V této chvíli je nádoba plná nebožských věcí, těch, které nás omezují a svazují. Budeme-li schopni nádobu srdce vyprázdnit, je zde kdosi, kdo ji naplní božským mírem, světlem a blažeností, jež nás osvobodí. Vyprázdníme-li srdce od nevědomosti, Božské Světlo Moudrosti přijde a naplní je.*

### **Když člověk nevěří v Boha, může se věnovat meditaci?**

*Nevěř-li člověk v Boha, může se meditaci věnovat, nejspíš však ničeho nedosáhne. Meditace je cesta, která vede k Bohu. Když v Boha nevěříte, pak přirozeně nebudete následovat tuto cestu.*

### **Je meditace nejvyšší skutečností?**

*Můžete říct, že pro začátečníka je meditace nejvyšší skutečnost. Ale jakmile se někdo stane pokročilým hledajícím, pozná, že meditace pouze vede k nejvyšší realitě. Když někdo žil v nevědomosti a jestliže se nikdy ve svém životě ani minutu nemodlil a nemeditoval, pro něj je přirozeně meditace nejvyšší skutečností, které jeho vědomí může dosáhnout. Pokud však cvičí meditaci několik let, ví, že meditace sama o sobě není nejvyšší skutečností. Nejvyšší skutečností je to, čeho dosáhne nebo do čeho vrostle, jde-li cestou meditace.*

## **Modlím se, medituji**

---

Modlím se. Proč se modlím? Modlím se, protože potřebuji Boha. Medituji. Proč medituji? Medituji, protože Bůh potřebuje mne.

Když se modlím, myslím si, že Bůh je vysoko nade mnou, nad mou hlavou. Když medituji, cítím, že Bůh je hluboko uvnitř mne, uvnitř mého srdce.

Modlitba říká: „Jsem bezmocný, jsem nečistý, jsem slabý. Potřebuji Tě, ó Pane Nejvyšší, abys mě posílil, očistil, osvětlil, zdokonalil a učinil mne nesmrtelným. Potřebuji Tě, ó Pane Nejvyšší.“

Meditace říká: „Pane Nejvyšší, ze Svě nekonečné štědrosti sis vybral mne, abych byl Tvým nástrojem k Tvému projevení zde na zemi, způsobem Tobě vlastním. Mohl sis vybrat kohokoliv jiného, aby hrál tuto roli, ale udělil jsi mi zlatou příležitost. Tobě nabízím svou neustálou vděčnost, mé vděčné srdce.“

Modlitba je čistota. Očišťuje mysl, která je vždy vystavená pochybnostem, obavám, starostem a úzkostem a je vždy napadána špatnými myšlenkami a špatnými pohnutkami mysli. Když se modlíme, očista se odehrává v naší mysli, a čistota zvyšuje naši vnímavost Boha. Ve skutečnosti čistota není ničím jiným než vnímavostí Boha. Pokaždé, když se modlíme, naše vnitřní nádoba se stává velkou, větší. Tehdy čistota, krása, světlo a blaženost mohou vstoupit do této nádoby a hrát si společně v nejzazších skryších našeho srdce.

Meditace je jasnost. Osvětluje naše srdce. Dojde-li k osvětlení v našem srdci, nejistota a pocit chtění vymizí. V ten okamžik zpíváme píseň neoddělitelné jednoty s Univerzálním Vědomím a Transcendentálním Vědomím. Je-li naše srdce osvětleno, konečné v nás vstupuje

do Nekonečného a stává se Nekonečnem samým. Spoutanost tisíciletí nás opouští a svoboda nekonečné Pravdy a Světla nás vítá.

Modlitba říká Bohu: „Milovaný Nejvyšší, Ty jsi můj. Považuji Tě za svého vlastního, zce-  
la svého. Předej mi Tvé božské kvality v nekonečné míře, abych mohl být Tvým dokonalým  
nástrojem zde na zemi.“

Meditace říká Bohu: „Ó Milovaný Nejvyšší, jsem Tvůj. Můžeš mě využívat podle své Libo-  
vůle v každý okamžik, po celou Věčnost. Skrze mne naplň Sebe zde na zemi a tam v Nebi.“

\* **Nejlepší definicí modlitby je provádět ji denně. Nejlepší definicí meditace je prožívat ji  
z plné duše. Nejlepší definicí jógy je žít ji upřímně. Nejlepší definicí Boha je milovat Jej  
a jenom Jej bezvýhradně.**

Modlitba je cosi naprosto silného a vzhůru se vznášejícího. Když se modlíme, cítíme, že  
naše existence je jednobodovým plamenem vzletávajícím vzhůru. Od chodidel nohou ke koru-  
ně hlavy, celá naše bytost je vyzývající a volající vzhůru. Samou přirozeností naší modlitby je  
dosažení Boha stoupáním vzhůru.

Meditace je cosi širokého a rozlehlého, co se nakonec rozšíří do Nekonečnosti. Když me-  
ditujeme, vhadujeme sami sebe do širokého rozpětí, do nekonečného moře míru a blaženosti,  
či vítáme nekonečnou Rozlehlost v nás. Modlitba zvedá; meditace rozpíná. Meditace neustále  
stoupá a rozpíná se do míru, světla a blaženosti. Když meditujeme, postupně vidíme, cítíme  
a vrůstáme do celého vesmíru světla a blaženosti.

## Staň se Vůle Tvá

---

Když se modlíme, často je zde jemná touha po něčem, toužení po získání čehosi anebo po tom,  
abychom se čímsi stali. Můžeme to nazývat aspirací, protože se modlíme proto, abychom se  
stali dobrými anebo abychom měli cosi božského, co nemáme, anebo abychom se osvobodili  
od strachu, žárlivosti, pochyb a podobně. Ale na naší straně je vždy jemná tendence naléhat či  
něco vyžadovat od našeho nitra.

Ale také se zde vždy nachází pocit bytosti – můžeme užít termínu „božský žebrák“. Cítíme,  
že Bůh je vysoko nahoře, zatímco my jsme pod Ním dole. Vidíme zející propast mezi Jeho  
a naší existencí. Vzhlížíme k Němu a pláčeme pro Něj, ale nevíme kdy či do jaké míry se Bůh  
chystá vyplnit naše modlitby. Cítíme, že jsme bezmocní. Prostě požádáme a poté čekáme na  
jednu kapku, dvě kapky či tři kapky soucitu, světla anebo míru, aby na nás sestoupily. Někdy se  
objevuje pocit „dáš-dostaneš“. Říkáme: „*Pane, dávám Ti své modlitby, tak nyní prosím udělej  
něco pro mne. Pomoz mi prosím, zachraň mě, naplň mě.*“

Ale v meditaci nežádáme Boha o žádnou pomoc, dar či božské kvality; prostě vcházíme  
do moře Jeho Skutečnosti. V tu chvíli nám Bůh dává více, než bychom si mohli kdy představit.  
V modlitbě cítíme, že nemáme nic a že Bůh má všechno. V meditaci víme, že cokoliv Bůh má,  
máme buď také, anebo to jednoho dne mít budeme. Cítíme, že čímkoli Bůh je, my také jsme,  
jen jsme doposud nevynesli svou božskost do popředí. Modlíme-li se, žádáme Boha o to, co  
chceme. Ale pokud meditujeme, Bůh nám dopřeje vše, co potřebujeme. Vidíme a cítíme, že celý  
vesmír je nám k dispozici. Nebe a zem nepatří komusi jinému; jsou naší vlastní skutečností.

Nejvyšší modlitba je: „*Staň se Vůle Tvá.*“ Je to absolutně nejvyšší dosažení modlitby a je to  
také počátek meditace. Kde modlitba končí svou cestu, meditace začíná. V meditaci nefkáme  
nic, nemyslíme na nic, nechceme nic. Ve světě meditace Nejvyšší jedná v nás a skrze nás pro  
své vlastní naplnění. Svět modlitby vždy o něco žádá. Ale svět meditace říká: „*Bůh není slepý  
ani hluchý. On ví, co má dělat pro naplnění Sebe ve mně a skrze mne. Proto budu prostě růst  
do Nejvyššího v dušeplném tichu.*“

## Nezbytnost modlitby

---

Stane-li se člověk pokročilým v meditaci, modlitba není nezbytná. V tu chvíli si uvědomíme, že Bůh vždy zná naše potřeby a stará se o nás nekonečně více, než se my staráme sami o sebe. Modlitba není nezbytná, protože náležíme Bohu a jsme Jeho vlastnictvím. Když se zřekneme svých osobních nároků a cele se odevzdáme, v ten okamžik nás Bůh považuje za své zcela vlastní a učiní nás svými vybranými nástroji.

Dokud ale nejsme velmi pokročilými v duchovním životě a necítíme svou jednotu s Bohem, modlitba je nezbytná. Dostaneme-li cosi díky modlitbě, můžeme říci světu: „Modlil jsem se pro to; proto jsem to získal. Podívej, tak jsem si blížký se svým Otcem!“ Jsme jako děti, které jsou hladové. Žádáme svou matku o jídlo a ona nás krmí. Ano, nakrmila by nás také sama, ale to, že jsme požádali o jídlo a naše matka poslechla náš požadavek, nám dává radost. Přesvědčuje to naši mysl, že se o nás skutečně stará. Díky svému vnitřnímu spojení a blízkosti se svou matkou ji můžeme žádat o vše, co chceme.

Bůh by mohl pro nás vše udělat bezvýhradně, ale to by nám nedalo ten samý druh uspokojení. Při závodech, uběhnete-li celou trať, budete potěšeni, když dostanete trofej. Běželi jste velmi rychle, finišovali s mnohými problémy a cítíte, že jste si trofej zasloužili. Ale pokud někdo, kdo byl jen divákem, získá trofej, ten člověk neucítí uspokojení, protože neudělal nic, aby si ji zasloužil. Bůh může dát vše bezvýhradně, ale my získáme větší uspokojení, dá-li nám něco poté, kdy jsme se o to modlili či pro to pracovali.

*\* Co potřebuje má modlitba, je strom trpělivosti. Co potřebuje má meditace, je květina věčnosti.*

Musíme nicméně vědět, že když se modlíme, cítíme, že jako jednotlivci jsme odděleni od Boha. Cítíme, že On je na jednom místě a my jsme někde jinde. V tu chvíli nejsme ve svém nejvyšším vědomí, kde cítíme, že jsme jedním s Bohem. Pokud cítíme, že my a Bůh jsme jedno, otázka modlitby nevznikne, protože tehdy naše potřeby jsou Jeho potřebami.

Modlitba, můžeme říci, zesiluje naši blízkost s Nejvyšším, kdežto meditace zvyšuje naši jednotu s Nejvyšším. Nejdříve musíme cítit, že my a Bůh jsme blízkými přáteli; poté si můžeme uvědomit svou skutečnou jednotu s Bohem. Před meditací, pokud se můžeme modlit několik minut, můžeme vyvinout své blízké spojení s Nejvyšším. Pak můžeme meditovat, abychom se stali jedním s Ním.

V nejvyšším duchovním životě nelze srovnávat meditaci s modlitbou. Meditace je nekonečně hlubší a širší než modlitba. Na Západě je modlitba užívána hledajícími se značným účinkem. Ale pravý hledající, jenž chce jít ke Konečnému Světu, který je Za, musí cítit, že meditace je vyšší příčkou na žebříku k realizaci Boha. Když meditujeme, vidíme, cítíme a vrůstáme do celého vesmíru světla a blaženosti.

## Dvě cesty k realizaci

---

Modlitba a meditace jsou jako dvě cesty. Modlitba je vždy kvůli nám, pro náš vlastní život, pro blízké a drahé v našem vlastním malém světě. Modlíme-li se dobře, Bůh nám dá dvě křídla pro let vzhůru. Ale meditace je pro celý svět. Když meditujeme dobře, cítíme svou jednotu s naším vlastní rozšířenou realitou. Dokážeme-li následovat cestu meditace, jsme hrdinskými bojovníky. Zároveň můžeme nést na svých obřích ramenou celé břímě lidstva. Když naplníme svůj život meditací, nenaplníme jen Boha, ale také sebe a celý svět.

Pro ty, kteří chtějí pochopit to Nejvyšší, vždy říkám, že meditace je nanejvýš důležitá. Na Západě však byli svatí, kteří realizovali Boha jen prostřednictvím modlitby. Neznali pojetí meditace. Ale síla jejich modliteb a jejich aspirace je zanesla do světa meditace a dále. Oba dva přístupy jsou účinné. Když se modlíme, jdeme k Bohu; když meditujeme, Bůh přichází dolů k nám. Nakonec výsledek může být stejný.

## Otázky & Odpovědi: Modlitba a meditace

---

**Ráda bych věděla, zda se mám modlit pro něco, co chci, anebo zda se mám prostě modlit pro to, aby se stala Boží Vůle?**

*Modlit se pro působení Boží Vůle je nejvyšší forma modlitby. Ale začátečník shledává téměř nemožným modlit se k Bohu upřímně pro své naplnění způsobem Bohu vlastním. Proto pokud hledající právě začíná, je pro něj rozumné modlit se k Bohu pro cokoli, co cítí, že potřebuje nejvíce, ať je to trpělivost, čistota, upřímnost, pokora, mír anebo jiné. Tehdy dá Bůh hledajícímu trochu míru, světla a blaženosti, jež jsou předchůdci čehosi nekonečného, jež se chystá vstoupit do našeho vnitřního bytí. Dostane-li jednou hledající nějaký mír, světlo a blaženost a upevní-li se do určité míry v jeho vnitřní bytosti, v tu chvíli získá určitou jistotu v působení Boha a také ve svůj vlastní život aspirace.*

*Pokud někdo činí velice rychlý pokrok anebo je-li trochu pokročilý, cítí, že uvnitř něj je určitá realita a že tato realita se nechystá jej zklamat či opustit. Poté cítí, že Bůh si je plně vědom toho, co nutně potřebuje a je dychtivý mu to vše nabídnout. Když hledající cítí uvnitř sebe takovýto druh jistoty, je pro něj čas k modlitbě: „Staň se Vůle Tvá.“ V ten okamžik může upřímně říci: „Bože, chci Tě těšit jen způsobem Tobě vlastním.“*

*\* Modlitba je nejlépe vyjádřena v mém každodenním životě, když se má modlitba stává spontánním, sebedávajícím odevzdáním do Vůle Boží.*

**Jak se můžeme účinně modlit?**

Abyste se modlili nejúčinněji, měla by být vaše modlitba navenek neslyšitelná, můžete však utvořit větu o několika slovech, která přesvědčí vaši aspirující mysl. Srdce již aspiruje, ale mysl potřebuje aspiraci. Proto je pro modlitbu lepší vzít na sebe podobu slov.

Můžete vytvořit větu jejím napsáním na tabulku svého srdce. Pak se ji pokuste zde vidět. Jsou-li jednou slova napsaná, můžete se mnohokrát vracet, abyste je viděli. Pokud chcete opakovat větu, dobře, ale není to nezbytné. Když opakujete svou modlitbu, máte volbu. Buď si ji jednou napíšete na tabulku svého srdce a čtete ji znova a znova, anebo neustále píšete tu samou věc – cokoli vám dá více radosti.

**Jak můžeme učinit naše modlitby nejsilnějšími?**

*Svou modlitbu můžete učinit nejsilnější, užijete-li své vděčné srdce. Zatímco se modlíte, měli byste cítit, že modlitba vychází z vašeho srdce a vy musíte modlitbu žít vděčností. Nevyživujete-li modlitbu svým vděčným srdcem, pak nebude vaše modlitba intenzivní. Nic božského nebude silné, dokud a pokud nebudete vděční Nejvyššímu. V každý okamžik vaše vděčné srdce musí žít váš vnitřní pláč. To zesílí vaši modlitbu, vaši aspiraci, vaši oddanost a všechny vaše duchovní kvality.*

*\* Když se modlím, poklekám oddaně a tajně. Když medituji, pozvedám své srdce oduševněle a dokonale.*

## Jak se nejlépe modlit za druhé?

Dříve než začnete s modlením, měli byste vzývat přítomnost Nejvyššího. Vzýváte-li Jeho přítomnost, určitě přijde v subtilní podobě. Vy Jej neuvidíte v lidském těle, ale budete schopni cítit Jeho přítomnost. Uvnitř Boží přítomnosti se pokuste vidět a cítit osobu, pro kterou se modlíte. Pokud můžete vzývat přítomnost Nejvyššího a cítit uvnitř Jeho přítomnosti ty, za které se modlíte, bude to nejučinnější způsob, jak jim prostřednictvím vaší modlitby pomoci.

Ale dříve než požádáte Nejvyššího skrze svou modlitbu, aby někomu pomohl, nejdříve se Jej zeptejte, zdali jste určeni, abyste se modlili za danou osobu. Pokud získáte poselství nebo vnitřní pocit, že byste se měli modlit za tuto danou osobu, jen tehdy byste tak měli činit. Dejte tomu, že někdo je velmi nemocen a vy se chcete modlit k Bohu, aby jej uzdravil. Musíte vědět, že možná Bůh chce, aby prožil tuto zkušenost právě teď pro jeho vlastní vnitřní vývoj. Musíte vědět, že Bůh má nekonečně více lásky pro tuto osobu, než vy anebo kterákoli jiná lidská bytost kdy může mít. Žádáte Boha, aby jej uzdravil, můžete se jen stavět proti Boží vůli. Modlíte-li se však pro jednotu s Boží vůlí, tehdy Bůh může říct: „Stal ses jedním s Mou vůlí. Nyní budu štěstí, požádáš-li mne o uzdravení této osoby.“

## Modlíte se někdy?

Abych byl k vám upřímný, nemodlím se; také nemám žádnou potřebu pro meditaci, ačkoliv medituji. Poté co člověk realizuje Nejvyššího a stane se vědomě jedním s Absolutním Nejvyšším, nemá žádnou potřebu modlit se či medítovat. Mám však mnoho žáků, proto medituji pro ně, jako jsem byl zvyklý medítovat pro sebe před mnoha lety. Když na ně medituji, modlitba se samovolně objevuje, protože ve snaze pomoci jejich duchovnímu probouzení vzývám Boží nekonečné požehnání, světlo a soucit, abych jim je nabídl.

*\* Říkají, že modlitba je dcerou utrpení. Já však říkám, že modlitba je matkou blaženosti.*

## Otázky & Odpovědi: Ovládnutí základů

---

### Je nezbytné medítovat jen doma, anebo se můžeme pokoušet medítovat kdekoli jsme?

Nyní jste začátečník. Můžete nejlépe medítovat, jen když jste sám ve svém pokoji nebo v přítomnosti duchovního Mistra. Budete-li se pokoušet medítovat při řízení, chůzi nebo jízdě v metru, nebudete schopni dostat se velmi hluboko. Ale není dostatečně jen sedávat před svým oltářem. Jakmile se posadíte před svůj oltář, musíte cítit vnitřní oltář ve svém srdci; jinak nebudete mít uspokojivou meditaci. Kdekoli medítujete, musíte vstoupit do svého srdce, kde můžete spatřit a cítit žijící oltář Nejvyššího. U svého vnitřního oltáře jste bezpečný a chráněný. Zde jste střezěn božskými silami. Pokud dokážete medítovat u tohoto vnitřního oltáře, nutně učiníte nejrychlejší pokrok, protože se zde nesetkáte s žádným odporem.

Poté, co medítujete velmi upřímně několik let a vyvinuli jste si určitou vnitřní sílu, tehdy budete schopni medítovat kdekoli. Dokonce ani při stání v metru či chůzi po ulici nebudete rušeni. Nakonec se musíte naučit, jak provádět nejvyšší meditaci a zároveň si být vědomi, co se děje ve vnějším světě.

### Během meditace nebo modlitby se někteří lidé koncentrují na určité předměty, jako jsou fotografie nebo jiné věci. Je moudré uctívat tyto předměty, nebo je moudřejší medítovat na cosi, co nemá tvar, co nemohou vidět?

Když oni na něco medítují, neuctívají tu danou věc jako Boha. Pouze přijímají inspiraci z té věci. Dívám se na svíčku a vidím plamen, ale nepovažuji plamen za Boha. Považuji plamen



za zdroj inspirace. Tento plamen mne inspiruje a zvyšuje mou aspiraci pro stoupání vzhůru s hořícím vnitřním pláčem. Když medituji, mohu si také před sebe umístit květinu. Květina není Bůh, ačkoliv uvnitř květiny Bůh je. Ale květina mne inspiruje a nabízí mi čistotu. Mohu si zapálit vonnou tyčinku. Vonná tyčinka sama o sobě pro mne není Bohem, ale dává mi pocit čistoty a pomáhá mi v mém duchovním pokroku.

Cokoliv mě inspiruje, použiji pro zvýšení své aspirace, ať je to obrázek, svíčka anebo květina. Protože vzrůstá-li má inspirace a aspirace, cítím, že jsem udělal další krok ke svému cíli. Ale svíčka, obrázek nebo květina sama není předmětem mého uctívání.

### **Až uskutečníme Boha, nebudou již tyto věci nezbytné?**

Když se staneme experty ve svém aspirujícím životě, tehdy nežijeme žádná vnější forma. Staneme se jedním s Beztvarem. Ale na začátku je nezbytné přibližovat se k Bohu skrze podobu. Zpočátku čte dítě nahlas. Musí přesvědčit své rodiče, musí přesvědčit samo sebe, že čte slova. Když nechte nahlas, cítí, že nechte vůbec. Jakmile se však dítě stane zkušným, bude číst potichu. Tehdy samo dítě i jeho rodiče vědí, že opravdu číst umí a tak vnější forma může odpadnout. Ale tyto vnější formy mají ohromný význam během přípravného stádia hledajícího. Nakonec odejdou, nebudou-li již více zapotřebí.

### **Je v pořádku meditovat po jídle, anebo je žádoucí půst?**

Není dobré meditovat hned po velkém jídle. Tělo má tisíce jemných duchovních nervů. Tyto nervy po velkém jídle ztěžknou a nedovolí vám vstoupit do nejvyššího stavu meditace. Tělo bude těžké, vědomí bude těžké, nervy budou těžké a vaše meditace nebude dobrá. Když medituji správně, cítíte, že celé vaše bytí letí jako pták vysoko, výše, nejvýše. Ale je-li vaše vědomí těžké, nemůžete letět vzhůru. Proto je vždy lepší meditovat s prázdným žaludkem. Mezi vašim jídlem a dobou, kdy usedáte k meditaci, by měly uplynout alespoň dvě hodiny. Ale na druhou stranu, trápí-li vás skutečný hlad, když jdete meditovat, nebude vaše meditace uspokojivá. Hlad vás jako opice bude neustále obtěžovat. V takovém případě je vhodné vzít si před meditací sklenku mléka nebo džusu. To vaši meditaci nepokazí.

Ale zdržet se velkého jídla před meditací není to samé jako půst. Hladovění není vůbec nezbytné pro meditaci. Půstem se můžete do určité míry pročistit. Jednou za měsíc, pokud chcete, můžete hladovět jeden den pro očistění svého bytí od vnější agresivity a nenasycenosti. Ale častým hladověním se spíše přibližíte smrti než Bohu. Půst není odpovědí na sebepročištění. Odpovědí je neustálá, oduševnělá meditace, upřímná láska k Bohu a bezvýhradné odevzdání se Bohu.

### **Je nezbytné být vegetariánem k tomu, abychom mohli následovat duchovní život?**

Vegetariánská strava hraje roli v duchovním životě. Čistota je v životě aspiranta nanejvýš důležitá. Tuto čistotu musíme zavést v těle, ve vitálnu a v mysl. Když jíme maso, vchází do nás agresivní zvířecí vědomí. Naše nervy se stanou pobouřenými a neklidnými a toto může zasahovat do naší meditace. Pokud hledající nepřestane jíst maso, obecně nezíská jemné prožitky nebo jemné vize.

Jeden čas bylo zvířecí vědomí nezbytné pro další pohyb vpřed. Zvířata jsou od přírody agresivní, ale zároveň je ve zvířecím vědomí jakási dynamická průbojnost. Kdybychom neměli zvířecí kvality, zůstali bychom nehybní jako stromy, nebo bychom zůstali při vědomí kamene, ve kterém není žádný růst, žádný pohyb. Ale zvířecí vědomí, bohužel, také obsahuje mnoho neosvícených a destruktivních vlastností. Nyní jsme vešli do duchovního života a role zvířecího vědomí již více není v našem životě zapotřebí. Ze zvířecího vědomí jsme vstoupili do vědomí lidského a nyní se pokoušíme vstoupit do božského vědomí.



*Mírné kvality ovoce a zeleniny nám pomáhají zavést, ve vnitřním životě stejně jako ve vnějším, kvality sladkosti, jemnosti, prostoty a čistoty. Jestliže jsme vegetariány, pomáhá to celé naší vnitřní bytosti posílit své vlastní bytí. Uvnitř se modlíme a meditujeme; navenek nám také velmi pomáhá jídlo, které získáváme od Matky Země, dávající nám nejenom energii, ale také aspiraci.*

*Někteří lidé cítí, že je to maso, které jim dává sílu. Jdou-li však hluboko dovnitř, možná zjistí, že je to pouze jejich vlastní představa, že maso jim dává sílu. Člověk může změnit tento názor a cítit, že to není maso, ale duchovní energie prostupující tělem, která dává sílu tělu člověka. Tato energie pochází z meditace stejně tak, jako ze správné výživy. Síla, kterou lze získat z aspirace a meditace, je nekonečně mocnější než síla, kterou je možno získat z masa.*

*Mnoho hledajících došlo k závěru, že vegetarián je v duchovním životě v postavení činit rychlejší pokrok. Ale současně s vegetariánskou stravou se musí modlit a meditovat. Když má člověk aspiraci, vegetariánská strava mu značně pomůže; čistota těla pomůže vnitřní inspiraci, aby se stala intenzivnější a oduševnělejší. Ale na druhé straně, pokud někdo není vegetariánem, neznamená to, že neučiní duchovní pokrok nebo že nebude realizovat Boha.*

## **Meditační cvičení**

---

### **1. Prostota, upřímnost, čistota**

Je řada meditačních cvičení, které začátečník může vyzkoušet. Pro hledajícího, který si přeje vstoupit do duchovního života, jsou jednoduchost, upřímnost, čistota a jistota nanejvýš důležité. Je to prostota, která zaručuje mír myslí. Je to upřímnost, která vám dává pocit, že vy jste pro Boha a Bůh je neustále pro vás. Je to vaše čisté srdce, které vám dává pocit, že Bůh roste, září a naplňuje sám Sebe ve vás. Je to jistota, která vás nechá pocítit, že meditace je naprosto správná věc.

V tichosti prosím opakujte sedmkrát ve své myslí slovo „prostota“ a soustřeďte se na vrchol hlavy. Pak sedmkrát tiše a z plné duše uvnitř svého srdce opakujte slovo „upřímnost“ a soustřeďte se na své srdce. Poté laskavě opakujte slovo „čistota“ sedmkrát uvnitř nebo v okolí svého pupečního centra a soustřeďte se na pupeční centrum. Prosím, učíte to vše v tichosti a nanejvýš z dušeplně. Pak soustřeďte svou pozornost na třetí oko, které je mezi a malinko nad obočím a tiše opakujte sedmkrát „jistota“. Poté dejte ruku na temeno hlavy a řekněte třikrát: „Jsem prostý, jsem prostý, jsem prostý.“ Pak položte svou ruku na srdce a řekněte třikrát: „Jsem upřímný, jsem upřímný, jsem upřímný.“ Pak dejte ruku na pupeční centrum a opakujte: „Jsem čistý“ a na konec ji položte na třetí oko a opakujte: „Jsem jistý“.

### **2. Oblíbená vlastnost**

Máte-li rádi určitý aspekt Boha – například lásku – opakujte prosím vnitřně několikrát slovo „láska“ co nejdůševněleji. Během pronášení slova „láska“ z plné duše se snažte cítit, jak ozvěnou zní v nejvnitřnější hloubi vašeho srdce: „láska, láska, láska.“ Jestli se snažíte získat více božského míru, pak si prosím vnitřně vyslovujte nebo opakujte slovo „mír“. Zatímco tak činíte, snažte se slyšet kosmický zvuk, který toto slovo ztělesňuje, jak ozvěnou zní v největších hlubinách vašeho srdce. Jestliže chcete světlo, pak prosím opakujte „světlo, světlo, světlo“ z plné duše a cíte, že se ve skutečnosti stáváte světlem. Od chodidel nohou ke koruně hlavy se snažte cítit, že se stáváte slovem, jež opakujete. Cíte, že vaše fyzické tělo, subtilní tělo, všechny vaše nervy a celá vaše bytost je zaplavena láskou, mírem nebo světlem.

### 3. Pozvěte své přátele

Snažte se cítit, že stojíte u dveří svého srdce, a že jste pozvali lásku, mír, světlo, blaženost a všechny své ostatní božské přátele, aby vás navštívili. Objeví-li se však složitost, neupřímnost, nečistota, nejistota, pochyby a jiné negativní síly, prosím, nenechte je vstoupit. Snažte se cítit, že obojí, božské i nebožské kvality, nabyly podoby lidských bytostí, takže je můžete vidět svýma lidskýma očima.

Každý den se snažte pozvat jednoho přítele, aby vešel do dveří vašeho srdce. To bude začátek božského přátelství. Jednou dovolíte pouze svému příteli lásce, aby vstoupil dovnitř; další den necháte vstoupit svého přítele radost. Po určitém čase budete mít schopnost přivítat více než jednoho přítele současně. Zpočátku možná nebudete schopni věnovat pozornost více než jednomu příteli, ale nakonec budete schopni pozvat všechny božské přátele najednou.

## Nezkrotná vůle duše

---

Koncentrujeme se s osvětlující jednobodovostí myslí. Meditujeme s rozpínající se nesmírností srdce. Kontemplujeme s naplňující jednotou duše.

Když se koncentrujeme, jsme jako střela vcházející do něčeho, nebo jako magnet přitahující předmět koncentrace k nám. V tu chvíli nedovolujeme žádné myšlence vstoupit do naší myslí, ať je božská či nebožská, pozemská či Nebeská, dobrá či špatná.

V koncentraci musí být celá mysl zaměřena na jeden patřičný objekt nebo subjekt. Jestli se koncentrujeme na okvětní lístek květiny, snažíme se cítit, že na celém světě neexistuje nic, než tento lístek. Nedíváme se ani dopředu, ani dozadu, nahoru ani dolů; pouze se snažíme proniknout předmětem naší jednobodovou koncentrací. Toto není násilný způsob vcházení v cosi. Tato koncentrace přichází přímo z nezkrotné vůle duše či síly vůle.

Chcete-li si cvičit koncentraci na nějaký předmět, měli byste si vybrat něco, co vám přináší okamžitou radost. Pokud máte Mistra, fotografie vašeho Mistra vám dá okamžitou radost. Pokud Mistra nemáte, vyberte si něco, co je velmi krásné, božské a čisté, jako například květina.

## Otázky & Odpovědi: Koncentrace

---

**Když usednu k meditaci, musím se tak těžce soustředit na udržení klidu své myslí, že se nemohu napojit na své vnitřní já.**

*Možná to nevíte, ale děláte dobrou věc. Když se pokoušíte učinit svou mysl klidnou a tichou, koncentrujete se. Při koncentraci se snažte kontrolovat své myšlenky a emoce. Koncentrace musí dláždít cestu pro meditaci. Abyste mohl meditovat, musíte mít již do určité míry ukázněný svůj emocionální život a neklidnou mysl. Jste-li úspěšný ve vyhánění všech myšlenek, které ruší vaši mysl, dříve nebo později vaše vnitřní já vyjde na povrch, jako planoucí slunce, rozptýlující závoje mraků. Nyní je ještě vnitřní slunce zahaleno mraky: myšlenkami, představami, pochybnostmi, obavami a tak dále. Dokážete-li je vyhnat, spatříte, že vaše vnitřní já, jasně a oslňující, září přímo před vámi.*

**Jak může člověk poznat, jestli provádí koncentraci nebo meditaci?**

*Pokud je to koncentrace, je zde ohromná intenzita; je to jako šíp vstupující do terče. Pokud cítíte intenzivní sílu, která vám dává energii, tehdy je to výsledek vaší koncentrace. Ale v meditaci je zde mír a pocit nesmírnosti všude kolem, obzvláště v myslí. Cítíte-li hluboko uvnitř sebe nesmírné moře míru, světla a blaženosti, je to díky vaší meditaci. Meditace je*

veškerým mírem, vyrovnaností a rozlehlostí. Intenzita zde je, ale tato intenzita je zaplavena jasností. Při koncentraci zde nemusí být, a často není, nejvyšší jasnost.

*A také, koncentrace chce okamžité výsledky. Je připravena udělat cokoliv pro dosažení svého cíle. Meditace cítí, že má nekonečný čas ke svému použití. To neznamená, že meditace opomíjí prchající čas. Ne, ona uznává prchající čas, ale uvnitř mýjícího času spatřuje čas nekonečný. Proto meditace v sobě má nekonečný mír. Nedávejte žádnou přednost ani jedné zkušenosti. Pokud se Nejvyšší chce koncentrovat ve vás a skrze vás, dovolte mu to. A chce-li meditoval ve vás a skrze vás, také mu to dovolte.*

### **Jakmile jsme se jednou naučili jak meditovat, nemáme již více cvičit koncentraci?**

*Je všeobecným pravidlem, že hledající, kteří právě vstupují do duchovního života, by měli začít s koncentrací, alespoň po několik měsíců. Jakmile se jednou naučí, jak se soustředit, stává se meditace snadnou. Ale dokonce i tehdy, když jste schopni meditovat, je dobrý nápad soustředit se několik minut předtím, než začnete svou denní meditaci. Když se soustředíte, jste jako běžec, který vyčistí trať od překážek, dříve než se rozběhne. Je-li jednou trať čistá, můžete běžet velmi rychle. V tu chvíli se stáváte jakoby vnitřním expresním vlakem, který staví jen v cílové stanici.*

## **Vnitřní pilot**

---

Bůh se může objevit jak v určité podobě, tak i bez podoby. Ale během meditace je lepší myslet na Nejvyššího jako na lidskou bytost. Začátečník by měl vždy meditovat na osobního Boha. Jinak, snažíte-li se vidět Boha v Jeho neosobním aspektu, budete zmateni Jeho nesmírností. Začněte tedy s osobním Bohem a odtud můžete přejít k Bohu neosobnímu.

Dnes jste možná začátečníky v duchovním životě, ale neciňte, že začátečníky budete vždy. Každý byl jednou začátečník. Pokud cvičíte koncentraci a meditaci pravidelně, pokud jste opravdu upřímní ve svém duchovním hledání, pak nepochybně učiníte pokrok. Důležité je nenechat se odradit. Uskutečnění Boha nepřijde přes noc. Meditujete-li pravidelně a oddaně, pokud pláčete pro Boha jako dítě pro svou matku, pak nebudete muset běžet k cíli. Ne, cíl přijde a stane přímo před vámi a bude se vás domáhat jako svého vlastního, zcela vlastního.

## **Otázky & Odpovědi: Jak začít meditovat**

---

**Hledám více radosti ve svém životě, ale necítím se dost jistý ke skoku do meditace, abych ji získal.**

*Když vám život nedává radost, ale vy cítíte, že radost chcete, znamená to, že jste duchovně hladový. Jste-li duchovně hladový, budete jíst duchovní jídlo. Když nemáte hlad, nebudete jíst. Po patnáct nebo dvacet let jste se upřímně nebo intenzivně o duchovní život nestaral. Protože jste tak mnoho let nemeditoval, skočíte-li najednou do moře duchovnosti, nebudete schopni plavat. Nemůžete změnit svou přirozenost přes noc. Musí tak být učiněno pomalu, pevně a postupně. Nejdříve se pohybujte okolo vody a postupně se učte jak plavat. Nakonec přijde čas, kdy budete schopni plavat dobře. Ale protože máte vnitřní hlad, znamená to, že jste připraven začít plavat.*

## Důležitá je pozice

---

Když meditujeme, je důležité držet páteř rovnou, vzpřímenou a tělo mít uvolněné. Je-li tělo strnulé, božské a naplňující kvality, které proudí do něj a skrze něj při meditaci, nebudou přijaty. Tělo by se nemělo cítit nepohodlně. Zatímco meditujete, vaše vnitřní bytost vás spontánně uvede do pohodlné polohy a poté je na vás, abyste v ní setrvali. Hlavní výhodou lotosového sedu je, že pomáhá udržet páteř rovnou a vzpřímenou. Pro většinu lidí však není pohodlný. Proto lotosová pozice není naprosto nezbytná pro vlastní meditaci. Mnoho lidí medituje dobře, i když sedí na židli.

Někteří lidé provádějí fyzická cvičení a pozice. Tato cvičení, zvaná Hatha Yoga, uvolňují tělo a na krátkou chvíli přinášejí mír myslí. Je-li někdo fyzicky velmi nepokojný a nedokáže zůstat v klidu více než jednu vteřinu, tehdy tato cvičení zajisté pomohou. Ale Hatha Yoga není naprosto nezbytná. Je mnoho aspirantů, kteří si pouze sednou a učiní svou mysl tichou a klidnou bez toho, aby cvičili Hatha Yoga.

Vůbec není vhodné medítovat vleže, a to dokonce ani pro ty, kdo již medítují několik let. Ti, kteří se pokouší medítovat zatímco leží, vejdou do světa spánku nebo do jistého druhu vnitřního proudu či dřímoty. Navíc, když ležíte, vaše dýchání není tak uspokojivé jako když sedíte, protože není vědomé či řízené. Správné dýchání je při meditaci velmi důležité.

*\* Dušepné srdce objevilo nejvyšší pravdu: medítovat na Boha je výsadou a ne povinností.*

## Jak začít medítovat

---

### Jak mám začít?

Z duchovního hlediska je každý hledající začátečníkem. Začátečník je ten, kdo má vnitřní touhu stále růst v cosi více božského, více ozařujícího a více naplňujícího. V ten okamžik, kdy chcete dělat neustálý pokrok, v ten okamžik, kdy chcete překonat sami sebe a vstoupit do stálé, vždy přesahující skutečnosti „Za“, v ten moment se stáváte věčným začátečníkem.

Pokud jste úplný začátečník, můžete začít čtením několika duchovních knih či spisů. Dají vám inspiraci. Měli byste číst knihy duchovních Mistrů, ke kterým máte naprostou důvěru. Jsou Mistři, kteří dosáhli nejvyššího vědomí, a čtením jejich knih můžete získat inspiraci. Je lépe než číst knihy psané profesory, učiteli či aspiranty, kteří jsou stále na cestě a ještě nedosáhli duchovního osvětlení. Pouze ti, kteří Pravdu realizovali, budou schopni Pravdu nabídnout. Jinak je to jako když slepý vede slepého. Také je vhodné sdružovat se s lidmi, kteří již určitou dobu medítují. Tito lidé možná nemají předpoklady, aby vás učili, ale mohou vás inspirovat. I kdybyste jen seděli mezi nimi při meditaci, vaše vnitřní bytost od nich nevědomě převezme určitou meditační sílu. Nic nekradete, pouze vaše vnitřní bytost od nich přijímá pomoc, aniž byste o tom navenek věděli.

Zpočátku byste neměli na meditaci ani myslet. Pokuste si prostě stanovit určitou denní dobu, kdy se budete snažit být klidní a tiší, a číťte, že těchto pět minut patří vaší vnitřní bytosti a nikomu jinému. Pravidelnost je ohromně důležitá. Co potřebujete, je pravidelné cvičení v pravidelnou dobu.

*\* Každý den existuje pouze jedna věc, kterou se mám učít: jak být upřímně šťastný.*

## Základní techniky meditace

---

Pro začátečníky je lépe začít s koncentrací. Jinak v okamžiku, kdy se snažíte uklidnit svou mysl a vyprázdnit ji, nastoupí milióny neveselých myšlenek a nebudete moci meditovat ani sekundu. Jestliže se koncentrujete, v té chvíli odmítáte špatné myšlenky, které se do vás snaží vstoupit. Proto na začátku cvičte pouze koncentraci po několik minut. Potom, za několik týdnů nebo měsíců, se můžete pokusit o meditaci.

Když začínáte meditovat, pokaždé se snažte cítit, že jste dítě. Když je člověk dítě, jeho mysl není rozvinutá. Ve věku dvanácti či třinácti let začíná mysl fungovat na intelektuální úrovni. Ale předtím je dítě pouze srdce. Dítě cítí, že nic neví. Nemá žádné představy o meditaci a duchovním životě. Chce se vše učit zčerstva.

Nejprve pocítujte, že jste dítě, a pak se snažte cítit, že stojíte v květinové zahradě. Tato květinová zahrada je vaše srdce. Dítě si může hrát v zahradě hodiny. Jde od květu ke květu, ale neopouští zahradu, protože se raduje z krásy a vůně každé květiny. Cítte, že zahrada je uvnitř vás a vy v ní můžete zůstat tak dlouho, jak jen chcete. Tímto způsobem se naučíte meditovat na srdce.

Dokážete-li zůstat v srdci, začnete cítit vnitřní pláč. Tento vnitřní pláč, což je aspirace, je tajemstvím meditace. Když pláče dospělá osoba, její pláč není obvykle upřímný. Ale když pláče dítě, a může plakat jen pro sladkost, je velmi upřímné. V tu chvíli je pro něj bombón celý svět. Dáte-li mu 100 dolarů, nebude spokojeno, chce jen bombón. Když pláče dítě, otec nebo matka k němu okamžitě přijde. Dokážete-li plakat z hloubky nitra pro mír, světlo a pravdu a je-li to jediná věc, která vás uspokojí, potom Bůh, váš věčný Otec a věčná Matka, musí přijít a pomoci vám.

Vždy byste se měli snažit cítit, že jste bezmocní jako dítě. Jakmile cítíte, že jste bezmocní, někdo vám přijde pomoci. Když se dítě ztratí na ulici a začne plakat, nějaká dobrosrdečná osoba mu ukáže jeho domov. Cítte, že jste ztraceni na ulici a zuří bouře. Pochyby, strach, úzkost, starosti, nejistota a ostatní nebožské síly vás zaplavují. Ale pokud pláčete upřímně, někdo vás přijde zachránit a ukáže vám, jak se dostanete domů, do svého srdce. A kdo je ten někdo? Je to Bůh, váš Vnitřní Pilot.

\* *Časně z rána pozvi Boha, svého Přítel, skutečného Přítel a Přítel jediného, aby tě doprovázel po celý den.*

## Příprava na meditaci

---

Když meditujete doma, měli byste mít koutek ve svém pokoji, který je absolutně čistý a posvěcený – svaté místo, jež užíváte jen pro meditaci. Tam si můžete vytvořit svatyni, kde můžete mít obraz svého duchovního Mistra, Krista nebo nějaké jiné milované duchovní postavy, kterou považujete za svého Mistra.

Před začátkem meditace vám pomůže, pokud se osprchujete nebo vykoupete. Očista těla velmi pomáhá pročištění vědomí. Jestliže se nemůžete osprchovat anebo vykoupat před tím než usednete k meditaci, měli byste si alespoň umýt tvář. Také je dobré obléci si čisté a světlé šaty.

Rovněž vám pomůže, zapálíte-li si vonnou tyčinku a umístíte-li si nějaké čerstvé květiny na svůj oltář. Když ucítíte vůni vonné tyčinky, možná získáte jen trošku inspirace a očištění, ale tato troška může být přidána k vašemu vnitřnímu pokladu. Jsou někteří lidé, kteří říkají, že není nezbytné mít při meditaci před sebou květinu. Říkají: „Květina je uvnitř; tisícikvětý lotos

je uvnitř. “ Ale fyzická květina na oltáři vám připomene vnitřní květinu. Její barva, její vůně a její čisté vědomí vám dá inspiraci. Z inspirace získáte aspiraci.

Stejně je tomu s užíváním svíček během meditace. Plamen svíčky vám sám o sobě nedá aspiraci, ale vidíte-li vnější plamen, okamžitě ucítíte, že plamen aspirace ve vašem vnitřním bytí stoupá vysoko, výše, nejdříve. Když se někdo nachází na pokraji realizace Boha anebo Boha již uskutečnil, pak tyto vnější věci nemají cenu. Ale pokud víte, že vaše realizace Boha je stále vzdáleným pláčem, tehdy jistě zvýší vaši aspiraci.

Když se věnujete své individuální denní meditaci, snažte se medítovat sami. To neplatí pro manžele, pokud mají stejného duchovního Mistra; pro ně je v pořádku, jestli medítují spolu. Jinak není vhodné medítovat s ostatními během své denní individuální meditace. Společná meditace je také důležitá, ale pro individuální denní meditaci je lepší medítovat soukromě u své vlastní svatyně.

*\* Meditace je božský dar. Meditace zjednodušuje náš vnější život a energizuje náš vnitřní život. Meditace nám dává přirozený a spontánní život, život, jenž se stává tak přirozeným a spontánním, že nemůžeme dýchat, aniž bychom si nebyli vědomi své vlastní božskosti.*

## Nevzdávej se

---

Úspěšná meditace zcela záleží na našem vnitřním pláči. Když je dítě hladové, skutečně hladové, pláče. Může být v prvním patře a jeho matka ve třetím, ale jakmile zaslechne jeho pláč, okamžitě sejde dolů, aby dítě nakrmila.

Vezměme meditaci jako vnitřní hlad. Jsme-li skutečně hladoví, náš Otec Nejvyšší přiběhne, bez ohledu na to, kde pláče. Pokud máme intenzitu a upřímnost ve svém pláči, začneme dělat okamžitě duchovní pokrok. Jinak to může trvat roky a roky.

Ale i tak, realizace Boha není jako instantní káva – cosi co získáte okamžitě. Realizace Boha trvá určitý čas. Řekne-li někdo, že bude schopen nechat vás realizovat Boha přes noc, neberte jej vážně. Trvá dvacet let, než získáte doktorský titul, který je založen jen na vnějších znalostech. Realizace Boha, která je nekonečně důležitější a významnější, bude přirozeně trvat mnohem více let. Nechci žádným způsobem nikoho odrazovat. Je-li váš vnitřní hlad upřímný, Bůh uspokojí tento hlad.

Jestliže cvičíme koncentraci a meditaci pravidelně, jsme na pokraji úspěchu. Jsme-li skutečně upřímní, dosáhneme cíle. Obtíž je však v tom, že jsme skutečně upřímní možná jeden den či týden a poté cítíme, že meditace není míněna pro nás. Chceme realizovat Boha přes noc. Myslíme si: „Nechť se modlím jeden týden, jeden měsíc, jeden rok.“ Po jednom roce, když nerealizujeme Boha, vzdáme se. Cítíme, že duchovní život není míněn pro nás.

Cesta k realizaci Boha je dlouhá. Někdy, zatímco kráčíte po cestě, vidíte překrásné stromy s listovím, květy a ovocem. Někdy vidíte, že je zde jen cesta, bez jakékoliv krásné krajiny. Někdy můžete cítit, že jste na nekonečné cestě vyprahlou pouští a že cíl je nemožně vzdálen. Ale vy se nemůžete vzdát chůze jen proto, že vzdálenost se vám zdá být velká, anebo že jste unaveni a nemáte žádnou inspiraci. Musíte být božskými bojovníky a pochodovat statečně a neúnavně. Každý den urazíte další míli a krok za krokem nakonec dosáhnete svého cíle. V tu chvíli jistojistě pocítíte, že to úsilí stálo za to.

*\* Miluj bojiště života, protože radost vždy dýchá tajně i otevřeně jak ve tvém vítězství, tak i ve tvé porážce.*

## Otázky & Odpovědi: Nevzdávej se

**Co se stane, když meditujete několik měsíců či několik let a rozhodnete se odpočinout a pokračovat na cestě později?**

*Když jste v běžném životě urazili jednu míli, můžete na chvíli zůstat tam, kde jste, a odpočinout si před pokračováním ve své cestě. Ale v duchovním životě to tak není. V duchovním životě, jakmile si jednou odpočnete, vstoupí do vás pochybnost, strach a podezření. Všechny možné negativní síly do vás vstoupí a zničí vaše možnosti. Vaše schopnosti zůstanou stejné; nakonec realizujete Boha. Ale zlatá příležitost, již jste jednou měli, je ztracena. Spadnete zpátky ke svým starým způsobům a budete ztraceni v nevědomosti a pokrok, který jste učinili, bude zničen. Přesto podstata pokroku, který jste učinili, zůstane uvnitř duše.*

*Tato podstata se nikdy neztratí, dokonce ani když ji ve svém vnějším životě nemůžete použít. Prává podstata pokroku, který jste učinili, zůstane ve vašem srdci a po pěti či deseti letech nebo ve své příští inkarnaci, až budete chtít meditovat, tato pravá podstata vyjde do popředí. Pokud se v tu chvíli co nejpřímněji modlíte, abyste opět vešli do duchovního života, váš předešlý pokrok se ve vašem životě znovu vynoří.*

**Jak si mohu udržet své nadšení pro to, abych meditoval každý den? Některé dny necítím pro meditaci vůbec žádnou inspiraci.**

*Některé dny nechcete meditovat, protože jste časně z rána neobnovil svou lásku, oddanost a odevzdanost Věčnému Pilotovi uvnitř sebe. Každý den je váš Věčný Pilot připraven nakrmit váš vnitřní hlad, a vy Mu možná nenabídnete svou vděčnost ani na sekundu. Můžete-li cítit záplavu vděčnosti proudící uvnitř vás, snadno budete mít každý den překrásnou meditaci.*

*Co byste měl dělat, když nějaký den necítíte žádnou nadšení či inspiraci pro meditaci? Na prchavou sekundu si vzpomeňte, čím jste byl, než jste vstoupil do duchovního života. Když spatříte rozdíl mezi tím, čím jste byl a tím, čím jste nyní, samovolně uvnitř vás vytryskne pramen vděčnosti k Nejvyššímu, protože to byl On, kdo vás inspiroval a probudil váš vnitřní pláč, a je to On, kdo naplňuje sám Sebe ve vás a skrze vás.*

*Jiná věc, kterou můžete dělat, je myslet na chvíli, kdy jste měl tu nejvznešenější meditaci, a vědomě se ponořit hluboko do tohoto prožitku. Myslete na jeho podstatu – jak jste byl rozechvěn, jak jste byl zaplaven blažeností. Zprvu si budete pouze představovat ten prožitek, protože ve skutečnosti takovou meditaci nemáte. Ale vstoupíte-li do světa představivosti a zůstanete-li v něm deset nebo patnáct minut, vstoupí automaticky do vaší meditace síla a ta přinese ovoce. Tehdy to již vůbec nebude představivost; budete ve skutečnosti hluboko ve světě meditace.*

*Je ještě něco jiného, co také můžete dělat. Pokuste se cítit, že to nejdražší ve vás – buď vaše duše, nebo váš Mistr anebo Nejvyšší – je velice hladově a že máte možnost nakrmit svého nejdražšího svou meditací. Vaše duše, váš Mistr a Nejvyšší jsou věčně jedním, ale považujte je za oddělené jedince. Pokud nejdražší ve vás je hladově a vy máte možnost jej nakrmit, neuděláte to? Nazýváte-li někoho skutečně svým nejdražším, vaše srdce vás přinutí, abyste jej nakrmil. Když jej nakrmíte, on vám dá uspokojení a v tomto uspokojení se stanete věčným, nekonečným a nesmrtelným. Když je dítě hladově, matka přiběhne, aby jej nakrmila. Když je dítě nakrmené, usměje se na matku. Matka vidí celý svůj svět, celý vesmír uvnitř tohoto úsměvu, protože dítě je jejím vesmírem. A tak, když nakrmíte to nejdražší a to nejdražší se zasměje, v tu chvíli pocítíte, že se směje celý váš vesmír.*

*Každý den nemůžete jíst to nejvybranější jídlo. Také v duchovním životě, obzvláště zpočátku, je téměř nemožné mít nejuspěšnější meditaci každý den. Dokonce i duchovní Mistři*



prošli skrze suchá období ve svém vnitřním životě. Ale i když jídlo není inspirující, stále jiďte, abyste udržel tělo v pořádku. Když meditujete, krmíte svou vnitřní bytost, duši. I když nemůžete krmit svou duši nejvyšším jídlem každý den, nesmíte se vzdát ve snažení. Je lepší krmit duši čímkoliv, než ji nechat hladovět.

Abyste udržel svou inspiraci, pokaždé, když ráno usedáte k meditaci, musíte cítit, že pokračujete v cestě, kterou jste již započal. Neměl byste cítit, že začínáte svou cestu znovu. Ne, měl byste cítit, že jste již učinil značný pokrok a že dnes učiníte pokrok další. Pokaždé, když učiníte pokrok, musíte cítit, že jste se dotkl malinkého dílu cíle. Tímto způsobem ucítíte, že skutečně děláte pokrok.

Ještě lépe, měl byste cítit, že váš cíl není milióny mil vzdálen, ale je velmi blízko, přímo před vašim nosem. Budete-li pokaždé cítit, že váš cíl je snadno na dosah a vy jen nevíte kde je, budete dozajista plakat pro jeho dosažení. V ten okamžik bude vaše vnitřní bytost zaplavena dynamismem. Cítíte-li, že váš cíl je daleko, začnete odpočívat a cítit, že Věčnost je vám k dispozici. Jestliže však cítíte, že to, v co chcete vrst, je přímo u vás a že vy jen musíte užít svou vědomou bdělost, abyste to uchopil a vlastnil, tehdy do své meditace dychtivě vskočíte.

**\* Usiluj o cokoliv božského a ono se ti okamžitě začne přibližovat.**

Jen velmi pokročilý hledající si může udržet stejnou úroveň meditace každý den. Na začátku byste měl být šťasten, pokud máte velice dobrou meditaci i jen příležitostně. Pokud nemáte dobrou meditaci, nedovte, abyste se stali obětí zklamání, protože to by zasáhlo vaši schopnost medítovat i druhý den. Musíte vědět, že Bůh si přeje vaši realizaci nekonečně více, než si ji přejete vy, proto vaše realizace je Jeho zodpovědností a Jeho starostí. Nedal-li vám dnes Bůh dobrou meditaci, namísto abyste se cítil rozčlouben či zklamán, snažte se cítit, že On zamýšlí učinit pro vás cosi důležitějšího nějakým jiným způsobem. Pokud nemůžete medítovat jeden den, čiňte, že Nejvyšší chce, abyste měl tuto zkušenost, a nabídněte mu prostě své současné dosažení oduševněle a oddaně k Jeho Nohám. Řekněte Mu: „Toto jsou má vlastnictví v tuto chvíli – nechťná vlastnictví – a já je nabízím Tobě. Skládám je k Tvým Nohám.“ Můžete-li nabídnout své bytí Nejvyššímu tímto způsobem, uvidíte, že vaše denní meditace se stane nejpłodnější.

## **Dosáhnu někdy bodu, kdy budu mít vždy inspiraci a aspiraci medítovat?**

V tuto chvíli je vaše meditace odevzdána na milost vaší inspiraci a aspiraci. Jste-li inspirován, máte-li aspiraci, jste připraven medítovat. Bohužel tato aspirace, tato vnitřní pobídka, trvá jen několik dní či několik týdnů a pak zmizí. Když se však stanete odborníkem, meditace bude na váš pokyn. Jak se můžete stát výtečným? Chcete-li se stát výborným zpěvákem nebo básníkem či tanečníkem, musíte denně cvičit. To samé s meditací. Pokud cvičíte meditaci denně, přijde doba, kdy se stane spontánní; vyvinete si určitý zvyk. Po chvíli, v určité hodině se budete cítit přinucen medítovat. Ucítíte, že meditace je nezbytností vaší duše, a vnitřní pobídka k meditaci vás nikdy neopustí. Pokaždé časné ráno, kdy je čas pro meditaci, vaše vnitřní bytost přijde a zaklepe na dveře vašeho srdce. Tehdy budete mít dobrou meditaci každý den.

## **Proč někteří lidé pokaždé medítují dobře?**

Jsem si jist, že ve své školní třídě jste výtečnou studentkou. A také jsou ve třídě někteří studenti, jimž to vůbec nejde dobře. Jste dobrou studentkou, protože studujete i doma. Někteří z vašich přátel nestudují, proto jim to nejde dobře. V duchovním životě také musíte vědět, že někteří studenti bez selhání medítují každé ráno, v poledne i večer. Když medítují celým svým srdcem a duší, Bůh je jimi potěšen a zesiluje jejich vnitřní pláč, takže mohou dobře



meditovat každý den. Upřímní hledající dostávají od Boha schopnost navíc, a s touto božskou schopností mohou vždy meditovat dobře.

**\* Můj život pokroku je výsledkem malého pláče mého srdce a velkého Úsměvu mého Pána.**

### **Má aspirace se zdá velmi slabá a já se obávám, že nebude o nic silnější ani v budoucnosti.**

Nedělejte si starosti o budoucnost. Mysleme na přítomnost. Jak jste zasil, tak sklidíte. V minulosti jste možná nezasil to správné semínko. Řekněme, že váš vnitřní pláč nebyl v minulosti silný, a proto nyní není silná ani vaše aspirace. Právě nyní nepláčete pro Boha po celou dobu; nemáte ten pocit, že bez Boha byste nemohl existovat. Cítíte, že dokud jsou ve světě zajímavé věci, dokud máte přátele, dokud máte pohodlí, můžete jít dál. Ale až pocítíte, že můžete být bez vody, bez vzduchu, beze všeho, jenom ne bez Boha, v tu chvíli si můžete být jist, že naleznete naplnění v budoucnosti.

Pokud nyní zasejete semínko, nakonec vzejde a stane se rostlinou. Zasejeme-li správné semínko – to je řekněme aspirace – tehdy strom aspirace ponese ovoce, které nazýváme realizace. Ale pokud nezasejeme správné semínko uvnitř sebe, jak potom můžeme získat správné ovoce? Proto se nestrachujeme o budoucnost. Dělejme jen tu správnou věc dnes, v tento okamžik, zde a nyní. Snažme se aspirovat dnes a nechme budoucnost postarat se samu o sebe.

### **Jak mohu zlepšit svou ranní meditaci?**

Každé ráno musíte nabídnout svou vděčnost Bohu za to, že probudil vaše vědomí, zatímco druzí stále spí, a za všechna Jeho nekonečná požehnání vám. Nabídnete-li i jen zlomek své vděčnosti, ucítíte Boží Soucit. Pak, když jste pocítili Boží Soucit, snažte se nabídnout sebe. Řekněte: „Pokusím se těšit Tě jen způsobem Tobě vlastním. Dosud jsem Tě žádal, abys mě těšil svým vlastním způsobem, abys mi dal toto nebo tamto, tak abych mohl být šťastný. Ale dnes tě žádám o schopnost těšit Tě způsobem Tobě vlastním.“ Můžete-li toto říct upřímně, automaticky bude vaše ranní meditace lepší.

**\* Bůh je připraven zasvítit v chaosu tvé mysli, ale jsa dokonalým gentlemanem, očekává tvé blahosklonné pozvání a tvou drahocennou oddanost.**

### **Co cítíte ze společné či skupinové meditace?**

Individuální meditace by měla být prováděna doma brzy ráno, když jste sám. Ale společná meditace má také svůj čas. Když vcházíte do duchovního života, snažte se rozšířit své vědomí. Chcete-li se považovat za člena větší duchovní rodiny, je vaší povinností být pomocí pro druhé. Když meditujete s druhými, můžete jim být skutečnou pomocí a oni mohou být skutečnou pomocí vám.

Nikdo nemedituje dobře každý den. Řekněme, že dnes jste ve velmi vysokém stavu vědomí, zatímco ten, kdo sedí vedle vás, není ve svém nejvyšším vědomí. Pokud oba dva meditujete společně, vaše aspirace a dokonce i jen vaše přítomnost bude inspirovat a pozvedat toho druhého. Pak příští den se může stát, že vy nejste inspirován jít příliš vysoko, zatímco někdo druhý je ve vysokém vědomí. V tu chvíli on bude schopen vás pozvednout. Proto společná meditace je míněna pro vzájemnou pomoc.

Musíte cítit, že společná meditace je jako přetahování lanem. Dejme tomu, že jste ve velmi vysokém stavu vědomí a hledající vedle vás je také ve velmi vysokém stavu vědomí. Pokud deset lidí medituje společně a všichni jsou ve velmi vysokém stavu vědomí, je to jako deset lidí na jedné straně lana v přetahování s nevědomostí. Poněvadž nevědomost je

jen jedna osoba, přirozeně přetahovanou prohraje. Když meditujete doma sám a bojujete proti nevědomości zcela sám, můžete být brzy vyčerpán a vzdát se. Ale můžete-li medítovat s ostatními, stane se to mnohem snazší.

Když meditujete ve skupině, musíte cítit svou jednotu s druhými. Neměl byste cítit, že soutěžíte s někým druhým anebo že jste silnější či slabší než někdo jiný. Každý jednotlivec musí cítit, že je silný jen silou své jednoty s druhými. Musí cítit, že je silný, protože se stal jedním s aspirací svých bratrů a sester.

Během společné meditace se snažte cítit, že druzí nejsou oddělené bytosti. Cíťte, že jste jedinou meditující osobou a že jste zcela zodpovědný za meditaci. Vejde-li každý do vás, proudí-li každý ve vás a skrze vás, v tu chvíli získáte maximum užítku ze své společné meditace. Jestliže dvacet lidí sedí společně, musí cítit, že jsou jen jednou nádobou. Nejsou jednotlivci; stali se jednou nádobou a jsou jednotni ve své vnímavosti. Ale každý z nich musí cítit, že jeho povinností a zodpovědností je dělat svou část. Nemůžete cítit: „Ó, poněvadž jsme všichni jedním, nechť on medítuje za mě.“

Během společné meditace byste měl mít dobrý pocit pro druhé, kteří medítují s vámi, ale nemyslete přímo na ně. Myslíte-li na někoho určitého a ta osoba není aspirující, tehdy vaše meditace bude na tuto neaspirující osobu a ne na Boha. Musíte cítit, že nejvyšší vědomí je cíl, terč, a vy zaměřujete své šípy aspirace na terč. Na vnější úrovni, když jeden člen týmu vstřelí branku, je to dost. Ale v meditaci každý člověk musí bodovat. Dokáže-li deset osob bodovat v tu samou chvíli, jen tehdy získá skupina velmi vysoké ocenění.

## **Je něco špatného na tom, když hledající medítují společně a přitom následují různé Mistry?**

Není vhodné pro hledající sledující jednu cestu medítovat s hledajícími jdoucími po jiné cestě. Pokud následujete jednu cestu a osoba sedící vedle vás sleduje jinou cestu, i přes váš nejlepší záměr zde bude vnitřní konflikt mezi vaší a jeho aspirací. Jste-li připraven léhat, druhá osoba vás stáhne dolů. Nevědomě každý z vás bude mít nutkání překonat toho druhého. On se pokusí jít dál než vy a vy se pokusíte jít dál za něj. Dokonce i když řeknete vědomě: „My spolu nesoutěžíme,“ nepomůže to. Je tu nevědomá soutěživost. Vy cítíte, že vaše cesta je lepší než jeho, a on cítí, že jeho je lepší než vaše.

Je vždy vhodné pro žáky jednoho duchovního Mistra medítovat jen s těmi, kteří jsou na jejich vlastní cestě, anebo s těmi, kteří si cestu ještě nevybrali. Není to tak, že byste byl malicherný, daleko tomu. Jen cítíte, že žijete ve svém domě a někdo jiný žije také ve svém vlastním domě.

Je-li to však záležitost inspirace, chcete-li mluvit s duchovními lidmi, jež následují jiné cesty, můžete. Vy se pokoušíte dosáhnout Boha a oni se pokoušejí dosáhnout Boha. To znamená, že vy i oni máte inspiraci. Proto když s nimi mluvíte, získáte oba inspiraci.

## **Co se stane, když medítujeme vedle někoho, kdo chová světské myšlenky?**

Je-li vaše meditace velmi vysoká, velmi silná, v tu chvíli z vás vyzařuje vnitřní oheň. Pokud s vámi sedí někdo, kdo chová světské myšlenky, bude nucen vzdát se těchto myšlenek. Mnohokrát jsem to viděl, když tři anebo čtyři lidé medítují společně. Je-li jeden z nich ve velmi vysoké meditaci, tehdy ti, kteří se zabývají světskými myšlenkami, musí buď to místo opustit, nebo jsou ze svého nitra nuceni z plné duše medítovat.

**\* Jsi-li ty správný, všechno kolem tebe je správné, protože překrásný proud, jenž je ve tvém srdci, má schopnost šířit svou vůni světla jednoty všude kolem tebe.**

## **Jak si mohu udržet mír, jenž cítím při společné meditaci, když se vrátím domů?**

*Pokud meditujete každý den doma, bude pro vás snadné udržet si tento mír. Je velice důležité medítovat každý den bez selhání. Časně z rána je nejlepší čas, předtím, než zasvitne den. Každý den začíná s novou inspirací, novou nadějí. Nový život vchází do vás každé ráno, proto ranní meditace je nenahraditelná pro každého, kdo by chtěl následovat duchovní cestu.*

*A také, pokud se můžete setkávat s duchovními lidmi, budou schopni vám pomoci. Nebudete zamítat či nenávidět druhé; daleko tomu. Duchovní lidé necítí nenávisť k lidstvu, ale musí být opatrní. Musíte vědět, že vaše síla, vaše schopnost, je velmi omezená. Dokud je vaše schopnost velmi omezená, nemůžete se volně a náhodně mísit se všemi. Proto se snažte být s duchovními lidmi a meditujte pravidelně. Až budete mít dost vnitřní síly, neztratíte již nic, nežávisle na tom, co děláte. Cokoliv získáte ze společné meditace a cokoliv získáte ze své vlastní meditace, budete schopni si udržet.*

## **Jak může někdo dosáhnout síly pro to, aby šel na duchovní cestě kupředu?**

*Musíte se neustále sám sebe ptát na jednu věc: chcete Boha, anebo chcete nevědomost? Obojí stojí přímo před vámi v každém okamžiku a vy musíte učinit volbu. Každý ví, že nikdo nemůže sloužit dvěma pánům. Proto stojí-li tito dva pánové před vámi, okamžitě se musíte rozhodnout, kterého z nich chcete. Vyberete-li si Boha, tehdy k Němu musíte přijít a vstoupit do Něj. A pokaždé kdy shledáte, že jste vyšel z božského vědomí, musíte do něj opět vstoupit. Pokud můžete znovu a znovu vcházet do Božského Vědomí věrně a rychle pokaždé, když z něj vyjdete, dosáhnete nakonec bodu, kdy již víc nevyjdete a nevstoupíte do nevědomosti. A přijde den, kdy vaše vědomá volba Boha bude stálá a vy budete naprosto navždy rozplynout v Bohu.*

*Když začínáte svou duchovní cestu, snažte se vždy cítit, že jste Božím dítětem. Časně z rána můžete z plné duše opakovat: „Jsem Boží dítě, jsem Boží dítě.“ Okamžitě uvidíte, že cokoliv je ve vás tmavé, nečisté a ošklivé, odejde pryč. Později během dne, když vás přijde pokoušet nevědomost, ucítíte: „Jsem Boží dítě. Jak bych toto mohl udělat? Nemohu vejít do nevědomosti.“ Opakováním: „Jsem Boží dítě,“ získáte ohromnou vnitřní sílu a silnou vůli.*

*\* Máš-li odvahy pokusit se, máš vše, protože Boha zjevující skutečnost tě miluje a potřebuje.*

## **Jak si vždy mohu udržet silnou a intenzivní aspiraci?**

*Chyba, kterou vy a ostatní děláte je, že máte pevný cíl. Když přijdete k určitému standardu ve své meditaci, cítíte, že jste dosáhla svého cíle. Anebo když získáte trochu radosti ve svém vnitřním životě, okamžitě získáte uspokojivý pocit. Chcete odpočívat na včerejších vavřínech. Ale přejí si říci, že náš cíl je stále se překonávající cíl. Včera jste získala špetku radosti a dnes pláčete proto, abyste dostala tu samou špetku radosti. Ale jak víte, jestli Nejvyšší chce, abyste dostala tu samou špetku radosti, nebo zda-li chce, abyste šla dále, výše a hlouběji?*

*Ve vašem případě se stává, že se vždy snažíte dosáhnout určitého cíle. Pokud víte, jak uběhnout padesát metrů, tehdy poté co jste uběhla padesát metrů cítíte, že vaše úloha je skončena. Ale Nejvyšší nechce, abyste byla spokojena s padesáti metry. On chce, abyste běžela padesát, padesát dva, padesát tři, padesát čtyři metry. Máte-li vyšší cíl, automaticky vzrůstá vaše aspirace. Jinak pokud se vždy zaměříte na stejný cíl, nečiníte pokrok a stává se to monotónním. Jestliže chodíte vždy na stejné místo, po chvíli tam již nebudete chtít více jít. Ale pokud cítíte, že váš cíl je neustále dál, výše, hlouběji, že je stále stoupající, stále se překonávající, tehdy zde bude neustálé nadšení.*

*Radost je v pokroku, ne v úspěchu. Úspěch končí naši cestu, ale pokrok nemá žádného konce. Máte-li pevný cíl a dosáhnete-li jej, je to váš úspěch. Tehdy jste skončila. Ale pokud nemáte pevný cíl, pokud váš cíl jde stále výše po celou dobu, budete neustále činit pokrok a získáte to největší uspokojení.*

*Proto se nespokojte s úspěchem. Aspirujte jen pro pokrok. Pokaždé, kdy uděláte pokrok, je to váš skutečný úspěch. Každý den když meditujete, číťte, že půjdete stále hlouběji, poleťte stále výše. Tehdy si budete schopni udržet svou intenzitu a nadšení.*

### **Jak si můžeme udržet stále stejnou dobrou úroveň, namísto stoupání a klesání?**

*Číťte prosím, že každý den je stejně důležitý. Vaše obtíž je v tom, že když uděláte cosi dobře, cítíte, že si zasloužíte určitý odpočinek. Dnes jste měl překrásnou meditaci a pak cítíte: „Ó, poněvadž jsem měl dnes tak překrásnou meditaci, zítra si mohu odpočinout.“ Cítíte, že vaše meditace si udrží stejnou rychlost, ale ona si ji neudrží.*

*Pokaždé když meditujete, musíte cítit, že toto je možná vaše poslední možnost. Číťte, že zítra možná zemřete, proto selžete-li dnes, bude vašim oceněním nula. Když vám učitel dnes dá osvědčení ze zkoušky, necíťte prosím, že vám zítra dá opět tu samou zkoušku. Minulost prošla. Budoucnost neexistuje. Je zde jen přítomnost. Zde v přítomnosti bud' se stanete božským, anebo zůstanete tak nebožský, jaký jste byl včera. Jelikož se chcete stát božským, měl byste dělat správné věci zde a nyní. Toto by měl být váš postoj.*

*Měl byste sebe nechat pocítit, že dnes je pro vás poslední den k dosažení všeho, čeho máte dosáhnout. Selžete-li dnes, pak zítra musíte opět cítit, že je to váš poslední den. Nehleďte na to, kolikrát jste selhal, měl byste cítit, že každý den je vašim posledním. Pokud cítíte, že příležitost přijde zpět a zaklepe na vaše dveře zítra, nebudete se dnes snažit. Pocítíte, že nepotřebujete aspirovat dnes, protože máte tak mnoho zítřků. Ale dříve, než tyto zítřky přijdou, aspirace, kterou máte dnes, může být ztracena.*

*\* Nevzdávej se. Pokud vytrváš, zítřejší mír přijde a nakrmí dnes tvou mysl a zítřejší dokonalost přijde a dotkne se dnes tvého života.*

## **Oči otevřené nebo oči zavřené**

---

Lidé se mě často ptají, jestli mají meditovat s očima otevřenými. V devadesáti ze sta případů ti, kdo mají během meditace zavřené oči, usínají. Pět minut meditují a poté patnáct minut zůstávají ve světě spánku. Není zde žádná dynamická energie, ale jen letargie, sebeuspokojení a jakýsi poklidný, sladký pocit.

Když máte oči během meditace zavřené a vejdete do světa spánku, můžete se těšit z nejrůznějších představ. Vaše plodná představivost ve vás vzbudí pocit, že vcházíte do vyšších světů. Je mnoho způsobů, jak můžete sami sebe přesvědčit, že máte překrásnou meditaci. Proto je nejlepší meditovat s očima napůl otevřenými a napůl zavřenými. Tímto způsobem jste kořenem stromu a zároveň tou nejvyšší větví. Ta část vás, která má oči napůl otevřené, je kořenem, symbolizujícím Matku Zemi. Část, která má oči napůl zavřené, je nejvyšší větví, světem zrání, nebo řekněme Nebem. Vaše vědomí je na nejvyšší úrovni a je také zde na zemi, pokoušejíc se transformovat svět.

Když meditujete s očima napůl otevřenými a napůl zavřenými, provádíte takzvanou „meditaci lva“. Dokonce i tehdy, když vcházíte hluboko do nitra, zaměřujete svou vědomou pozornost jak na fyzickou úroveň, tak také podvědomou úroveň. Oba, fyzický svět se svým hlukem a zmatky a podvědomý svět, svět spánku, vás zvou, ale vy zvítězíte nad oběma. Říkáte: „Podívejte, jsem bdělý. Nemůžete si mne odnést do vašeho panství.“ Poněvadž jsou vaše oči napůl otevřeny,

nemůžete upadnout do spánku. Tak vyzýváte svět podvědomí a zároveň udržujete svou vládu nad fyzickou úrovní, protože můžete vidět, co se kolem vás děje.

## Vnímavost: Otevření se Světlu

---

### Co je vnímavost?

Vnímavost je proud kosmické energie a kosmického světla. Vnímavost je schopnost vstřebat a udržet božské dary, které do vás během vaší meditace Nejvyšší vlévá. Chcete-li být vnímaví, pak když usednete k meditaci, snažte se vědomě vnést světlo do vaší bytosti. Jakmile jste jednou přinesli světlo dovnitř, navedte je do správného místa, duchovního srdce. Tehdy se snažte vrůst do tohoto světla.

Pokud cítíte, že máte málo vnímavosti, plakejte pro větší. Nebuďte spokojeni s vnímavostí, kterou máte. Je-li to dnes malá tuňka, udělejte ji rybníkem, pak jezerem a nakonec širým oceánem. Vnímavost může být rozšiřována postupně a nekonečně. Ale bez vnímavosti nebudete schopni dosáhnout čehokoliv ve svém duchovním životě, ani z nespočetných hodin meditace.

Jeden způsob, jak zvyšovat svou vnímavost, je být jako dítě. Řekne-li matka dítěti: „Toto je dobré“, dítě nemá žádný sklon myslet si, že je to špatné. Nezáleží na tom, jak pokročil jste v duchovním životě, nejrychlejší pokrok můžete dělat, když budete mít dětský postoj, upřímné a pravé dětské citění.

### Vděčnost

Nejsnazší a neúčinnější způsob, jak zvýšit svou vnímavost, je nabídnout Nejvyššímu každý den před svou meditací svou nejhlubší vděčnost. Mnoho z vašich blízkých a drahých nenásleduje duchovní život, ale vy jste přijali duchovní život. Jak je to možné? Je to možné, protože Nejvyšší uvnitř vás vám dal aspiraci, zatímco je mnoho, mnoho lidí, kteří stále neaspirují. Měli byste cítit, že On vás vybral, abyste byli duchovní. Protože vám dal toužebné úsilí, máte všechn důvod nabídnout Mu svou vděčnost. On vám bude moci dát více vnímavosti, když uvidí, že každý den zvyšujete schopnost své vděčnosti.

Když nabízáte vděčnost Bohu, vaše vnitřní nádoba se okamžitě stane větší. Tehdy je Bůh schopen vlít do vás více Svého požehnání či vstoupit plněji do vás Svou vlastní božskou Existencí. Bůh je nekonečný, ale může vstoupit do nás jen podle naší vnímavosti. Bůh je jako sluneční světlo. Nechám-li závěsy roztažené, sluneční světlo vstoupí. Nechávám-li závěsy zatažené, nemůže vstoupit. Čím více závěsů rozhrneme, tím více do nás vstoupí Bůh s nekonečným světlem. Když nabízíme vděčnost, okamžitě přichází Boží světlo, které se vlévá do naší bytosti.

Vděčnost znamená sebenabízení svému nejvyššímu já. Vaše vděčnost nejde k nikomu jinému; přichází k vašemu vlastnímu nejvyššímu já. Vděčnost vám pomáhá ztotožnit se a cítit svou jednotu s vaší vlastní nejvyšší skutečností.

Měli byste být vždy vděční Vnitřnímu Pilotovi, Nejvyššímu. Jste-li vděční, vaše vnímavost samovolně vzrůstá.

**\* Každé ráno se snažte přivítat s Bohem pouze jedinou věcí: vždy vzrůstajícím darem vděčnosti.**

## Vnímavé místo

---

Jeden způsob, jak získat okamžitou vnímavost, je opakovat slovo „Supreme“ v tichosti znovu a znovu, jak rychle je to možné. Nejdříve si vyberte jedno místo ve svém těle – řekněme své třetí oko – a soustřeďte se zde, zatímco opakuje „Supreme“ tak rychle, jak je to jen možné. Poté si vyberte jiný bod a udělejte to samé. Je lepší jít odshora dolů než zespoda nahoru. Místo, na které se soustředíte, nemusí být psychické centrum. Může to být jakékoliv místo, které chcete. Můžete-li toto dělat na sedmi různých místech ve svém těle, na určitém místě bezpochyby shledáte sami sebe vnímavými.

## Dětský pláč

---

Abyste si vytvořili vnímavost, pokud ji nemáte, pokuste se cítit, že jste jen tři roky staří – pouhé dítě. Nemáte matku, nemáte otce, vůbec nikdo vás nemůže ochránit a vy jste sami v lese za velmi tmavé noci. Všude kolem vás je temnota. Smrt tančí přímo před vámi a není zde nikdo, kdo by vám pomohl. Co pak budete dělat? S naprostou upřímností budete z největších hlubin svého srdce plakat k Bohu. Když takovýto vnitřní pláč přichází, Nejvyšší musí otevřít vaše srdce a učinit je vnímavým.

## Spolehněte se na Boha

---

Svou vnímavost můžete zvýšit, pokud cítíte, že bez Nejvyššího jste naprosto bezmocní a že s Nejvyšším jste vším. Tuto myšlenku, tuto pravdu můžete napsat na tabulku svého srdce. Snažte se cítit, že vaše vnitřní bytí i vaše vnější bytí zcela závisí na Nejvyšším. Pokud cítíte, že celé vaše bytí je bezvýznamné a zbytečné, není-li On uvnitř vás, aby vás vedl, tvaroval a utvářel a zároveň naplňoval Sebe ve vás a skrze vás, tehdy se bude vaše vnímavost rozšiřovat. Snažte se cítit, že jste vybraným dítětem Nejvyššího právě proto, že vás On využívá; využíváte-li však sami sebe svým egem a pýchou, jste od Něj vzdáleni tisíce mil. V okamžiku, kdy jste od něj vzdáleni, nejste ničím; ale ve chvíli kdy jste s Ním jedni s celou svou zasvěceností, oddaností a odevzdaností, jste vším. Když se cítíte jedním s Ním, automaticky se vaše vnímavost rozšiřuje.

## Vnitřní radost

---

Jiný způsob, jak rozšířit svou vnímavost během vaší meditace, je pokusit se vědomě cítit vnitřní radost. Nemůžete-li cítit vnitřní radost okamžitě, tehdy si na pár sekund či minut pokuste představit, že ji máte. Nebude to klam. Vaše představivost zesílí vaši aspiraci a pomůže vám časem vynést do popředí pravou vnitřní radost. Pravou podstatou vnitřní radosti je rozpětí. Když se rozpínáte, vaše vnímavost bude automaticky růst, jako nádoba, která se stále zvětšuje.

## Otázky & Odpovědi: Vnímavost

---

**Nejsem v meditaci tak vnímavý, jak bych si přál. Proč je tomu tak?**

*Někdy se to stává, protože naše zasvěcenost Nejvyššímu není ještě dokonalá. Někdy mysl odolává, někdy vitálně odolává a někdy odolává fyzické či dokonce i jemné fyzické. Je-li zde jakýkoli takovýto odpor, mohou do nás vstoupit negativní síly a naše vnímavost je snížena.*

*Dokud si nejsme skutečně jistí, zdali chceme život tužeb či život aspirace, negativní síly budou stát mezi naší touhou a naší aspirací. Tyto síly jsou vždy bdělé. Snaží se oddělit naši aspiraci od našich tužeb. Snaží se posílit naše touhy a zabít naši aspiraci a velice často jsou úspěšné. Ale duchovně bdělá osoba vezme aspiraci a vstoupí do touhy, aby ji přeměnila. Pokud touha vstoupí do aspirace, je aspirace zničena. Vstoupí-li aspirace do touhy, v tu chvíli je touha přeměněna.*

*Jindy možná nejste vnímavý, protože jste se stal příliš jistým; stal jste se uspokojeným. Necítíte vnitřní pláč, protože jste spokojen se svým materiálním vlastnictvím či s věcmi, které již ve svém vnitřním životě máte. Jste-li jednou spokojen s tím co máte, proč byste měl plakat pro cosi dalšího? Když máte takovýto pocit uspokojení, váš vnitřní pláč zaniká a vaše vnímavost také dochází ke konci.*

*\* Řeknete-li ne svým špatným myšlenkám a ano své inspiraci stát se Božím dokonalým nástrojem, tehdy neomezená vnímavost bude okamžitě vaše.*

## **Medituji dobře?**

---

### **Co je dobrá meditace?**

Hledající se často ptají, jak mohou říci, zda meditují správně, či zda jen neklamou sami sebe či nemají mentální halucinace. Pozná se to velice snadno. Pokud meditujete správně, získáte spontánní vnitřní radost. Nikdo vám nedal dobré zprávy, nikdo vám nedal žádné dary, nikdo vás neoceňoval ani neobdivoval, nikdo pro vás nic neudělal, ale vy budete mít vnitřní pocit blaženosti. Stane-li se toto, víte, že meditujete správně. Jestliže však cítíte mentální pnutí či rušení, poznáte, že tento druh meditace, který děláte, není míněn pro vás.

Pokud se těšíte z mentální halucinace, ucítíte, že mír je uvnitř a neklid je vně. Toužíte po míru, světle a blaženosti, ale navenek cítíte vulkanickou divokost. Máte-li skutečnou meditaci, vznešenou meditaci, jste schopni cítit mír uvnitř i vně. Pokud to je oduševnělá meditace, ucítíte svou věčnou existenci; ucítíte, že jste z Věčnosti a pro Věčnost. Tento pocit nemůžete získat z mentální halucinace.

Je také jiný způsob, jak to můžete poznat. Pokud opravdu vstoupíte do vyšší úrovně, ucítíte, že vaše tělo se stává velmi lehké. Ačkoliv nemáte křídla, budete takřka cítit, že můžete létat. Ve skutečnosti, když jste dosáhli velmi vysokého světa, skutečně uvidíte uvnitř sebe ptáčka, jenž může snadno létat tak, jako létají opravdoví ptáci. Když je to vaše představivost, získáte na několik minut velmi sladký pocit; pak okamžitě do vás vejdou tmavé či klamné myšlenky. Řeknete: „Studoval jsem tak usilovně, ale neudělal jsem dobře svou zkoušku,“ anebo: „Dnes jsem pracoval tak těžce v kanceláři, ale nedokázal jsem potěšit svého nadřízeného.“ Tyto záporné síly okamžitě vstoupí v podobě zklamání. Anebo vstoupí pochybnosti a vy možná řeknete: „Jak mohu meditovat tak dobře, když jsem včera udělal tolik špatných věcí? Jak může být Bůh mnou potěšen? Jak mohu mít vysokou meditaci?“ Jestliže je to však pravá vysoká meditace, ucítíte, že celé vaše bytí, jako božský pták, vzlétá vysoko, výše, nejvýše. Zatímco máte tento pocit, nebudete mít žádné smutné myšlenky, žádné zklamání a žádné pochybnosti. Budete létat na obzoru blaženosti, kde vše je radost, mír a blaženost.

Zda máte dobrou meditaci můžete poznat také tím, jak se po ní cítíte. Pokud mír, světlo, láska a radost vstoupí do popředí z nitra jako výsledek vaší meditace, tehdy budete vědět, že jste meditovali dobře. Když máte dobrý pocit pro svět, když vidíte svět milujícím způsobem i přes jeho hojně nedokonalosti, poznáte, že vaše meditace byla dobrá. A pokud máte dynamický pocit přímo po meditaci, pokud cítíte, že jste přišli do světa, abyste něco udělali a čímsi se stali – abyste vrostli do pravé podoby Boha a stali se Jeho oddanými nástroji – toto značí, že



jste měli dobrou meditaci. Ale nejsnazší způsob jak poznat, jestli jste měli dobrou meditaci, je cítit, zdali mír, světlo, láska a blaženost vystoupily z nitra na povrch.

\* *Nyní jsi více než připraven, protože pták tvé aspirace se vznáší vysoko nad tvými mysl svazujícími a oslepujícími mraky zmatku.*

## Nebuďte odrazeni

---

Prosím, nebuďte znepokojeni, pokud zpočátku nemůžete dobře medítovat. Dokonce i v běžném životě, sám Bůh ví, jak mnoho let musí člověk cvičit, aby se v něčem stal velice dobrým. Když dokonalý pianista pomyslí na to, jaká byla jeho úroveň, když poprvé začínal hrát, bude se smát. To skrze postupný pokrok dosáhl své dnešní hudební úrovně. Také v duchovním životě se vám může zpočátku zdát, že je pro vás obtížné medítovat. Ale nesnažte se sami sebe nutit. Deset minut časné z rána je dosti. Postupně bude vaše schopnost vzrůstat. Cvičíte-li každý den, učiníte ve svém vnitřním životě pokrok.

Stejně tak nemůžete jíst to nejvybranější jídlo každý den. Dnes jste možná jedli delikátní jídlo a pak tři nebo čtyři dny budete možná jíst velice prosté jídlo. Ale dokud jíte, víte, že vyživujete své tělo. Podobně, pokud jeden den máte dobrou meditaci a následující den shledáváte, že nejste schopni dobře medítovat, nebuďte zklamaní a nesnažte se nutit do meditace. Když skončila vaše meditace, necítíte se ani na okamžik špatně, protože jste nemohli medítovat. Jste-li nespokojeni sami se sebou, děláte velkou chybu. Pokud nemůžete v určitý den medítovat, snažte se přenechat zodpovědnost Bohu. Jestliže nemůžete jeden den medítovat dobře, cíte, že některý další den vám Nejvyšší opět dá požehnání, inspiraci a aspiraci, abyste meditovali velice dobře. Jste-li však znepokojeni či roztrpčeni, něco z pokroku, který jste učinili včera či předevčirem, bude zmenšeno či anulováno. Nejlepší je být ve svém duchovním životě klidný, tichý a stálý. Pak budete jistě pokračovat v pokroku ve své meditaci a ve svém duchovním životě.

## Otázky & Odpovědi: Medituji dobře?

---

**Často shledávám, že kvalita mé meditace vystupuje nahoru a dolů. Vždy doufám, že nepadnu opět dolů, ale stává se to neustále.**

*Na počátku každý zakouší vrcholky i úpadky v duchovním životě. Když se dítě učí chodit, zpočátku klopýtá a padá znovu a znovu. Ale za čas se naučí chodit správně a nakonec i běhat. Pak může běžet tak rychle, jak mu to jeho schopnosti dovolí. Od malého dítěte však nemůžeme očekávat, že bude běhat tak rychle jako jeho otec, protože jeho otec má mnohem více schopností.*

*Zakoušíte vrcholky i úpadky ve své meditaci. Když jste nahoře, musíte cítit, že získáváte záblesk vaší možné schopnosti. Když jste dole, měl byste prostě cítit, že je to jen dočasná neschopnost. Jen proto, že vidíte běžet ty, kteří jsou pokročilejší v duchovním životě, nesmíte být odrazeni. Byla doba, kdy také oni klopýtali. Možná, že teď je obloha plná mraků, ale přijde den, kdy slunce opět zazáří ve svém plném jasu. Zakoušíte-li nízké okamžiky strachu, pochyb, nedostatku aspirace, měl byste cítit, že to nebude trvat věčně. Jako dítě, které upadlo, musíte se pokusit znovu vstát. Jednou budete schopen kráčet, poté běžet a nakonec běžet nejrychleji bez pádů.*

**Když medituji a pláči pro cosi, měl bych také vynakládat úsilí, abych toho dosáhl, či jen to nechat přijít přirozeně?**



Zpočátku musíte vynakládat osobní úsilí; později se to stane spontánním. Dokud a pokud se to nestane spontánním, musíte vynakládat osobní úsilí. Když sprinter začíná závod, jeho ruce dělají tak různé pohyby. Na začátku vědomě velmi rychle pohybuje svými pažemi. Vynakládá silné osobní úsilí. Ale po padesáti či šedesáti metrech, když běží největší rychlostí, se vše stává spontánním. V tu chvíli se nesnaží pohybovat svými pažemi. Ale na počátku tak činil.

Je to jako plavba ve člunu. Předtím než se rozjedete, pohnete s tímhle a seřídíte toto. Na začátku musíte udělat všechny možné věci. Zatímco se připravujete, jste velice dynamičtí. Je to však jen vaše příprava. Stále je člun blízko pobřeží. Teprve když jste bezpečně na vodě, může člun plout bez vašeho osobního úsilí. Ve vaší meditaci je tento spontánní pohyb činem Milosti se shora.

Jste-li upřímní, řeknete, že zcela na počátku vaší cesty sestoupila Boží Milost. Jinak byste nebyli inspirováni ke vstupu na tuto loď. Ale jakmile jste odstartovali, cítíte, že vynakládáte ohromné osobní úsilí. Přijde však doba, kdy si uvědomíte, že toto osobní úsilí není nic jiného než Soucit se shora. Proč vstáváte časně, abyste se modlili a meditovali, přestože ostatní se povalují v potěšení letargie? Je to proto, že na vás sestoupila Boží Milost. Proto čím hlouběji půjdete, tím jasnější se stane, že vám skrze vaše osobní úsilí Boží Milost umožňuje činit pokrok. Buď je Bůh vámi potěšen, anebo vám ze svého Nekonečného Soucitu pomáhá.

Osobní úsilí má nejvyšší význam na začátku, protože v tu chvíli necítíme, že Bůh je náš bezvýhradný přítel. Jako lidské bytosti vždy říkáme, že pokud ti něco dám, dáš mi ty něco na oplátku. Nedám-li ti však nic, nemáš žádnou povinnost mi cosi dávat. Ale Bůh není takový. Bůh dává bezvýhradně, ať Jej považujeme za zcela svého nebo ne. V tento okamžik se můžu k Bohu modlit pro naplnění své touhy. Ale v příštím okamžiku, poté co naplnil mou touhu, okamžitě řeknu: „Oh, nepotřebuji Tě. Nechci být Tvým dítětem.“ Bůh to však nemůže udělat. Bůh nás vždy považuje za své vlastní, bez ohledu na to, jak špatní jsme, protože vidí, že za stovky, tisíce či milióny let nás učiní dokonalými. Dítě o své libovůli může opustit rodiče; ale mohou rodiče opustit dítě? Nemožné! Podobně já mohu zapřít Boha, věčného Otce, protože se na Něj zlobím či protože nesplnil mé touhy. Ale On nikdy nezapře mne, neboť jsem Jeho dítě.

**\* Vlastní úsilí je potřebné. Boží Milost je nezbytná.**

A tak osobní úsilí je potřebné, protože necítíme, že Bůh nás neustále miluje a bezvýhradně nám žehná. Jakmile jednou pocítíme, že On pro nás dělá vše bezvýhradně, tehdy osobní úsilí není potřebné. Jen proto, že nemáme takovýto pocit, takzvané osobní úsilí má nejvyšší význam. Když se však staneme upřímnými, když se staneme skromnými a obzvláště když se staneme čistými, v ten okamžik ucítíme, že je to Bůh, kdo nás inspiruje ke cvičení našeho osobního úsilí. A tak zásluha patří Bohu od začátku do konce. Na začátku udělujeme 50 procent zásluh sobě, protože vstáváme, abychom se modlili a meditovali, a 50 procent Bohu, protože On odpovídá na naše modlitby a inspiruje nás při naší meditaci. Jsme-li však upřímní, oddaní a naprosto čistí, tehdy řekneme, že stoprocentní zásluha patří Bohu.

**Někdy během své ranní meditace upadnu do dřímoty – ne úplného spánku, prostě jen dřímoty. Je to špatné?**

Bohužel, není to dobrá věc. Není to úplný spánek, nejste však také plně probuzeni. Když meditujete, musíte být naprosto dynamičtí. Nedovolte, aby do vás vešla ospalost. Usednete-li k meditaci, pocíte, že jste vstoupili na bojiště, kde musíte bojovat proti nevědomosti, nedokonalosti a smrti.

Naneštěstí, mnoho hledajících nezískává dostatečnou inspiraci, aby se naplnili energií pro ranní meditaci. Jednou ráno získáte inspiraci zcela znenadání; jiné dny nezískáte inspiraci vůbec. Pokud již uvnitř hoří oheň, nemusíte dělat nic. Ale pokud zde není žádného

*ohně, co uděláte? Nejlepší je několikrát se před meditací zhluboka nadechnout a učinit celé své tělo energickým. Tato dynamická energie vám pomůže vstoupit do meditace. Je-li to možné, napijte se také malého množství teplé ovocné šťávy anebo teplého mléka předtím, než začnete medítovat.*

### **Jak se mohu udržet, abych po pěti minutách meditace neupadl do spánku?**

*Za prvé, předtím než začnete medítovat, hluboce se prosím několikrát nadechněte. S každým dechem se snažte cítit proud energie, vstupující do vás. Poté se snažte cítit, že dýcháte skrze různé části svého těla: svýma očima, svýma ušima, svým čelem, svými rameny, vrcholkem své hlavy a tak dále. Cíťte, že každé z těchto míst je dveřmi, a když se nadechnete, pociťujte, že tyto dveře otvíráte. V tu chvíli do vás vchází energie z Univerzálního Vědomí.*

*Pak se snažte vzývat aspekt síly Nejvyššího. Nevzývejte mír či světlo; jen se snažte přivést do popředí božskou sílu z nitra či snést ji se shora dolů. Tato božská síla vás nechá pociťt, že vaše tělo je rozpalené horečkou, ačkoliv ve skutečnosti vám teplota vzrůstat nebude, a okamžitě ucítíte, že jste nabit energií. Můžete si také představit modrozelený les či pole a cítit, že se jím procházíte. Nyní již nezáleží na tom, jak jste unavený, budete se cítit plný energie.*

*Také se můžete štípat tak silně, jak je to jen možné, a snažit se cítit, že vás štípe někdo jiný. Zatímco štípete sám sebe, musíte vědět, že je to vaše vědomé já, jež štípe vaše nevědomé já. Musíte však cítit, že vás štípe jiná osoba.*

*Další pomůckou je opakovat jméno Nejvyššího tak rychle, jak je to jen možné. S ohromnou koncentrací sledujte, kolikrát dokážete opakovat „Supreme“ s každým dechem. Síla uvnitř opakování tohoto jména zaplaví celou vaši bytost a vy budete schopni cítit nový tok životní energie.*

*Při meditaci se vždy snažte cítit uvnitř sebe dynamický a progresivní pohyb, ne však agresivní. Je-li zde dynamický a progresivní pohyb, nemůžete upadnout do spánku. Uvnitř sebe pociťujte vlak, uhánějící ke svému určení. Cíťte, že vy sám jste expresním vlakem s jedním jediným cílem. Strojvedoucí vlaku neustále opakuje Boží jméno pro získání energie, síly, životní síly a všech božských kvalit. Expresní vlak staví jen v konečném cíli, na konci své cesty; při cestě nezastavuje vůbec. Vaším cílem bude dosáhnout či získat hlubokou meditaci.*

### **Někdy se zdá, jako bych trávil celou dobu snahou udržet se bdělá, a ve skutečnosti nemedituji.**

*Letargie a spánek přichází během meditace, protože schází upřímný zájem. Je-li zde upřímný zájem, nebude tu žádný sklon ke spánku. Když student chce být ve škole první, pokud má opravdový, upřímný zájem, bude studovat bez nucení svými rodiči. Ale někteří studenti cítí, že pokud jen projdou zkouškou, je to více než dost. Je-li toto jejich pocit, nebudou mít žádný energický popud a nadšení pro své školní povinnosti.*

*Měla byste se snažit vždy být pro meditaci dychtivá a nadšená. Pokud cítíte, že nemůžete medítovat půl hodiny, pak si naplánujte deset minut meditace. Poté ucítíte: „Ó, jenom deset minut. To můžu udělat snadno.“ Je-li váš cíl velmi blízko, věnujete mu všechnu svou energii. Je-li poněkud vzdálen, řeknete si: „Ó Bože! Vydržet běžet nejvyšší rychlostí tak dlouhou dobu je nemožné.“ Každý však může medítovat deset minut. Pokud musíte běžet dvacet mil, budete polekáni k smrti. Když však vidíte, že cíl je na dohled, tehdy si řeknete: „Ó, snadno jej můžu dosáhnout. Poběžím tak rychle, jak je to jen možné.“*

**Cítíme-li se unaveni, když usedáme k meditaci, jak se můžeme naplnit energií tak, abychom neusnuli?**

*Když cítíte, že jste unaveni, vyčerpáni, několikrát se prosím klidně zhluboka nadechněte a snažte se cítit, že dýcháte z rozličných míst na svém těle. Snažte se cítit, že dýcháte očima, ušima, čelem, vrcholkem hlavy, rameny a tak dál. Když se nadechujete, jste-li si vědomi svého dechu, tehdy se nebudete cítit ospalí. Ale být si vědomi svého dechu neznamená, že budete vydávat zvuk. Vy prostě ucítíte, jak proud energie vchází do vás s každým dechem.*

*Ciňte, že každé místo, kterým se nadechujete, jsou dveře. Pokaždé, když se nadechujete, otvíráte dveře tady, tam nebo někde jinde. Přirozeně, když otevřete dveře, světlo také vstoupí, a světlo je jinou formou energie.*

*Meditujete-li velmi dobře, můžete cítit, že toto děláte spontánně – přitahujete energii nejen svým nosem, ale svou hlavou a dalšími místy. Energie je dostupná všude a tato univerzální energie chce do vás vstoupit různými dveřmi. Je zřejmé, že čím více energie můžete přitáhnout dovnitř sebe, tím vyšší bude vaše meditace.*

**\* Jak můžeme překonat strach? Jednotou uvnitř a jednotou vně. Ve světle jednoty nemůže být žádný strach.**

### **Když se snažím meditovat, je zde cosi, co mě drží zpět.**

*To, co vás drží zpět, je strach. Chcete-li bohatství, jež je hluboko uvnitř vás, musíte se statečně ponořit do nitra. Jen tehdy, máte-li vnitřní odvalu, můžete dosáhnout vnitřního bohatství. Strach z neznámého a nepoznatelného vám zabraňuje ponořit se dovnitř. Ale co je nepoznatelné dnes, stane se zítra jen neznámým a požití se stane známým.*

*Rozlehlost pravdy vám nikdy neuškodí. Jen vás obejmě a naplní. Něčeho se obáváte, protože necítíte, že tato daná věc je částí vás. Ale skrze meditaci si vystavíte svou vědomou jednotu s nekonečnou Nesmírností. V ten okamžik uvidíte a ucítíte, že vše je částí vás. Proč byste se tedy měli obávat?*

### **Když medituji, cítím ve svém čele tlak. Čím je to způsobeno a jak to můžu zastavit?**

*Důvodem, proč cítíte tlak ve svém čele, je to, že meditujete na špatném místě; meditujete v myslí více než v srdci. Chcete hrát hru, ale bohužel jste přišel na nesprávnou hrací plochu. Když cítíte tlak ve své hlavě či ve svém čele při meditaci, znamená to, že vaše mysl přitáhla dolů světlo a sílu nad svou kapacitu. Dveře k vašemu vědomí jsou zavřeny, a tak se snažíte prolomit se stropem a vtáhnout Boha do svého pokoje. V tu chvíli chudák Bůh vchází do nepřipravené, nepřijímavé a neosvětlené nádoby. Přirozeně, že nádoba odolává a vy dostáváte bolest hlavy.*

*Také můžete cítit tlak, protože nádoba vaší myslí je naplněná nečistými myšlenkami a nápadů. Ráznou vůlí se snažíte zabít tyto božské myšlenky a odolnost myslí opět působí vaší bolest. Tlak může také znamenat, že uvnitř vás je taková překážka, jako je strach. Je-li nádoba myslí naplněná nečistými myšlenkami a vy přitahujete dolů mír, světlo a blaženost, nevědomě se stáváte vystrašený. Nikdy jste neočekával, že tyto věci jsou tak zářící a božské. Vaše mysl je zaplněna všemi možnými temnými myšlenkami a nečistotami, a najednou vejde božský mír, světlo a blaženost. V tu chvíli vám připadají jako cizinci, a tak se jim bráníte. Jedete nejvyšší rychlostí a najednou pocítíte strach, a tak se snažíte zastavit.*

*Když cítíte takovýto druh napětí, co byste měl udělat, je okamžitě zaměřit svou pozornost na své srdce. Ciňte, že vůbec nemáte hlavu; máte jen měkký pocit srdce, sladký pocit jednoty s Bohem, svým Vnitřním Pilotem. V srdci není žádný strach či odpor. Nezáleží na tom, jak silně meditujete v srdci, nezáleží na tom, kolik míru, světla a blaženosti přitáhnete do srdce, nikdy nebudete cítit napětí či tlak. Bude zde jen radost, láska a pocit jednoty.*

*Nejbezpečnější a nejlepší způsob je meditovat v srdci. Chcete-li však užívat mysl, měl byste se snažit učinit mysl velmi klidnou, tichou, čistou a vnímavou. Vždy city, že uvnitř*

*aspírující myslí je nádoba, kterou můžete zvětšit svou upřímnou aspirací. Snažte se učinit nádobu velmi velkou, tak abyste mohl udržet více čistoty a jasnosti. Ale nesnažte se na nic naléhat. Jen nechte proudit v sobě a skrze sebe božskou Milost modlením se a meditováním z plné duše. Tehdy neucítíte tlak nebo napětí ve své hlavě.*

### **Já si nemyslím, že na cosi naléhám, ale přesto mám bolest hlavy, když ráno medituji.**

*Přímo ve vašem případě, meditujete na špatnou věc. Meditujete na božskou sílu, ale protože vaše vnitřní nádoba není dostatečně čistá, namísto síly do vás vchází agresivní kvality. Tuto agresivitu cítíte jako bolest hlavy. Proto když meditujete ráno, měl byste medítovat na mír. Zaplavte svou vnitřní i vnější bytost mírem; tehdy nedostanete bolest hlavy. Mír sám o sobě je síla; může vyřešit všechny vaše problémy.*

### **Někdy, i když se soustředím na své srdce, má hlava přitahuje dolů energii a zdá se mi, že to nemůžu zastavit, a končí to prostě bolestí hlavy. Je tu nějaký způsob, jak se mohu vrátit zpět do srdce?**

*Bolest, kterou cítíte ve své hlavě, je výsledkem odolnosti. Děje se to, že vaše srdce přijímá skrze mysl. Cosi přichází shůry a pokouší se vstoupit do srdce, ale mysl nedovoluje srdci plně přijímat. Mysl povolí srdci přijímat do určité míry; proto ta síla přichází skrze mysl. Pak se však mysl stane žárlivá na srdce a začne se bránit.*

*V tu chvíli se pokuste cítit, že uvnitř srdce je cosi, co je nekonečně silnější než mysl. Je to duše, která má nesmírnou sílu. Proto vynesete na povrch vnitřní sílu své duše a řekněte myslí: „Dovolila jsi mi zůstat tichým na několik minut a já jsem ti vděčný. Ale stále se modlím a medituji, stále pláču pro mír, světlo a blaženost, a nyní mi nedovoluješ, abych pokračoval.“ Pak prostě uchopte mysl a vtáhněte ji do záplavy srdce. Mysl je jako neposlušné dítě. Předtím spalo, a tak matka byla schopná zůstat v tichosti a modlit se k Bohu. Ale nyní je dítě probuzené a chce tropit neplechu. Nechce již déle povolit matce, aby aspirovala. Co tedy matka udělá? Pohrozí dítěti a řekne: „Stále se modlím, stále medituji. Ty mě nesmíš vyrušovat, nebo tě potrestám.“*

*Dokud vám mysl povolí medítovat, nemusíte si dělat starosti. Jakmile vás však začne obtěžovat a působit vám bolest, znamená to, že vám nechce povolit přijímat více míru, světla a blaženosti shůry. Proto musíte použít sílu své duše a vtáhnout mysl do srdce.*

### **Když jsem meditovala, cítila jsem skutečné napětí. Hlava mě bolela a cítila jsem, že jsem naléhala. Co bych měla dělat v takovémto případě?**

*Když dostanete takovýto intenzivní pocit, okamžitě se velmi rychle nadechnuňte a vydechnuňte. Vzhurá-li rytmus vašeho dýchání, napětí odchází. Snažte se cítit, že stoupáte nahoru po schodech nebo po žebříku, jenž má mnoho příček. Jak šplháte vzhůru, nadechnuňte se. Pokud cítíte tento vzestup, tehdy napětí odejde. Napětí přichází, když prodléváte na jednom místě. Jestliže však šplháte, jste jako pták vzletající k obloze. Když se pták vznáší, kdeže je napětí? Podobně, pokud stoupáte vzhůru, nebude zde žádné napětí.*

### **Shledávám vaše meditace pro mne velmi obtížnými. Když přicházím, mám krásný pocit. Pak pocítím všechnu tuto bolest vstupující do mého srdce a do mé hlavy. Proč se to stává?**

*Není to negativní síla, co do vás vchází. Vaší potíží je, že když vcházíte do své meditace, snažíte se přitáhnout daleko nad svou kapacitu. Když jsem na pódiu, celé pódium je zaplaveno světlem. Jakmile usednete a podíváte se na mne, snažíte se přitáhnout toto světlo. Je*

*to jako kdybyste byl v obchodě a viděl všechny druhy těch nejkrásnějších věcí. Jako chtivý chlapík chcete koupit vše, ale v kapse máte jen pět centů. Snažíte-li se přitáhnout přes svou schopnost vnímavosti, v tu chvíli vás začne bolet hlava nebo vaše srdce.*

**Velice často, když se koncentruji na své srdeční centrum během meditace, shledávám, že mé dýchání je těžké a přerývané.**

*Ve vašem případě, namáháte své oči, když meditujete. Vaše oči jsou ztuhlé a strnulé, tento tlak dopadá na vaše srdeční centrum. To velice škodí vaší aspiraci. Pokud necháte své oči normální a uvolněné zatímco meditujete, tento tlak odejde. Můžete nechat oči otevřené či zavřené; jen je nenechávejte nepřírozeně strnulé.*

**\* Budu tolerovat svět, budu. Jen tolerováním světa budu schopen pomoci mé mysli stoupat a mému srdci se překonávat.**

**Když se rozčílím na někoho, kdo mi něco udělal, nemohu medítovat tak, jak bych chtěl. Jak to mohu překonat?**

*Jste-li rozčilený, přirozeně nemůžete medítovat. Nemůžete ve svém domě najednou přivítat přítele i nepřítele. Vaším nepřítelem je rozčilení a zloba, vaším přítelem je meditace.*

*Dejme tomu, že vám někdo něco udělal a vy jste se na něj rozzlobil. Dokonce i když minulo několik hodin a vy jste zapomněl na svůj hněv, může vás to stále stahovat dolů. Vy jste zapomněl, ale neodpustil jste. Dokud neodpustíte, neosvítíte svůj hněv. Někdy se pohádáte se členy své rodiny a pak jdete spát. Příští ráno shledáte, že nemůžete medítovat. Naprosto jste zapomněl na tuto příhodu, ale zatímco jste spal, síla a rychlost vašeho hněvu vzrostla. Proto je vždy lepší osvítit svůj hněv okamžitě.*

*Když vám někdo udělá něco špatného, snažte se cítit, že je to rozšířená část vašeho vlastního vědomí, jež udělala tuto politováníhodnou chybu. Zvětšete své srdce a cíte, že jste to vy sám, kdo jednal špatně. Tímto způsobem se nerozzlobíte. Co musíte udělat, je přestat myslet na druhého, a myslet jenom na zdokonalování sebe. To neznamená, že ignorujete problémy světa. Ne. Vaše vlastní zdokonalení pomůže ostatním. Dosáhnete-li čehosi, uvidíte přímo tu věc v malé míře i u druhých. Podobně, když vidíte něco špatného na druhých, zítřka uvidíte přímo tu věc u sebe samého. A vidíte-li cosi dobrého na druhých, ale ne v sobě, tato určitá věc se brzy rozvine i u vás. Jestliže vidíte osobu, která je upřímná, a vy nejste upřímný, už díky tomu, že jste si vědom její upřímnosti, vaše vlastní vnitřní upřímnost vyjde na povrch. Vaše vnitřní bytost se bude snažit promlouvat s upřímností této patřičné osoby a jako magnet bude přitahovat upřímnost od této osoby nebo od Nejvyššího, jenž je zdrojem.*

*Od této chvíle se snažte zdokonalit svou vlastní povahu, namísto toho abyste se rozhlíželi okolo, čí nedokonalosti vám stojí v cestě. Věnujte veškerou pozornost svému vlastnímu sebeobjevování. Jakmile jste zdokonalil sám sebe, uvidíte, že každý na zemi bude mít prospěch z vaší dokonalosti.*

**Jak mohu říci, jestli nemedituji příliš mnoho?**

*Jestliže meditujete příliš mnoho – to znamená nad svou schopnost – tehdy získáte jakýsi druh napětí či bolesti v oblasti třetího oka. Také možná získáte hrdý postoj. Ucítete možná: „Jsem tak božský a dokonalý, kdežto každý jiný je nebožský a nedokonalý.“ Snažíte-li se přitáhnout dolů mír, světlo a blaženost se shora nad svou schopnost, nezískáte již možná více žádnou radost či spokojenost z pozemských činností. Možná že pocítíte, že tato vaše pozemská existence je neužitečná a zbytečná. Pokud dostanete takovouto nechut' či depresi, která vás přiměje chtít se stáhnout ze světa, tehdy se možná snažíte medítovat nad svou schopnost.*

## **Když medituji, ztrácím energii a unavuji se. Je to proto, že medituji příliš mnoho?**

*Ne. Pokud ztrácíte energii zatímco medituji, znamená to, že vaše meditace je nesprávná. Medituji-li dobře, získáte energii. Meditace je cesta k získání nekonečné energie, světla a blaženosti. Je-li však metoda, kterou užíváte, špatná, budete energii ztrácet, namísto abyste ji získávala.*

## **Je zde něco, co mohu dělat, abych měl vždy dobrou meditaci?**

*Je to prostřednictvím vděčnosti, vděčnosti jež je uvnitř srdce, ne uvnitř mysli; tím můžete učinit svou meditaci výtečnou. Jen na prchavou sekundu si vzpomeňte, že jednou jste byl stejný jako vaši přátelé a známí. Dnes se podívejte na rozdíl mezi vámi. Je to jako den a noc. Oni mohou být na materiální úrovni bohatí, ale na duchovní úrovni jsou naprosto na dně. Spatříte-li ten rozdíl, samovolně vytryskne uvnitř vás pramen vděčnosti.*

*Pokud dokážete mít kapku vděčnosti, uvnitř této vděčnosti naleznete svět nového stvoření. Jakmile jednou bylo zaseto, začne semínko klíčit a růst do rostlinky. Proto když nezískáváte dobrou meditaci, nejlepší je myslet na to, kdo jste byl a čím se chystáte stát. Byla doba, kdy jste neuměl ani lézt; a nyní v duchovním životě běžíte. Jakmile jednou spatříte ten rozdíl, musíte mít vděčnost pro Nejvyššího, protože On je tím Činitelem. Je to On, kdo vás inspiroval a jednal ve vás a skrze vás. Inspiroval vás a dal vám ovoce vaší činnosti, proto přirozeně vaše vděčnost vyjde do popředí a vy budete schopni mít dobrou meditaci.*

# **Dechová cvičení**

---

## **Dýchání do srdečního centra**

Nadechněte se prosím a zadržte dech na pár vteřin a cíte, že zadržujete dech, který je životní energií, ve svém srdečním centru.

Toto vám pomůže rozvíjet vaši vnitřní meditační kapacitu.

## **Uvědomování si dechu**

Když usedáte k meditaci, snažte se dýchat tak pomalu a tiše, jak je to jen možné, takže kdyby vám někdo umístil k nosu tenkou nit, vůbec by se nepohnula. A když vydechujete, pokuste se vydechnout dokonce ještě pomaleji, než jste se nadechovali. Jestli je to možné, udělejte krátkou přestávku mezi koncem nádechu a začátkem výdechu. Pokud můžete, zadržte dech na několik vteřin. Ale je-li to obtížné, nedělejte to.

Nikdy během meditace nedělejte nic, co by pro vás bylo fyzicky nepohodlné.

## **Vdechování míru a radosti**

První věc, na kterou musíte myslet při provádění dechového cvičení, je čistota. Dokážete-li při nádechu ucítit, že dech přichází přímo od Boha, z Čistoty samé, váš dech může být snadno pročištěn. Poté se při každém nádechu snažte cítit, že přinášíte nekonečný mír do svého těla. Opakem míru je nepokoj. Když vydechujete, pokuste se cítit, že se zbavujete neklidu ze svého nitra i neklidu, který vidíte všude kolem sebe. Budete-li dýchat tímto způsobem, shledáte, že vás nepokoj opouští. Když toto několikrát procvičíte, snažte se prosím cítit, že vdechujete sílu z vesmíru, a při výdechu cíte, jak strach odchází z vašeho těla. Poté, co toto několikrát



zopakujete, se pokuste cítit, že vdechujete nekonečnou radost a vydechujete smutek, utrpení a melancholii.

## **Kosmická energie**

Cítte, že nevdechujete vzduch, ale kosmickou energii. Cítte, jak do vás každým dechem vstupuje ohromná energie, kterou využijete na pročištění svého těla, vitálna, mysli a srdce. Cítte, že není jediného místa vaší bytosti, které by nebylo zaplněno proudem kosmické energie. Proudí jako řeka uvnitř vás, promývá a očišťuje celou vaši bytost. Poté, když vydechujete, cítte, že vydechujete všechno smetí zevnitř sebe – všechny své nebožské myšlenky, temné představy a nečisté činy. Cokoliv uvnitř svého systému nazýváte nebožským, cokoliv nechcete vlastnit jako své, pociťte, že vydechujete.

Toto není tradiční jogínská pranayama, která je složitější a systematictější, ale je to nejeftivnější duchovní způsob dýchání. Budete-li cvičit tuto metodu dýchání, brzy uvidíte výsledky. Zpočátku budete muset užít svou představivost, ale po chvíli uvidíte a ucítíte, že to není představa, ale skutečnost. Vědomě vdechujete energii, která proudí všude kolem vás, očišťujete sebe a vyprazdňujete se od všeho nebožského. Pokud dokážete dýchat tímto způsobem pět minut každý den, budete schopni učinit velmi rychlý pokrok. Ale musí to být prováděno velmi vědomým způsobem, ne mechanicky.

## **Celkové dýchání**

Když dosáhnete pokročilejší úrovně, můžete se pokusit cítit, že váš dech vchází a vychází každou částí vašeho těla – skrze vaše srdce, skrze vaše oči, skrze váš nos a dokonce i skrze všechny póry. Nyní můžete dýchat jen svým nosem nebo ústy, ale přijde čas, kdy budete schopni dýchat skrze každou část vašeho těla. Duchovní Mistři mohou dýchat i tehdy, mají-li nos i ústa zavřeny. Jakmile si zdokonalíte toto duchovní dýchání, všechna vaše nečistota a nevědomost bude nahrazena Božím světlem, mírem a silou.

## **Dýchání jedna-čtyři-dva**

Když se nadechujete, opakujte jednou jméno Boha, Krista nebo kohokoli obdivujete. Nebo, jestliže vám váš Mistr dal mantru, můžete opakovat ji. Tento nádech nemusí být dlouhý ani hluboký. Poté zadržte dech a opakujte stejné jméno čtyřikrát. A když vydechujete, opakujte dvakrát jméno nebo mantru, kterou jste si vybrali. Nadechujete se na jednu dobu, zadržíte dech na čtyři doby a vydechujete na dvě doby, vnitřně si opakující svaté slovo. Pokud byste jednoduše počítali čísla – jedna, čtyři, dva – nezískali byste žádné vibrace nebo vnitřní pocit. Ale když říkáte jméno Boha, okamžitě do vás vstoupí Boží božské kvality. Když poté zadržíte dech, tyto božské kvality rotují uvnitř vás, vcházejíce do všech vašich nečistot, temnot, nedokonalostí a omezení. A při výdechu tyto samé kvality odnášejí všechny vaše nebožské, neprogresivní a destruktivní kvality.

Na začátku můžete začít s počítáním jedna-čtyři-dva. Jakmile se stanete zkušenými v tomto dechovém cvičení, budete schopni provádět jej v rozsahu čtyři-šestnáct-osm: nádech na čtyři doby, zadržení dechu na šestnáct a výdech na osm. K tomu však musíte dospět postupně. Někteří lidé cvičí v rytmu čtyři-šestnáct-osm, ale to je pro velmi zkušené.

## **Alternativní dýchání**

Jiná technika, kterou si můžete vyzkoušet, je střídavé dýchání. Provádí se přímáčknutím pravé nosní dírkou palcem a dlouhým nádechem levou nosní dírkou. Při nádechu opakujte jednou jméno Boží. Poté zadržte dech na čtyři doby opakující Boží jméno čtyřikrát. A nakonec uvolněte pravou nosní díрку, zmáčkněte prsteníčkem levou nosní díрку a vydechněte na dvě doby, což

znamená dvakrát zopakovat Boží jméno. Poté to udělejte obráceně, začínajíc s uzavřenou levou nosní dírkou. Při provádění tohoto cvičení se nemusíte nadechovat a vydechovat tiše. Nevadí, pokud budete hluční. Ale samozřejmě, toto cvičení by se nemělo provádět na veřejnosti nebo tam, kde se jiní lidé snaží v tichosti medитovat.

Neměli byste cvičit jedna-čtyři-dva dýchání více než čtyři nebo pět minut a neměli byste provádět střídavé dýchání více než několikrát. Budete-li jej dělat dvacetkrát, čtyřicetkrát nebo padesátkrát, vystoupí z počátku páteře žár a vejde do vaší hlavy, což vyvolá napětí a její bolest. Je to jako přejídání. Jíst je dobré, ale když jíte nenasytně, zkazíte si žaludek. Tento vnitřní žár působí stejně. Čerpáte-li jej více, než na kolik stačí vaše kapacita, pak místo aby vám dal míruplnou mysl, přinese vám mysl arogantní, vířivou a destruktivní. Později, až rozvinete svou vnitřní kapacitu, budete moci provádět toto střídavé dýchání deset nebo patnáct minut.

## Meditace v činu: Služba druhým

---

Proto abychom účinně sloužili božskosti v lidstvu, musíme vědomě cítit Boží přítomnost v těch, kterým sloužíme. Zatímco k někomu mluvíme, musíme cítit, že mluvíme k božskosti uvnitř této osoby. Jinak, pokud jen pomáháme někomu naším vlastním způsobem bez jakéhokoliv vědomého pocitu zasvěcenosti Nejvyššímu, pak tato práce nemůže být považována za podobu manifestace či meditace v činu.

Pokud se modlíme a meditujeme, ucítíme, že Bůh je uvnitř každého, že On je živoucí skutečností. Bůh je všude a ve všem, pravda. Ale když se modlíme a meditujeme, tehdy se pro nás tato mentální víra stane skutečnou, živoucí pravdou. V tu chvíli budeme vědomě sloužit každému právě proto, že víme a cítíme, že Bůh je uvnitř něj.

Nevidíme-li Boha, pravdu či světlo v naší činnosti, nemůže být naše fyzická mysl převsděčena o ceně těch věcí, které děláme. Dnes někomu posloužíme a zítra si řekneme: „Ó, on je takový hlupák! Nemá žádnou aspiraci, žádné dobré kvality! Proč bych mohl sloužit?“ Podíváme-li se na jednotlivce bez modlitby a meditace, oddělíme tu osobu od duše. Ale pokud se modlíme a meditujeme, tehdy spatříme duši, božskost uvnitř každé osoby, a pokusíme se přivést jejich božskost do popředí.

Když se modlíme a meditujeme, naše práce bude zasvěcenou službou a tato zasvěcená služba nám pomůže činit duchovní pokrok. Je mnoho lidí, kteří pracují patnáct, šestnáct hodin denně. Ale jejich činnost není zasvěcenou službou. Pracují jen mechanicky pro vydělání peněz a starají se o svou vnější zodpovědnost. Ale přejeme-li si skutečně zasvětit svůj život Bohu a lidstvu, modlitba a meditace nám to umožní.

## Otázky & Odpovědi: Meditace v činu

---

**Měl by se člověk zcela sám uzavřít a odmítnout lidstvo proto, aby meditoval?**

*Lidstvo je částí a součástí Boha. Jak bychom mohli obejmut božskost odmítáním lidskosti? Musíme přijmout svět takový, jaký je nyní. Nepřijmeme-li věc, jak ji můžeme změnit? Kdyby se hrnčář nedotkl hroudy hlíny, jak by ji mohl vytvarovat v hrnek? Ten, kdo medituje, musí jednat jako božský hrdina uprostřed lidstva.*

*Lidstvo je v současnosti daleko, daleko od dokonalosti. Ale my jsme také členy tohoto lidstva. Jak se můžeme vzdát svých vlastních bratrů a sester, kteří jsou jako údy našeho vlastního těla? Uděláme-li toto, omezíme tím jen svou vlastní schopnost účinně jednat ve světě. Musíme přijmout lidstvo zcela jako své vlastní. Jsme-li v postavení, kdy můžeme*



inspirovat druhé, jsme-li o jeden krok vpřed, tehdy máme možnost sloužit božskosti v těch, kteří nás následují.

*Musíme pohlédnout do tváře světa a uvědomit si Nejvyššího ve světě. Nechceme vést život uprchlíků. Kdo prchá? Ten, kdo se obává, anebo ten, kdo cítí, že udělal cosi velice špatného. My jsme neudělali nic špatného a nemusíme se obávat okolního světa. Pokud se obáváme světa, budeme se obávat všeho.*

*Nyní kolem sebe vidíme obří svět nedokonalosti. Snažíme se uniknout, abychom sami sebe uchránili. Přeji si však říci, že daleko hroznějším nepřitelem než současný svět není nic jiného, než naše vlastní mysl. I když půjdeme žít do jeskyně, nemůžeme uniknout své mysli. Tuto mysl si neseme s sebou – mysl, která je plná úzkosti, žárlivosti, zmatení, obav, strachu a dalších nebožských kvalit. Tato naše mysl nás nutí zůstat na bojišti života. Neporazíme-li svou mysl zatímco žijeme ve světě, co dobrého nám přinese, když jen odstraníme své tělo z každodenního světa?*

*Nepotřebujeme a nemusíme vstupovat do himalájských jeskyní proto, abychom meditovali. Musíme se snažit přeměnit tvář světa silou své zasvěcenosti božskosti v lidstvu. Meditace není únik. Meditace je přijetí života v jeho celistvosti s výhledem na jeho transformaci pro lepší projevení božské Pravdy zde na zemi.*

*Lidé, kteří chtějí meditovat jen pro svůj vlastní vnitřní mír a pokrok a nechtějí nic nabízet světu, jsou sobečtí. Ale také jsou tací, kteří chtějí dávat světu, ale nechtějí meditovat proto, aby dosáhli čehosi, co stojí za to dát. To je bláznovství. Pokud něco nevládníme, jak se můžeme chystat to dát? Je mnoho lidí na zemi, kteří jsou připraveni dávat, ale co mají? Proto musíme hrát svou vlastní úlohu. Nejdříve musíme něčeho dosáhnout, a potom musíme nabízet. Tímto způsobem můžeme těšit Boha a naplňovat lidstvo.*

**\* Chceš změnit svět? Pak změň nejprve sebe. Chceš změnit sebe? Pak zůstaň naprosto tichý v moři ticha.**

**Je možné udržet si vnitřní mír, který jsme cítili při své ranní meditaci, po celý den, obzvláště je-li naše práce uspěchaná a občas se nacházíme v rušivých situacích?**

*Ráno, když se modlíte a meditujete, cítíte, že jste získali pravé bohatství v podobě míru, světla a blaženosti. Jako si uchováváte peníze ve své kapse, tak si můžete uvnitř svého srdce uchovat svůj mír, světlo a blaženost. Se silou peněz si můžete koupit cokoliv chcete. Podobně duchovní síla, kterou jste získali z modlitby a meditace, je opravdová síla. Když se lidé hádají, bojují či chovají se nebožsky, prostě vyneste na povrch vnitřní sílu, kterou jste si udrželi ve svém srdci. Mír je síla, světlo je síla, blaženost je síla, stejně jako peníze jsou silou. Prostě vyneste na povrch tyto kvality. Síla vnitřního míru je nekonečně pevnější a jistější než jakékoliv vnější vyrušení, jaké může kdo vytvořit na zemi. Váš vnitřní mír může snadno požití vyrušení způsobené druhými.*

**Když ráno dobře meditujeme a získáme určitý mír, světlo a blaženost, které si u sebe udržíme po celý den, bude to znatelné i pro druhé?**

*Pokud jste dosáhli čehosi ve své meditaci, vaši přátelé a spolupracovníci ve vás mohou vidět něco příjemného, lahodného, krásného, ozařujícího a osvětlujícího. Mír, světlo a blaženost vešla skrze vaši duši do vašeho fyzického vědomí. Čím vyšší a hlubší je vaše meditace a čím více jste přijali, tím více vaše tvář a vnější bytost bude zářit a planout. Poté, co skončíte meditaci, jen jděte a podívejte se do zrcadla a uvidíte rozdíl mezi tím, co jste nyní a čím jste byli před hodinou. Tento zřetelný fyzický rozdíl je výsledkem skutečnosti, že vaše fyzické vědomí projevuje světlo z duše. Dokonce i jak kráčíte po ulici, budete šířit toto světlo. Je to jako parfém, který máte uvnitř sebe. Vy jej ve skutečnosti neužíváte; vy jej jen uchováváte,*

*ale on nabízí svou vůni. V tu chvíli svět aspirace a dokonce i svět utrpení, deprese a bezraděje ve vás jistě cosi uvidí. A pokusí se vás následovat – někdy s nechutí, někdy s radostí, někdy se smutkem; ale tím či oním způsobem se vás bude snažit následovat.*

*Nemusíte říkat druhým stokrát, jak meditace změnila váš život. Nechť vás vidí jeden den, kdy jste meditovali dobře a jiný den, kdy jste neměli dobrou meditaci. V den, kdy jste meditovali dobře, na vás uvidí ohromnou změnu. Již sama vaše přítomnost je bude inspirovat.*

### **Jak mohu přemostit propast, kterou cítím mezi svým duchovním životem, jenž je plný radosti, a svým životem v kanceláři, který je naprosto neinspirující?**

*Duchovní život neznamená, že budete stále sedět v meditaci se zavřenými očima. Děláte-li něco ve vnějším světě, pokud můžete cítit, že to děláte pro Boha, tehdy vše co děláte, se stane částí vašeho duchovního života. Jinak, když meditujete ve svém pokoji, ucítíte, že děláte správnou věc, a zbytek dne se budete cítit bdně. Zasvěcená práce je také formou meditace.*

*Ráno si Nejvyšší přeje, abyste vstoupila do své nejvyšší výšky a nabídla Mu svou lásku a oddanost a přijala Jeho mír, světlo a požehnání. Poté si přeje, abyste šla do kanceláře a činila svou zasvěcenou službu. Můžete-li v obou případech cítit, že děláte něco, o co jste byla požádána ze svého nitra, tehdy budete mít největší radost. Nejste činitelem; jste jen oddaným nástrojem sloužícím vyšší skutečnosti. Pokud toto můžete cítit, získáte radost bez ohledu na to, co děláte. Dokonce i když děláte něco mechanického, něco intelektuálního či něco, co je naprosto neinspirující, získáte největší radost, protože sloužíte vyššímu účelu. Musíte vědět, že Boží přítomnost můžete cítit v čemkoli, co děláte. Pokud si můžete být vědoma Boha, zatímco něco děláte – ať už je to uklízení nebo vaření nebo jiná práce – pak ucítíte, že Bůh vstoupil do toho, co děláte. Dokážete-li cítit Boží přítomnost uvnitř své činnosti, pak cokoli děláte je s Bohem a pro Boha. Pokud si dokážete udržet své vědomí vysoko a uchovat si mír myslí při práci, pak vaše práce je sama opravdovou formou meditace.*

**\* Každá oddaná chvíle připravuje překrásné svítání a hojný západ.**

### **Když se lidé snaží pomáhat lidstvu, není to částečně pro své ego?**

*Pro obyčejné lidi, kteří vědomě neusilují, snaha pomáhat lidstvu je pozitivní a progresivní myšlenkou, i když je částečně inspirována egem. Ale ti, kteří vědomě usilují o dosažení Boha, mají odlišný cíl. Jejich cíl není pomoci, ale sloužit lidstvu – samozřejmě, způsobem Bohu vlastním.*

*Jako duchovní aspiranti musíme vědět, proč něco děláme. Byli jsme inspirováni Bohem? Byli jsme pověřeni Bohem? Pokud nebyly naše činy inspirovány Bohem, pokud nenaplníme Víli Boha, tehdy služba, kterou nabízíme světu, bude plna temnoty a nedokonalosti. Pokoušíme-li se pomoci lidstvu svým vlastním způsobem, můžeme si myslet, že sloužíme Bohu, ale ve skutečnosti jen povyšujeme své vlastní ego. Tento druh oddanosti není vůbec žádnou oddaností pro pravé duchovní aspiranty.*

### **Co mohu dělat, když jsem občas rozzlobený či rozčilený a nechce se mi medитovat? Je v pořádku, abych místo toho prováděl nesobeckou službu?**

*Zajisté. Nezasáhlo-li vaše mentální podráždění fyzické tělo, pokud v tu chvíli cítíte, že můžete oddaně pracovat, měl byste tak učinit. Když pracujete pro Nejvyššího, v ten okamžik provádíte meditaci fyzického. Máte tělo, vitálně, mysl a srdce. Jestliže nemůžete medитovat ve všech částech své bytosti, snažte se medитovat alespoň v jedné části. Pokud však všechny části vašeho bytí – fyzická, vitální, mentální, psychická – oddaně spolupracují, tehdy je to nejlepší podoba meditace.*

## **Když se vzdáme svých tužeb a po celou dobu žijeme vnitřním životem, jak se objeví nějaký pokrok ve vnějším životě?**

*Pokud cítíte, že nemůžeme po celý čas žít ve světle, že musíme žít v temnotě dvanáct hodin a ve světle dvanáct hodin, je tato filozofie dokonale v pořádku, podle standardu určitých jedinců. Někdo medituje jednu hodinu a pak jde ven a vchází do běžného života. Někdo jiný může meditovat několik hodin, a také jsou někteří, jež mohou meditovat celý den a noc. Vše je věc nezbytnosti. Vnitřní nezbytnost donutí jednu osobu meditovat hodinu a někoho jiného meditovat dvanáct či dvacet čtyři hodin.*

*Medituje-li někdo hodinu, získává jakési uspokojení. Během této hodiny mohl udělat cosi zcela odlišného, ale neudělal tak. Dal přednost meditaci. Cítil, že uspokojení, které získá z meditace, je mnohem cennější než uspokojení, jež by získal z práce či spaní či z čehokoliv jiného, co by mohl dělat během této hodiny. Po hodině se možná bude chtít vrátit do světského života a jeho druhu uspokojení. Je to otázkou toho, jaký druh uspokojení osoba chce a potřebuje.*

*Jsou dvě místnosti. Jedna místnost je v tomto okamžiku neprosvětlená a temná; druhá místnost je plně osvětlená. Jeden člověk může říci, že chce obě dvě místnosti stejně: „Chci zůstat v neprosvětlené místnosti dvanáct hodin a v dobře osvětlené místnosti dvanáct hodin.“ Potom ať tak s největší radostí udělá. Ale někdo jiný nemusí vůbec cítit nezbytnost setrvávání v neprosvětlené místnosti. Říká: „Chci zůstat jen v místnosti, jež je osvětlená.“*

**\* Včera jsem byl chytrý. Proto jsem chtěl změnit svět. Dnes jsem moudrý. Proto měním sám sebe.**

*Proto je zde další člověk, který říká: „Setrval jsem v osvětlené místnosti dvacet čtyři hodin a získal jsem osvětlení. Necht' nyní vejdu do druhé místnosti, jež je stále tmavá, a osvím ji svým světlem.“ Tento člověk má velké srdce, proto vchází do tmavé místnosti, aby osvítil své bratry a sestry, kteří jsou stále v temnotě. Získal uspokojení, záplavu uspokojení, v osvětlené místnosti, ale to nebylo dost. Bude plně uspokojen jen tehdy, když vejde do tmavé místnosti a přemění ji svým světlem. A tak jsou někteří lidé na zemi, kteří přišli zpět do světa utrpení i přesto, že mají dokonalou schopnost věčně setrvat ve světě světla a blaženosti.*

*Můžeme-li vnést bohatství vnitřního světa do vnějšího světa, snadno můžeme osvítit tento svět, a toto osvětlení není ničím jiným, než pokrokem. Nejdříve však musíme vstoupit do vnitřního světa – světa světla – a sami cosi přijmout předtím, než to můžeme nabídnout vnějšímu světu. Když to můžeme učinit, vnitřní i vnější svět se sjednotí a vnější svět se stane plně připraven pro vnitřní poselství. V tomto okamžiku vnější svět připraven není, ale přijde den, kdy vnější a vnitřní svět budou postupovat dokonale společně.*

## **Tvoří činnost i meditace podstatu vašeho učení?**

*Naše filozofie nezamítá ani vnější život, ani život vnitřní. Většina lidských bytostí zamítá vnitřní život. Cítí, že vnitřní život není důležitý, dokud je jejich vnější život příjemný. Ale je pár těch, jež si myslí, že vnější život není potřebný. Cítí, že nejlepší věcí je vejít do himalájských jeskyní a vést život osamění, poněvadž vnější svět je tak bolestný a neinspirující.*

*My nevěříme ani v život osamělosti, ani v běžný život – takzvaný moderní život, jenž závisí na přístrojích a ne na vnitřní skutečnosti, na duši. Snažíme se sloučit a harmonizovat vnější a vnitřní život. Vnější život je jako krásná květina a vnitřní život je její vůně. Není-li zde žádná vůně, nemůžeme obdivovat květinu. Není-li tu květina, jak by tu mohla být nějaká vůně? Proto vnitřní a vnější život musí jít dohromady.*

# Udržení si své radosti

---

## **Střežení svého vnitřního bohatství**

Jakmile skončíte meditací, musíte vstřebat výsledek své meditace do svého vnitřního systému. Jen tehdy se stane pevným, naprosto stálým prožitkem, který je neoddělitelně jedním s vaším bytím. Pohádáte-li se s někým nebo dostanete-li se do nějaké nepříjemné situace předtím než je mír, světlo a blaženost z vaší meditace vstřebána, může být všechno ztraceno. Dokonce ani troška nezůstane. I mluvením s někým můžete ztratit, co jste získali při meditaci. Někdo k vám může například přijít a zeptat se: „*Jak se máš?*“ a tak může odebrat všechnen mír, světlo a blaženost, které jste získali. Proto byste neměli s nikým hovořit hned poté, co jste měli vysokou meditaci, dokud nevstřebáte, co jste přijali. Také byste neměli jíst okamžitě po meditaci. Můžete se procházet nebo si číst, pokud chcete, ale neměli byste jíst těžké jídlo alespoň patnáct minut anebo půl hodiny. Jste-li velmi hladoví, tehdy je v pořádku, když si vezmete malé množství mléka či ovocné šťávy.

Běžně trvá několik hodin, než vstřebáte vše, co jste přijali během meditace, a během tohoto období si musíte udržet světlo, které jste získali. Jak? Skrze svou vnitřní bdělost a tím, že jste opatrní na to, jak jednáte s vnějším světem. Přesto se někdy stává, že během své meditace přijímáte a v tu samou chvíli vstřebáváte. Poté když přestanete meditovat, vše je vstřebáno.

Můžete myslet na asimilaci jako na upevnění celoživotního přátelství, věčného přátelství s někým, kdo vešel do vašeho života. Pokud mír, světlo a blaženost přijdou během meditace a vy si z nich nevytvoříte své věčné přátele, je přirozené, že vás opustí. Jestliže si však vytvoříte věčné přátelství s nimi, tehdy budou mít vaši přátelé možnost inspirovat vás, vést vás, tvořit a utvářet vás a dělit se s vámi o své božské schopnosti a božské kvality.

Ale také musíte vědět, že vstřebávání není vždy to, co chce duše. Někdy duše dychtí po vstřebání a uchování čehosi na několik dnů předtím, než to vyjádří. Jindy chce duše odhalit a projevit kvality, které přijala během meditace, okamžitě či po několika málo hodinách. Toto vyjádření může být pro druhé, do atmosféry či do univerzálního Vědomí. Vnitřní bohatství je jako znalost. Jeden člověk může říci: „*Necht' se trochu naučím a vyučuji v této malé míře.*“ Ale někdo jiný možná řekne: „*Ne, necht' se naučím co nejvíce mohu, a poté budu učit druhé.*“

## **Otázky & Odpovědi: Udržení si své radosti**

---

### **Jaké kvality jsou nejdůležitější pro vstřebání světla?**

*Vstřebávání světla vyžaduje naprostou upřímnost a čistotu. Kdokoliv, kdo je stoprocentně upřímný a čistý ve svém duchovním životě, může okamžitě vstřebávat světlo. Upřímnost, o které mluvím, není běžnou lidskou upřímností, ale duchovní upřímností, která je nekonečně jemnější. Duchovní upřímnost se ptá, zda-li jsme připraveni učinit veškeré oběti, abychom potěšili Boha. Požádá-li vás Bůh, abyste se pro Něj vzdali všeho, pokud řekne: „Všeho se vzdej a kráčeš se Mnou, pobež se Mnou,“ a vy jste připraveni tak učinit, to se nazývá pravou duchovní upřímností. Duchovní upřímnost je neustálá vnitřní i vnější oběť. Není-li zde žádná oběť ve vnitřním životě či ve vnějším životě, tehdy se upřímnost nemůže narodit. Neustálé sebeobětování k pochopení Nejvyššího je nazýváno pravou upřímností.*

*Ale pokud zde není čistota, okamžitě ztratíte světlo, které jste přijali. Čistota je ve skutečnosti nádobou uvnitř vás, jež zadržuje duchovní světlo, mír, blaženost a sílu. Velmi často přijmete věci a poté je ztratíte, protože do vás vstoupí nečistota. Nečistota nemá pouze co do činění s nižšími vitálními hnutími. Pochybnost, strach, žárlivost a nejistota jsou vše podoby nečistoty. Jedna nebožská kvalita, která kráčí ruku v ruce s nečistotou, je sebeklam, proto musíte být velmi opatrní. Chcete-li urychlit svou duchovní cestu, čistota musí přijít první.*

*Jinak, nehledě na to, kolik světla jste přijali nebo se chystáte přijmout, nebudete schopni jej udržet.*

**\* Každý vědomý krok čistoty je cenným milníkem vítězství na cestě aspirace mého srdce.**

**Ke konci meditace se cítím velice dobře. Je zde něco, co bych měla dělat s tímto pocitem, nebo je nějaký způsob, jak jej využít?**

*Cokoliv cítíte, mělo by být uchováno. Jak to můžete uchovat? Nabízením vděčnosti Vnitřnímu Pilotovi. A také se můžete snažit cítit, že čehokoliv jste dosáhla, může být překonáno. Pokud jste přijala či dosáhla míru v ceně jednoho dolaru, příště se můžete pokusit získat mír v ceně deseti dolarů. A pokud cítíte, že jste si vyvinula vnitřní svaly k přijímání, můžete pokračovat v zesilování těchto svalů. Tímto způsobem si můžete vyvinout velmi mocnou vnitřní schopnost.*

**Když přestaneme medитovat, jak si můžeme udržet úroveň vědomí, které jsme dosáhli při své meditaci?**

*Zde v meditační hale aspirujeme všichni; proto je naše vědomí pozvedáváno. Když půjdeme domů, naše vědomí sejde dolů. Může se odehrát nějaká událost či jen prostě vejdemme do běžných činností a ztratíme svou aspiraci. Dokonce i když zde nebude žádné vnější vyrušení, přesto shledáme obtížným setrvat ve svém nejvyšším vědomí, protože nejsme zvyklí v něm žít. Aspirujeme půl hodiny s největší upřímností a poté začíná odpočívání. Cítíme, že jsme pracovali velmi těžce, proto jsme nyní oprávněni odpočívat hodinu anebo dvě. Neceníme si toho, čeho jsme dosáhli. Cítíme: „Í kdybych to ztratil, získám to zpět zítra.“ A tak si začneme číst noviny či dívat se na televizi a tímto způsobem vcházíme do odpočinku.*

*Pokud si chceme udržet výšku své aspirace, musí naše aspirace neustále proudit. Dejme tomu, že jsme meditovali přibližně hodinu a nemáme schopnost pokračovat v meditaci. Přesto můžeme dělat něco, co udrží a uchová naši meditaci. Můžeme si číst duchovní knihy, zpívat duchovní písně či naslouchat oduševnělé hudbě. Můžeme jít navštívit duchovního přítele anebo pokud to není možné, zavolat mu a promlouvat o duchovních záležitostech. Další věc, kterou můžeme udělat, je zapsat si své prožitky, ne s myšlenkou na uveřejnění, ale prostě proto, abychom je udrželi ve svém vědomí. Zatímco si zapisujeme prožitky, odhalujeme své vnitřní světlo. Pokaždé, kdy si budeme číst některý z našich vlastních prožitků, získáme novou inspiraci a aspiraci. Dokonce i když jíme, můžeme si vzpomenout, jaký prožitek jsme měli během své ranní meditace. Jako nabíjíme baterii, nabíjíme svou paměť duchovní energií. Tímto způsobem můžeme setrvat v duchovním proudu, jaký jsme měli při své meditaci, a udržet své vědomí vysoko až do příští meditace.*

*Chceme-li si zachovat svou výšku a učinit největší pokrok, musíme být velmi moudří ve svém každodenním životě, v tom, jak strávíme každou vteřinu. Přejde čas, kdy nebudeme muset mít žádná omezení ve svém životě; náš život sám bude nepřetržitým tokem aspirace. Ale nyní musíme užívat svou vědomou mysl proto, abychom aspirovali.*

**\* Nyní je čas pro dobré využití času. Dnes je den pro započítí dokonalého dne.**

**Někdy po meditaci ztrácím radost, kterou jsem přijal ze své meditace, a cítím se velmi špatně. Proč ztrácím svou radost?**

*Jsou dva důvody, proč ztrácíte svou radost. Jedním důvodem je, že vaše mysl začíná pracovat nanejvýš mocně a prudce. Při takovémto působení povoluje temným, nečistým a nebezpečným myšlenkám vědomě či nevědomě vstoupit. Když přichází nečistota, radost musí zmizet. Ale je-li čistota dobře zavedena v mysl, radost potrvá dlouhou dobu.*

*Dalším důvodem, proč ztrácíte svou radost je to, že vaše vnitřní nádoba je malá a vy jste převzal světlo, jež je radostí samou, přes svou schopnost. Množství světla, které jste přijal při své meditaci, vás uspokojilo, ale vaše vnitřní nádoba není dosti velká, aby je udržela. Když jej ztratíte, cítíte se smutně.*

### **Někdy se cítím velice smutná, když sestoupím z meditace.**

*Smutek, který cítíte, je zcela přirozený, protože jste byla ve vyšším světě a poté jste se vrátila zpět na zemskou úroveň. V tu chvíli starosti a problémy světa vcházejí do vás. Pokud však budete medítovat upřímně několik let, tyto problémy vám nebudou stát v cestě, protože jakmile sejdete dolů ze své meditace, budete mít ohromný mír, vyrovnanost, radost a lásku pro lidstvo.*

*V tuto chvíli máte neomezenou lásku pro své dítě. Ale poté co budete medítovat několik let, budete více milovat své dítě, protože ucítíte přítomnost Boha uvnitř něj. Nyní necítíte přítomnost Boha uvnitř svého dítěte po celou dobu. Je-li zlobivé nebo rozbije-li něco, tehdy nemyslíte, že Bůh působí skrze něj. V tu chvíli jste rozhořčena a řeknete: „Ne, ne, to není Bůh; to je čert inkarnovaný.“ Ale přijde doba, kdy uvidíte Boha uvnitř svého syna po celou dobu, nehledě na to, co dělá nebo co říká. Až dospějete k tomuto bodu, nebudete se cítit smutná, když sejdete dolů ze své meditace. Naopak, i když vstoupíte do činností běžného života, budete schopna udržet si tu samou radost, blaženost, mír a vyrovnanost.*

*Když medítujete, musíte cítit, že šplháte na strom. Lezete vysoko, výše, nejvýše, abyste nasbírala manga a přinesla je dolů na rozdávání. Cítíte-li se však smutná, když slezete dolů, znamená to, že jste je chtěla sama všechna sníst na vrcholku stromu. Nechcete je snést dolů a podělit se o ně s druhými. Proto když jdete nahoru, snažte se vždy jít s radostí; a když slézáte dolů, také se snažte slézat s radostí. Jdete-li vzhůru, číťte, že je to pro dosažení Nejvyššího; a když scházíte dolů z meditace, číťte, že je to pro rozdávání.*

## **Praktické řešení problémů**

---

Říkáme, že někdo je praktický, když ve svém vnějším životě dělá správné věci na správném místě. Myslí a jedná zvláštním způsobem, tak, že jej druzí neoklamou a jeho vnější život poběží hladce. Ale nehledě na to, jak chytří, jak upřímní a jak vědomí jsme, někdy jsme ve vnějším životě ztraceni. Nevíme co říct. Nevíme co udělat. Nevíme, jak se zachovat. Přesto, že říkáme a děláme tu správnou věc, všechno jde špatně. Nevíme, jak se vyrovnat se svou vnější existencí; nedokážeme zvládnout svůj život. Upřímně chceme dělat cosi nebo se čímsi stát, ale nemůžeme to udělat.

Proč se to stává? Stává se to proto, že naše vnější schopnost je vždy omezena naší omezenou vnitřní bdělostí. Jsme-li však praktičtí ve vnitřním životě – to jest, řekněme, když se modlíme a medítujeme – získáme neomezenou vnitřní bdělost. Ten, kdo má vnitřní bdělost, má volný přístup k nekonečné pravdě a stále trvajícím radosti a může snadno řídit svůj vnější život.

Vnitřní život neustále přináší poselství pravdy a Boha. Kde je pravda, tam je semínko. Dovolme semínku vyklíčit a stát se stromem. Když strom nese ovoce, spatříme schopnost vnitřního světa projevenou ve vnějším světě. Vždy rosteme z nitra, ne z vnějšku.

Bez ohledu na to, co děláme či co říkáme v našem vnějším životě, nepřibližujeme se světlu pravdy. Ale pokud nejdříve medítujeme a potom jednáme a mluvíme, tehdy děláme a stáváme se tím pravým. Vnitřní život a vnitřní skutečnost musí vést vnější život – ne naopak. Životní dech vnějšího světa musí přijít z vnitřního života. Vnitřní skutečnost musí vstoupit do vnějšího života; jen tak můžeme být skutečně praktičtí ve vnějším životě.



## Otázky & Odpovědi: Praktické řešení problémů

**Můžeme si zodpovědět své vlastní otázky prostřednictvím naší denní meditace? A pokud ano, jak můžeme říct, zda odpověď skutečně přišla ze srdce nebo z duše, namísto z mysli?**

*Jakákoliv otázka, kterou máte, může být zodpovězena při vaší meditaci nebo na konci meditace. Jdete-li hluboko dovnitř, nepochybně dostanete odpověď. Ale když získáte odpověď, musíte určit, zda přichází z duše nebo z mysli. Přichází-li ze srdce či z duše, ucítíte pocit úlevy a míru. V tu chvíli nebudou přicházet žádné opačné myšlenky, aby popřely odpověď. Pokud však odpověď nepříjde ze srdce či z duše, mysl vyjde do popředí a popře názor, který jste přijali.*

*Poselství, která přicházejí z mysli, nebudou mít v sobě žádnou jistotu. V tuto chvíli vám mysl řekne jednu věc; v další chvíli vám řekne něco jiného. V tuto chvíli vám mysl řekne, že jsem velice dobrý člověk; v další chvíli vám vaše mysl řekne: „Ne, on je velice špatný.“ Ale srdce vždy nabízí to samé poselství. Když ráno usedáte k meditaci, dá vám jedno poselství. Večer, když meditujete, získáte ze srdce to samé poselství.*

*Získáte-li vnitřní zprávu, abyste se na někoho zašel podívat – řekněme na svého šéfa – prostě půjdete a toho člověka navštívíte. Jestliže však zpráva přichází z mysli, předtím, než se na něj podíváte, bude ve vaší mysli mnoho otázek. Pak, když nakonec k němu přece jen zajdete a výsledek se nedostaví k vaší spokojenosti, budete se proklínat a řeknete: „Ne, to nebylo to pravé, co jsem měl udělat. Dostal jsem špatné poselství.“*

*Vychází-li však poselství z duše, budete mít ohromné přesvědčení a budete brát jak úspěch, tak i selhání se stejným uspokojením. Zatímco poselství vykonáváte, nebudete očekávat nic podle svého vlastního způsobu; nebudete očekávat, že váš šéf s vámi bude spokojen anebo že pro vás něco udělá. Prostě to jen uděláte, a ať už výsledek přijde v podobě úspěchu či selhání, vy ucítíte, že jste udělal tu správnou věc.*

**Jak můžeme říci, že vnitřní poselství přichází spíše z emocionálního vitálního než z duše?**

*Můžete vzít vitální jako jednoho běžce a duši jako jiného běžce. Běžec-vitální běží na začátku velice rychle, s nadměrným vzrušením a nadšením, ale nedosahuje cíle. Uběhne přibližně třicet metrů ze sta a pak již nemůže víc běžet. Běžec-duše také běží zpočátku velmi rychle. Ale jakmile startér vystřelí z pistole, nezastaví se, dokud nedosáhne svého cíle. Duše zná svou schopnost a půjde do cíle s nejvyšší důvěrou.*

*Jakmile získáte poselství, okamžitě se snažte vidět, který typ běžce představuje. Je to ten běžec, který se zastaví jen až dosáhne cíle, anebo je to běžec, který poběží třicet metrů a pak ztratí všechnu svou energii? Pokud poselství vychází z emocionálního vitálního, ucítíte, že odpověď, kterou jste dostali, vás nedovede k vašemu cíli. Jestliže však přichází z duše, ucítíte důvěru, že vás dovede k cíli.*

*Zde je jiný způsob. Když zaslechnete hlas, který vám nabízí řešení nějakého problému, představte si, že se plní určitá nádoba. Získáte-li pocit, že nádoba se plní pomalu a stále, kapku po kapce, s naprostou vnitřní důvěrou, poznáte, že je to hlas duše. Jinak ucítíte, že nádoba je plněna sklenicí či skleničkou, velice rychle. Bude naplněna rychle, ale velmi brzy se začne přelévát přes okraj. Duše naplní nádobu s naprostou jistotou a vnitřní vyrovnaností. Máte-li tento druh pocitu trpělivosti, můžete poznat, že je to hlas duše.*

*Třetí způsob je představit si plamen uvnitř vašeho srdce. Jsou dva typy plamene. Jeden je stálý; druhý je mihotavý. Stálý plamen uvnitř vašeho srdce není vyrušen žádným vnitřním*



větrém. Ale mihotající se plamen je vyrušován strachem, pochybností, úzkostí a starostí. Pokud cítíte, že vaše odpověď je mihotavým plamenem, tehdy je to hlas emocionálního vitálního. Ale pokud je to velmi stálý plamen, pozvedávající se vzhůru k nejvyššímu, poznáte, že je to hlas duše. Jakmile jednou poznáte, že je to hlas duše, můžete mít naprostou důvěru v toto poselství.

### **Jak se může člověk naučit překonávat strach prostřednictvím meditace?**

Prostřednictvím meditace nás vnější i vnitřní strach může opustit. Nyní jste obětí strachu, protože nevíte, jak rozšířit své vědomí. Ale když se uchýlíte do své božskosti pomocí meditace, tehdy vás strach musí opustit, protože ucítí, že klepe na špatné dveře. Nyní jste bezmocný, ale strach bude bezmocný v okamžiku, kdy uvidí, že prostřednictvím své meditace jste v dotyku s něčím nejsilnějším.

Samotným účelem meditace je sjednotit, rozšířit, osvětlit a znesmrtelnit naše vědomí. Když meditujeme, vcházíme do své božskosti. Božskost se neobává lidskosti, protože božskost má nekonečnou sílu. Máme-li přímý přístup k božskosti, kdy naše celá existence, vnitřní i vnější, je zaplavena bezmeznou a nekonečnou silou božskosti, jak se můžeme obávat lidskosti? Je to nemožné!

### **Může nás meditace ochránit proti veškeré nespravedlnosti, kterou zakoušíme v životě?**

Když se chcete ubránit či ochránit, snažte se vždy užít vyšší zbraně. Řeknou-li vám něco lidé a vy to oplatíte na stejné úrovni, nebude tomu žádného konce. Naproti tomu, když prostě jen spolknete svůj hněv, oni budou pokračovat a využívat vás. Ale když ve vás spatří a ucítí ohromný vnitřní mír, jenž můžete získat ze své meditace, spatří ve vás cosi, co nemůže být nikdy překonáno. Uvidí ve vás změnu a tato změna je nejenom uvede do rozpaků, ale také postraší a vystraší je. Ucítí, že jejich zbraně jsou zbytečné.

Mír je tou neúčinnější zbraní, kterou přemůžete nespravedlnost. Když se modlíte nebo meditujete, celá vaše bytost bude zaplavená mírem. Toto není nic pomyslného. Můžete cítit mír; můžete plavat v moři míru. Pak nehleďte na to, co dělají druzí lidé, vy můžete cítit, že jsou jen dětmi hrajícími si před vámi. Řeknete si: „Tito všichni jsou děti. Co více bych od nich mohl očekávat?“ Ale v tuto chvíli, protože jsou podle roků dospělí, stáváte se namísto toho rozlobení a rozrušení. Pokud se modlíte a meditujete pravidelně, brzy ucítíte, že váš mír je nekonečně silnější, více naplňující a více energizující, než nešťastné situace, které vytvářejí druzí.

**\* Neměj žádný strach. Nikdo nemá svou vlastní sílu. Jen Bůh má sílu a Jeho síla je jiná jméno pro Jeho bezesnou Lásku.**

### **Existuje duchovní způsob, jak se zbavit špatných zvyků?**

Jistěže existuje. Předtím, než cokoliv uděláte, vždy meditujte minutu nebo alespoň několik sekund. Síla této meditace vstoupí do špatného zvyku jako šíp. Meditace, voják, bude užívat své božské šípy proti špatným zvykům. Toto je naprosto nejlepší způsob.

### **Může meditace pomoci vyléčit fyzické nemoci jako je například vysoký krevní tlak?**

Meditace znamená vědomé uvědomění si svého zdroje. Když meditujeme, vědomě se snažíme jít ke zdroji, který je veškerou dokonalostí. Náš zdroj je Bůh, náš zdroj je pravda, náš zdroj je světlo. Meditace nás přivádí k našemu zdroji, kde není nedokonalosti, není nemoci. A kde je zdroj? Je uvnitř nás.

*Když meditujeme, jakého výsledku se nám dostane ve vnějším životě? Učiníme naši mysl klidnou a tichou. Pro většinu lidských bytostí je téměř nemožné mít mír myslí. Ten, kdo nemá mír myslí, je opravdovým žebrákem; je jako opice v lidském těle. Nemá žádné uspokojení. Ale máme-li mír myslí na jedinou mihnuvší se vteřinu, cítíme, že jsme dosáhli v životě mnoho. Máme-li mír myslí, naše vitální a naše tělo se stává mírné; a kde je mír, není žádná disharmonie. To jen ve světě úzkosti, nespokojenosti, napětí a zmatení je disharmonie. Jinak by nebyla žádná onemocnění.*

*Vysoký krevní tlak, selhání srdce a všechny nemoci, které jsou známy v Božím stvoření, jsou výsledkem přítomnosti negativních sil. Tyto negativní síly mohou být překonány, jen když se odevzdáme kladné síle. Když meditujeme, snažíme se stát dokonalým kanálem pro kladnou sílu. Kladnou silou je světlo a negativní silou je temnota. Kladnou silou je láska, ne nenávisť. Kladnou silou je víra, ne nevíra. V každém okamžiku v našem životě nám kladná síla pomáhá, protože nás vědomě přivádí k našemu určení, jímž je dokonalost. Je-li naše mysl klidná a tichá, je-li naše vitální dynamické, je-li si naše tělo vědomé toho, co dělá, tehdy jsme v paláci spokojenosti, kde nemůže být žádná choroba, žádné utrpení, žádná překážka našemu hojnému míru, hojnému světlu, hojné spokojenosti. Meditace je prostředek; je to způsob; je to cesta. Kráčíme-li po této cestě, dosáhneme svého cíle, jenž je veškerou dokonalostí.*

### **Jsmo-li zmatení či nervózní, jak nám vůbec může meditace pomoci?**

*Když má někdo ve fyzickém světě bolest hlavy anebo žaludeční nevolnost, jde k doktorovi a doktor jej vyléčí. Je-li někdo nemocný, jak můžeme říci, že už nikdy nebude v pořádku? Pokud si bere léky, je tu možnost, že bude vyléčen. Pro nemocného člověka je lék odpověď. Je-li někdo napaden úzkostí, starostí a zmatkem, je lékem meditace. Jen proto, že je obětí, nemůžeme říci, že nebude žádná záchrana. Záchrana tu je za předpokladu, že se jedinec chce léčit.*

*Dejme tomu, že je někdo napaden zmatkem a negativními silami, které vyčerpávají všechnu jeho energii a odebírají všechnu radost ze života. Je depresivní a odevzdal se zklamání následkem nespočetných problémů ve svém životě. Uvažujme o něm jako o pacientovi; potřebuje doktora, potřebuje léčení. Když jedinec trpí několika chorobami v mentálním světě, musí jít k někomu, kdo má pro něj určitý mír myslí, určité světlo, určitou vnitřní jistotu. To je duchovní učitel. Duchovní učitel je jako doktor, který té osobě poradí, jak se může osvobodit od strachu, pochybnosti, zmatku, napětí a všech negativních sil, které ji mučí.*

### **Je skutečně nezbytné hledat pomoc, když trpíme mentálními problémy? Nemůžeme prostě meditovat sami a najít odpověď?**

*Dejme tomu, že říkáte: „Trpím určitými mentálními těžkostmi, ale vím, že odpověď je uvnitř. Nyní je vše nocí, ale já cítím, že uvnitř mého srdce je světlo.“ To je to, co cítíte, ale shledáváte těžkým jít hluboko dovnitř a objevit světlo. Tehdy musíte jít k někomu, kdo může přinést do popředí světlo, které máte uvnitř sebe. Je to jako když dáte klíče od svého vlastního domu na špatné místo a nevíte, jak otevřít dveře. Ale váš přítel přichází se světlem a pomáhá vám hledat klíč. Poté, co jej s jeho pomocí naleznete, otevřete si dveře a on odejde. Jste-li připraven pátrat po klíči, který jste ztratil, ve tmě, můžete se o to pokusit. Ale když máte přítele, který má světlo, můžete mít větší jistotu v naleznutí klíče. Proto je učitel pomocník, věčný přítel, který vám pomáhá v hledání. Pomůže-li vám najít klíč, nenechá si ho. Neřekne, že je to jeho klíč. Ne! Je to váš klíč, váš dům, vaše světlo. Pak vejdete do domu a zříkáte vše, co jste potřeboval a chtěl.*

### **Cítíme-li se nervózní nebo rozrušení, jak můžeme snést dolů mír?**

*Jsou dva způsoby. Jeden způsob je tiše se nadechnout a velmi pomalu říci třikrát „Supreme“. Pokud to však shledáte obtížným, můžete vyzvat Nejvyššího tak rychle, jak je to jen možné. Strach nebo úzkost má svou vlastní rychlost. Máte-li být napaden svým nepřítelem, snažte se vyslovovat jméno Nejvyššího rychleji, než je rychlost útoku, který získáváte ze zloby či strachu. Pokud to můžete udělat, Nejvyšší okamžitě porazí vaši zlobu, zklamání či strach.*

**\* Podívej se na květinu svého srdce a usměj se. Budeš schopen vyřešit své nejnaléhavější problémy.**

**Jak můžeme zůstat v mysli klidní, když má člověk udělat tak mnoho věcí a má tak málo času?**

*Především, nejste-li plný míru, myslíte si, že věci, které musíte dokončit, budou dokončeny dříve? Ne! Když jste neklidný a pobouřený, když jste pln úzkostí a starostí, jen si přidáte ke svým problémům a těžkostem. Dejme tomu, že máte cíl, kterého chcete dosáhnout co nejdříve. Pokud v sobě nesete nebožské prvky, jako je strach, pochybnost, úzkost, nejistota a tak dále, znamená to, že nesete váhu navíc a snižujete svou schopnost. Jak tedy dosáhnete cíle v té nejbližší možné hodině? Vaše smluvená hodina bude odložena.*

*Běžec ví, že když nese váhu navíc, jeho protivníci jej porazí. Musíte cítit nezbytnost vyprázdnění své mysli v každém okamžiku. Když do vaší mysli vstoupí pochybnost, strach, nejistota či nějaká jiná negativní síla, prostě mysl vyprázdněte, odhodte sílu stranou, abyste mohl běžet nejrychleji. Starosti a úzkosti nám nikdy nepomohou. Naopak, budou nás zdržovat. Ale máme-li mír mysli, můžeme k cíli běžet nejrychleji .*

**Jak můžeme použít meditaci, abychom se zbavili bolesti?**

*Abyste vyléčili bolest, měli byste se snažit vyzvat světlo. Bolest je koneckonců druh temnoty uvnitř nás. Když vnitřní světlo či světlo shůry začne působit v bolesti samé, tehdy je bolest odstraněna a přeměněna v radost. Skutečně pokročilí hledající mohou ve skutečnosti cítit radost v bolesti samé. Ale pro toto musí být člověk velmi vysoce pokročilý. Ve vašem případě, během své modlitby či meditace byste se měl snažit snést dolů světlo shůry a cítit, že bolest je temnotou uvnitř vás. Když snesete dolů světlo, bolest bude buď osvětlena a přeměněna, anebo odstraněna z vašeho systému.*

**Jednou při meditaci jsem najednou přišel na to, že myslím na některé přátele, kteří potřebovali určitou pomoc. Nikdy bych nemohl popsat tu sílu, kterou jsem v tu chvíli cítil, ale ujmul jsem se těchto přátel a podpořil jsem je. Za dva nebo za tři dny později bylo těmto přátelům pomoci. Někdo potřeboval práci a získal ji a někdo byl nemocný a zlepšilo se to. Souvisí to s mým zážitkem, anebo je to jen pouhá shoda?**

*Nebyla to shoda: daleko tomu. Byla to vaše vlastní vnitřní bytost, která jim pomohla. V tu chvíli jste se stal nástrojem Vnitřního Pilota, Nejvyššího. Nejvyšší chtěl pomoci těmto lidem a On vás ve skutečnosti učinil nástrojem, abyste jim pomohl. Nebyla to shoda. Když meditujete a vcházíte do svého nejvyššího vědomí, vaše duše se automaticky snaží pomáhat svým drahým. Vcházíte-li do velmi vysoké, velmi hluboké říše vědomí, automaticky vyjde na povrch síla z nitra a vy můžete pomáhat druhým. Někdy vaši přátelé nevědí, kdo jim pomohl. Ale vaše duše ví a jejich duše ví, že pomoc přišla od vás. To není mentální halucinace anebo ego.*

**\* Můžeš-li se stát lepším posluchačem, Boží Soucit se okamžitě stane lepším rádcem.**

## Plody na cestě meditace

---

Je mnoho cest vedoucích k cíli. Jedna má spousty překrásných květín po obou stranách, jiná jen pár květů a další nemá žádné. Sledují-li tři hledající svou cestu, každý jinou, podle potřeb a zálib své duše, všichni tři nakonec dosáhnou cíle, každý z nich však se zcela odlišnými zážitky z putování.

Každý prožitek je krůčkem k poznání. Každý zážitek posílí vaši sebedůvěru. Každý zážitek povzbuzuje a dodává energii k dalšímu pochodu a přináší nesmírnou blaženost. Během zážitku můžete ve svém nitru přímo pocítit přítomnost neviditelného průvodce, který vás vede k cíli.

Než dosáhnete ovoce, které nazýváte Cílem, můžete ochutnat mnoho nejrůznějších plodů. Ale teprve když okusíte ovoce, jež je vaším cílem, dostane se vám plného uspokojení. Někteří hledající cítí, že netouží po jiném ovoci, než po plodu realizace Boha, a duchovní prožitky jako takové pro ně nejsou nezbytné. Dokážete-li běžet velmi rychle, nepotřebujete tisíce zážitků, než dosáhnete Boha. Vaše stále širší vědomí, vrůstající do Boha, je samo o sobě mocným prožitkem.

Dostane-li se vám vnitřního zážitku, může se stát, že si nebudete jistí, zda byl opravdový, či nikoliv. Tento problém však vyvstává jen tehdy, nemáte-li svého Mistra. Pokud máte Mistra, dokáže vám okamžitě říci, zdali získáváte bohaté vnitřní zkušenosti, nebo jen klamete sami sebe. Duchovní Mistr toto rozpozná bez nejmenších pochyb či zaváhání. Avšak i když nemáte svého Mistra, můžete si tuto otázku zodpovědět. Stačí, když se soustředíte na své duchovní srdce. Je-li váš prožitek opravdový, ucítíte ve svém srdci jemné brnění, jako by tam pobíhal drobný mravenec.

Jsou i další způsoby, jak zjistit, zda je váš prožitek opravdový. Dýchejte tak pomalu a mírně, jak je to jen možné, a pokuste se cítit, že do svého těla vdechujete čistotu. Cítíte, že čistota do vás vstupuje jako nit, která se obtáčí okolo vaší pupeční čakry. V tu chvíli se soustředte na svůj zážitek a pocítíte-li, že vaše duchovní srdce odmítá vstoupit do pupeční čakry, poznáte, že váš zážitek byl pouhý přelud. Jestli však srdce radostně naplní pupeční čakru, buďte si jistí, že prožitek byl naprosto pravý a upřímný.

Můžete se také na pár minut soustředit a pokusit se cítit, zda dokážete vrůst do svého prožitku. Ucítíte-li, že dříve či později se s ním dokážete sjednotit, je prožitek opravdový. Pokud však cítíte, že realita je kdesi jinde a srůst se svým zážitkem nedokážete, takový zážitek opravdový není.

Během svého prožitku se vždy pokuste oddělit svůj vnější život od vnitřního. Vnější život je životem lidských potřeb a pozemských požadavků. Také vnitřní život je životem potřeb, avšak potřeb Božích, nikoli vašich potřeb; Božích požadavků a nikoli vašich požadavků. Pokuste se pocítit, zda je to potřeba Boží, která vás ovládá skrze váš prožitek a zda si Bůh přeje a potřebuje své naplnění ve vás a skrze vás. Získáte-li takový pocit či poznání, pak je váš prožitek opravdový. Skutečný prožitek se dostaví pouze tehdy, když si upřímně přejete a potřebujete vnitřní život, a když si Bůh přeje a potřebuje vnitřní život ve vás a skrze vás. Pochopíte-li toto, budou všechny vaše zážitky opravdové; musí být opravdové.

## Otázky & Odpovědi: Plody na cestě meditace

---

### **Pamatujte si vědomě všechny své vnitřní prožitky?**

*Běžný hledající si obvykle své zážitky nedokáže vědomě uchovat, ačkoli jejich esence zůstává v jeho vnitřním životě. Dokonce i velmi hluboký zážitek může po čtyřech letech zcela zapomenout, zahalí jej totiž nevědomost jeho života. Může si říkat: „Jak jsem mohl mít takový prožitek? Jestliže jsem jej skutečně měl, proč potom stále dělám tolik špatných věcí? Jak*

*to, že se nemodlím a nemedituji? Znamená to jediné, že to nebyl tak významný prožitek.“ Jeho pochyby prožitek pohltl a nakonec na něj zapomene. Kdo však dosáhl Poznání, ví, že cokoli viděl či cítil, byla naprostá pravda. Díky svému vnitřnímu vidění si také pamatuje své vnitřní prožitky z předchozích inkarnací. Avšak obyčejný hledající, přestože měl třeba jen dva hluboké zážitky v životě, nemusí si z nich pamatovat vůbec nic.*

### **Jak poznáme, na jaké úrovni vědomí se během meditace nacházíme?**

*Hledající si může být vědom stavu svého vědomí teprve tehdy, stojí-li na samém pokraji realizace. Běžný aspirant to vědět nemůže a také to pro něj není nezbytné.*

*Existuje sedm vyšších světů a sedm nižších světů. Duchovní Mistr může snadno vstoupit do všech těchto čtrnácti světů současně a vidět, co se v nich odehrává. I aspirant se může v určitém okamžiku dostat do více světů, nebude však schopen poznat, na jaké úrovni vědomí se během své meditace nachází. Pro realizované duše je to velmi snadné.*

*Váš duchovní Mistr vám dokáže říci, ze které úrovně určitý prožitek pochází. Řekne-li vám, že určitý zážitek přichází ze světa vitálna či světa myslí, pak již budete schopni takový zážitek v budoucnu rozpoznat.*

### **Je možné, že během meditace něco získáme, aniž bychom si tohoto prožitku byli vědomi?**

*Když se nám dostává světla, míru či blaženosti ve vyšší úrovni vědomí, naše fyzická mysl někdy není přesvědčena o tom, že skutečně něco získává. Avšak pro fyzické vědomí není nutné, aby si bylo vědomo toho, co získalo. Světlo může vstoupit do vyšších oblastí emocionální bytosti a působit tam několik minut, dnů či dokonce déle. Vytvoří zde novou půdu, která nakonec zplodí velkou úrodu vnitřních prožitků. Může však chvíli trvat, než tyto prožitky proniknou do hrubého fyzického vědomí.*

*Dojde-li k prožitku ve fyzickém vědomí, můžeme jej vidět a cítit svými smysly. Tehdy se přirozeně můžeme spolehnout na své vnímání. Je-li však náš prožitek čímsi velmi subtilním, odehrávajícím se na vyšší úrovni vědomí, nemusíme si jej být vědomi. Potom se snažíme přimět svou fyzickou mysl, aby si uvědomila něco, co se odehrává v jiných oblastech naší bytosti. Pokud si je naše fyzické i duchovno současně vědomo všeho, co se v nás odehrává, pak bez ohledu na úroveň vědomí, v níž náš prožitek probíhá, pocítíme jej ve svém fyzickém vědomí. Tehdy získáme přístup ke všem úrovním vědomí a fyzické nebude moci zpochybňovat skutečnost těchto jemných prožitků. Jinak se může stát, že když Nejvyšší zaklepe na dveře fyzického, fyzické v nás klepání zapře.*

### **Někdy mám při meditaci pocit, že se v příštím okamžiku dostaví nějaký zážitek, avšak nic se nestane. Z jakého důvodu?**

*Důvodem, že k ničemu nedojde, je to, že jste nedosáhl skutečně výšky. Stojíte na jejím okraji, ale nedosáhnete jí úplně. Je tomu jako se zapalováním vařiče. Pustíte-li plyn, musíte otočit kolečkem do určité polohy, abyste zažehl plamen. Vy se dostanete téměř až k tomuto bodu, ale příliš brzy přestanete. Kdybyste býval pootočil kolečkem jenom o kousek dál, podařilo by se to.*

*Stejně je to s meditací. Kdybyste býval došel jenom o trošku výše či hlouběji, zážitek by se dostavil. Vy jste ale odvrátil svou pozornost nebo vás cosi přinutilo stáhnout se zpátky, místo abyste pokračoval. Neudržel jste svou aspiraci a vaše vědomí upadlo. Jako kdybyste šplhal na nejvyšší větev stromu, najednou na vás kdosi zezdola zavolal a vy jste zapomněl na výtečné ovoce na vrcholku a slezl jste dolů. Jestliže dokážete udržet svou výšku a neodpovídat na volání zezdola, pak dosáhnete své největší výšky a dostane se vám zážitek.*

*Když se modlíte či meditujete, představte si, že jedete na kole. Když jedete na kole, obě kola se musí stále otáčet. Nemůžete stát bez pohybu na jednom místě. Když meditujete, musíte udržet svou aspiraci po celou dobu – jinak spadnete. V duchovním životě musí být neustálý pohyb. Buď se pohybujete dopředu, nebo couváte zpátky. Pokud se pokusíte být nehybní, nevědomost světa vás stáhne zpět na místo, odkud jste vyjel.*

*Co potřebujete ve svém životě aspirace není úspěch, ale pokrok. Pokrok sám o sobě je aktivní forma úspěchu. Začnete-li brzy ráno medítovat a pomyslíte si: „Dnes musím dosáhnout nejvyššího zážitku, jinak se budu cítit bídne,“ potom vám Bůh možná dopřeje onoho prožitku, který pro vás bude úspěchem. Avšak On vás nevyužije jako svůj nástroj, protože se od Něj snažíte něco dostat. Vyžadujete od Něj, aby se vám dostalo vnitřního zážitku, zatímco byste měli žádat pouze o příležitost a výsadu stát se Jeho nástrojem a sloužit Mu způsobem Jemu vlastním.*

*Když voláte jen po tom, abyste potěšili Boha způsobem Jemu vlastním, když voláte jenom po pokroku, pak se vám nutně musí dostat všech prožitků, které pro vás má Bůh připravené ve chvíli, kdy si to bude přát. Právě nyní se snažíte vyšplhat do veliké výšky, abyste dosáhli zážitku. Na tomto stupni vašeho duchovního vývoje je pro vás mimořádně obtížné dostat se do takové výšky. Pro Boha je však velmi snadné, aby sám snesl ovoce dolů a podal vám je. Je vynikající lezec. Umí šplhat nahoru i dolů. Proto dokážete-li potěšit Boha, i kdybyste při tom zůstali u paty stromu, Bůh vyšplhá nahoru místo vás a přinese zážitek dolů, je-li Jeho Vílí, abyste jej prožili.*

**Častokrát mám pocit či dojem, že vidím světlo, má mysl to ovšem silně zpochybní. Byl jsem zvědavý, zda ono světlo bylo skutečné, či jen výplodem mé fantazie.**

*Je-li to opravdové světlo, je-li to čisté božské světlo, pak mysl v žádném případě nedokáže zpochybnit to, co vidíte. Mysl nemá schopnost zpochybnit božské světlo, zatímco jej vidí. Záře tohoto světla je taková, že žádnému mentálnímu podezření či pochybám nedovolí vstoupit. Objeví-li se skutečné božské světlo, mysl je zcela vyražena a nepůsobí ani v nejmenším. Celá bytost se stane duší.*

*Myšl má schopnost zpochybnit božské světlo posléze. Když vidíte světlo, mysl je božská. Později, když vaše vědomí poklesne a přestanete si být fyzicky světlá vědom, může mysl posbírat síly a pokusit se vnést podezření do vašeho prožitku. Tehdy můžete zpochybňovat světlo, které jste spatřil. Stojí-li Bůh právě před vámi, nebudete o tom pochybovat. Avšak v okamžiku, kdy Bůh zmizí z vašeho vnějšího vidění, můžete Jej zpochybnit.*

*Díky své jednotě s tělem nepochybujete o svých očích či nosu. Víte, že jsou částí a součástí vašeho těla, a že vaše tělo je částí a součástí vašeho života. Podobně božské světlo je částí a součástí vašeho skutečného bytí. Jak můžete popřít či zpochybnit své vlastní bytí? Avšak poté, co zážitek zmizí a vy již nepocítujete světlo jako své vlastní, v tu chvíli do vás může vstoupit pochybnost.*

**Jednou jsem měl zážitek, při němž jsem cítil čistotu Boha, Boží sílu a Věčnost. Pak mě však pocit opustil.**

*Byl to dar čisté Milosti. Nejvyšší ti při své nekonečné štědrosti bezvýhradně nabídl Svou Milost. Proto byl takový zážitek možný. Takové věci nejsou halucinace. Duchovní Mistři mají volný přístup k těmto prožitkům, avšak i hledající jich mohou dosáhnout, pokud se modlí a meditují upřímně.*

*Získal jsi tento zážitek z Boží Milosti, avšak nečistota ti zabránila podržet si jej. Veškeré duchovní bohatství, kterého můžeš nabýt, ať už je jakéhokoli druhu, zničí nečistota. Mnozí lidé mají někdy silné zážitky, ale hned příští den se oddávají nižšímu vitálnímu životu.*



*Všechny jejich vyšší zážitky jsou pak zničeny. Zdržíme-li se však požitek vitálního a emocionálního života, naše vyšší prožitky narůstají. Narůstají a upevňují se, stejně jako kmen banánovníku. Proto musíte být mimořádně opatrní, abyste se neponožili do světa vitálna, chcete-li si uchovat sílu svých nejvyšších zážitků.*

**Při meditaci jsem zažil pocit naprosté svobody. Pak jsem se však musel vrátit do normálního života a cítil jsem se velice unavený a vyčerpaný.**

*Dostane-li se vám vyššího prožitku, je to něco, co vás nakrmí, občerství a dodá sílu. Pokud jste vyčerpaný a vaše energie je vysátá, znamená to, že jste překročil své možnosti. Jinak přímo po meditaci budete mít sílu lva.*

**Když mám dobrou meditaci a začnu se nořit hluboko do svého nitra, po několika minutách se cítím velice ospalý a celé tělo je téměř umrtvené.**

*Zakoušíte prožitek ticha. Během meditace se vaše mysl naprosto odevzdala vašemu srdci a srdce s myslí se spolu odevzdaly duši. Tehdy pocítíte nehybné ticho. Myslí cítíte, že jste se ocíl mimo tento svět, a že byste se měl vrátit a být velmi dynamický. Avšak nikoliv! V tu chvíli pracuje duše nejsilněji a vy nemusíte vyvíjet žádný pohyb.*

*Tento svět ticha není jako běžný spánek, v němž člověk ztrácí vědomí. Takovýto stav je naopak velice příznivý. V tichu samotném je obsažena spontánní tvořivost, spontánní pohyb a spontánní život – život duchovního probuzení a duchovního odhalení. Pokuste se v tomto stavu zůstat a vrůst do něj s největší upřímností, pokorou a oddaností. Můžete tam bez obav setrvat po několik dní nebo i měsíc. Pak uvidíte, že nehybné ticho přerůstá v ticho dynamické.*

*Cítíte-li se ospalý, už když se připravujete k meditaci, znamená to, že vás přemáhá únava nebo lenost. Pokud se však takový pocit objeví během dobré meditace, není to žádný spánek. Vstupujete do světa ticha a zaměřujete jej se spánkem.*

**Když jsem poprvé začal medítovat, cítil jsem, jak čistota a božskost prostupuje každou buňku mého těla. Když však medituji nyní, nic takového necítím, ačkoli se domnívám, že jsem svou schopnost medítovat zlepšil. Proč je tomu tak?**

*Když se rozběhnete jak nejrychleji můžete, zpočátku jste velice čilý. Poté po třiceti metrech vaše paže a nohy dosáhnou lepší koordinace. Cítíte se zcela uvolněně a dokonce můžete přestat vnímat, že běžíte. Nevynakládáte žádné další úsilí a přesto nezačnete zpomalovat. Na začátku musí mysl donutit tělo k pohybu. Jakmile se však dostanete do přirozeného rytmu, mysl již nemusí přesvědčovat tělo, aby běželo co nejrychleji. Automaticky pak můžete běžet, jak nejrychleji dovedete.*

**Při různých příležitostech jsem během meditace viděl červené, modré a bílé světlo. Mohl byste prosím vysvětlit jejich význam?**

*Červená je dynamický aspekt Boha; představuje božskou sílu, kterou vidíte uvnitř sebe samého. Vstoupí-li do vás božská síla, naplní vás ohromnou energií.*

*Bílá je barva čistoty. Představuje vědomí Božské Matky. Když vidíte bílou všude kolem sebe, cítíte, že celá vaše fyzická bytost je zaplavena čistotou, od chodidel až po vrcholek hlavy.*

*Vidíte-li bleděmodrou barvu, znamená to, že Nekonečnost vstupuje do vašeho aspirujícího vědomí. Nekonečnost nemůžete pochopit vaší myslí. Mysl si představí velkou vzdálenost, o kousínek ji prodlouží a pak se zastaví. Ale Nekonečnost se rozšiřuje stále. Zkuste cítit, že*



*se vaše vědomí rozšiřuje do Nekonečnosti a tato Nekonečnost vstupuje do vašeho aspirujícího vědomí.*

- \* ***Každá modlitba je božsky důležitá.  
Každá meditace je nanejvýš významná.  
Každá zkušenost je oduševněle bohatá.***

**Dříve jsem cítil zlaté světlo kolem svého srdce, nyní to však necítím. Jak mohu znovu získat tuto překrásnou přítomnost?**

*Když se toto zlaté světlo, jež je světlem božského projevení, dotkne země, nemusí setrvat na dlouho. Pokud cítí, že v srdci nemůže zůstat, protože srdce není dosti čisté, ustoupí. Je-li však srdce čisté, působí toto světlo nejprve v oblasti srdce a posléze se posouvá do vitálního a fyzického.*

*Není nezbytné znovu získávat viditelnou přítomnost světla. Chcete-li sledovat duchovní cestu, toto světlo není to, po čem toužíte – je to neustálá starost Boha o vás, Boží opravdová láska a pozhánání. Získáte-li Boží péči, může nabýt podoby světla, míru, síly i jiné duchovní kvality.*

*Když vidí světlo začátečník, má pocit, že činí vyjímečný pokrok. Do určité míry je to pravda. Zjeví-li vám Bůh světlo, budete přirozeně inspirováni, abyste se vnořili hluboko do moře duchovna. Pokud však Bůh cítí, že mír je to, co potřebujete, a nikoli světlo, projeví se skrze vás jinou cestou.*

*Přejete si znovu získat onu nádhernou přítomnost světla, když jej však spatříte, nedostane se vám nejvyššího uspokojení, neboť nenaplníte Boha Jeho vlastním způsobem. Vaším nejvyšším cílem je potěšit Boha způsobem Jemu vlastním. Dává-li vám Bůh prožitek, měl byste Mu být nanejvýš vděčný. A pokud vám jej nedává, musíte být zcela stejně vděčný, protože On ví, co je pro vás nejlepší. Vaší starostí je meditovat z celé duše a starostí Boha je přinést vám světlo či mír anebo sílu. Bůh vám dá to, co má a čím je, pokud vy Mu dáte to, co máte a čím jste sám. Co máte je nevědomost a čím jste, je aspirace. Tedy mou žádostí je, abyste těšili Boha způsobem Jemu vlastním a nestarali se o věci, které jste kdysi měli a nyní máte pocit, že vám chybí.*

**Mohl byste prosím říci něco o auře, kterou vidíme během meditace?**

*Každá lidská bytost má auru. Svou auru můžete vidět při meditaci, ale také během koncentrace či dokonce ve spánku. Není žádné přímé spojení mezi meditací a aurou, vyjma toho, že během meditace můžete vstoupit do klidnějšího vědomí, v němž můžete snáze auru spatřit.*

**Nedávno jsem zcela zřetelně cítil sílu, kterou se lidé obklopují, aby se ochránili nebo když nechťejí s někým mluvit. Je to jakýsi pevný předmět, jakoby zeď. Staví ji lidé vědomě, či nevědomě?**

*Obvykle ji staví vědomě. Někteří hledající cítí, že v přítomnosti neaspirujících lidí potřebují ochranu, aby si udrželi své vysoké vědomí. Obávají se, že vědomí neaspirujících lidí do nich pronikne jako šíp a zničí jejich vlastní aspiraci, proto kolem sebe vědomě staví zeď. Někdy také běžní, neusilující lidé mají pocit ohromné nejistoty, a tak i oni kolem sebe budují zeď. Mají strach, že jim druzí vezmou celé nepatrné bohatství, které mají.*

*Duchovní Místrů mohou tuto zeď vybudovat, aby se ochránili před útoky okolního světa. Někteří lidé, kteří přijdou do přítomnosti duchovního Mistra, nechťejí nic přijímat. V okamžiku, kdy jim Mistr chce přinést mír či světlo, vnitřně jej napadají. Někdy také lidé přichá-*

zejí k Mistrovi, aniž by věděli, co chtějí. Když je nabízen například mír, světlo či blaženost, cítí to jako cosi divného, cosi cizího, a tak to prudce zamítají. Anebo přicházejí k Mistrovi s ohromným očekáváním a požadavky, říkají: „Dej mi, dej mi, dej mi!“ Ale když jim Mistr dá co potřebují, nejsou spokojeni a vnitřně jej napadají. Z těchto důvodů si Mistr vytváří jakýsi štít sebeochrany. Každý jedinec má zvláštní auru, které si není vědom. Tato aura obtáčí člověka od hlavy až k patě a vědomě jej chrání. Když meditujeme, můžeme vidět, že kolem nás se neustále točí aura. Aury druhých můžeme také vidět, tak jako je lidé vídali například za Buddhou či za Kristem. Tyto se obvykle netočí a nepohybují. Ale aura, kterou všichni máme, se neustále pohybuje kolem nás. Takováto aura je silnou ochranou na fyzické, vitální a mentální úrovni, neochraňuje však celou bytost. Tato aura se stává silnou jen prostřednictvím modlitby a meditace. Pokaždé, když se modlíme a meditujeme, je tato aura posilována; pak se pohybuje velmi, velmi rychle. Když se pohyb stane nesmírně rychlý, aura získává ohromnou sílu a v tu chvíli je schopná ochránit celou bytost.

**Když medituji, často cítím rozkol ve svém vědomí. Část mého vědomí je v hluboké meditaci, zatímco druhá část mého vědomí to pozoruje a neustává v průběžném komentování toho, co zažívám. Co to znamená?**

Ve vašem vědomí by neměl být žádný rozkol. Meditujete-li správně, vaše vědomí se stává jedním jouscnem. Pokud cítíte, že vytváříte průběžné komentáře, musíte vědět, že buď vaše mysl nebo vitální nebo fyzické nejsou zcela za jedno s vaší meditací. Vaše srdce a duše meditují nejoddaněji, ale mysl tu možná není. Na naší cestě přikládáme větší význam srdci než mysli. To však neznamená, že zamítáme či opomíjíme mysl. Mysl se musí sjednotit se srdcem, aby je duše mohla společně nést. Když meditujete, někdy nechce vaše mysl sedět vedle srdce anebo se s ním sjednotit. Proto jste si vědom rozkolu ve svém vědomí. Pochází to od mysli. Ve vašem případě to velmi zřídka pochází od vitální.

V jedné z Upanišád je zmínka o tom, že existují tři druhy meditace: hrubá meditace, jemná meditace a transcendentální meditace. K vašemu zážitku dochází na prvním stupni. Namísto abyste měl velmi vysokou meditaci, cítíte, že tu není celé vaše bytí. Ačkoliv má vaše fyzické vědomí velmi vysokou meditaci, nebude zcela plodná, protože se jí neúčastní všichni členové vaší vnitřní rodiny.

Na druhém stupni meditace uvidíte, že jste se stal zcela vědomým a sjednoceným ve svém vědomí. Nyní jen užíváte pojem „vědomí“, ale na tomto stupni budete ve skutečnosti schopný vidět a cítit, co vědomí je. V každém okamžiku budete schopen vidět božský pruh světla, všeprostupujícího světla uvnitř vás, jež vás sjednotí s Nejvyšším. Na tomto stupni meditace se stáváte spojující linkou mezi Nebem a zemí.

Třetí a nejvyšší stupeň meditace je transcendentální meditace. Na tomto stupni budete schopen cítit či vidět sebe jako meditujícího i jako meditaci samou. Na tomto stupni, ten kdo vidí a viděné, jdou společně. Toto se stává jen v nejvyšším Transcendentálním Vědomí, když přejdete za tanec přírody, který znamená pokušení, zklamání, úzkost, strach, žárlivost, selhání a tak dále. Všechno toto však neznamená, že při hrubé meditaci nemůžete vstoupit do své nejhlubší meditace. Můžete. Ale jen vaše srdce a vaše duše se bude těšit hluboké meditací; fyzické, vitální a mysl nebudou v tu chvíli schopni těšit se z hluboké meditace. Proto je tento stav nazýván hrubým.

**Jednou jsem při své meditaci cítil, že má duše vyšla z těla.**

Duše může odejít z těla během meditace. V některých případech duše přichází do popředí tak mocně, že fyzické vědomí buď odchází nebo se stává zcela zaplavené či zcela osvicené a přeměněné světlem duše.

**Při meditaci někdy cítím, že se mé tělo rytmicky pohybuje, když však otevřu oči, vidím, že se vůbec nepohybuje.**

*Pohyb, který cítíte, je ve vnitřním světě, je vaším jemným těle. Tato skutečnost se ještě neprojevila ve fyzickém, ani to není zapotřebí. Pokud cítíte, že se při meditaci vznášíte, nemusí se tento pohyb projevovat ve fyzickém.*

*Jestliže však cítíte uvnitř sebe záplavu míru, tehdy byste se měl okamžitě pokusit jej projevit ve svých očích, ve svém fyzickém vědomí. Zde na zemi má jen pár lidí mír. Když snášíte mír do vnějšího světa a projevujete jej, řešíte problémy celého světa. Svět potřebuje mír, svět potřebuje lásku, svět potřebuje všechny božské kvality. Vaším cílem je spatřit a cítit mír, světlo a blaženost a přinést je do popředí ve svém vnějším životě. Projevováním těchto božských kvalit můžete sloužit lidstvu a naplňovat Boha.*

**Když medituji, uvnitř se cítím velice silný a vně velmi jemný. Jak však postupuji hlouběji, začínám se rozšiřovat. Co to značí?**

*To je výborné. Cítíte se uvnitř silný, protože snášíte dolů božský mír, světlo a blaženost do svého systému. Čím vědoměji a oddaněji snášíte tyto božské síly, tím silnější se uvnitř stáváte. A tato pozhnaní shůry vám pomáhají rozpínat své vědomí.*

*Navenek se cítíte jemný, ale ve skutečnosti to není jemnost. Je to vnitřní mír a vnitřní jistota, co roste ve vaší vnější bytosti. Máte-li bezmeznou vnitřní sílu, nemusíte to ukazovat navenek. Nemusíte zatínat své pěsti. Jste uvolněný, protože vaše vnitřní síla vám dala jistotu. Jste jako božský hrdina. Víte, že v každém okamžiku můžete porazit svého nepřítele či překonat jakoukoli překážku, proto jste navenek uvolněný.*

*\* Nic není mocnější než mír.*

**Někdy po meditaci se dotýkám věcí a shledávám, že nejsou pevné; jsou prchavé. Ztrácí své pevné skupenství. Co to znamená?**

*Ve skutečnosti neztrácí své pevné skupenství. Dotknete-li se zdi anebo jiného pevného předmětu po hluboké meditaci a cítíte, že je to měkké a že tím dokážete prostoupit, musíte vědět, že vaše vědomí se ztotožnilo s vědomím vašeho okolí. Jakmile vyjdete z hluboké meditace a něčeho se dotknete, můžete v té věci cítit své vlastní vědomí. Tento pevný předmět vás přijal a obejmul vás; otevřel dveře svého srdce, aby se s vámi stal jedním.*

*Když se dotýkám někoho ze svého nejvyššího vědomí, ta osoba možná není ve svém nejvyšším vědomí. Její mysl se může potulovat tu a tam. Sjednotím-li se však vědomě s tou osobou, okamžitě mohu vstoupit a stát se jedním s vědomím této osoby.*

**Když medituji, vstupuji do vnitřního světa a občas vidím věci, které se ve vnějším světě zhmotní za několik měsíců. Měla bych se to snažit překonat?**

*Co děláte, je vcházení do světa duše. Nemusíte se snažit toto překonávat; není to nezbytné. Měla byste si být vědoma toho, zdali pláčete či nepláčete po poznání těchto věcí. Pokud meditujete s výhledem na nalezení toho, co se odehraje v budoucnosti, tehdy byste to měla překonat. Řeknete-li si během své meditace: „Ó Bože, řekni mi, co se přihodí mému manželovi či synovi,“ je to chyba. Pokud se však jen snažíte vstoupit hluboko dovnitř, abyste měla hlubokou meditaci, mohu vám říct, že Bůh vám chce ukázat tyto věci z božského důvodu. V tomto případě byste se neměla snažit překonávat tyto prožitky, je to Boží vůle, kterou naplňujete, ne vaše vlastní touha.*

**Když medituji, vidím uvnitř i vně, že vše je živé a má milióny vzorů. Vidím cosi jako žijící přítomnost ve všem. Mohl byste k tomu něco říct?**

*Bůh je uvnitř všeho. A kde je Boží přítomnost, život musí být přítomný. Kde je život, tam je Bůh, a kde je Bůh, tam je život. Uvnitř jedné věci vidíte mnoho rozmanitostí. Jedno je vyjádřeno v mnoha podobách a mnoha vzorech. Podíváte-li se na lotos, spatříte jednu květinu, je však vyjádřena či projevena mnohými okvětními lístky, listy, stonkem a dalšími částmi. V lotosu vidíte projevení jednoty skrze rozličné formy. Dotknete se například jedné části lotosu, listu, a řeknete: „Toto je lotos.“ Poté se dotknete stonku a opět řeknete: „Toto je lotos.“ Bůh tu je ve všech částech květiny; proto cítíte, že každá část je celkem. Bůh je přítomný kdekoliv existuje život. Bůh je nekonečný ve vyjádření. Je nekonečný v projevení.*

**Někdy během meditace cítím, že se mé fyzické srdce na několik vteřin zastaví. Obávám se toho.**

*Cítíte-li, že se vaše fyzické srdce zastavuje, je to velice dobrá zkušenost. Nesmíte se toho však obávat; nezemřete. Znamená to, že fyzické ve vás se zcela odevzdalo duchovnímu ve vás. Mnoho duchovních Mistrů proto, aby při meditaci vstoupili do vyšších oblastí, vědomě zastavilo svůj tep. Ale jen jogíní a duchovní Mistři to mohou provádět z vlastní vůle. Ze svého nekonečného Soucítu vám Bůh dal záblesk tohoto prožitku. Měl byste být velmi šťastný. Až se stanete jogínem, bude na vás, zdali chcete či nechcete zastavit svůj tep při meditaci. Znamená to, že fyzické zcela vymizelo a duchovní panuje nejvýše. V tu chvíli nepotřebujete fyzické.*

**Zatímco medituji, cítím, že má hlava se rozpíná, a cítím, že cosi tluče na vrcholek mé hlavy.**

*Odehrávají se dvě zdánlivě odlišné věci. Na jedné straně cítíte, že vaše hlava se rozpíná. Je to pročištěné vědomí, které rozpíná vaši mysl. Na druhé straně se vaše nečisté vědomí snaží přitáhnout světlo shůry násilím. Odehrává-li se toto, cítíte těžký nátlak.*

*Když se čisté síly v nás snaží snést cosi shůry, není zde žádný nátlak. Když naše útlá božskost vzhledně vzhůru a pozve nejvyšší božskost, aby vešla, vidí svou jednotu s Nejvyšším. Je to jako dítě, které vidí svého otce. Dítě se neobává, protože ví, že je to jeho vlastní otec. Nazývá jej otcem a jeho otec k němu přichází. Pozve-li však otce někoho jiného, může se té osoby obávat. Mít se obávat, že mu ta osoba ukáže svou rozzlobenou tvář a řekne: „Proč jsi mě volal?“ Protože je tento člověk neznámý, dítě zakouší určitý neklid a obavy.*

*Podobně, když nečistá mysl zve nejvyšší božskost, aby sestoupila, božskost je připravena sejít, ale nečistá mysl se obává. Myslí si, že bude rozdrčena. Nezáská žádný důvěrný pocit. Avšak božské v nás důvěrný pocit získá, když spatří, že nejvyšší božskost schází dolů. Je to nebožské v nás, co se vždy obává božského, ačkoli občas samo chce spatřit božské. Cítí nesnáze a toto vyvolává „prudký“ tlak v hlavě.*

## **Hodina pro meditaci**

---

Berete-li vážně duchovní život, musíte meditovat alespoň jednou denně. Jste-li velmi nadšení, můžete meditovat třikrát denně – časné z rána, v poledne nebo během své přestávky na oběd a večer. Vaše ranní a večerní meditace může trvat delší dobu, patnáct minut anebo půl hodiny, zatímco vaše polední meditace může být kratší, pět nebo deset minut. Pokud není možné sytit vaši duši třikrát denně, tehdy ji prosím nasytte alespoň jednou. Cítte, že duše je malé božské

dítě. Když nebudete krmit božské dítě uvnitř vás, nebude schopné růst a projevovat vaše vnitřní božské kvality a vaše schopnosti duše.

Je lepší jednou denně ráno dobře meditovat, než sedávat pětkrát nebo šestkrát denně se zavřenýma očima a mít jen příjemné myšlenky, proudící vaší hlavou. Pokaždé když meditujete, musíte cítit, že nabízíte svůj životní dech Nejvyššímu a přinášíte do popředí světlo své duše. Jen tehdy má vaše meditace smysl. Pokud cítíte, že můžete duševně meditovat jen jednou, časné z rána, tehdy je to dost. Musíte vidět svou skutečnou schopnost, upřímnost, ochotu a radost. Je-li zde inspirace, znamená to, že jste dostali souhlas od Nejvyššího, a poběžíte velice rychle. Někteří lidé meditují v době svého oběda nebo když mají přestávku v práci. To je výtečné. Ale prosím, jako první medituje také z rána. Začnete-li tou správnou věcí ráno, budete inspirováni po celý den.

## Ranní meditace je nejlepší

---

Budete-li meditovat ráno, poznáte, že vaše meditace bude neplodnější. Před východem slunce není ještě zemské vědomí rozbourané. Svět ještě nevstoupil do svého denního vření. Příroda je klidná a tichá a bude vám pomáhat meditovat. Když je příroda v hlubokém spánku, zvířecí či neosvětlené vědomí v nás také spí. V tu chvíli jste stále ve světě energizujících a naplňujících snů, z nichž může vyrůst skutečnost. Proto probuzené aspirující vědomí může nejvíce získat z časné ranní meditace.

Jakmile zasvitne den, Matka Země přichází božsky energická či nebožsky neklidná. Obzvláště na Západě, díky jeho současné dynamické povaze, je zde určitý pocit podráždění v kosmu nebo ve vnější přírodě. Tyto neklidné kvality světa do vás nemusí vstupovat, ale obvykle tak činí. Když se kolem pohybují lidé, okamžitě do vás vstupují jejich vibrace, podle toho, kde jste. Vzduch, světlo, vše kolem vás se stane prostoupené vibracemi lidských činností a lidských úzkostí. Svět stojí před vámi jako řvoucí tygr. Jak můžete vejít do své nejvyšší meditace před řvoucím tygrem? Můžete-li však meditovat, než se svět probudí, kdy kosmos je klidný a lidé kolem vás odpočívají, tehdy budete schopni mít hlubší meditaci.

Během dne je meditace velmi obtížná. Večerní meditace je také malinko obtížnější, protože osm nebo deset hodin jste byli ve spěchu a shonu světa. Během dne jste se setkali s mnoha neaspirujícími lidmi a jejich nebožské myšlenky a nečisté nápady do vás nevědomě vstoupily. A tak pokud nejste vnitřně velmi silní, budete vstřebávat mnoho neaspirujících a neinspirujících sil ze světa. Proto se stává velmi obtížným meditovat večer se stejnou nadějí a svěžestí. Osprchujete-li se před meditací, pomůže vám to. Budete-li se stýkat s duchovními lidmi, také vám to pomůže.

Ráno jsou všechny tyto nebožské síly a zážitky alespoň na chvíli vně vaší paměti. Během času, kdy spíte, všechny nečistoty, které do vás vstoupily z druhých, jsou smyty. Během hodin, kdy spíte, vás vaše duše jako božský lupič tiše pozoruje. Obyčejný zloděj by vám něco ukradl, ale tento božský lupič vám bude jen dávat a dávat. Potřebujete-li mír na jednom místě, vaše duše sem dá mír. Duše jedná jako matka, která přichází do dětského pokoje v tajnosti, časné z rána, aby pro dítě připravila věci, které bude potřebovat během dne. V noci, zatímco spíte, dostává duše příležitost dělat to, co je pro vás zapotřebí. Ale během dne, kdy jste pohlaceni činnostmi vnějšího světa, je pro duši nesmírně obtížné dávat a pro vás přijímat. Pro všechny tyto důvody je ranní meditace nejlepší.

\* *Kráska ke mně přišla jako ranní růže. Povinnost ke mně přišla jako ranní slunce. Božskost ke mně přišla jako ranní aspirace.*

## Večerní meditace

---

Nemůžete-li meditovat ráno, večer je druhý nejlepší čas, protože večer se atmosféra stává klidnou a míruplnou. V poledne je příroda divoká a neklidná, proto nebude vaše meditace velmi hluboká a silná. Ale večerní příroda se připravuje na odpočinek a nebude vás rušit. Když meditujete večer, můžete se dívat na zapadající slunce a snažit se cítit, že jste se naprosto sjednotili s vesmírnou přírodou. Můžete cítit, že jste odehráli svou část během dne co nejspokojivěji a tak jako slunce se chystáte k odpočinku.

Večer jste unaveni a cítíte, že celý svět je také unaven. Ale je zde jemný rozdíl mezi přístupem světa k pravdě a vašim přístupem. Je-li svět unaven, nebude aspirovat. Chce jen odpočívat. Ale vy cítíte, že vaše únava může být překonána snesením více světla a energie do vašeho systému. Když se modlíte a meditujete, v tu chvíli do vás vstupuje nový život a nová energie a osvěžuje vás.

## Pevný čas je důležitý

---

Ať již meditujete ráno anebo večer, je nanejvýš důležité mít pevný čas pro svou meditaci. Dokonce i kojeneček bude plakat pro mateřské mléko v určitou hodinu. Pokud máte svůj obchod a budete vždy otvírat dveře v devět hodin, tehdy budou mít ostatní jistotu, že mohou přijít v devět hodin a vy budete mít skutečně otevřeno. Všechno má svou vlastní hodinu. Vaše vnitřní bytost a váš Vnitřní Pilot, Nejvyšší, vás vždy pozorují. Pokud se ustálíte na určité hodině, tehdy má Nejvyšší ve vás důvěru. Nejvyšší řekne: „V tu chvíli nikde nezahálí; medituje. Když mu něco nabídnou v tuto hodinu, jistě zde bude a přijme to.“

Vy a Bůh se musíte dohodnout na určité hodině pro svou denní meditaci. Když přichází v tu hodinu a vy stále ještě spíte, odpustí vám. Nejste-li zde zítra, opět vám bude odpuštěno. Ale nebudete schopni omluvit sami sebe. Vaše jednota s Bohem vám nedovolí odpustit sami sobě. Vaše duše vám způsobí takové bolesti, že se budete cítit bídně. Láska vaší duše k Nejvyššímu je pro vás velmi důležitá. Když přichází váš Věčný Přítel, hostitel si přeje být připraven. Lidská mysl je velice zrádná věc. Ponechána sama sobě, nevědomá, temná mysl se pokusí zabránit vám, abyste dělali duchovně správné věci. Bude nalézat mnoho omluv, aby vás zdržela od naplnění přání vaší duše. Ale je-li vaše aspirace upřímná a silná, kázeň v dodržovaném čase vám pomůže bojovat proti letargii a vrtkavosti mysli.

*\* Když nevěnujete svou pozornost bezpočtu vnějších věcí, uvidíte, že pravda se dívá přímo na vás a dává vám sílu k ukáznění svého života.*

Dejte tomu, že chcete meditovat v půl sedmé. To je vaše zvolená hodina. Vstanete-li v sedm, vaše vlastní letargie a zahálčivost odebere všechnu vaši inspiraci. Na jedné straně se bude letargie pokoušet ospravedlnit sama sebe. Vejde do vaší vědomé mysli a poví: „Ó, přišel jsem domů velmi pozdě; proto jsem nemohl vstávat.“ Anebo: „Minulých šest dní jsem vstával v půl sedmé. Poněvadž Bůh je veškerá laskavost, On mi dnes odpustí.“ Je tolik způsobů, kterými může mysl ospravedlnit vaše pozdní vstávání. Ale i když přijдете domů pozdě, neznamená to, že nebudete dělat první věci první. První věcí je meditace; první věcí je Bůh.

Jakmile jednou začnete svou cestu, pokud nebudete stále směřovat vstříc svému cíli, jste ztraceni. Můžete si myslet: „Dnes jsem unaven, proto zde zastavím a odpočinu si. Zítra opět půjdu dál.“ Musíte ale vědět, že nevědomost je bdělejší než vaše vlastní aspirace. Začnete-li jednou ospravedlňovat sami sebe, není tomu žádného konce. Pravidelnost vám řekne, že cíl je skutečný. Jste-li ale přesní, okamžitě se objeví jakýsi dynamismus a pohyb. Vaše pravidelnost je jako motor. Protože máte motor, víte, že se v jakémkoli okamžiku můžete rozjet. Přesnost

je, když skutečně otočíte klíčkem a nastartujete motor. S pravidelností získáte jen mlhavou představu, že něco uděláte. Ale s přesností to ve skutečnosti uděláte.

Jste-li pravidelní a přesní ve své meditaci, povšimnete si svého vlastního pokroku. Pokud můžete medитovat upřímně a z plné duše v pevnou hodinu každý den, přijde doba, kdy se stanete znalcem. V tu chvíli budete schopni meditovat, ať byste dělali cokoli, a nebudete potřebovat pevnou hodinu. Nakonec budete schopni meditovat dvacet čtyři hodin denně, dokonce i když budete mluvit s lidmi a provádět své rozličné denní činnosti. Pro to však potřebujete mnoho let – možná mnoho životů – cvičení.

\* ***Žádná cesta pro vás nemůže být příliš těžká, máte-li jeden dar Boha: víru v sebe.***

## **Otázky & Odpovědi: Hodina pro meditaci**

---

### **Jak může někdo najít čas pro meditaci během rušného dne?**

*Máme ke své dispozici dvacet čtyři hodin a nacházíme čas na děláni nejrůznějších věcí během dne. Co nám brání v tom, abychom mysleli na Boha pět nebo deset minut denně? Máme čas jíst, máme čas spát, máme čas na setkání se svými přáteli, číst si noviny či dívat se na televizi. Máme čas na vše, co považujeme za důležité. A tak je-li to záležitost Boha, jak můžeme říct, že nemáme čas?*

*Bůh pro nás pláče, abychom na Něj mysleli. Pokud nám skutečně záleží na tom, abychom Jej těšili, nalezneme si čas, kdy na Něj budeme myslet a medитovat na Něj. Jestliže však nepovažujeme Boha za důležitého v našem životě, pak budeme vždy příliš zaneprázdněni.*

### **Je určitá ranní hodina nejprospěšnější pro meditaci?**

*Úplně nejlepší čas na meditaci je mezi třetí a čtvrtou hodinou ráno. Je to Brahma Muhurta, Hodina Boha. Nezáleží na tom, na jaké úrovni jste, dokonce jste-li naprostý začátečník a budete v tu dobu medитovat, setkáte se s velmi malým odporem.*

*Lidé na Západě, kteří chodí spát ve dvanáct hodin nebo v jednu, nemohou očekávat, že budou schopni medитovat ve tři nebo čtyři hodiny. Chcete-li medитovat ve čtyři hodiny, měli byste jít předcházející večer spát v devět nebo deset hodin. Pro někoho, kdo právě vstoupil do duchovního života, je sedm nebo osm hodin spánku základem. Začnete-li spát jen tři nebo čtyři hodiny jenom proto, abyste mohli vstávat ve čtyři ráno, budete si zahrávat se zdravím. Duchovně nezískáte žádný užitek, protože nebudete schopni medитovat správně, jste-li vyčerpaní, a tělo bude stát jako překážka vašemu vnitřnímu pokroku. Poté co učiníte určitý pokrok ve svém duchovním životě, postupně budete moci ubírat hodiny svému spánku. Když začne vaše fyzické vědomí přijímat světlo se shora, jeho potřeba spánku se bude zmenšovat.*

*Pro většinu lidí na Západě je nejlepší čas pro meditaci co nejdříve po probuzení, předtím, než začnete se svými denními činnostmi. Je-li to možné, měli byste medитovat před sedmou hodinou. Dříve než vás vnější svět napadne, anebo od vás začne cosi vyžadovat, měli byste se snažit vstoupit do vnitřního světa s myšlenkou svého nasycení. Tímto způsobem vykonáte svou denní povinnost předtím, než se zapojíte do vnějších činností. Kladete-li Boha na první místo ve svém životě, všechno další získá duchovnějši perspektivu. Pokud můžete potěšit nejdražšího ve vás, jámž je Bůh, předtím než vstoupíte do svých pozemských činností, tehdy přirozeně děláte tu správnou věc.*

**Měli bychom se snažit vstávat spontánně na meditaci, anebo bychom si měli nařizovat budík?**



*Měli byste užívat budík. Abyste získali onu zvláštní Milost pro spontánní vstávání, musíte být jogínem. Ale prosím, když meditujete, nemějte hodiny před sebou. Chcete-li skutečně medítovat z plné duše, ponořte se prostě dovnitř. Když meditujete, těšíte Nejvyššího. On vám dá vědět v tu chvíli, kdy musíte jít do školy nebo do práce. Pokud skutečně meditujete, On toto udělá. Ale jste-li ve světě spánku, sníte a plýtvající svým drahocenným časem, nebude to Jeho zodpovědnost.*

### **Pokud člověk zůstal velmi dlouho vzhůru předchozí noc a je velmi unaven, když budík spustí, je lepší spát déle a medítovat až po navyknuté hodině?**

*Musíte vědět, jak často tak činíte. Pokud to děláte každý týden, není to dobré. Ale je-li to jednou za čas, je to v pořádku. Ve škole studujete měsíce a pak máte prázdniny. Pokud byste však chtěli prázdniny každý den, jak budete schopni dělat pokrok? Jestli jste meditovali měsíce v určitém hodinu a jedno ráno jste mimořádně unaveni, v pořádku. Chodíte-li však do školy každý den v jinou hodinu, jak může být váš učitel potěšen?*

*Příležitosti nepřicházejí do našeho života každý den. Duchovnost je jako příležitost. Zmeškáte-li jednu meditaci, musíte cítit, že jste skutečně cosi zmeškali, a že jste popošli o jeden krok méně, než kam jste mohli dojít. Když nemeditujete pravidelně, vaše vědomí ztrácí některé ze svých schopností a cesta se stává velmi dlouhou. Odpočínáte-li si jednou, nevědomost vás zahálí. Pokud jednou nedokážete vstát, pak vás toho dne nevědomost porazila. Dejte tomu, že jdete spát ve tři hodiny a když je čas pro meditaci, nejste schopni vstát. Kdo vás ale žádal, abyste šli spát ve tři hodiny? Řeknete, že to bylo nevyhnutelné; měli jste cosi velice důležitého. Ale zatímco jste vzhůru, protože děláte tuto důležitou věc, přimějte se prosím také cítit, že v šest hodin ráno zde bude také cosi nevyhnutelného a důležitého, co budete muset udělat: budete muset vstát na meditaci. Pokud věc, kterou jste dělali pozdě do noci, byla tak důležitá, že jste se jí nemohli vyhnout, tehdy si přeji říci, že vaše meditace je nekonečně důležitější; nic nemůže být důležitější než meditace.*

*Někdy je naše únava skutečná; jindy je zcela mentální. I když spíte deset hodin, někdy se cítíte nesměrně unaveni. Mnoho lidí spí mnohem více, než ve skutečnosti potřebují. Často je to vaše mysl, která vás nechává cítit, že jste unaveni a vyčerpáni. Mysl je tak chytrá. Nechá vás cítit, že pokud můžete spát jen o pět minut déle, budete se pak cítit mnohem lépe. Máte-li vstát v šest hodin, mysl vám řekne, že pokud bude moci vaše tělo spát o jednu minutu déle, budete se cítit lépe. Ale dáte-li tuto jednu minutu tělu, okamžitě vás mysl požádá o pět či deset minut navíc a zanedlouho bude sedm nebo osm hodin. Proto je nejlepší neposlouchat mysl vůbec.*

### **Je špatné jít ráno spát po meditaci?**

*Jdete-li spát a nevstanete-li do osmi či devíti hodin, tehdy vaše vlastní vitální síly nebo agresivita Země, která je probuzena v tuto hodinu, mohou vstoupit do výsledku meditace, kterou jste měli dříve, a zničit jej. Proto je nekonečně lepší, pokud se můžete zabývat nějakými dalšími duchovními činnostmi, jako je čtení duchovních knih či zpívání duchovních písní.*

### **Pokud si někdo stanoví čas pro svou meditaci a dokáže vstát dříve, měl by stále zachovávat svůj původní čas?**

*Ano. Je-li váš čas na meditaci půl šesté ráno, v tu hodinu bude duše klepat na vaše dveře, proto byste měl být připraven. Vyberte si čas, který cítíte jako nejlepší, a držte se jej. Pokud chcete, můžete vstát o půl hodiny dříve, abyste se mohl osprchovat a připravit se, ale pak byste měl začít medítovat ve svůj smlouvený čas.*

**Chceme-li meditovat v šest hodin ráno, uděláme lépe, když vstaneme v pět hodin a budeme vzhůru celou hodinu před meditací? Když vstoupíme do běžných činností, budeme více probuzení?**

*Není dobré, je-li zde příliš mnoho činností. Dotknete-li se hmotného předmětu, vědomí předmětu okamžitě vstoupí do vás. Pokud se dotknete románu, okamžitě do vás vejde vědomí autora. Jste-li ospalí a začnete provádět domácí práce proto, abyste se probrali, tehdy do vás vstoupí vědomí domácích prací. Pokud jste ospalí, nejlepší je osprchovat se. Voda značí vědomí. Vstoupí-li vědomí do vás, nebudete spát. Proto nevcházejte do žádné činnosti před meditací. Prostě se osprchujte a pak meditujte. Můžete se vnitřně během několika minut připravit čtením duchovních knih anebo zpíváním některých duchovních písní. Ale neměli byste provádět domácí či kancelářské práce.*

**Když máme sklony cítit se ospalí, je dobré zacvičit si před svou ranní meditací?**

*Jistě. Provedení několika cviků vám může dát pocit větší bdělosti. Je dobré dělat několik minut hatha jógu před začátkem meditace.*

**Co bychom měli dělat, když zmeškáme svou smlouvanou hodinu na meditaci? Měli bychom se snažit kvůli tomu příští meditaci meditovat déle?**

*Pokud musíte zmeškat svou smlouvanou hodinu jeden den kvůli nevyhnutelným okolnostem, neciňte se špatně. Pokud jste nenechali tuto hodinu projít svou vlastní líností nebo nedbalostí anebo pocitem, že díky tomu, že jste meditovali několik dní, si nyní zaslužíte odpočinek, pak jste nespáchali duchovní zločin. Ale zmeškanou meditaci nemůžete „dohnat“ další prodlouženou meditací. Jíte třikrát denně. Dejme tomu, že jste časné z rána neměli snídani a v poledne jste zmeškali také oběd. Když je čas k večeři, budete-li se snažit sníst vše, co jste nesnědli ráno a v poledne, zkazí to pouze váš žaludek. Pokud byste nejedli dva nebo tři dny a pak se snažili dohnat všechno jídlo, které jste zmeškali během svého půstu, dostali byste se do problémů.*

*S meditací je to stejné. Máte vnitřní schopnost meditovat určitou dobu časné z rána, v poledne, navečer a v noci. Nebudete-li moci následovat tento pravidelný postup v určitý den, lepší bude prostě meditovat co nejobduševněleji ve svou pravidelnou hodinu. Snažíte-li se prodloužit délku trvání, pokud se budete snažit meditovat dvě nebo tři hodiny namísto půlhodiny, vaše fyzická mysl nebude schopna unést tento ilak. Místo toho, abyste si vytvořili větší kapacitu, toto vaši kapacitu zničí. Bude to vytvářet ohromné napětí ve vašem aspirujícím životě. Vše musí být děláno soustavně a postupně. Nakonec budete schopní meditovat osm hodin nebo deset hodin najednou, ale nyní to není možné.*

*Je-li vaše aspirace skutečně silná, pokud Bůh skutečně stojí na prvním místě ve vašem životě, můžete snadno přizpůsobit svůj vnější život tak, abyste si udělali čas na meditaci. Vnitřní aspirace má nekonečně více síly než vnější překážky. Pokud využíváte svou vnitřní sílu, okolnosti se musí odevzdat vaší aspiraci. Chcete-li skutečně meditovat každý den, přeji si vám říci, že vaše vnitřní aspirace vám dá sílu tak činit. Vnější překážky mohou být snadno překonány, protože vnitřní život je živoucím vyjádřením nekonečné síly. Před nekonečnou silou se vnější překážky musí vzdát.*

**\* Duchovně pevný život není snadnou úlohou. Avšak hmotně uspokojený život je nemožnou úlohou.**

**Jak dlouho bych měl meditovat? Je dostačující patnáct minut, nebo bych se měl snažit meditovat déle?**

*To záleží na jednotlivci. Pokud jste schopni meditovat více než patnáct minut, číňte tak. Ale musí to být naprosto upřímné a dušeplné. Usednutí na hodinu jen pro zažití pocitu, že jste pokročilý hledající, by bylo chybou. Duše zde nebude. Můžete meditovat pět hodin, ale tato meditace vám nedá žádnou radost. Nebude vůbec plodná. Pouze si způsobíte bolest hlavy. Může-li člověk meditovat patnáct minut z plné duše a pak pocítit, že má schopnost pokračovat, může pokračovat. Ale pokud nemá tu schopnost, bude plýtvat časem.*

*Nejlepší je meditovat tak dlouho jak můžete bez vytváření jakéhokoliv mentálního napětí. To zcela závisí na vaší kapacitě. Zvyšování své duchovní kapacity je jako rozvřetí svalu. Dnes můžete cvičit a unavíte se po pěti minutách. Po dvou měsících budete možná schopni cvičit půl hodinu anebo dokonce i více, protože jste si vyvinuli své svaly. Je zde také duchovní sval, jímž je aspirace. Jak dlouho a jak upřímně můžete plakat pro Boha, záleží na síle vašeho vnitřního svalu.*

**Když medituji příliš krátce, nemám duchovní energii po celý den. Když medituji příliš dlouze, nemohu udržet svou aspiraci.**

*Problém je ten, že přecházíte do extrémů. Někdy se přejíte a nemůžete strávit to, co jste snědl; někdy nejíte vůbec a cítíte se slabý. Když nemeditujete dostatečně, cítíte se špatně, a když medituji nad svou schopnost, cítíte se vyčerpaní. Ale vy nesmíte přespříliš naléhat. Musíte pouze objevit, kolik schopnosti máte. Pokud medituji jen pět minut, pak přirozeně nebudete inspirován po celý den; ale když medituji hodinu anebo dvě, budete přepínat svou schopnost a vaše tělo se vzbouří. Proto medituji oddaně a dušeplně dvacet minut ráno a dvacet minut večer a odpoledne, máte-li možnost, můžete meditovat ještě pět nebo deset minut. To bude ve vašem případě dostačující.*

**Proč by tělo vzdorovalo?**

*Není-li fyzické vědomí dostatečně mocné či dostatečně čisté pro udržení míru, světla a blaženosti, které psychické vědomí přijímá se shora, tehdy bude trpět. Pokud přitahujeme nad svou kapacitu, jen rozbijeme svou nádobu. Zde schopnost znamená vnímavost. Pokud si vyvineme velkou vnímavost, nehledě na to, kolik sneseme shůry dolů, budeme schopni to vstřebat. Proto vždy radím lidem, aby příliš nenaléhali. Musíme přijmout náš život takový jaký je a pak se jej pokusit přeměnit – ne najednou, ale postupně, skrze aspiraci.*

*\* Je lotos uvnitř vás, rozkvétá však jen lístek po lístku.*

**Když se při meditaci cítím skutečně inspirován, můžu prodlužovat dobu meditace?**

*Na začátku je lepší zůstávat jen v meditační náladě a číst si duchovní knihy anebo zpívat oddané písně. Pokud jste meditoval půl hodiny, po dvou či třech měsících můžete prodloužit čas, ale nezvyšujte jej náhle. Dokonce i když jste inspirováni, prodlužujte prosím svůj čas na meditaci po stupních. Jinak, pokud jste dnes meditovali dobře a z ničeho nic zdvojnásobíte dobu své meditace, vstoupí do vás jemným způsobem pýcha. Celý den budete nadutý pýchou a následující den vám pýcha vůbec nedovolí meditovat. Budete si myslet, že jste přijali vše ze své meditace a tak dva týdny nebudete ani vstávat.*

*Meditace je jako jezení anebo cvičení. Přejíte-li se jeden den, druhý den budete mít žaludeční problémy. Anebo pokud máte schopnost udělat pět kliků a jednoho dne budete nadšení a uděláte jich dvacet, následující den budete tak rozbolavělý, že neuděláte ani jeden. Proto vždy zvyšujte svou kapacitu pomalu; takto nebudete mít žádné problémy. Jste-li inspirováni meditovat déle, prodlužujte svůj čas jen o dvě nebo tři minuty. Trvá-li dál vaše inspirace pro zvyšování, přibližně po měsíci bude vaše meditace o deset nebo patnáct minut delší.*

**Snažím se meditovat patnáct minut denně, ale shledávám, že mi trvá téměř celou tuto dobu, než se ve skutečnosti zaberu do meditace. Co byste navrhol?**

*Chcete-li meditovat patnáct minut, pokuste se vyhradit si půl hodiny. Během této půl hodiny strávíte nějaký čas přípravou, což je nezbytné, pokud chcete mít patnáct minut dobré meditace. Někteří lidé možná poznají, že nepotřebují patnáct minut navíc. Jakkmile jednou začnou, mohou běžet. Nepotřebují si zkoušet několik předběžných startů. Ale je-li to pro vás nezbytné, zkuste si několik cvičných startů. Pokud to není nezbytné, přímo od začátku můžete vstoupit do své dušeplné meditace.*

**Dnes jsem nemohla meditovat ráno, ale byla jsem schopna meditovat později během dne. Proč tomu tak bylo?**

*Mohlo tu být mnoho důvodů. Když jste se pokoušela meditovat ráno, možná jste potřebovala ano nebo chtěla více spánku. Udělala jste naprosto správnou věc, že jste meditovala později. Kdybyste meditovala dobře ráno, tehdy čas, který jste tím strávila, by vás měl zanechat zcela spokojenou. Avšak pokud jste cítila, že jste ráno nemeditovala dobře, nejlepší věcí bylo pokusit se o to později, což jste učinila.*

**Jsem žena v domácnosti s malými dětmi. Jakou radu máte pro mne?**

*Dokonce i žena v domácnosti s malými dětmi může snadno meditovat, za předpokladu, že je ochotná dělat první věci první. Časně z rána, předtím, než se rodina probudí a vy vejdete do spěchu a shonu života, můžete nabídnout několik minut Bohu. Pokud víte, že v určité hodině budou vaše děti vyžadovat jídlo nebo vaši pozornost, tehdy můžete snadno vstát o deset minut dříve.*

*Pak během dne, zatímco se staráte o své děti a pracujete ve svém domě, musíte cítit přítomnost živoucího Boha v nich a všude kolem sebe. Bohužel, většina lidí toto nedělá. Dívají se na své děti a na svou zodpovědnost jako na svůj majetek a své břímě, namísto aby je viděli jako Bohem danou příležitost milovat Boha a sloužit Bohu. Můžete-li cítit, že milujete své děti právě proto, že Bůh je uvnitř nich, tehdy zde bude spontánní proud radosti a božské lásky. V tu chvíli vaše děti také ucítí, že jim jejich matka může nabídnout něco zvláštního.*

*Proto se snažte prosím cítit, že mezi vámi a vašimi drahými je most, a tímto mostem je Bůh. Milujete své drahé právě proto, že Bůh, Věčný Milovaný, je uvnitř nich. Ukazujete svým soucím k někomu, protože věčně soucitná Matka je uvnitř vás. Tímto způsobem můžete zůstat v oduševnělém a duchovním vědomí, i když se zabýváte svými dětmi.*

**Někdy, když medituji, cítím kolem sebe mír a světlo. Pak mě někdo zavolá z kuchyně anebo odjinud a já musím přestat meditovat. Tehdy se cítím zklamána.**

*Za prvé, pro svou opravdovou meditaci byste si měla vybrat čas, kdy nebude rodina vyžadovat vaši pozornost. Když vás však během meditace někdo zavolá, nebuďte rozložena. Cíťte, že prožitek, který jste měla při meditaci, byl nejvznešenější. Nyní musíte snést tento mír, lásku či světlo k osobě, která vás zavolala nebo rozptýlila. Pokud to dokážete dělat, namísto zklamání uvidíte rozšíření světla, které jste přijala. Pak ucítíte více radosti, protože bude zveřejněn váš úspěch.*

*Co děláte, je oddělování svého života meditace od světa skutečnosti. Namísto toho se snažte cítit, že přinášíte božskost své meditace do situace, která způsobila vaše vyrušení. Rozšíříte-li svou meditaci tímto způsobem, uvidíte ji uvnitř svých denních činností. Meditace není jen v tichosti, ale také ve spěchu a shonu světa. Shledáte, že také zde si můžete udržet vysoké vědomí.*

*\* Kamkoli jdeš, jdi s inspirací a aspirací. Cokoli děláš, dělej s láskou a účastí.*

**Když jsme byli ve škole celý den s neaspirujícími lidmi a jsme v nebožském rozpoložení, jak se můžeme zbavit této nálady, abychom dobře meditovali?**

*Pokuste si myslet, že jsou před vámi dva pokoje. Během dne, kdy jste byli s neaspirujícími lidmi, byli jste v neosvětleném pokoji. Zatímco jste tam byli, cítíte, že jste byli chyceni nějakými uličníky, kteří se vás snažili uskrtit. Snažili se vám vzít život – život vaší aspirace. Poté, když usednete k meditaci, cítíte, že jste nyní unikli ze světa zničení. Mohli jste být zabiti těmito silami, ale vy jste unikli do pokoje míru, světla a blaženosti, jenž je vaším pravým domovem. Budete-li mít takovýto pocit, velké ulehčení a vděčnost do vás vstoupí a vaše bytí bude automaticky odděleno ze světa neskutečnosti.*

*Pokud neoddělíte sami sebe od tohoto světa zničení, když jdete medítovat, neaspirující síly přijdou také. Vibrace, atmosféru a myšlenky z tohoto světa poneseš ve své mysli. Je to jakoby na vás někdo naložil těžký náklad. Nevíte, kdo jej naložil; vy prostě nesete náklad. Proto jakmile vejdete do druhé místnosti, prostě ty těžké tašky odhodte. Někteří lidé berou meditaci jako část svého rozvrhu. Cítí, že jedna věc následuje druhou v navazující řadě: v osm hodin jdou do kanceláře; v pět hodin se vrací zpět; v šest hodin meditovali. Je ale špatné brát meditaci jako další povinnost. Nespojíte neinspirující příhody ve svém životě s naplňujícími příhodami. Prostě je oddělte a dejte důležitost tam, kam náleží. Když vstoupíte do meditační místnosti, cítíte, že nyní vcházíte do skutečného života, zatímco předtím jste žili v neskutečném životě. V okamžiku kdy to uděláte, uvidíte, že skutečný život vás vítá vším svým vnitřním bohatstvím.*

**Velmi často se cítím plný lásky a radosti předtím než usnu a mohu zůstat bdělý bez jakýchkoliv vědomých myšlenek, vyjma vděčnosti. Obávám se však ranního vstávání. Chci být odpočatý.**

*Pokud nemůžete usnout a ani nebožské myšlenky vás neobtěžují, proč nezkusíte medítovat znovu? Necítíte-li se na meditaci, můžete si číst nějaké duchovní knihy. Je-li to vaše doba pro spánek, ale vy nejste ospalý, nejlepší pro vás bude cítit, že Bůh vám dává možnost medítovat více. Budete-li se cítit ospalý během meditace, můžete jít spát. Jestliže vás však ospalost neobtěžuje, měl byste se cítit šťastný, že můžete využít tento čas k božskému účelu.*

**Může někdo udělat duchovní pokrok týdnem intenzivní meditace?**

*Pak by muselo být otevřeno více blázinců. Není to možné. Jen duchovní Mistři mohou medítovat hodiny a dny bez konce. Běžní hledající musí hovořit a být společně s lidmi a zapojovat se do vnějších činností. Jinak se mysl a nervy stanou velmi podrážděnými. Poté vyjde do popředí hněv a také druh jemné pýchy, že jste byli navýsost duchovní po celý týden. Tehdy se hledající stane nenormálním.*

*Meditace osmnáct či dvacet hodin denně je možná, ale jen tehdy, když jste na pokraji realizace nebo až jste realizovali Boha. V tu chvíli získáte tu schopnost. Pokoušíte-li se o to však nyní, jen se zblázníte.*

**\* Potřebuješ štěstí? Pak dělej pouze tři věci: Medituj pravidelně. Směj se z plné duše. Miluj neúnavně.**

## Guru: tvůj soukromý vychovatel

---

Guru je sanskrtské slovo, jenž znamená „ten, kdo osvětluje“. Ten, kdo nabízí osvětlení, je nazýván Guruem. Podle své vlastní vnitřní realizace si přejí říci, že je jen jeden Guru a tím je Nejvyšší. Žádná lidská osoba není skutečným Guruem. Ale přestože jen Nejvyšší sám je skutečným Guruem, zde na zemi si ceníme času. Pokud najdeme někoho, kdo nám může pomoci na naší cestě k osvětlení, přijmeme tuto pomoc a můžeme jej nazývat svým Guruem.

Duchovní Mistr či Guru je jako nejstarší dítě v rodině a hledající jsou jako jeho mladší duchovní bratři a sestry. Duchovní Mistr říká a ukazuje svým mladším bratrům a sestrám, kde jejich Otec, Absolutní Guru, je.

Skutečný Guru není na nesmírné modré obloze. Je uvnitř největší hlubiny našeho srdce. Možná se ptáte: „Když je uvnitř našeho srdce, proč je tedy pro nás nezbytné přijímat pomoc od někoho jiného, abychom Jej našli?“ Ačkoliv je tento necenenitelný poklad uvnitř našeho srdce, nedokážeme jej vidět či cítit, proto potřebujeme pomoc. Náš přítel, kterého nazýváme svým Guruem či duchovním učitelem, přichází k nám a učí nás, jak nalézt svůj vlastní poklad.

Není nutné mít žijícího Gurua, ale jistě je to vhodné. Víte, že existuje cíl a chcete cíle dosáhnout. Jste-li moudří, přijmete pomoc od někoho, kdo vám může ukázat nejsnazší, nejbezpečnější a neúčinnější cestu k cíli. Pokud chcete, aby vám realizace Boha trvala stovky a tisíce let, není nezbytné mít duchovního Mistra. Ale když chcete dosáhnout cíle co nejrychleji, tehdy je to jistě nezbytné.

Pokud máte Mistra, usnadňuje to váš vnitřní duchovní pokrok. Duchovní Mistr je vašim soukromým vychovatelem v duchovním životě. Je velký rozdíl mezi soukromým vychovatelem a běžným učitelem. Běžný učitel se podívá na práci žáka a dá mu známku. Bude žáka zkoušet a on u zkoušky obstojí anebo neobstojí. Ale soukromý vychovatel doma soukromě povzbuzuje a inspiruje žáka, aby mohl u zkoušky obstát. Na cestě života se vás v každém okamžiku nevědomost snaží zkoušet, ale váš soukromý vychovatel vás naučí, jak snadno zkouškou projít. Je to záležitost duchovního učitele, inspirovat hledajícího a zesilovat jeho aspiraci tak, aby mohl realizovat Nejvyššího co nejrychleji.

Abyste se naučili cokoli v tomto světě, potřebujete zpočátku učitele. Abyste se naučili matematiku, potřebujete učitele. Abyste se naučili historii, potřebujete učitele. Je absurdní cítit, že pro cokoli jiného v životě potřebujete učitele, jen pro meditaci ne. Proč chodí lidé na univerzitu, když mohou studovat doma? Je to proto, že cítí, že se jim dostane odborných pokynů od lidí, kteří dobře předmět znají. Bylo zde málo, jen velmi málo, opravdových učenců, kteří nechodili na žádnou univerzitu. Ano, jsou výjimky, každé pravidlo připouští výjimky. Bůh je v každém a cítí-li hledající, že nepotřebuje žádnou lidskou pomoc, je nanejvyšší vítán, aby si vyzkoušel své schopnosti sám. Je-li však někdo moudrý a chce běžet vstříč svému cíli, namísto aby klopýtal či jen kráčel, tehdy zajisté bude pomoc Gurua nezměřitelná.

V tento okamžik jsem třeba v Londýně. Víím, že existuje New York a že se tam musím vrátit zpátky. Co potřebuji, abych se tam dostal? Letadlo a pilota. Přestože víím, že letadlo mě může odnést do New Yorku, nemohu se tam dostat bez pomoci pilota. Podobně vy vííte, že Bůh existuje. Chcete dosáhnout Boha prostřednictvím meditace, ale někdo vás tam musí dovést. Tak jako pilot mne zaveze do New Yorku, někdo musí zavést vás k vědomí Boha, jež je hluboko uvnitř vás. Někdo vám musí ukázat, jak vstoupit do své vlastní božskosti skrze meditaci.

Duchovní Mistr k vám přichází se člunem. Říká: „*Pojď. Pokud chceš jít ke Zlatému Břehu, vezmu tě. A navíc, dostaneš-li se jednou do mého člunu, můžeš v něm zpívat, tancovat, můžeš dokonce i spát; já tě bezpečně přivedu k Břehu.*“ Jestliže řeknete, že nepotřebujete ničí pomoc, jestliže chcete plavat napříč mořem nevědomosti sami, je to na vás. Ale kolik let či kolik inkarnací vám to bude trvat? A také, po určité době plavání můžete být zcela vyčerpáni a tehdy se můžete utopit.



Bez Gurua bude váš pokrok velmi pomalý a nejistý. Můžete získat vysoké, pozvedávající zážitky a nedat jim příslušnou důležitost. Anebo do vaší mysli může vstoupit pochybnost a můžete si pomyslet: „*Jsem tak obyčejný člověk, jak tedy mohu mít takovýto druh zážitku? Možná že obelhávám sám sebe.*“ Nebo řeknete svým přátelům o svých prožitcích a oni řeknou: „*To je vše mentální halucinace!*“ Ale pokud tu je někdo, kdo ví, co je vnitřní skutečnost, bude vás schopen ujistit, že zážitky, které jste měli, jsou naprosto skutečné. Mistr povzbuzuje hledajícího a inspiruje jej. A když hledající dělá něco špatně při své meditaci, Mistr bude v postavení, kdy jej může opravit.

Jakmile jednou dokončíte kurz, již nepotřebujete více učitele. Chcete-li se naučit zpívat, přijdete za zpěvákem a učíte se od něj. Pokud chcete být tanečníkem, půjdete za tanečníkem. Až se jednou stanete dobrým zpěvákem či tanečníkem, nemusíte již více přicházet k učiteli. V duchovním životě je to stejné. Potřebujete pomoc na začátku, ale až se jednou stanete velice pokročilými, nebudete již potřebovat pomoc od nikoho.

Když se někdo stane pravým žákem Mistra, necítí, že on a jeho Guru jsou dvě zcela odlišné bytosti. Necítí, že jeho Guru je na vrcholku stromu a on je u paty stromu. Ne! Cítí, že on a Guru jsou jedním, že Guru je jeho vlastní nejvyšší a nejrozvinutější část. Proto pravý žák neshledává žádnou obtíž v odevzdání své nižší části vyšší. Není pod jeho úroveň být oddaným žákem, protože ví, že jeho nejvyšší i nejnižší část je zcela jeho vlastní.

- \* *Ten, kdo tě inspiruje, je tvůj pravý učitel.*
- Ten, kdo tě miluje, je tvůj pravý učitel.*
- Ten, kdo tě přinucuje, je tvůj pravý učitel.*
- Ten, kdo tě zdokonaluje, je tvůj pravý učitel.*
- Ten, kdo tě ochraňuje, je tvůj pravý učitel.*

## **Otázky & Odpovědi: Guru: tvůj soukromý vychovatel**

---

### **Má každý jedinec zvláštní cestu, nebo jsou všechny cesty přibližně stejné?**

*Všechny cesty nejsou stejné. Jsou různé silnice, ale každá silnice vede ke stejnému cíli. Každý jedinec potřebuje vedení Mistra a každý jedinec musí objevit svou vlastní cestu. Pak musí následovat jen jednu cestu a jednoho Mistra, jenž je vedoucím či průvodcem té cesty.*

*Každý jedinec musí nezbytně mít svou vlastní cestu. To neznamená, že by nebyli již další hledající na té cestě. Budou zde další, kteří budou chtít následovat tu samou cestu, ale každý hledající ji bude následovat svým vlastním způsobem, podle své vlastní inspirace, aspirace a duchovního vývoje.*

### **Je možné následovat více než jednu cestu?**

*Pokud se cvičíte v duchovní disciplíně pod vedením jednoho Mistra, je vždy vhodné vzdát se spojení s dalšími cestami. Jste-li spokojeni s jedním Mistrem a přesto však hledáte jiného Mistra, děláte vážnou chybu. Nebudete schopni přijmout, co vám váš Mistr chce dát, a váš duchovní pokrok bude velmi pomalý. Duchovnost není jako škola, kde máte učitele na každý předmět: historii, zeměpis a další. Ne. Realizace Boha je jeden předmět a pro tento předmět je zapotřebí jen jeden učitel. Proto je vždy vhodné pro nejrychlejší pokrok nalézt Mistra, v něhož máte největší víru, a poté zůstat jen v jeho člunu. Máte-li jednu nohu v jeho člunu a druhou nohu v nějakém jiném člunu, nakonec spadnete do vody.*

### **Jak se člověk dozví, jestli je nebo není připraven pro duchovní cestu?**



*Když jste hladový, víte, že musíte jíst. Váš hlad vás donutí cosi sníst. Také ve vnitřním životě, jste-li hladový po míru, světle a blaženosti, v tu chvíli jste připraven. Pokud máte vnitřní pláč, jste připraven pro duchovní cestu. Když cítíte potřebu, jste připraven. Jestliže nemáte potřebu, tehdy připraven nejste.*

*Někdy se stává, že hledající je připraven a Mistr je dosažitelný, ale lpění na běžném životě brání hledajícímu, aby se díval dostatečně upřímně. Jednou mi jedna žena řekla, že hledá Mistra devatenáct nebo dvacet let. Byl jsem tak překvapen, protože jsem si byl jist, že její Mistr je naživu. Pokud by skutečně upřímně hledala a plakala pro svého Mistra, našla by jej. Pokud aspirant skutečně upřímně pláče pro cestu, jeho cesta před něj předstoupí sama. Pláče-li někdo skutečně pro duchovního Mistra, buď Mistr přijde k němu anebo on bude schopen přijít k Mistrovi. Žádné upřímné úsilí neskončí v nicotě. Vyvine-li někdo upřímnou snahu, přeji si říci, že jeho vnitřní i vnější život musí být korunován úspěchem.*

## Kontemplace: Stanutí se pravdou

---

Skrze koncentraci se stáváme jednobodovými. Skrze meditaci rozšiřujeme své vědomí do Nesmírnosti a vcházíme do jejího vědomí. Ale v kontemplaci vrůstáme do Nesmírnosti samé a toto vědomí se stává naším zcela vlastním. V kontemplaci jsme současně ve své nejhlubší koncentraci i ve své nejvyšší meditaci. Vrůstáme v pravdu, kterou jsme viděli a cítili v meditaci, a v kontemplaci se s ní stáváme naprosto jednotni. Pokud se soustředíme na Boha, můžeme cítit Boha přímo před námi anebo vedle nás. Když meditujeme, můžeme cítit Nekonečnost, Věčnost a Nesmrtelnost uvnitř nás. Avšak když kontemplantujeme, uvidíme, že my sami jsme Bůh, že my sami jsme Nekonečnost, Věčnost a Nesmrtelnost.

Kontemplace znamená naši vědomou jednotu s nekonečným, věčným Absolutnem. V kontemplace Stvořitel a stvoření, milující a Milovaný, znalec a poznávané se stávají jedním. V jeden okamžik jsme božským milovníkem a Bůh je Nejvyšším Milovaným. V příštím okamžik si vyměníme úlohy. V kontemplace se stáváme jedním se Stvořitelem a vidíme celý vesmír uvnitř sebe. Když se v tu chvíli podíváme na svou vlastní existenci, nevidíme lidskou bytost. Vidíme cosi jako zdroj světla, míru a blaženosti.

**\* *Koncentrace předává poselství bdělosti. Meditace předává poselství nesmírnosti. Kontemplace předává poselství neoddělitelné jednoty.***

## Hudba a meditace

---

Hudba je vnitřním či univerzálním jazykem Boha. Nemluvíme francouzsky, německy ani italsky, ale je-li hudba hrána v kterékoliv z těchto zemí, okamžitě srdce hudby vchází do mého srdce anebo mé srdce vchází do hudby. V tu chvíli není zapotřebí žádné vnější komunikace; vnitřní komunikace srdce je dostačující. Mé srdce rozmlouvá se srdcem hudby a v naší rozmluvě se stáváme neoddělitelně jedním.

Meditace a hudba nemohou být odděleny. Když pláče z nevnitřnějších skrýší našeho srdce pro mír, světlo a blaženost, je to nejlepší druh meditace. Hned po meditaci je nejvýznamnější hudba, oduševnělá hudba, hudba, která povzbuzuje a pozvedává naše aspirující vědomí. Nemůžeme medítovat dvacet čtyři hodin denně, ale můžeme medítovat snad dvě hodiny denně. V ostatních chvílích můžeme hrát hudbu či naslouchat hudbě. Hrajeme-li či slyšíme-li odušev-

nělou hudbu, psychickou hudbu, okamžitě jsme přeneseni do vyšší říše vědomí. Pokud hrajeme hudbu z plné duše, jdeme vysoko, výše, nejvýše.

Pokaždé když slyšíme oduševnělou hudbu, získáváme inspiraci a potěšení. Mžiknutím oka může hudba pozvednout naše vědomí. Ale pokud se také modlíme a meditujeme, jsme nepochybně více osvíceni a naplněni než milovník hudby, který nevede vědomě duchovní život. Každý duchovní hudebník vědomě šíří Boží světlo na zemi. Bůh je kosmickým Hráčem, věčným Hráčem, a my jsme Jeho nástroji. Ale přijde doba v procesu naší evoluce, kdy ucítíme, že jsme se stali naprosto jedním s Ním. V ten okamžik nejsme již více nástroji; my sami jsme hudebníky, božskými hudebníky. Je to Nejvyšší, jenž vytváří správné nástroje. Poté je to On, kdo inspiruje hráče, aby hrál správně.

Nepokoušejte se rozumět hudbě svou myslí. Nezkoušejte dokonce ani cítit ji svým srdcem. Jednoduše a spontánně nechme ptáčka hudby vznášet se na obloze našeho srdce. Zatímco se vznáší, bezvýhradně nám odhalí co má a čím je. Co má, je poselství Nesmrtelnosti. Čím je, je cesta k Věčnosti.

## **Otázky & Odpovědi: Hudba, univerzální jazyk**

---

**Může některý druh hudby způsobit, že se budeme cítit špatně, a změnit naše duchovní podmínky?**

*Ano. Je určitá hudba, která je skutečně ničivá pro naši vnitřní bytost. Tato hudba přichází z hrubé fyzické úrovně anebo z nižší vitální. Nebožská hudba se pokouší probudit naše nižší vitální vědomí a vhodit nás do světa vzrušení. Duchovní osoba bude okamžitě napadena takovouto hudbou.*

*Hudba má ohromnou sílu. Ohněm se můžeme popálit anebo můžeme uvařit a udělat mnoho dalších dobrých věcí. Stejně je tomu s hudbou. Božská hudba okamžitě pozvedá naše vědomí, zatímco nebožská hudba okamžitě snižuje naše vědomí a snaží se zničit náš upřímný pláč pro lepší, duchovněji život. Vitální hudba přivádí naše vědomí dolů. Na pár pomíjivých okamžiků či hodin získáme jakési potěšení; ale pak nás potěšení zavádí do nižšího vitálního vědomí, kde se zřetelně rýsuje pokušení. Ze světa pokušení vcházíme do světa zklamání a ze světa zklamání vcházíme do světa zničení.*

*Všichni víme, že vitální hudba je všude ve světě ceněna ze všeho nejvíce. Psychická hudba není příliš široce oceňována a velice málo lidí si cení hudby duše. Cítí, že je jakoby cizincem vstupujícím do jejich vědomí. Ale ve skutečnosti je to proto, že duchovní hudba probouzí věčného nájemníka, duši, která je hluboko uvnitř nich, čekající na vystoupení do popředí.*

**Můžeme používat hudbu, aby nám pomáhala v duchovním životě?**

*Rozhodně můžeme hudbu užívat pro naši pomoc v duchovním životě. Hudba a duchovní život jsou jako dvojčata; nemůžeme je oddělit. Jak můžeme oddělit dva prsty, dvě oči? Žijí si bok po boku. Nefunguje-li jedno oko dobře, cítíme, že naše vidění není dokonalé. Hudba a duchovní život mohou snadno jít společně; jeden doplňuje druhého. Hudba pomáhá duchovnímu hledajícímu jít hluboko dovnitř, aby získal nejvyšší uspokojení ze života, z pravdy, ze skutečnosti. Duchovní život na oplátku pomáhá hudbě, aby nabízela své schopnosti a svou sílu, která je světlem duše, širému světu.*

**Co znamená „oduševnělé“ ve vztahu k hudbě?**

*Co míníme oduševnělou hudbou? Řeknete-li, že je to hudba, která ztělesňuje duši, pak bych si přál říci, že se mýlíte. Musíte cítit, že oduševnělá hudba je světlo, jež se chce vyjádřit samo sebe božským způsobem. Dokonce tak jako temnota chce projevit svou autoritu na zemi, také světlo chce projevit svou realitu a božskost zvláštním způsobem. Světlo je duší všeho. Světlo je duší hudby, duší lásky a duší veškerého umění. Když se světlo samo božsky projevuje v podobě hudby, je to hudba duše.*

*Oduševnělá hudba je hudba, která okamžitě pozvedá naše vědomí k největší výšce. Oduševnělá hudba nás odvádí do světa aspirace. Z aspirace vcházíme do světa realizace, kde je naše vnitřní bytí zaplaveno světlem a blažeností.*

*Oduševnělá hudba je hudba, která chce nakonec přeměnit naše vědomí. Nese nás do Univerzálního Vědomí a nechává nás pocítit, že jsme sladění s nejvyšším, s nejhlubším, s nejdálenějším.*

*Také nás nechává pocítit, že Bůh Sám je Nejvyšší Hudebník. Když hrajeme oduševnělou hudbu, docházíme k uvědomění, že my nejsme hudebníkem; my jsme jen nástroj. Jsme jako piáno, housle či kytara a je to Bůh, kdo na nás neustále hraje. Hrajeme-li skutečně oduševnělou hudbu, budeme cítit, že jsme nástrojem a někdo jiný zpívá a hraje v nás a skrze nás. Tento někdo je náš Vnitřní Pilot, Nejvyšší.*

**\* Bůh Stvořitel je Nejvyšší Hudebník a Bůh stvoření je nejvyšší hudba.**

*Když nasloucháme oduševnělé hudbě, či když sami hrajeme oduševnělou hudbu, naše vnitřní bytost okamžitě šplhá vysoko, výše, nejvýše. Šplhá vzhůru a vstupuje do Světa, který je Za, jenž se neustále pokouší pomáhat nám, vést nás, modelovat a tvarovat nás do naší pravé transcendentální podoby, naší pravé božskosti. Když slyšíme oduševnělou hudbu či hrajeme oduševnělou skladbu, cítíme jakési vnitřní chvění v celém našem bytí. Od chodidel k vrcholku hlavy cítíme řeku proudící skrze nás, řeku osvětleného vědomí.*

*Hned po hluboké modlitbě či meditaci má hudba v našem duchovním životě nejvyšší význam. Meditace je jako přímá cesta, zkratka k cíli. Hudba je silnicí, jež je naprosto čistá; může být trochu delší, ale je zcela očištěna od překážek. Pokud někdo může hrát oduševnělou hudbu či poslouchat oduševnělou hudbu, síla jeho vlastní meditace se zvyšuje. Hudba, oduševnělá hudba, se přidává k naší aspiraci. Podobně, když se duchovní hledající chce stát hudebníkem, dokonce i když nemá hudební nadání, bude moci být dobrým hudebníkem, protože modlitba a meditace obsahují všechny schopnosti. Možná jste nikdy nestudovali hudbu, ale pokud se modlíte a meditujete z plné duše, tehdy uvnitř vaší modlitby, uvnitř vaší meditace, se Milostí Nejvyššího doširoka rozvine síla hudby .*

## **Jak poznáme, jestli je hudba duchovní a jestli hudebník aspiruje?**

*Zda-li hudebník aspiruje či ne, není naše věc. To je pouze záležitost Boha. Někdo se může jevit jako duchovní, ale pokud jeho hudba svádí vaše vědomí dolů, nehraje duchovní hudbu. Když slyšíte hudbu, povznáš-li vaše vědomí, poznáte, že to je hudba duchovní. Někdy hudebník aspiruje a také hraje duchovní hudbu; v ten okamžik máte velké štěstí, protože získáváte inspiraci jak z hudby, tak i od hudebníka.*

## **Jak se nejlépe můžeme sjednotit s oduševnělou hudbou?**

*Nejllepší způsob, jak se sjednotit s oduševnělou hudbou, je mít pevné vnitřní přesvědčení, že dech při nádechu vchází okamžitě do vaší duše. A s dechem musíte cítit, že vchází také Univerzální Vědomí, božská Skutečnost, božská Pravda. Pak, při výdechu, se snažte cítit, že vydechujete nevědomost, která obaluje vaši duši. Cíťte, že závoje nevědomosti jsou nadzvedávány a odkládány. Pokud si toto můžete vědomě představit a cítit, je to nejllepší způsob, jak se stát jedním s oduševnělou hudbou.*

*\* Hudba je Božím snem. Nemusíme vědět jak vypadá či co dělá. Sama její existence nás udržuje naživu.*

## Síla mantry

---

Mantra je zaklínadlo. Může to být slabika, slovo, několik slov nebo věta. Opakujete-li mantru mnohokrát, nazývá se to japa. Mantra reprezentuje určitý aspekt Boha a každá mantra má zvláštní význam a vnitřní sílu.

Pokud nemůžete vstoupit do své nejhlubší meditace, protože vaše mysl je neklidná, je to příležitost k využití mantry. Můžete několik minut opakovat „Supreme“ nebo Aum nebo „Bůh“. Také pokud jste na emocionální vitální úrovni napadeni a vcházejí do vás špatné myšlenky či špatné vibrace, můžete opakovat Aum nebo jméno Nejvyššího. V tomto případě se snažte dělat to tak rychle, jak je to jen možné. Když se snažíte vyčistit svou mysl od nečistoty, musíte zpívat tak, jako byste běželi a chytali ujíždějící vlak. Během pravidelné japy, říkejte mantru přesně, běžným, ale dušeplným způsobem. Ale neprodlužujte ji příliš dlouho; jinak nebudete mít čas vyslovovat ji pětsetkrát či šestsetkrát, což může být nezbytné.

## Vnitřní zvuk

---

Během meditace někdy hledající slyší zvuk Aum, ačkoliv jej nahlas nevyšlovil a ani nikdo jiný jej v místnosti nevyšlovil. Znamená to, že vnitřně kdosi zpíval Aum nebo je stále zpívá a meditační místo je prostoupeno tímto zvukem.

Zpívání mantry může být prováděno zatímco řídíte nebo se procházíte po ulici, anebo kdekoliv jinde na veřejnosti. Pokud si tiše zpíváte přitom, co kráčíte ulicí, neuzavíráte se; pouze se snažíte chránit sami sebe před neusilujícím světem. Zvyšujete svou vnitřní sílu a vnitřní schopnost. Pak, jste-li vnitřně silní, nebudete muset déle zpívat; můžete se prostě pohybovat všude a nebudete rušeni.

*\* Jakákoliv metoda duchovní disciplíny bude mít dvě nevyhnutelná a neoddělitelná křídla: naprostou trpělivost a pevnou odhodlanost.*

Snažíte-li se udržet na veřejnosti vysoké vědomí, může být pro vás obtížné jít hluboko dovnitř a vynést na povrch mír. Ale dokonce i tehdy, jste-li obklopeni hlukem a shonem vnějšího světa, můžete snadno vydávat slyšitelný zvuk. Tento slyšitelný zvuk není zvuk ničivý, ale takový, který v sobě obsahuje nezkratnou sílu. Dává vám pocit, jak potenciálně velcí a božší jste. Pokud můžete přivést do popředí božský vnitřní zvuk, který vychází z vašeho srdce, anebo pokud můžete vstoupit do tohoto vnitřního zvuku, uvidíte, že vnější hluk světa mu není žádným soupeřem. Ke svému úžasu uvidíte, že vás již více nebudou obtěžovat zvuky, které vás před minutou rušily. Naopak, získáte pocit úspěchu, protože namísto hluku uslyšíte božskou hudbu, vytvářenou vaší vnitřní bytostí.

## Podstata AUM

---

Aum je jeden, nedělitelný zvuk; je to vibrace Nejvyššího. Aum je zárodečným zvukem vesmíru, protože tímto zvukem Bůh uvedl do pohybu první vibraci Svého stvoření. Nejsilnější ze všech manter je Aum; Aum je matkou všech manter. Každou sekundu Bůh tvoří sám Sebe nového uvnitř Aum. Bez zrození je Aum, bez smrti je Aum. Nic jiného, jen Aum existovalo, existuje a bude provždy existovat.

Aum je jeden sanskrtský znak, zastoupený v angličtině třemi písmeny, vyslovovaný však jako jedna slabika. Slabika Aum je nedělitelná, ale každá část z ní zastupuje odlišné aspekty Nejvyššího. „A“ zastupuje a ztělesňuje vědomí Boha Tvořitele, „U“ ztělesňuje vědomí Boha Udržovatele a „M“ ztělesňuje vědomí Boha Přeměňovatele. Vzato dohromady, Aum je spontánní kosmický rytmus, kterým Bůh objímá vesmír.

Zvuk Aum je unikátní. Všeobecně slyšíme zvuk, když dvě věci udeří do sebe. Ale Aum nepotřebuje takový čin. Je to anahata, či neúder; je to bezzvuký zvuk. Jogín nebo duchovní Mistr může slyšet Aum sebetvořivší se v nejzazších skrýších svého srdce.

Je mnoho způsobů, jak zpívat Aum. Zpíváte-li jej hlasitě, cítíte všemohoucnost Nejvyššího. Zpíváte-li jej jemně, cítíte blaženost Nejvyššího. Zpíváte-li jej tiše, cítíte mír Nejvyššího.

Univerzální Aum vytvořené Nejvyšším je nekonečný oceán. Jednotlivé Aum zpívané člověkem je kapkou v tomto oceánu, ta však nemůže být oddělena od oceánu a může si činit nárok na nekonečný oceán jako na svůj zcela vlastní. Když člověk zpívá Aum, dotýká se a vyvolává kosmické vibrace nejvyššího Zvuku.

Nejlepší je zpívat Aum nahlas; tak jeho zvuk může vibrovat dokonce i ve vašich fyzických uších a prostupovat celé vaše tělo. Toto přesvědčí vaši vnější mysl a dá vám větší pocit radosti a úspěchu. Když zpíváte nahlas, zvuk „M“ by měl trvat alespoň třikrát déle než zvuk „AU“.

Nezáleží na tom, jak vážně člověk chybuje, pokud zpívá Aum mnohokrát z největší hloubky svého srdce, všemohoucí Soucit Nejvyššího mu odpustí. Mžiknutím oka síla Aum přemění temnotu na světlo, nevědomost ve znalost a smrt v Nesmrtelnost.

Aum má nekonečnou sílu; prostým opakováním Aum může člověk realizovat Boha. Cokoliv, co Bůh má a čímkoliv, čím Bůh je, uvnitř i vně, Aum může nabídnout, protože Aum je zároveň životem, tělem a dechem Boha.

## Dosažení celkového očištění

---

Chcete-li dosáhnout celkového očištění své přirozenosti, tehdy japa může být neúčinnější, děláte-li ji systematickým způsobem, krok za krokem. První den opakujte pětsetkrát Aum nebo „Supreme“, či jakoukoliv mantru, kterou vám dal váš Mistr. Další den ji opakujte šestsetkrát; den poté sedmsetkrát; a tak dál, dokud nedosáhnete tisíc dvěstě na konci jednoho týdne. Pak začnete každý den ubírat, dokud nedosáhnete opět pětset. Tímto způsobem můžete vyšplhat na strom a slézt ze stromu. Prosím pokračujte v tomto cvičení, týden po týdnu, jeden měsíc. Ať již chcete změnit své jméno či ne, svět vám dá nové jméno: čistota.

Pokud při provádění japy uděláte chybu a ztratíte sled čísel, nevádí. Prostě pokračujte s nějakým přibližným číslem. Účelem počítání je oddělit vaše vědomí od jiných věcí. Když počítáte, měli byste se snažit vejít do světa ticha, který je hluboko uvnitř mantry. Pak už nebudete muset počítat vůbec. Vaše vědomí bude zaměřeno na to, co opakujete, a vy začnete cítit, že meditujete jen na vnitřní význam mantry.

Ve většině případů je nejlepší zpívat mantru nahlas. Ale když po několika minutách opakování ucítíte, že je zde kdosi uvnitř – vaše vnitřní bytost – kdo opakuje mantru za vás, pak nemusíte zpívat nahlas. V tichosti vašeho srdce bude vaše vnitřní bytost provádět mantru za vás.

Japa by měla být prováděna ráno nebo během dne, ne těsně před spaním. Je-li japa prováděna, když je tělo unavené a chce vstoupit do světa spánku, mysl prostě začne být pobouřená a ztratí svou jednobodovou koncentraci. Budete s myslí pracovat pouze mechanicky a nezískáte žádný užitek. Není-li japa prováděna upřímně a oduševněle, je zbytečná. Proto by měla být opakována jen stokrát, dvěstěkrát či nanejvýš třistakrát předtím, než jdete spát. Pokud meditujete před spaním, budete vzývat mír, světlo a blaženost, jestliže však děláte japu pětsetkrát či tisíc dvěstěkrát předtím, než jdete spát, budete vzývat sílu a energii a nebudete moci spát.

Často když dokončíte svou japu, uslyšíte, jak je mantra opakována uvnitř vašeho srdce. Vaše ústa ji neříkají, ale vaše vnitřní bytost začala opakovat mantru spontánně.

## Meditace versus Kontemplace

---

Pokud meditujeme na určitou božskou kvalitu, jako je světlo nebo mír či blaženost, nebo pokud meditujeme abstraktním způsobem na Nekonečnost, Věčnost či Nesmrtelnost, ucítíme po celou dobu expresní vlak jedoucí vpřed uvnitř nás. Meditujeme na mír, světlo či blaženost, zatímco expresní vlak je v neustálém pohybu. Naše mysl je klidná a tichá v nesmírnosti Nekonečna, ale je zde pohyb; vlak jedoucí nekonečně vstříc cíli. Vyhlížíme cíl a meditace nás tam odvádí. Kontemplace není taková. V kontemplaci cítíme celý vesmír a nejdálenější Cíl hluboko uvnitř nás. Když kontemplujeme, cítíme, že uvnitř sebe držíme celý vesmír se vším svým nekonečným světlem, mírem, blažeností a pravdou. Není zde žádná myšlenka, žádná podoba, žádná představa.

V kontemplaci je vše ponořeno do jednoho proudu vědomí. V naší nejvyšší kontemplaci cítíme, že nejsme ničím jiným než vědomím samým; jsme jedni s Absolutnem. Ale v naší nejvyšší meditaci je dynamický pohyb, probíhající v našem vědomí. Jsme si plně vědomi toho, co se děje ve vnitřním i ve vnějším světě, ale nejsme tím ovlivněni. V kontemplaci také nejsme ovlivněni tím, co se děje ve vnitřních a vnějších světech, ale celé naše bytí se stává částí a součástí vesmíru, který držíme hluboko uvnitř sebe.

## Cvičení v kontemplaci

---

### Schovávaná.

Pokuste si představit zlatou bytost a cíte, že je nekonečně krásnější než to nejkrásnější dítě, jaké jste kdy viděli na zemi. Touto bytostí je váš Milovaný Pán Nejvyšší. Vy jste božským milovníkem a zlatá bytost je vaším Milovaným Pánem Nejvyšším.

Nyní si snažte představit, že vaše vlastní existence a také ta vašeho Milovaného je na vrcholku hory v Himalájích anebo na úplném dně Tichého oceánu, cokoliv je pro vás snadnější. Jakmile toto jednou ucítíte, pak se začněte uvnitř usmívat.

Po několika sekundách prosím cíte, že vy sami jste Milovaným Nejvyšším a že zlatá bytost je božským milovníkem. Je to jako božská hra na schovávanou. Když se stanete Milovaným Nejvyšším, božský milovník vás hledá, a když se stanete božským milovníkem, hledáte svého

Milovaného Nejvyššího. V jednu chvíli jste nejvyšším milovníkem a v příštím okamžiku jste Milovaným Nejvyšším.

Na začátku toto prosím dělejte s očima napůl otevřenými. Až se stanete zkušenými, můžete své oči zavřít.

## Otázky & Odpovědi: Kontemplace

---

### Poté, co ukončíme meditaci, jak máme přejít v kontemplaci?

*Kontemplace přichází po mnoha letech, když je člověk velmi pokročilý v duchovním životě. Kontemplace je nejvyšší příčkou vnitřního žebříku. Velmi, velmi málo aspirantů má tu schopnost provádět dokonce i omezenou kontemplaci a jistě tak nemohou činit ze své vlastní libovůle. Kontemplace musí být zvládnuta před realizací Boha, takže nemůže být opomenuta či zapomenuta. Ale ve vašem případě potřeba kontemplace nepřišla, protože vaše koncentrace a meditace není ještě dokonalá. Je-li vaše koncentrace dokonalá a vaše meditace je dokonalá, v ten okamžik bude muset být vaše kontemplace také dokonalá. Tehdy budete skutečně schopni vstoupit do Nejvyššího.*

## Duchovní srdce

---

Je lepší medítovat v srdci než v mysli. Mysl je jako Times Square o Silvestru; srdce je jako opuštěná jeskyně v Himalájích. Jestliže medítujete v mysli, budete schopni medítovat snad pět minut; a z těchto pěti minut možná jednu minutu budete medítovat silně. Poté ucítíte v celé hlavě napětí. Nejdříve získáte radost a uspokojení; potom můžete cítit pustou poušť. Ale když medítujete v srdci, získáte schopnost ztotožnit sami sebe s radostí a spokojeností, kterou dostanete, a ta se stane nastálo vaší.

Když medítujete v mysli, neztotožňujete se; snažíte se kamsi vstoupit. Chcete-li vstoupit do domu někoho jiného, abyste si vzali to, co daná osoba má, musíte buď vylomit dveře, anebo se dohadovat s vlastníkem domu, aby vám dveře otevřel. Když se dohadujete, cítíte, že jste cizincem, a vlastník domu také cítí, že jste cizincem. Pomyslí si: „Proč bych měl dovolit cizinci vejít do mého domu?“ Ale užíváte-li srdce, okamžitě kvality srdce – jemnost, sladkost, láska a čistota – vyjdou do popředí. Když majitel domu spatří, že jste srdce samo, jeho vlastní srdce se stane okamžitě jedním s vaším a nechá vás vejít. Ucítí vaši jednotu s ním a řekne: „Co chcete z mého domu? Pokud potřebujete mír, vezměte si ho. Pokud potřebujete světlo, vezměte si ho.“

Ještě jedna věc: když vstoupíte do domu se svou myslí, uvidíte nějaké výtečné ovoce a okamžitě se je pokusíte uchopit. Jste spokojeni, když je získáte, dokonce i když nemáte schopnost sníst všechno ovoce. Ale pokud užíváte srdce, shledáte, že vaše schopnost přijímání je neomezená. Kromě toho, když používáte mysl, snažíte se provádět výběr. Řeknete: „Tento kousek ovoce je lepší; tento je horší.“ Ale když vstoupíte do domu se svým srdcem, budete cítit, že je tu všechno vaše, a budete se z toho všeho těšit. Srdeční centrum je centrem jednoty. Nejdříve se ztotožníte s pravdou a poté se silou vašeho ztotožnění stanete pravdou.

**\* Zůstaň vždy ve světě svého srdce, dokud jeho ozařující paprsky nezaplaví také tvou mysl.**



## Srdce a duše

---

Jestliže meditujete v srdci, meditujete tam, kde je duše. Pravda, světlo a vědomí duše prostupují celé tělo, ale je tu zvláštní místo, kde duše většinu času sídlí, a to je v srdci. Chcete-li osvícení, musíte je dostat od duše, která je uvnitř srdce. Když víte, co chcete a kde to najdete, je rozumné na toto místo jít. Jinak je to jako byste šli do železářství pro potraviny.

Je nesmírný rozdíl mezi tím, co můžete získat z mysli a co můžete získat ze srdce. Mysl je omezená; srdce je neomezené. Hluboko uvnitř vás je nekonečný mír, světlo a blaženost. Získat omezené množství je snadná věc. Meditace v mysli vám je může dát. Ale můžete získat nekonečně více, meditujete-li v srdci. Dejme tomu, že máte možnost pracovat na dvou místech. Na jednom místě si vyděláte dvě stě dolarů a na jiném místě pětset dolarů. Pokud jste moudří, nebudete marnit čas na prvním místě.

Tak dlouho, dokud máte ohromnou víru v mysl, která vše komplikuje a plete, budete ve své meditaci odsouzeni ke zklamání. Běžní lidé si myslí, že složitost je moudrost. Ale duchovní lidé vědí, že Bůh je velmi prostý. V jednoduchosti, ne ve složitosti přebývá skutečná pravda.

Neříkám, že mysl je vždy špatná. Ne, to nemusí být. Ale mysl je omezená. Co můžete z mysli nanejvýš získat, je inspirace, která je sama omezená. Pro pravou aspiraci musíte jít do srdce. Aspirace přichází ze srdce, protože tam je vždy osvícená duše. Když meditujete na srdce, nezískáte jenom aspiraci, ale dostane se vám také naplnění této aspirace: nekonečného míru, světla a blaženosti.

## Otázky & Odpovědi: Duchovní srdce

---

### **Chtěla bych vědět, jak lze dosáhnout duchovního srdce při meditaci.**

*Duchovní srdce je umístěno přímo uprostřed hrudi. Duchovní srdce můžete cítit, když intenzivně a silně aspirujete, a také je můžete spatřit třetím okem. Pokud shledáváte těžkým medítovat na duchovní srdce, můžete se soustředit na fyzické srdce v hrudi. Ale poté, co zde budete medítovat několik měsíců nebo rok, ucítíte, že uvnitř obyčejného lidského srdce je božské srdce a uvnitř božského srdce je duše. Pocítíte-li toto, začnete medítovat na duchovní srdce.*

*K dosažení duchovního srdce musíte cítit, že nemáte mysl, nemáte paže, nemáte nohy, máte jen srdce. Potom musíte cítit, že nemáte srdce, ale jste srdcem. Dokážete-li cítit, že jste srdcem a ničím jiným, budete schopni snadno dosáhnout svého duchovního srdce při meditaci.*

### **Shledávám velmi obtížným opustit mysl a vstoupit do srdce. Co bych měl dělat?**

*Prostě vrhnete mysl a všechno její vlastnictví do srdce. Možná si myslíte: „Jestliže odhodím pryč svou mysl, jak potom budu moci existovat? Bude ze mne hlupák.“ Ale říkám vám, mysl, kterou užíváte na rozmlouvání s lidmi, mysl, kterou užíváte na získání informací, mysl, kterou užíváte pro běžné světské činnosti, vás nemůže vzít ani o coul blíž k realizaci Boha. Je chromá. Je slepá. Je hluchá.*

*Snažte se cítit, že celé vaše bytí, od chodidel nohou až ke koruně hlavy, je duše. Opa-kujte z plné duše: „Já jsem duše. Já jsem duše.“ Jestliže toto můžete pět minut oduševněle opakovat, odpor mysli odstupí a bude pro vás existovat pouze duše. Jakmile žijete v duši a přinášíte světlo duše do popředí, toto světlo vynese mysl do vyšších oblastí nebo přinese se*

*shora mír. V každém případě fyzická mysl, jak ji znáte, bude transformována a vy nebudete mít žádné další problémy.*

**Když medituji, někdy mám problém rozlišit, zdali skutečně cítím své srdce, anebo zda je to má mysl, co prožívám.**

*Je-li to skutečně vaše srdce, potom získáte pocit čistého uspokojení. Je-li to mysl, možná získáte uspokojení, ale vzápětí dostanete také pochyby. Váš prožitek bude napadán jinými myšlenkami: „Jsem tak špatný, tak nečistý, tak nevědomý. Dnes ráno jsem lhal a včera jsem udělal něco jiného, co je špatné, jak tedy můžu mít tento pocit uspokojení?“ Jestli přijde takovýto druh myšlenek, poznáte, že vaše prožitky byly z mysli.*

*Získáte-li prožitky z mysli, můžete se dočasně cítit velmi šťastní. Ale tato radost nepotrvá, protože nebudete schopni dosáhnout svého ztotožnění s tím, co mysl viděla nebo cítila nebo si uvědomila. Ale jakmile je jednou získáte ze srdce, okamžitě ucítíte jednotu s nimi a vaše radost bude trvalá.*

*Když vidíte květinu svou myslí, vážíte si jí a obdivujete ji. Ale vidíte-li ji svým srdcem, okamžitě ucítíte, že vaše srdce je uvnitř květiny nebo že květina je uvnitř vašeho srdce. A tak máte-li prožitek a jste jedním s tímto prožitkem, seznáte, že je ze srdce. Jestliže však cítíte, že prožitek je cosi, co jste získal z vnějšku, potom je z mysli.*

**Jaký je rozdíl mezi tím, jdeme-li vysoko a jdeme-li hluboko v meditaci?**

*Je velký rozdíl ve způsobech meditace, ačkoliv nakonec výška i hloubka se stanou jedním. Když chceme v meditaci jít hluboko, musíme začít svou cestu z duchovního srdce. Měli bychom cítit, že se prokopáváme či putujeme velmi hluboko do svého srdce. Cestujeme dovnitř, ne zpátky nebo dolů k nohám. Pod koleny začíná úroveň podvědomí. Pokud cítíme, že jdeme dolů, potom to není duchovní hloubka, co získáváme, je to jen nižší úroveň vědomí. Duchovní srdce je nekonečně rozsáhlé, proto není žádné omezení, jak hluboko můžeme jít. Nikdy se nemůžeme dotknout jeho hranic, protože duchovní srdce ztělesňuje nesmírný vesmír, který vidíme, a zároveň je větší a rozsáhlejší než vesmír.*

*Když chceme jít v meditaci vysoko, musíme ve své meditaci cítit směr vzhůru. Naše aspirace stoupá, stoupá nebojácně k Nejvyššímu. Musíme projít tisícikvětým lotosem na vrcholku naší hlavy. Ale znovu, vzdálenost je nekonečně velká. Není žádného konce na naší vzhůru stoupající cestě, protože cestujeme v Nekonečnosti. Stoupáme ke vždy přesahujícímu Za. Z hlediska vzdálenosti, vzhůru i dovnitř, jsou nekonečné cesty k jednomu Cíli, k Nejvyššímu.*

*Nemůžeme jít jakkoli vysoko užítváním mysli. Musíme projít myslí, za mysl a do říše duchovního srdce. Panství duchovního srdce je nekonečně vyšší a rozlehlejší, než nejvyšší mysl. Daleko za myslí je panství srdce. Srdce je neomezené v každém směru, a tak je v srdci nejvyšší výška stejně jako nejhlubší hloubka.*

*Čím výše můžeme jít, tím hlouběji můžeme jít. A také čím hlouběji můžeme jít, tím výše můžeme jít. Působí to současně. Dokážeme-li medítovat velmi silně, musíme cítit, že jdeme jak velmi vysoko, tak i velmi hluboko. Výška a hloubka krácejí společně, ale působí ve dvou rozdílných dimenzích. Ale pokud může jít člověk ve své meditaci velmi vysoko, má také schopnost jít velmi hluboko.*

*Před tím, než uskutečníme Nejvyššího, cítíme, že je rozdíl mezi výškou a hloubkou. Když stoupáme vzhůru, cítíme, že jsme dosáhli určité výšky, a když se noříme hluboko, cítíme, že jsme dosáhli určité hloubky. Ale výška i hloubka jsou zcela v mentálním vědomí. Jakmile jdeme za bariéry mysli a vstoupíme do Univerzálního Vědomí, vidíme vše jako jedno a neoddlitelné. V tu chvíli Skutečnost zpívá a tančí uvnitř nás a my se stáváme Skutečností*

*samou. Nemá žádnou výšku, žádnou hloubku, žádnou šíři. Vše je jedním a zároveň vždy přesahuje sama sebe.*

### **Co se stane, jestliže medituji na pupeční centrum?**

*V tomto bodě vašeho duchovního vývoje to pro vás není dobrý nápad, meditovat na pupeční centrum. Je to centrum dynamiky, síly a moci. Zneužijete-li tuto dynamiku, stane se brutální agresivitou. Pupeční centrum je také emocionálním centrem. S těmito emocemi se můžete rozpínat a stát se Nekonečným. Jestliže však nejste zaplaven čistotou ve své přirozenosti, stanete se obětí potěšení světského života. Namísto toho byste měl meditovat na srdeční centrum, abyste získal mír, lásku a radost. Máte-li tyto kvality, ucítíte, že mír sám je silou, láska sama je silou, radost sama je silou.*

### **Jaký je vztah mezi třetím okem a srdečním centrem?**

*Řekněme, že srdce je vědomí a třetí oko je světlo, přestože mezi obojím není žádný skutečný rozdíl. Třetí oko má nekonečné světlo a zároveň je nekonečným světlem. Duchovní srdce vlastní nekonečné vědomí a zároveň je nekonečným vědomím. Ale nekonečné světlo a nekonečné vědomí je jedno a to samé. V tento okamžik nekonečné světlo – které nazýváme třetí oko – je budova a uvnitř sídlí srdce. Ale v další chvíli se nekonečné vědomí – které nazýváme srdce – může stát budovou a třetí oko se stane bydlícím. Neustále se mění, protože ve skutečnosti nejsou oddělení. Někdy vidíme světlo před vědomím, zatímco jindy vidíme vědomí před světlem. Cítíme, že to, co je první, je zdrojem druhého. Ale nastane čas, kdy uvidíme, že světlo a vědomí jsou neoddělitelné.*

*Srdce obvykle ztělesňuje sladkost a lásku a třetí oko ztělesňuje sílu a osvětlení. Ale ti, kteří jsou velmi moudří, ucítí, že třetí oko je také srdcem, protože co jiného je srdcem než to, co nám dává uspokojení? A co nám dává uspokojení? Jenom světlo! Proto dává-li nám světlo z třetího oka uspokojení, jednáme přirozeně s kvalitami srdce. A co nám dává nejvyšší moudrost? Moudrost přichází jen když jdeme hluboko dovnitř, do nezářících skrytí svého srdce, kde si hraje Nekonečnost, Věčnost a Nesmrtelnost. Vlastnit Nekonečnost jako naši vlastní, vlastnit nekonečné Světlo a Blaženost věčně jako své vlastní je skutečnou moudrostí. Proto můžeme říct, že moudrost přichází ze srdce.*

### **Je žádoucí snažit se otvírat třetí oko při meditaci?**

*Vnitřní oko by mělo být otevřeno jen tehdy, je-li zde vnitřní čistota a zralost a kdy vás neznepokojuje ani minulost, ani budoucnost. Častokrát není nádoba připravena, ale s pomocí ohromného odhodlání se hledajícímu podaří třetí oko otevřít. Výsledek je potom nanejdýš odrazující a ničivý. Nejste-li duchovně zralí a uvidíte svým třetím okem, že vaše matka zitra zemře, budete dnes umírat strachy a starostí. Nebo pokud si uvědomíte určité nešťastné události, které se odehrály ve vaší minulosti, budete se cítit nesmírně bídně a nebudete mít sílu pokračovat dál.*

*Jsou někteří lidé, kteří si otevřeli centrum mezi obojím předtím, než otevřeli své srdeční centrum, a Milostí Nejvyššího neudělali v užívání této síly vážné chyby. Ale většinou do té doby, než je otevřeno srdeční centrum a je naprosto pročištěna emocionální část lidské přirozenosti, pokud si hledající otevře třetí oko, stane se obětí nemilosrdného pokušení. Bude se snažit vidět cosi vnitřně a okamžitě to poví druhým nebo se pokusí vstoupit do někoho ze zvědavosti, aby viděl, co se odehrává v přirozenosti této osoby. Je tisíc a jedna věc, které mohou nakonec hledajícího zavést daleko, daleko pryč z cesty duchovnosti.*

*Zvláště pro začátečníky je vždy vhodnější nejdříve meditovat na srdeční centrum. Ve skutečnosti byste měli meditovat zde, i když jste pokročilí, protože v srdečním centru získáváte*

*radost a stávají se částí a dílem čehokoli, na co právě meditujete. Pokud se soustředíte na třetí oko, možná nebudete mít pocit jednoty. Můžete vidět světlo, ale budete cítit, že není vaše; pomyslíte si, že to snad ani nebylo světlo, ale jen představa nebo halucinace. Do vaší mysli mohou vstoupit pochybnosti. Ale když užíváte srdce, radost, kterou získáte, ucítíte okamžitě jako svoji; mír, který cítíte, je váš; cokoliv cítíte se stane vaším. Toto je schopnost jednoty srdce.*

- \* ***Ó mé srdce, ó srdce mé, jsi lodí mého života. Plavíš se po nezmapovaných mořích nevědomosti a dosahuješ Zlatého Břehu, jenž je Za. Ó sladké, sladší, nejsladší srdce mé, ty nejsi jenom Boží. Bůh je také tvůj.***

## Tichá mysl

---

### Ztišení mysli

Nezáleží na tom, jakou cestu meditace následujete, první a nejdůležitější úlohou je pokusit se utišit a zklidnit mysl. Pokud se mysl neustále potuluje, pokud je celou dobu obětí nemilosrdných myšlenek, pak neučiníte vůbec žádný pokrok. Mysl musí být uklidněna a ztišena tak, abyste si mohli být plně vědomi světla sestupujícího shůry. Ve svém vědomém pozorování a vědomém přijetí světla vstoupíte do hluboké meditace a spatříte očistění, přeměnu a osvětlení svého života.

Jak učiníte svou mysl klidnou a tichou? Mysl má svou vlastní sílu a přímo teď je tato síla silnější než vaše současná dychtivost a odhodlání pro meditaci. Jestliže však dokážete získat pomoc ze svého srdce, budete postupně schopni ovládnout svou mysl. Srdce zase získává neustálou pomoc od duše, která je veškerým světlem a veškerou silou.

## Vyprázdnění mysli

---

Nesmíte si myslet, že když není nic ve vaší mysli, stanete se hlupákem nebo se budete chovat jako hlupák. To není pravda. Dokážete-li udržet mysl tichou a klidnou po deset nebo patnáct minut, vysvitne uvnitř vás nový svět. Toto je kořenem celého duchovního pokroku. V této chvíli můžete ztišit a zklidnit mysl jen na pár vteřin nebo na minutu, ale pokud dokážete udržet svou tichost, vyrovnanost a klid půl hodiny anebo jen patnáct minut, ujistí vás, že uvnitř vašeho klidu vyroste nový svět s ohromným božským světlem a silou.

Nemáte-li žádnou myšlenku ve své mysli, neciňte prosím, že jste naprosto ztraceni. Naopak, ciťte, že cosi božského je připravováno ve vaší čisté a aspirující přirozenosti. Nemůžete očekávat okamžité výsledky. Hospodář zaseje semínko a potom čeká; nikdy neočekává, že se úroda objeví za okamžik. Trvá to několik týdnů či měsíců, než vyraší. Vaše mysl může být jako úrodné pole. Zasejete-li semínko ticha a vyrovnanosti a pečujete-li o ně trpělivě, dříve nebo později dozajista sklídíte bohatou úrodu osvětlení.

Mysl není nezbytná pro meditaci, protože přemýšlení a meditace jsou naprosto odlišné věci. Když meditujeme, nemyslíme vůbec. Cílem meditace je osvobodit se od všech myšlenek. Myšlenka je jako bod na tabuli. Ať je dobrá nebo špatná, je tady. Pouze není-li zde žádná myšlenka, můžeme vrst do nejvyšší reality. Dokonce i v hluboké meditaci mohou přijít myšlenky, ne však v nejvyšší, nejhlubší meditaci. V nejvyšší meditaci bude jen světlo.

\* *Můžete-li pomalu a jistě utiřit svou neklidnou mysl, okamžitě a radostně otevře Bůh Svě nezměrné Srdce.*

## Za myslí

---

Ve světle jsou víze a skutečnost jedním. Ty sedíš tam a já stojím tu. Řekněme, že já jsem víze a ty jsi skutečnost. Abych tě poznal musím se na tebe podívat a vejít do tebe. Ale v nejvyšší meditaci je skutečnost a víze jedním. Kde jsi ty, tam jsem také já; kde jsem já, tam jsi i ty. Jsme jedním. Proto v nejvyšší meditaci nepotřebujeme myšlenky. V nejvyšší meditaci jsou poznávající a věc, která má být poznávána, jedním.

Dokonce i reflexe, což je klidný druh introspektivního myšlení, je vzdálená od cvikem dosažené nesmírnosti meditace. V okamžiku, kdy začínáme myslet, hrajeme si s omezeností a spoutaností. Naše myšlenky, jakkoli v tento okamžik sladké či lahodné, jsou z dlouhodobého pohledu bolestivé a ničivé, protože nás omezují a svazují. V přemýšlivé mysli není žádná skutečnost. V každém okamžiku vytvoříme svět a následující moment jej boříme. Mysl má svůj vlastní účel, ale v duchovním životě musíme jít daleko za mysl, tam, kde je věčný mír, věčná moudrost a věčné světlo. Když jdeme pomoci naší aspirace a meditace za přemýšlení, jen tehdy můžeme vidět a těšit se z Boží Skutečnosti a z Boží Vize zároveň.

## Cvičení: Očištění mysli

---

Mysl je téměř vždy nečistá a téměř vždy přináší neinspirující myšlenky. Dokonce i když toto neprovádí, je mysl neustále obětí pochybností, žárlivosti, pokrytectví, strachu a jiných nebožských vlastností. Všechny negativní věci nejdříve napadají mysl. Mysl je může na minutu odmítnout, ale ony zas a zas klepou na dveře mysli. Toto je přirozeností mysli. Srdce je mnohem, mnohem čistší. Zájem, láska, oddanost, odevzdanost a jiné božské kvality jsou zde, v srdci. Proto je srdce mnohem čistší než mysl. Dokonce i když máte v srdci strach nebo žárlivost, dobré kvality srdce vyjdou přesto do popředí.

Přesto však nemusí být srdce naprosto čisté, protože poblíž srdce je vitální bytí. Nižší vitální, které je umístěno blízko pupku, má sklony vystupovat vzhůru a dotýkat se srdečního centra. Svým vlivem a blízkostí činí srdce nečisté. Nicméně srdce není jako mysl, která záměrně otvírá své dveře nečistým myšlenkám. Srdce je mnohem lepší než mysl. A nejlepší je duše. Duše je celá čistota, světlo, blaženost a božskost.

### 1. Stanutí se duši

Abyste očistili svou mysl, je nejlepší každý den několik minut při své meditaci cítit, že nemáte žádnou mysl. Říkejte si: „Nemám žádnou mysl, nemám žádnou mysl. Co mám je srdce.“ Po určité době citíte: „Nemám žádné srdce. Co mám je duše.“ Když říkáte: „Mám duši,“ v tu chvíli budete zaplaveni čistotou. Avšak znovu musíte jít hlouběji a dále, říkájce nejen „Já mám duši,“ ale také „Já jsem duše.“ V tu chvíli si představte to nejkrásnější dítě, jaké jste kdy viděli, a citíte, že vaše duše je nekonečně krásnější než toto dítě.

V okamžiku, kdy můžete říci a cítit: „Já jsem duše,“ a meditovat na tuto pravdu, nekonečná čistota vaší duše vstoupí do vašeho srdce. Poté ze srdce vstoupí nekonečná čistota do vaší mysli. Dokážete-li opravdově cítit, že jste jen duši, duše očistí vaši mysl.

## **2. Vnitřní plamen**

Před svou meditací si pokuste představit uvnitř svého srdce plamen. Nyní je snad plamen tenký a třepotavý; možná to není mocný plamen. Ale jednoho dne se určitě stane nejmocnějším a nejzářivějším. Pokuste si představit, že tento plamen osvětluje vaši mysl. Na začátku se možná nebudete schopni soustředit ke svému uspokojení, protože mysl není soustředěná. Mysl neustále přemýšlí o mnoha věcech. Stala se obětí mnoha nevítaných myšlenek. Mysl nemá vlastní osvětlení, proto si uvnitř svého srdce představte překrásný plamen, který vás ozařuje. Přineste tento osvětlující plamen do své mysli. Pak postupně uvidíte ve své mysli proužek světla. Jakmile začne být vaše mysl osvětlena, bude velmi, velmi snadné se po dlouhou dobu a také hlouběji soustředit.

## **3. Pročištění dechu**

Než začnete svou meditaci, opakujte „Supreme“ asi dvacetkrát tak rychle, jak je to jen možné, abyste pročistili svůj dech. Cíťte, jak ve skutečnosti vrůstáte do samotného Dechu Boha. Dokud a pokud nebude váš dech pročištěn, mysl nebude jednobodová.

## **4. Bůh chce mne, já potřebuji Boha**

Zaměřte svou pozornost na obraz. Můžete se dívat na obraz svého Mistra nebo se můžete dívat na sebe do zrcadla. Pokud se soustředíte na svůj vlastní obraz v zrcadle, cíťte, že jste naprosto jedním s fyzickou bytostí, kterou vidíte. Pak se pokuste vejít do obrazu, který vidíte. Odtud byste se měli pokusit srůst s jednou myšlenkou: Bůh tě chce a ty potřebuješ Boha. Opakujte: „Bůh chce mne, já potřebuji Boha. Bůh chce mne, já potřebuji Boha.“ Tehdy uvidíte, jak do vás pomalu, pevně a neomylně tato božská myšlenka vstupuje a prostupuje celé vaše vnitřní i vnější bytí, dávajíc vám čistotu do vaší mysli, vitálna a těla.

## **5. Prosazení kontroly nad myslí**

Můžete říci své mysli: „Nedovolím ti jít si svou vlastní cestou. Nyní chci myslet na Boha.“ Opakujte jméno Boha vnitřně nebo nahlas. Poté řekněte: „Chci mít čistotu v celém svém bytí.“ Pak opakujte: „Čistota, čistota, čistota.“ V tuto chvíli nedovolujete mysli myslet na nečistotu nebo na cokoli jiného. Nedejte své mysli šanci se potulovat; prostě využijte mysl ke svému vlastnímu účelu. Jsou milióny věcí, jichž můžete dosáhnout v mysli a skrze ni. Ale mysl je tak rozpustilá a zlomyslná, že když ji nevyužijete vy, využije ona vás.

## **6. Vyhod'te je ven**

Pokaždé, když vstoupí nebožská myšlenka do vaší mysli, vyhod'te ji ze své mysli ven. Je jako cizí prvek, zloděj, který vešel do vašeho pokoje. Proč byste měli vědomě dovolit zloději, aby zůstal ve vašem pokoji, když máte schopnost vyhodit jej ven? Vejde-li nebožská myšlenka do vaší mysli, chopte se jí a vhod'te ji do planoucího ohně vaší vnitřní aspirace.

## **7. Zardoušení špatných myšlenek**

Když přijde myšlenka, která není čistá, dobrá nebo božská, okamžitě velmi rychle opakujte slovo „Supreme“. Nejvyšší je mým Guruem, vašim Guruem, Guruem každého. Opakujte „Supreme“ velmi rychle a pokaždé, kdy užijete slovo „Supreme“, cíťte, že vytváříte hada, který se obočí kolem nebožské myšlenky a zaškrtní ji.

# Otázky & Odpovědi: Tichá mysl

---

**Jsem v meditaci začátečník a shledávám, že nemohu kontrolovat své myšlenky. Jak mohu mít úspěšnou meditaci?**

*Jste-li začátečníkem, pokuste se dovolit vstoupit jen božským myšlenkám a ne myšlenkám nebožským. Je lepší nemít při meditaci vůbec žádné myšlenky, ale pro začátečníka je téměř nemožné mít mysl bez myšlenek. Proto můžete začít tím, že budete mít dobré myšlenky: „Chci být dobrý, chci být více duchovní, chci více milovat Boha, chci existovat jen pro Něj.“ Nechte tyto myšlenky růst uvnitř vás. Začněte s jednou nebo dvěma božskými představami: „Dnes budu naprosto čistý, nedovolím žádné špatné myšlence, aby do mne vstoupila, jen míru.“ Když povolíte jedné božské myšlence, aby ve vás rostla, uvidíte, že vaše vědomí se okamžitě začne měnit k lepšímu.*

*Začněte s božskými myšlenkami: „Dnes chci cítit, že jsem skutečně dítětem Boha.“ To nebude jen pouhý pocit, ale pravá skutečnost. Cíťte, jak Panna Marie drží dítě, Krista. Cíťte, že Božská Matka vás drží v náručí jako dítě. Poté pociťte: „Skutečně chci mít světlo moudrosti. Chci kráčet se svým Otcem. Kamkoli jde, půjdu s Ním. Získám světlo od Něj.“*

*Někteří lidé nemívají takovéto představy. Tvořivé myšlenky a nápady nepřicházejí. Je zde prostě vakuum. Můžete se ptát, co je lepší – mít mnoho hloupých poselství v mysli anebo nemít poselství vůbec žádná. Ale existuje také negativní, nevědomý způsob meditace, v němž není žádný život – toto není tichá mysl. Není produktivní. Ve skutečné meditaci je mysl tichá, ale současně je vědomá.*

**Je nejlepší, když během meditace člověk zamítne všechny myšlenky?**

*Nejlepší je pokusit se nedovolit žádné myšlence, aby vstoupila do vaší mysli, ať je špatná nebo dobrá. Je to jako když jste v pokoji a někdo klepe na vaše dveře. Nemáte žádnou představu, zda je to nepřítel anebo přítel. Božské myšlenky jsou vašimi skutečnými přáteli a nebožské myšlenky jsou vašimi nepřáteli. Chtěli byste svým přátelům dovolit vstoupit, ale nevíte, kdo jsou vaši přátelé. A dokonce i když víte, kdo jsou vaši přátelé, jakmile jim otevřete dveře, možná zjistíte, že jsou zde také vaši nepřátelé.*

*Tehdy, dříve než vaši přátelé překročí práh, vstoupí vaši nepřátelé. Možná, že si dokonce ani nevšimnete žádných nebožských myšlenek, ale zatímco vchází božské myšlenky, nebožské myšlenky jako lupiči také potají vstoupí a vytvoří velký zmatek. Jakmile jednou vstoupí, je již velmi těžké je vyhnat. K tomu potřebujete sílu pevné duchovní disciplíny. Patnáct minut můžete opatrovat duchovní myšlenky a pak, v jedné letmé vteřině, přijde myšlenka nebožská. Proto je nejlepší nepovolit si během meditace naprosto žádné myšlenky. Prostě mějte dveře zevnitř zajištěné.*

**\* Byla doba, kdy jsem tě miloval, ó světe mých myšlenek. Ale nyní miluji krásu ticha mysli a čistotu vděčnosti srdce.**

*Vaši skuteční přátelé neodejdou. Budou si myslet: „Něco je s ním v nepořádku. Obvykle k nám bývá tak milý. Proto zde musí být nějaký zvláštní důvod, proč neotvírá dveře.“ Mají soucennou jednotu, a tak budou čekat neomezeně. Ale vaši nepřátelé budou čekat jen pár minut. Poté ztratí všechnu svou trpělivost a řeknou: „Je pod naši důstojnost marnit zde svůj čas.“ Tito nepřátelé mají svou hrdost. Řeknou si: „Komu na tom záleží? Kdo ho potřebuje? Půjdem a napadneme někoho jiného.“ Nebudete-li věnovat pozornost opici, opice nakonec odejde kousat někoho jiného. Ale přátelé řeknou: „Ne, my jej potřebujeme a on potřebuje nás. Budeme na něho čekat stále.“ A tak po několika minutách vaši nepřátelé odejdou. Pak můžete otevřít dveře a vaši nejdražší přátelé zde na vás budou čekat.*



*Pokud meditujete pravidelně a oddaně, po určité době se stanete vnitřně silní. Poté budete schopni přivítat božské myšlenky a odehnat myšlenky nebožské. Když získáte myšlenku božské lásky, božského míru nebo božské síly, povolíte této myšlence, aby do vás vstoupila a rozpínala se. Necháte ji hrát si a růst v zahradě vaší mysli. Zatímco si myšlenka hraje a vy si hrajete s ní, uvidíte, že do ní vrůstáte. Každá božská myšlenka, kterou necháte vstoupit, vytvoří pro vás nový a naplňující svět a přeplní celou vaši bytost božskostí.*

*Po několika letech meditace budete mít dosti vnitřní síly, abyste nechali vstoupit dokonce i nebožské myšlenky. Když nebožská myšlenka přijde do vaší mysli, nebudete jí odmítat; přeměníte ji. Když někdo nebožský klepe na vaše dveře a vy máte dosti síly přinutit jej, aby se choval správně jakmile vejde, můžete mu dveře otevřít. Nakonec musíte přijmout výzvu a překonat tyto špatné myšlenky; jinak vás budou přicházet obtěžovat znovu a znovu.*

**\* Jsem tak hrdý na svou mysl. Proč? Protože se začala těšit z malých věcí, z prosté myšlenky, čistého srdce, pokorného života.**

*Musíte být božským hrnčičkem. Obává-li se hrnčič hlíny, hlína zůstane hlínou a hrnčič nebude schopen cokoliv světu nabídnout. Když se však hrnčič nebojí, může přeměnit hlínu v cosi krásného a užitečného. Je to vaše svatá povinnost, přeměňovat nebožské myšlenky, ale jen tehdy, jste-li v postavení činit tak bezpečně.*

## **Jaký je nejlepší způsob, jak naložit s nebožskými myšlenkami, které přijdou během meditace?**

*V okamžiku, kdy negativní či neaspirující myšlenka vstupuje do vaší mysli, měli byste se pokusit použít svou aspiraci, abyste ji vypudili, protože během meditace je vše velmi intenzivní. Když mluvíte nebo se věnujete běžným činnostem, můžete mít jakékoli myšlenky, protože v těchto okamžicích vaše myšlenky nejsou silné. Jakmile však nějaká nebožská myšlenka přijde během meditace, síla vaší meditace ji zvětší a posílí. Váš duchovní život slábne v okamžiku, kdy dovolíte své mysli oddávat se během meditace nebožským myšlenkám. Přijde-li dobrá myšlenka, můžete se ji pokusit zvětšit, nebo se ji můžete pokusit pozvednout na vyšší úroveň. Máte-li však myšlenku špatnou, snažte se ji okamžitě zazarazit.*

*Jak to uděláte? Když myšlenka, která vás napadá, přichází z vnějšího světa, snažte se shromáždit sílu duše z vašeho srdce a vynést ji přímo před své čelo. Ve chvíli, kdy je síla vaší duše spatřena myšlenkou, která se pokouší do vás vstoupit, tato myšlenka musí nutně vymizet.*

*Jestliže však pro toto nemáte vnitřní schopnost, nebud'te rozladěni. Někdy, když přijdou špatné myšlenky při meditaci, hledající cítí, že síla špatné myšlenky je tak mocná, že i když meditoval dvě nebo tři hodiny, je to celé zbytečné. Vejde jediná běžná myšlenka či špatná myšlenka a on cítí, že ztratil vše. To je bláznovství. Pokud nedovolíte své mysli na nich ulpět, nesmíte ani v tu chvíli přikládat špatným myšlenkám žádnou důležitost.*

*Když do vás během vaší meditace vstoupí emocionální myšlenky, myšlenky nižšího vitálna nebo sexuální myšlenky a vy nejste schopni udržet je vně anebo je odehnat pryč, snažte se cítit, že myšlenky jsou jako mravenci. Prostě jim nevěnujte pozornost. Pokud dokážete cítit, že duchovní síla, kterou jste získali ze své meditace, je nekonečně silnější než síla špatných myšlenek, nemohou tyto špatné myšlenky využít vaši meditační sílu ke svým vlastním účelům. Často se však stává, že se strašně bojíte těchto myšlenek a ulpíte na nich. Myslíte-li na ně a obáváte se jich, dáváte jim sílu.*

*Je pravda, že špatné myšlenky mohou při meditaci nabýt na síle. Ale snadno můžete přinést do popředí dobré myšlenky, které jsou nekonečně silnější. Když k vám během meditace přijdou špatné myšlenky, okamžitě se pokuste rozpomenout na své nejsladší či nejvyšší božské zkušenosti. Vstupte do svého vlastního prožitku, který jste měli před několika dny nebo před několika lety, a pokuste se jej vnést do svého mentálního vědomí. Uvidíte, že*

zatímco jste plně ponořeni do svého vlastního prožitku, myšlenka z nižší vitální úrovně vás musí opustit, protože ve vašem vědomí je nejvyšší, nejhlubší, nejčistší radost. Božská radost je nekonečně mocnější než potěšení. Nektarová blaženost vašeho vlastního duchovního prožitku je nekonečně silnější než vaše nižší vitální síly. Tímto způsobem můžete problém vyřešit, aniž byste opouštěli svou meditaci.

Špatné myšlenky přicházejí, aby vás napadaly a odebraly vaše božské pocity, božské myšlenky a božskou sílu. Ale pokud věnujete pozornost pouze božským myšlenkám a povzbuzujete a opatrujete jen božské pocity, v mnoha případech špatné myšlenky prostě odejdou. Řeknou si: „On se o nás nestará. Nemáme zde místo.“ Špatné myšlenky mají také svou hrdost a jsou hrozně žárlivé na božské myšlenky. Nestarají se o vás, pokud se nestaráte vy o ně. Dosud jsem hovořil o myšlenkách, které přicházejí z vnějšku. Ale občas povstanou nebožské myšlenky z nitra. Zpočátku je těžké rozeznat myšlenky přicházející z vnějšku od těch, které pocházejí z nitra. Ale postupně budete schopni tento rozdíl cítit. Myšlenky přicházející z venku mohou být odvedeny zpět rychleji, než myšlenky, které vás napadají z nitra. Ale když uvnitř vás vystupují nečisté a neosvětlené myšlenky, můžete udělat jednu ze dvou věcí. Můžete se snažit pocítit, že přímo na vrcholku vaší hlavy je otvor. Poté přimějte myšlenky proudit ven jako řeku, která teče pouze jedním směrem a nevrací se zpět. Takto odejdou a vy jste od nich osvobozeni. Jiná metoda je snažit se cítit, že jste bezmezným oceánem, naprosto tichým a klidným, a že myšlenky jsou jako ryba při hladině. Oceán nevěnuje pozornost vlnkám způsobeným rybou.

### **Proč jsem neustále trápen myšlenkami?**

Jste neustále trápen svými myšlenkami, protože se snažíte medítovat uvnitř své mysli. Samou přirozeností mysli je vítat myšlenky – dobré myšlenky, špatné myšlenky, božské myšlenky, nebožské myšlenky. Chcete-li kontrolovat mysl svou lidskou vůlí, bude to, jako kdybyste žádal opici nebo mouchu, aby vás nezlobila. Samou přirozeností opice je kousat a štípat; samou přirozeností mouchy je obtěžovat lidi.

Mysl potřebuje nadřazenou sílu, která ji udrží v tichu. Touto nadřazenou silou je síla duše. Musíte přinést do popředí světlo duše z vašeho srdce. Jste vlastníkem dvou pokojů: pokoje srdce a pokoje mysli. Nyní je pokoj mysli temný, neosvětlený a nečistý; je neochotný otevřít se světlu. Ale pokoj srdce je vždy otevřen světlu, protože zde duše přebývá. Dokážete-li se soustředit a medítovat na skutečnost, jež je uvnitř vašeho srdce, místo soustředění se na mysl, tehdy tato skutečnost vyjde na povrch.

Zůstanete-li po celou dobu čekat v pokoji mysli na její osvětlení zevnitř, budete plýtvat časem. Pokud chci zapálit svíčku, musím užít plamen, který již hoří, je již rozsvícen. Pokoj srdce, našťáust, je již osvětlen. Jakmile jste jednou dobře zabydleni ve svém srdci, když jste naplněni světlem duše, tehdy můžete vstoupit do pokoje mysli a osvětlit ji. Nejdříve musíte přinést do popředí světlo duše, které je nejsilněji dostupné v srdci. Světlo duše nebude mučit nebo trestat mysl. Naopak, bude jednat jako ta nejsoucinnější matka, která cítí, že nedokonalosti dítěte jsou jejími vlastními nedokonalostmi. Srdce nabídne mysli své světlo, aby přeměnilo její přirozenost.

### **Během meditace se snažím, aby se mi má mysl nepotulovala, ale mám velmi malý úspěch.**

Vy necvičíte schopnosti svého srdce; cvičíte pouze sílu své mysli. Velmi často, když se na vás soustředím, vidím vaši mysl rotovat jako kolo. Když mysl rotuje, je pro Nejvyššího velmi obtížné ve vaší mysli jednat. Ale když vaše srdce aspiruje, třeba jen vteřinu, Nejvyšší otvírá dveře a vchází.

*Od této chvíle se prosím snažte nemít vůbec žádnou mysl. To neznamená, že byste byl jako hlupák nebo zvíře. Ne! Lidská mysl není nezbytná, protože máte nadřazený nástroj zvaný srdce. Pokud dokážete zůstat ve svém srdci pět minut, i když se nemodlíte či nemeditujete, vaše vědomí bude stoupat.*

*Srdce je jako fontána míru, radosti a lásky. Můžete sedět u fontány a jen tak se radovat. Není zde žádná potřeba modlitby k Nejvyššímu, aby vám dal toto nebo tamto, protože získáte vše, co potřebujete – a nekonečně více – z této fontány. Ale získáte to způsobem vlastním Nejvyššímu. Můžete-li těšit Nejvyššího tím, že zůstanete vždy v blízkosti vaší fontány srdce, vaše touhy budou naplněny nanejvýš zářivě. Mohou to být ty samé touhy, jaké jste měli vždy, ale na velmi vysoké úrovni budou dotčeny září. Předtím než je vyplní, přemění Nejvyšší Svým světlem každou touhu na aspiraci.*

### **Pokud je při meditaci nějaký hluk či rušení, je lepší jej zahrnout do meditace anebo se snažit jej nepustit a pokračovat dál v meditaci?**

*Každý hledající musí znát svou úroveň meditace. Jste-li začátečník, měl byste cítit, že vše, co není součástí vaší meditace, je jako vetřelec, a vy nesmíte vetřelci povolit, aby vstoupil a rušil vás. Ale když jste již velmi pokročilí a kolem vás je při meditaci rušivý zvuk nebo hluk, můžete vejít hluboko do tohoto zvuku samého a pokusit se jej vstřebat. Pokud máte tuto schopnost, pak ve svém vlastním vědomí můžete transformovat útok mocných a provokujících cizích prvků do vnitřní hudby, která se přidá k vaší meditaci.*

### **Když dostávám během meditace tvořivé nápady, mám je následovat, anebo se je mám jen snažit cítit svým srdcem?**

*Jakmile získáte pozitivní myšlenku, měla byste to považovat za požehnání od Nejvyššího. Ale musíte vědět, jaký druh inspirace to je. Je-li to inspirace osvětlující, měla byste ji sledovat. Je-li to tvořivá inspirace pro to, abyste udělala cosi velmi dobrého, následujte ji. Jakákoliv tvořivá myšlenka, cokoliv, co vám dává vyšší cíl, by mělo být následováno.*

*Možná cítíte, že inspirace je pouze v mysli, zatímco aspirace je jen v srdci. Ale aspirace může být v mysli a inspirace v srdci. Inspirace může přejít v aspiraci a obráceně. Inspirace však musí být velmi vysokého druhu. Jinak nemůže vůbec pomoci vaší meditaci. Jste-li během meditace inspirováni, aby jste uvařili cosi výtečného, tento druh inspirace je marněný čas.*

*Pokud to je osvětlující inspirace, vezměte prosím tyto tvořivé nápady jako svůj vlastní pokrok. Když získáte tvořivé nápady, musíte vědět, že jsou to poselství z jiného světa, jež se chtějí projevit na fyzické úrovni. Po ukončení meditace byste si měli tyto nápady zapsat. A poté si je můžete promyslet.*

### **Je špatné očekávat určitou věc, když meditujeme?**

*Během své meditace se prostě pokuste vrhnout svou vnitřní i vnější existenci do Nejvyššího. Nemusíte myslet na nic; jen vrhněte sami sebe do moře světla, míru, blaženosti a síly. Ale neočekávejte žádnou určitou božskou kvalitu nebo výsledek, protože tehdy svazujete sebe a svazujete Boha. Je to proto, že lidské očekávání je velmi omezené. Když očekáváte, okamžitě pracuje mysl a vaše vnímavost se stává velmi omezenou. Ale pokud neočekáváte, tehdy se problém vnímavosti stává starostí Boha. V ten okamžik vám On musí dát vše v nezměrné míře a zároveň ve vás vytvoří schopnost přijmout to, co vám chce nabídnout.*

*Nejvyšší typ meditace je prováděn v tichosti, s jediným zaměřením: potěšit Boha způsobem Jemu vlastním. Když při meditaci můžete cítit, že těšíte Boha způsobem vlastním Bohu, je to ten nejlepší způsob meditace. Jinak, začnete-li medítovat proto, abyste získali radost,*

*získáte radost; ale nezískáte neomezenou radost, a sice proto, že jste nepotěžili svého Věčně Milovaného Boha Jeho vlastním způsobem. Co pronesl Spasitel Kristus je tou naprosto nejvyšší pravdou: „Staň se vůle Tvá.“ Můžete-li před svou meditací nabídnout výsledky své meditace Zdroji a říci: „Chci se stát Tvým dokonalým nástrojem, proto můžeš naplnit Sebe ve mně a skrze mne Svým vlastním způsobem,“ je to nejvyšší, absolutně nejvyšší druh meditace.*

*\* Tvá mysl má záplavu otázek. Je však jen jeden učitel, který je může zodpovědět. Kdo je tento učitel? Tvé ticho milující srdce.*

## **Cvičení meditace**

---

### **1. Růže srdce**

Představte si laskavě květinu uvnitř svého srdce. Dejte tomu, že přednost dáváte růži. Představte si, že tato růže není plně rozvinutá; je to stále poupě. Poté, co jste meditovali dvě nebo tři minuty, si snažte prosím představit, že lístek po lístku květina rozkvétá. Vidíte a cítíte květinu rozkvétající lupíněk po lupínku uvnitř vašeho srdce. Pak se po pěti minutách pokuste cítit, že zde není vůbec žádné srdce; uvnitř vás je pouze květina, kterou nazýváte „srdce“. Nemáte srdce, ale jen květinu. Květina se stala vašim srdcem nebo vaše srdce se stalo květinou.

Po sedmi či osmi minutách prosím cítíte, že tato květina-srdce obsáhla celé vaše tělo. Vaše tělo tu již více není; od hlavy až k patě můžete cítit vůni růže. Podíváte-li se na svá chodidla, okamžitě ucítíte vůni růže. Podíváte-li se na svá kolena, ucítíte vůni růže. Podíváte-li se na své ruce, ucítíte vůni růže. Krása, vůně a čistota růže prostoupila celé vaše tělo. Když ucítíte od své hlavy až k chodidlům, že jste se stali pouhou krásou, vůní a čistotou a blažeností růže, tehdy jste připraveni položit sami sebe k Nohám svého Milovaného Nejvyššího.

### **2. Řeka vědomí**

Když meditujete, snažte se přinést tři věci do své mysli: čistotu v celé vaší bytosti, pokoru v celé vaší bytosti a vděčnost v každém údu, v každé buňce. Když se nadechujete a vydechujete, pocítíte, že řeka božského vědomí proudí skrze vás bez jakéhokoliv nucení či úsilí. Cítíte, že tato řeka božského vědomí proudí dovnitř a ven s neustálou jednotou se Zdrojem, Nejvyšším.

### **3. Nabídněte to Bohu**

Když se nadechujete, cítíte, že vdechujete nesmrtelné kvality Boha, a když vydechujete, cítíte, že nabízíte Bohu svou nevědomost.

Nyní ještě cítíme, že nevědomost je naším vlastnictvím. Ačkoliv říkáme, že nevědomost je velmi špatná, nechceme se jí vzdát. Musíme ale vědět, že nevědomost není naším skutečným vlastnictvím; naše skutečné vlastnictví je mír, světlo a blaženost. Během své meditace nabídněte Bohu svá falešná vlastnictví a přijměte od Boha svá pravá vlastnictví. Žádejte Boha, aby vám odebral, co máte a čím jste, a dal vám, co On má a čím On je. Co vy máte je aspirace, vnitřní pláč pro to, abyste se stali božskými. Čím jste je nevědomost. Požádejte Boha, aby odebral vaši aspiraci i vaši nevědomost a dal vám co On má a čím On je: Nekonečnost, Věčnost a Nesmrtelnost.

## **4. Zlatá bytost**

Snažte se cítit, že jste uvnitř Srdce Boha, Vnitřního Pilota. Ačkoliv jste nikdy neviděli Nejvyššího, prostě si mentálně představte lidskou bytost, která je naprosto zlatá. Představte si, že On je přímo před vámi a vy jste uvnitř Jeho Srdce či v Jeho Náručí nebo u Jeho Nohou. Nemyslete si, že je vám osmnáct, čtyřicet či šedesát let. Myslete, že jste pouze jeden měsíc staří a že jste přímo uvnitř Srdce Nejvyššího nebo v Jeho Náručí.

## **5. Nesmírnost oblohy**

Nechte oči napůl otevřené a představte si rozlehlou oblohu. Zpočátku se snažte cítit, že obloha je před vámi; později se snažte cítit, že jste tak rozlehlí jako obloha či že jste oblohou samou. Po několika minutách prosím zavřete oči a pokuste se vidět a cítit oblohu uvnitř svého srdce. Cíťte prosím, že jste univerzálním srdcem a že uvnitř vás je obloha, na kterou jste meditovali a ztotožnili se s ní. Vaše duchovní srdce je nekonečně rozlehlejší než obloha, proto snadno můžete umístit oblohu dovnitř sebe.

## **Záblesk nekonečna**

---

Při koncentraci zaměřujeme svou pozornost na jednu danou věc. Ale když meditujeme, cítíme, že hluboko uvnitř nás máme schopnost vidět mnoho věcí, zabývat se mnohými věcmi a uvítat mnoho ve stejnou dobu. Když meditujeme, snažíme se rozšířit sami sebe, jako pták rozpínající svá křídla. Snažíme se rozšířit naše konečné vědomí a vstoupit do Univerzálního Vědomí, kde není žádný strach, žárlivost nebo pochybnost, ale jen radost, mír a božská síla.

Meditace znamená náš vědomý růst do Nekonečna. Když meditujeme, co ve skutečnosti děláme je to, že vcházíme do prázdné, klidné, tiché myslí a dovolujeme sobě být živeni a vychováváni Nekonečnem samým. Jsme-li v meditaci, chceme rozprávět jen s Bohem. Nyní mluvím anglicky a vy jste schopni mi rozumět, protože dobře znáte angličtinu. Podobně když víme, jak dobře medítovat, budeme schopni promlouvat s Bohem, protože meditace je jazyk, který užíváme pro komunikaci s Bohem.

## **Moře klidu**

---

Meditace je jako ponoření se na dno moře, kde je vše tiché a klidné. Na povrchu může být spousta vln, ale moře pod nimi není ovlivněno. Ve svých nejhlubších hlubinách je moře samé ticho. Když začínáme medítovat, nejdříve se snažíme dosáhnout naší vlastní vnitřní existence, naší pravé existence – což je, řekněme, dno moře. Přijdou-li poté vlny z vnějšího světa, nejsme ovlivněni. Strach, pochybnosti, starosti a všechny pozemské zmatky budou prostě odplaveny, protože uvnitř nás je pevný mír. Myšlenky nás nemohou soužit, protože naše mysl je veškerým mírem, veškerým tichem, veškerou jednotou. Jako ryby v moři skáčou a plavou, ale nezanechávají žádnou stopu. Proto jsme-li ve své nejvyšší meditaci, cítíme, že jsme mořem a živočichové uvnitř moře nás nemohou ovlivnit. Cítíme, že jsme oblohou a všichni ptáci tu létající nás nemohou ovlivnit. Naše mysl je oblohou a naše srdce je nekonečným mořem. Toto je meditace.