

## 8.

# Sundej si brýle a dívej se!

*Člověk musí dělat věci, o nichž si myslí, že je udělat nedokáže.  
Eleanor Roosevelt*

Když jsem se před dvaceti lety začal zabývat zlepšováním zraku, prováděl jsem pouze oční cvičení, protože jsem věřil, že by mohla vést k jasnému vidění. Ale tento postup pouze zřídka dosahoval trvalých výsledků. Lidé nadšeně začínali a jeden nebo dva týdny svědomitě cvičili. Začali vnímat zlepšení zraku, někdy nepatrné a někdy velmi působivé. Potom přestali cvičit a k žádné další změně nedošlo. A když opět sáhli po svých brýlích, mizela i dosažená zlepšení.

Mou pozornost však začaly stále více přitahovat osoby, které zažívaly okamžité, trvalé zlepšení zraku bez toho, aby vůbec dělaly nějaká cvičení. Začal jsem si klást otázku, zda změnu opravdu způsobila cvičení nebo snad nějaké jiné faktory. V té době se potvrdila má domněnka, že změna vidění není fyzickou záležitostí; má víc společného s ochotou akceptovat rozšířený pohled na život. Děláte-li oční cvičení bez ochoty změnit svůj obraz světa, pak cvičení vůbec nebudou mít trvalý vliv na vaši zrakovou schopnost. Když však pochopíte, že jste se vlastně vydali na cestu „hledání vize“, pak se nalézáte na cestě k hlubokému uzdravení a transformaci na všech úrovních vědomí – a cvičení mohou být nástrojem k podpoře vašeho nasměrování.

## Okamžik jasného vidění

Nyní uvedu příklad, jak změna vědomí bez námahy, nenásilná změna, může spontánně změnit schopnost vidět jasně. Pracoval jsem s pacientem, kterému se nedařilo rozeznat zkušební znaky na tabuli – velice se snažil, ale přesto nic neviděl. Navrhl jsem mu: „Zavřete oči a klidně se nadechněte a vydechněte.“ Se zdviženými rameny a staženou hrudí zjevně lapal po vzduchu. Pak zadržel dech, otevřel oči a pokusil se přečíst tabuli znovu. Ještě stále neviděl o nic lépe. Stejně jako u mnohých z nás, jeho problém nespočíval v tom, že nevěděl, jak by se měl dívat, ale že nevěděl, jak by měl žít.

Požádal jsem ho: „Zavřete oči a představte si, že vaše tělo je balón, který se pomalu naplňuje vzduchem. Když se naplní, nechte ho, aby se vlastním tempem vyprázdnil. Pak bez jakéhokoli úsilí, pomalu a klidně otevřete oči a nechte svět, aby se na vás podíval.“ Když to udělal, viděl ihned o něco lépe. Poté, co procvičoval tento způsob dýchání několik minut, jeho zraková ostrost se zlepšila ze 6/60 na 6/12. Pouze přitom změnil svůj vztah ke světu.

Později řekl: „Víte, hned první chvíli po otevření očí bylo všechno křišťálově jasné, ale pak všechno znovu znejasnělo.“ Tato poznámka mi připomněla, že i já sám jsem měl stejnou zkušenost, když jsem přestal používat brýle. Už tehdy jsem zjistil, že všichni v první chvíli po otevření očí vidíme zcela jasně. Uzdravování zraku znamená prodlužovat tento okamžik, až dokud se nestane normálním způsobem vidění.

V té první chvíli se ještě *nesnažíme* vidět; naše mentální a emocionální rozpoložení potřebuje čas, aby se zaktivizovalo. Nenamáháme se, jsme zcela jasní, bez napětí nebo očekávání, a naše zorné pole tuto otevřenost odráží. Můj pacient uviděl svět jasně, protože se sám rozjasnil. I když my všichni máme takovýto jasný pohled, když otevřeme oči, pro mnohé z nás je toto zazáření tak krátké, že naše vědomí jej ani nezaregistruje. Zdá se, že naše zraková ostrost ihned sklouzne do normálního zkreslení, stejně jako ihned zaujmou své místo naše zaběhané názory.

Většina lidí může tuto jasnost zažít tak, že se na ni jednoduše soustředí. Představím vám metodu k procvičení takového soustředění, ale pamatujte si při tom, že čím víc se budete namáhat, tím méně uvidíte – nežádejte tedy od sebe mnoho! (Abyste při cvičeních v této knize dosáhli co nejlepších výsledků, nahrajte si pokyny na kazetu. Ještě lepší je, když cvičení děláte ve dvojici s přítelem, který vám pokyny předčítá, zatímco vy dáváte pozor na to, abyste dýchali lehce a nenamáhalí se. Pak si můžete role vyměnit.)

Začněte tím, že si sundáte brýle nebo vyjmete kontaktní čočky a najdete si pohodlnou, uvolněnou polohu. Dopřejte si chvíli času, aby se vaše pozornost soustředila dovnitř. Nechte ji putovat po svém těle a vnímejte jakékoliv napětí a nepohodu. Zatímco to děláte, dávejte pozor, aby váš dech plynul jemně a klidně. Možná vám pomůže obraz balónu: Představte si, že velmi pomalu a pozvolna naplňujete své tělo vzduchem. Když si myslíte, že už jste plní, nepřestávejte dýchat, a kvůli pocitu plnosti se nepoddejte napětí – umožněte proudu vzduchu, aby změnil směr, bez napětí nebo stlačování.

Dýchejte dál a mírně přivřete oči. Soustřed'te se na své oční důlky. Možná v nich ucítíte pocit tíhy nebo napětí. Nesnažte se tento pocit změnit, dopřejte si pouze čas, abyste napětí procítili. Představte si, že vdechujete a vydechujete očima. Zatímco dýcháte, dovolte, aby do vašich očních jamek pomalu vnikal pocit jemnosti a lehkosti. Vědomě procit'ujte, jak se pocit tíhy sám od sebe mění. Chvíli tento pocit vychutnávejte.

Pak, zatímco vydechujete, dovolte očím, aby se jemně a pomalu otevřely. Neupírejte pohled na nic určitého a nezatěžujte se tím, zda vidíte ostře. Umožněte prostoru, aby vás pozoroval. Poté, co otevřete oči, opět se nadechněte a dovolte očím, aby se bez námahy opět zavřely. Nemusíte oči přimhouřit; umožněte očním svalům, aby byly celou dobu měkké a uvolněné. V tomto procesu pokračujte dál, mírně oči otevírejte a zavírejte a uvědomujte si přitom svůj dech.

Nyní si všimněte mírného pohybu nebo chvění, který se dostaví pokaždé při otevírání očí. Zatímco oči nadále otevíráte a zavíráte, vnímejte toto chvění. Dávejte přitom pozor, protože

v první chvíli poté, co otevřete oči, se vám bude zdát, jakoby se místnost pohnula nebo posunula. Uvědomte si, že v této chvíli je vaše vidění jiné než ve stabilizovaném stavu – není lepší ani horší, je pouze jiné.

Pokračujte takto několik minut, dokud se nezačnete nudit nebo nepozorujete, že se zase namáháte. Jakmile jednou zjistíte, jak se to dělá, můžete procvičovat každý den. Možná se vám to zdá příliš jednoduché, ale při cvičení je důležité, abyste se namáhali co nejméně a abyste byli co nejvíce otevření. Čím víc cvičíte, tím častěji zažijete spontánní záření zcela ostrého vidění, a to nejen během cvičení, ale i jindy během dne. Toto záření však nebudete moci vnímat, dokud neuděláte nejdůležitější krok k posílení své zrakové schopnosti a nezbavíte se své zrakové pomůcky!

## Vytáhněte žaluzie

Existují dva nejdůležitější předpoklady k lepšímu vidění: vědomí, že zlepšení je možné, a zřeknutí se zrakové pomůcky (nebo alespoň silnějších brýlí). Na seminářích pokaždé zjišťuji, že tyto dva kroky stačí k tomu, aby se většině účastníků zraková schopnost podstatně zlepšila. Každý člověk se zrakovou poruchou zažívá měřitelné zlepšení už během několika hodin, obvykle ihned poté, jakmile si sundá brýle a připustí možnost změny.

Abyste i vy prožili podobnou zkušenost, vyzkoušejte následující experiment: Nejdříve si sundejte brýle a rozhlédněte se kolem. Jak vidíte nyní? Svět vypadá skutečně nejasně, že? Pamatujete si na tabulku testování zraku, kterou jste si zkopírovali z této knihy (strana 127nn.) a upevnili na zeď? Tuto tabulku použijte na opětovné přezkoušení své zrakové schopnosti ihned po složení brýlí. (Jestliže jste se zrakové pomůcky už začali postupně zříkat, možná nedosáhnete mimořádně vzrušujících výsledků, protože váš zrak se už začal regenerovat.) Nemusíte vypočítat přesný výsledek zrakové ostrosti; pouze tabulku pověste na zeď a zjistěte, do kterého řádku dokážete vidět jasně, aniž byste se namáhali nebo mhouřili oči.

Pak si brýle už nenasazujte! Pravidelně chodte do přírody na dvacetiminutové procházky, během kterých necháte brýle doma nebo v tašce. Při chůzi dýchejte zhluboka a nesnažte se, abyste viděli svět. Zjišťujte pouze, co vidíte, bez toho, abyste to hodnotili „Je to nejasné“ nebo „Je to jasné“.

Když se vrátíte, znovu přezkoušejte svou zrakovou schopnost tak, jak jste to dělali předtím.

Mnozí lidé, kteří tento pokus dělají, zjišťují podstatné zlepšení své zrakové ostrosti. Jak je možné, že sundání brýlí může vést k jasnějšímu vidění? Tím, že si sundáte brýle, umožníte očím, aby si znovu zvykly dívat se bez zrakové pomůcky. Na čím delší dobu se zříkáte brýlí, tím pozoruhodnější bude nepřetržitá změna vaší zrakové schopnosti. Někdy se dostaví zář zcela jasného vidění, později se vám bude zdát, že je váš zrak opět horší. Toto dynamické kolísání je znamením, že zdravá funkce zraku se nastavuje po dlouholetém nucení k soustavnému zaostřování. Uvolnění je prvním krokem k tomu, abyste znovu získali jasnou schopnost vidět.

Koncem roku 1993 jsem navštívil své přátele Nad'u a Simona Grbevských v Austrálii. (Simon byl organizátor semináře, který jsem popisoval v předchozí kapitole.) Nad'a nosila už léta silné brýle a já jsem jí navrhl malý experiment. Sundala si brýle a po čtvrthodině přečetla řádek 6/12 na tabuli s pouze jednou chybou. Pak jsme si udělali procházku. Byla tak ohromená jasností svého vidění, že to děle nesnesla; řekla mi: „Pokusila jsem se rozeznat slova na vzdálené reklamní tabuli. Byla křišťálově jasná! Přepadla mne panika. Pocit paniky byl tak silný, že jsem se nutila číst dál a vrátit se ke svému obvyklému nejasnému vidění.“

Nad'a si po našem experimentu znovu nasadila brýle a dalšího dne, když jsem znovu ověřoval její zrak, dokázala přečíst nejvíc řádek 6/120! Ty zkušební znaky, které den předtím přečetla ze vzdálenosti 122 metrů, teď vnímala už pouze ze vzdálenosti dvanácti metrů. Když si opět nasadila brýle pouze na jeden den, zjistili jsme, že její zrak se podstatně zhoršil. Za několik měsíců mi napsala, že tato zkušenost na ni udělala tak silný dojem, že od té doby si od brýlí odvyká. Oznamovala mi, že její zraková ostrost je znovu 6/12 a že se naučila vidět jasně podle potřeby.

Nosíte-li silné brýle, navrhuji vám, abyste si dali předepsat slabší – „přechodné brýle“ – abyste si odvykli od maximální korekce a připustili návrat přirozené zrakové schopnosti.

Zřící se brýlí bez postupného přechodu může vést, podobně jako jakékoliv příliš prudké nadšení, ke „cold turkey“, k šoku. Jestliže brýle používáte léta, ze začátku bez nich vydržíte pouze krátkou dobu. Bez zrakové pomůcky možná máte strach nebo se necítíte dobře, nebo si myslíte, že nevidíte dost jasně, abyste mohli jet autem. Pokaždé, když se zřeknete korekčních skel, vaše schopnost vidět jasně se o něco zlepší. Pokaždé, když si brýle opět nasadíte, váš zrak se stáhne, a čím silnější je zraková pomůcka, tím větší je kontrakce, k níž budou oči nuceny.

Potřebujete takové brýle na práci nebo řízení, které podpoří pokračující zlepšování vašeho zraku – nejmenší možnou korekci. Budete překvapeni zjištěním, jak je jednoduché snížit korekci a přesto řídit s jistotou či efektivně pracovat.

Používáte-li nejen brýle, ale i kontaktní čočky, potom se možná rozhodnete, že po jistou dobu budete nosit pouze brýle. Brzy zjistíte, že zrakovou pomůcku už nepotřebujete tak často, jak jste si mysleli, a že je mnohem snadnější nasadit si a opět sundat brýle než kontaktní čočky. Možná vám pomůže, budete-li nosit brýle na řetízku kolem krku. Tímto způsobem po nich můžete snadněji sáhnout, když je skutečně potřebujete.

Je zcela jedno, jak „slabé“ jsou vaše oči, pravděpodobně používáte zrakovou pomůcku víc, než je skutečně potřebné. Většina lidí zjistí, že ve skutečnosti je velmi málo činností, na něž si člověk musí nasadit až tak silné brýle, jaké obvykle oční lékaři předepíší, protože tyto recepty se zakládají na nejhorších předpokladech pro jasné vidění. Potřebujeme skutečně stejně silné brýle, když za krásného slunečního dne v přírodě čteme knihu, jako když řídíme v noci za deště? Jistě ne! Jste-li krátkozrací, pak si zvykněte brýle sundavat při jídle, čtení a při všech ostatních činnostech, které se odehrávají těsně před vašimi očima. A když vaše oči skutečně potřebují podporu, sáhněte po slabších brýlích. Nechte si silné brýle na ty nejnáročnější činnosti, jako například řízení v noci. Tím, že na všechny činnosti používáte

stejně vzdálené ohnisko, způsobujete to, že si oko odvykne přizpůsobovat se novým situacím. Je důležité, abyste měli trpělivost se svými očima, chcete-li obnovit jejich léta nevyužívanou přirozenou funkci. Pokaždé, když se pokusíte vidět něco, co se vám zdá nejasné, dopřejte si chvíli času a nadechněte se, dříve než řeknete: „Nevidím.“ Dopřejte svým očím šanci správně reagovat a vzpomenout si, jak funguje přirozené vidění.

Dopřejte si skutečně dost času a umožněte svým očím přizpůsobit se situaci. Budete se divit, jak dobře dokážete vidět bez brýlí. Zpozorujete, že po brýlích sáhnete většinou tehdy, když se budete cítit ustrašeně nebo nejistě, ne však proto, že je skutečně potřebujete. Většina lidí zjistí, že při běžných činnostech, jako je jídlo, sport, čtení, psaní, mluvení, nakupování, vaření, umývání nádobí nebo toaleta brýle nepotřebují. Nepotřebujete-li tedy brýle, potom si je sundejte! Čím víc se jich budete vzdávat, tím víc objevíte činnosti, při nichž jsou zbytečné. Nošení brýlí je jako každý jiný zvyk: Čím častěji něco člověk dělá, tím hůře se mu daří přestat, a čím něco dělá méně, tím snadněji se toho vzdá.

## Zrakové meditace

Nyní uvedu několik praktických návrhů, které by měly sloužit jako podpora procesu zlepšení zraku. Ještě jednou bych chtěl připomenout, že samotná cvičení změny nezpůsobují, podporují však proces. Stav vašeho vědomí, v němž vykonáváte cvičení, je ve skutečnosti důležitější než jakýkoliv fyzický pohyb. Tyto praktiky budu označovat raději jako „zrakové meditace“, než jako „oční cvičení“, abych zdůraznil jejich meditativní obsah.

Většina lidí uzná, že zrakové meditace jsou zábavné a že k tomu, aby se zavedly do denního programu, vůbec není potřebná námaha. Nejjednodušší z nich spočívá v tom, že si v průběhu dne budete co nejčastěji klást otázku: „Co vidím právě teď?“

## Vědomé dýchání

Dech je proudem naší životní síly, naším pojítkem s pletivem života. Způsob, jak vdechujeme vzduch do plic, je zrcadlem toho, jak vpouštíme do svého vědomí život. Když se cítíme napjatí, automaticky zadržujeme dech. Jsme-li uvolnění, náš dech proudí volně, snižuje napětí a podporuje sebeintegraci. Protože k uvolněnému dýchání bez námahy nemůže dojít v zúženém energetickém poli, musíme uvolnit a rozšířit své energetické a zorné pole, pokud chceme začít přirozeně dýchat.

Většina lidí na Západě o dýchání moc nepřemýšlí. Je to pro nás jen způsob, jak do plic načerpat a potom zase odčerpat vzduch. Indičtí jogíni však odjakživa věděli, že dech je odrazem našeho vědomí. Bija Bennetová, terapeutka zabývající se jógou, napsala překrásnou knihu s názvem *Breathing into Life* (Prodýchat se do života) o tom, jak člověk může využít dech k rozšíření vědomí a k uzdravení. Nejdříve popisuje „sílu dechu“:

Protože uvědomování si dechu je bránou k meditativnímu stavu, je také prvním krokem při všech cvičeních a námětech v této knize. Do dýchání se můžete pustit kdykoliv.

Odložte svou zrakovou pomůcku a dopřejte si chvíli času, abyste si uvědomili svůj dech. Proudí do vás vzduch – a kam jde dál? Proudí do oblasti hrudníku? Do oblasti žaludku? Nebo někam jinam? Cítíte, že nějaké místo v těle je zablokované nebo ztuhlé? Zdá se vám váš dech povrchní nebo hluboký, rychlý nebo pomalý, proudí snadno nebo těžce? Uvědomujete si nějakou námahu při přijímání nebo vydechování vzduchu, který dýcháte?

Většina z nás omezuje svůj dech na horní oblast hrudníku, což lze poznat podle jeho zadržování a zúžení. Jogíni praktikují určitý druh dýchání břichem, ale vdechnutí nekončí ani v břiše, a my všichni se můžeme naučit plynule a spontánně rozsah našeho dechu rozšiřovat.

Soustřed'te pozornost na svůj dech. Dýchejte zlehka a bez námahy. Umožněte dechu, aby proudil volně. Dříve nebo později



zjistíte, že váš dech se prohloubil. Vnímejte ho a nepřestávejte se na něj soustředit. Po několika vdechnutích možná ucítíte, jak se vám uvolňují ramena a záda, jako byste odhodili těžkou zátěž. Poté se vám možná začne otevírat spodní část těla, až dokud váš dech nepronikne bez námahy celým tělem až do nohou.

Pokaždé, když zjistíte, že váš duch se obrátil zcela jiným směrem, znovu zaměřte pozornost na dech.

Stalo se vám, že zatímco jste sledovali svůj dech, mysleli jste na něco jiného? Vydal se váš duch najednou na druhý břeh řeky? Pro ducha i pro oči je bloudění normální, když však přitom přemýšlíme, není to obvykle zcela vědomé. Pokaždé, když zjistíte, že přemýšlíte, obraťte opět pozornost na dech. Za chvíli zjistíte, že váš duch je stále klidnější.

Vědomý dech nemá nic společného s uvolněním nebo zklidněním ducha nebo nějakou jinou žádoucí změnou. Je to pouze cvičení, které vám má pomoci zůstat zcela při vědomí. Tím, že svou pozornost soustředíte na to, co chce váš dech, otevřete se a začnete tak vpouštět do vašeho systému tělo-duch stále víc a víc životní síly.

Jestliže cvičíte vědomý dech vleže, možná zjistíte, jak vás životní síla naplňuje až ke konečkům prstů na nohou. Oddejte se tomuto vjemu a uvědomte si, jak jste otevření a uvolnění: tak se otevírá energetické pole. Tak bychom měli žít a dívat se pořád. Nyní na okamžik otevřete oči a podívejte se, co vidíte, zatímco stále plynule, uvolněně vědomě dýcháte. Možná zjistíte nějakou změnu zrakové ostrosti, a možná ne. Naučte se všechno, co uvidíte, přijmout bez posuzování.

Vědomí dechu je velmi důležité. Můžete si na dveře do koupelny, na lednici nebo do auta připevnit malou cedulku, která vám připomene sílu dechu.

### *Mrkání*

Mrkání obvykle považujeme za úplnou samozřejmost. Probíhá přece automaticky, že? Není tomu tak ale úplně bezpodmínečně. Dr. William Bates jako první poukázal na to, že chronické zra-

kové problémy souvisí s nehybností oka, kterou nepřerušuje ani mrkání. Aldous Huxley vysvětluje:

Ve stavu dynamického uvolnění mrkají oči častěji a volně. Při velké námaze klesá frekvence mrkání a oční víčka pracují křečovitě. (...) Ubývání pohybů se přenese nejen na oči, ale také na víčka. Kdo hledí strnule, zavírá oční víčka ve velkých intervalech. (...) Když jsou však víčka napjatá a relativně nehybná, i oči budou napjatá a nehybné. (...) Kdo se chce správně naučit umění vidět, musí si zvyknout mrkat častěji a méně soustředěně.<sup>59</sup>

I když si obvykle neuvědomujeme, že se díváme strnule, s trochou pozornosti se můžeme naučit cítit, kdy máme oční víčka delší dobu otevřená bez přerušení. Nehybný pohled přichází velmi často ve stresových situacích. Pokaždé, když se cítíte napjatí a unavení nebo když si sundáte brýle, udělejte několik rychlých, mírných pohybů víčky – „mrkejte jako motýl“. Oční víčka na vteřinu otevřete a znovu zavřete – můžete tím nahradit například tření očí.

Zvyk mrkat způsobuje, že oči zůstávají měkké a uvolněné. Když cítíte napětí a nejasnost vidění, mrkání způsobí zázrak – především ve spojení se způsobem dívání se *volným zaostřením* (viz čtvrtá kapitola).

### ***Bloudění očima***

William Bates jako první zjistil, že neustálý pohyb a odstranění strnulosti očí může přispět ke značnému zlepšení zrakové ostrosti. Doporučil bloudění očima po okrajích a obrysech předmětů:

Sundejte si brýle a zvedněte zrak od stránky v knize. Všimněte si, co dělají vaše oči – máte je doširoka otevřené a snažíte se vidět všechno kolem sebe současně? Nyní oči zavřete a představte si to, co jste právě viděli. Je váš vnitřní obraz úplný? Zdají se vám vaše vnitřní oči jasné nebo „jakési zamlžené“? Opět oči otevřete. Zamrkejte a dvakrát se zhluboka nadechněte. Dávejte pozor, aby oči, když jste uvolněni, zů-

staly v pohybu a ne ve strnulém pohledu. Dovolte, aby váš zrak přilákal nějaký nápadný předmět nebo objekt. Zvolte si nějaký bod na jeho okraji. Začněte očima bloudit po okraji předmětu. Nesnažte se objekt vidět jako celek. Sledujte pouze obrys a jednotlivé části tak, že budete očima přecházet od bodu k bodu. Teď oči opět zavřete a představte si, co jste právě viděli. Objeví se úplnější, přesnější obraz než při předchozím pokusu? Máte pocit, že nyní jste s tím, co jste viděli, v lepším kontaktu?

Ptali se mne: „Neprotiřečí ‚bloudění očí‘ dívání se *volným zaostřením*? *Volným zaostřením* vidíme celou scénu stejně jasně a vy teď chcete pravý opak!“ Právě nepřetržitý pohyb očí je spojením mezi oběma těmito praktikami. Při způsobu dívání se *volným zaostřením* připouštíme, že obraz vzniká spontánně, a při očním bloudění to děláme vědomě, ale v obou případech jsou oči soustavně v pohybu. Náš obvyklý namáhavý způsob dívání se znehybní oko ve strnulém pohledu na předmět bez mrknutí. Huxley k očnímu bloudění podal zajímavý návrh, který nazval „přesouvání pohledu“:

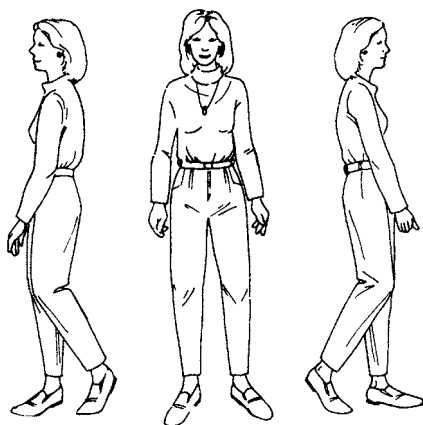
Lidé se zrakovými poruchami mají ve zvyku dívat se strnule hlavně tehdy, když hovoří s jinými lidmi. Obličej je pro nás velmi důležité, protože zatímco pozorujeme jejich měnící se výraz, získáváme významné náznaky... Díváme se tedy ještě strnuleji než obvykle. Výsledkem je nepříjemný pocit a rozpaky člověka, na kterého se upřeně díváme, a pokles zrakové schopnosti toho, kdo se strnule dívá. (...) Neďivejme se tedy strnule do tváří v marné naději, že zachytíme všechny důležité podrobnosti. Umožněte svému pohledu několikrát rychle přeběhnout po tváři toho, na koho hledíte, od oka k oku, od ucha k uchu, od úst k čelu. Budete zřetelněji vidět podrobnosti tváře a jejího projevu a současně nebudete v osobě, na kterou se díváte, vzbuzovat dojem upřeného zírání, ale budete se dívat uvolněně a bez napětí v očích, které díky střídání rychlého a pomalého pohybu získají živý lesk.<sup>60</sup>

Už po několika minutách očního bloudění můžeme podstatně zlepšit svou zrakovou ostrost. Abyste to skutečně rozeznali, můžete si na začátku každého dne na dvacet minut dopřát hru s volným zaostřením, mrkáním, vědomým dechem a kmitáním (další oční meditace). Budete překvapeni, jak rychle se vaše vidění rozjasní, jakmile jste si už jednou sundali brýle a vaše oči se začaly zase pohybovat!

### ***Kmitání***

Kmitání je dalším zábavným cvičením, které vám pomůže uvolnit celé tělo a podpořit oči, aby si opět našly svůj přirozený, klidně plynoucí pohyb:

Sundejte si brýle a pohodlně, zpříma se postavte; nohy rozkročte na šířku ramen a ruce nechte viset volně podél těla. Zhluboka se nadechněte, uvolněte ramena a tělo otočte mírně doleva. Uvědomujte si, jak se vaše váha při této činnosti přenesla na levou nohu a pravá pata se zvedne od země. Když jste dosáhli hranice své pohyblivosti, pak stejným způsobem kmitněte doprava. Všimněte si pocitu uvolnění, který se objeví podél páteře.



*Proces kmitání*