

## 9. Jak meditací rozvíjet nejvyšší duševní síly a dokonale zvládat svůj život

V tajemných zemích Dálného východu, kde má meditace svůj původ, je každý, kdo zvítězil sám nad sebou a ovládl umění života, nazván *mistrem*. Tito velcí mistři a guru jsou schopni mít své tělo a mysl úplně pod kontrolou. Dokážou zázračně léčit a mají nesmírné množství energie, díky které mohou zpomalit své stárnutí a dožít se věku sto dvaceti a více let.

V této kapitole se naučíme, jak využívat možnosti tvořivé meditace na rozvoj nejvyšších psychických sil a dosáhnout dokonalosti v životě.

### Čtyři posvátné meditace

Existují čtyři posvátné meditace ponoření se do světla. Světlo zde znamená duch vesmíru nebo to, co my na Západě nazýváme Bohem. Dosáhnout spojení s kosmickým vědomím, jež prostupuje prostor i čas, je možné pouze tehdy, je-li vaše vědomá mysl úplně klidná. Jedině tak můžete proniknout závojem zmatků a nepravd a komunikovat s kosmickým vědomím, které je zdrojem všeho poznání a síly.

Vaše vlastní Vyšší Já má schopnost z této vesmírné paměti čerpat. Tyto znalosti pak můžete využít k tvorbě osudu, jaký si přejete, a úpravě vnějšího světa podle vašich přání a potřeb.

Celá staletí byl člověk připoután k zemi, protože nebyl schopen povznést své vědomí do těchto vyšších sfér. Přibližně ještě před sto lety člověk neznal automobily, letadla, televize, telefony, film nebo elektrický proud. Pak člověku narostla křídla, podařilo se mu navázat spojení s tímto neviditelným zdrojem informací a byl inspirován ke tvorbě velkých věcí.

## **První posvátná meditace**

Klidně sedte a vstupte do prvního ponoření se do světla, nazývaného meditace myslí o sobě samé. Jejím cílem je probudit vyšší duchovní síly, které vyšší myslí umožní kontakt se vševědoucí vesmírnou myslí.

Desetkrát opakujte posvátnou tibetskou mantru: Óm mani padmé húm. Před každým vyslovením mantry se zhluboka nadechněte, vyslovte óm, pak stiskněte rty a nechte óm ještě několik sekund znít. Až pak vyslovte zbytek – mani padmé húm. Óm musíte vyslovit tak, abyste cítili jemné vibrace až nahoře v hlavě. Toto chvění je lehkou masáží hlavy a pomáhá otvírat tzv. čakry, kde sídlí intuitivní schopnosti myslí.

Pak meditujte o své vědomé myslí. Věnujte se paměti, představivosti, schopnosti vizualizace, soustředění a všem dalším schopnostem myslí.

Pro sebe si říkejte:

„Uvědomuji si svou mysl v celé její složitosti. Nyní se plně ponořuji do své paměti a představivosti. Napojuji se na skrytá poznání vesmírné paměti. Má mysl rezonuje s vyšším kosmickým vědomím, které všechno ví, vidí a je vším. Uvolňuji schopnosti své představivosti. Nalézám se ve světle tvořivých schopností myslí. Vší

silou své mysli se soustředím na své paměťové schopnosti a na duševní představu světa, který chci vytvořit. Žiji v myšlenkovém světě, jež jsem si sám zvolil. Vysílám myšlenkové vzorce zdraví a mé tělo na ně reaguje vitalitou a energií. Vytvářím myšlenkové vzorce bohatství a úspěchu a jsem veden vstříc bohatšímu životu. Vytvářím myšlenkové vzorce nejvyšších psychických schopností a rozvíjím svou tvořivost.

### **Stav, který věda nazývá stav théta**

Ve vědeckých laboratořích se zjistilo, že meditující člověk tímto způsobem a vstupuje do fáze ponořování se do světla, jeho mozková činnost se zpomaluje a v mozku převažuje vlnění s frekvencí čtyř až sedmi cyklů za sekundu. Je to meditační stav velkých génů, kteří v něm tvoří svá díla v oblasti výtvarného umění, hudby, literatury, vynálezovství a přicházejí na úplně nové myšlenky.

### ***O studentovi, který díky théta stavu zlepšil svůj prospěch***

*Díky meditaci ve stavu théta se student, jenž měl trvale slabší prospěch, zlepšil tak, že se stal nejlepším ve třídě. Dříve si nic nedokázal pořádně zapamatovat a zlepšil se až poté, co se naučil medítovat, a zpomalovat tak činnost svého mozku a dosáhl prvního stupně mystické meditace.*

Chcete-li získat dokonalou schopnost soustředění, vraťte se ve své paměti hluboko do dětství. Nalaďte se na meditaci. Vybatte si nejranější vzpomínky z dětství, tak se nejlépe naladíte na stav théta. Když zpomalte

proud vědomí na úroveň théta, budete schopni se soustředit pouze na jednu věc. Pokud se v tomto stavu budete soustředit na nějakou představu, upevníte ji ve své mysli, hluboce se vtiskne do vašich mozkových závitů a vy si pak budete schopni vybavit do všech podrobností všechno, co jste viděli, slyšeli, četli nebo o čem jste přemýšleli.

### ***Zlepšení pracovních schopností***

*Kdysi jsem poznal muže, jenž prodával domácí potřeby. Protože ale nebyl schopen se na svou práci pořádně soustředit, obchody mu moc nešly. Seznámil se s principy meditace théta a začal praktikovat první stupeň meditace ponořování se do světla. Meditoval a utvrzoval se v přesvědčení, že má dokonalou mysl a že při nabízení svého zboží bude tak přesvědčivý, jak si přeje být. A po každé, když začal komunikovat se zákazníkem, vstoupil do stavu théta a říkal si: „Nyní zpomaluji svou vědomou mysl. Nacházím se ve stavu théta. Budu mluvit pomalu a přesvědčivě. Vzpomenu si na všechny přednosti svého výrobku. Využiji skryté rezervy své mysli a uzavřu obchod úspěšně.“*

*Hned první týden prodal zboží každému zákazníkovi, s kterým se setkal. V současnosti je oblastním vedoucím oddělení prodeje své firmy.*

Pokud chcete uplatnit schopnosti svého vyššího podvědomí, udržujte svou mysl v absolutním klidu a meditujte:

„Uvědomuji si nyní schopnosti svého podvědomí. Všechny automatické funkce přenechávám jeho řízení, svou vědomou myslí tyto vyšší schopnosti neruším

v jejich činnosti. Žádám své vyšší podvědomí, aby mne vedlo k tomu, co mám skutečně dělat. Chci se stát tvořivým géniem a být schopen malovat obrazy, být vynálezcem, spisovatelem, hudebním skladatelem.“

(Zde formulujte a doplňte podle svých skutečných přání. Vůbec se neomezujte, protože můžete být úspěšní v několika směrech současně. Churchill byl státník, ale také dobrý spisovatel, řečník, malíř a vynikal také v mnoha jiných směrech.)

### ***O ženě, která se díky meditaci ve stavu théta stala sochařkou***

*Kdysi jsem se ve svých kurzech setkal s pětatřicetiletou ženou, jež tvrdila, že je pouze obyčejná žena v domácnosti, a nemá žádné zvláštní nadání. Ptal jsem se jí, čím by ráda byla a ona odpověděla: „Velmi ráda bych se stala umělkyní, ale nejsem schopná nakreslit ani rovnou čáru!“ Pak jsem jí řekl o této meditaci, uvolňující tvořivé schopnosti, a ona začala denně medítovat. Za dva týdny pocítila nutkání přihlásit se do kurzu sochařství, který organizovala církev, k níž se hlásila. Brzy poté zjistila, že je skutečně talentovanou umělkyní.*

### **Meditace uvolňující schopnosti nadvědomí**

Třetí částí schopností vyšší mysli, kterou můžete uvolnit do svého vědomí, jsou schopnosti nadvědomé mysli. William James z Harvardu ji nazval *univerzální mysl*. V mystice se o ní hovoří jako o vesmírné mysli, jež je tvůrcem všeho.

Sedíte a tiše meditujete:

„Uvědomuji si nejvyšší sílu vesmíru, kterou člověk nazval Bůh. Víím, že tato Nejvyšší mysl je tvůrcem

všech věcí a pomáhá mi. Ponořuji se nyní do světa nekonečné Boží přítomnosti. V mé mysli se odráží Jeho mysl a proniká všemi úrovněmi mého vědomí. Ztotožňuji se se světlem Pravdy, jež se promítá do mého života. Jsem zajedno se světlem Míru a můj život je mírem a pokojem naplněn. Jsem v jednotě se světlem Radosti a štěstí proniká do mého každodenního života.“

## **Druhá posvátná meditace**

Druhý stupeň ponořování se do světla otevírá vyšší mentální a duchovní schopnosti.

Tak jako předtím sedte a tiše opakujte posvátnou mantru Óm mani padmé húm. Když se vaše mysl dokonale uklidní, začněte meditovat o těle a mysli a všech jejích attributech.

Tato meditace je vhodná při překonávání zdravotních problémů, pomáhá procesu léčení. Také ji lze použít pro zlepšení a zdokonalení vlastních smyslů, zraku, sluchu, hmatu, chuti a čichu.

Je vhodná i v případech, potřebujete-li se zbavit nějakého zlovyku jako kouření, nadměrné užívání alkoholu nebo sklon k hazardním hrám.

Postup je takovýto. Posadte se k meditaci, vejděte do stavu alfa představou duchovního jezera s úplně hladkou a klidnou hladinou. Pak se zavřenýma očima odříkejte následující meditaci. Zpočátku, dokud se ji nenaučíte nazpaměť, ji můžete i číst. Později lze tuto meditaci použít vždy, když se budete chtít uvést do stavu alfa:

„Vstupuji do meditačního stavu alfa. Vidím duchovní jezero a má mysl je právě tak klidná, jako jeho hladina.

Uvědomuji si moc, kterou má moje mysl nad mým tělem a jeho pěti smysly. Jsem si vědom všech schopností mysli. Do tvořivých center mé mysli se vlévá vyšší síla a posiluje sílu a schopnosti mého vědomí a podvědomí. Všechny orgány mého těla jsou zality světlem síly kosmické mysli. Soustřeďuji se nyní na svůj zrak. Víím, že mi podává dokonalý obraz o světě, jenž mne obklopuje. Uvolňuji svou vědomou mysl a svým zrakem nechávám protékat vyšší sílu, díky níž jsem odolnější a přesnější.“

Když meditujete o svém zraku, deset nebo patnáctkrát se přitom hluboce nadechněte a vydechněte a při tom nechte stoupat životodárnou sílu prány podél páteře, přes temeno hlavy a přes tvář. Zároveň otvírejte a zavírejte oči s pocitem, že skrze ně vystřelujete jiskry. Tím masírujete oční bulvy, ulehčujete rozšiřování a zužování zorniček a zároveň zlepšujete i práci očního nervu, který přenáší do mozku impulsy a umožňuje tím vznik zrakového vjemu. Toto meditační cvičení zlepšilo zrak mnoha mým známým. Existují desítky případů, kdy se lidem zlepšil zrak natolik, že už nemuseli při čtení používat brýle, viděli dobře i bez nich.\*

Stejným způsobem meditujte o sluchu. Přemýšlejte o uších a jejich funkci a přitom si říkejte:

„Nyní si uvědomuji svůj sluch. Slyším každý zvuk ve svém okolí, hlasy na ulici, vzdálenou hudbu, zpěv ptáků, cvrčků a jiné zvuky přírody. Mé sluchové vjemy jsou dokonalé, vnímám i ty nejjemnější vibrace zvuku.“

Každý den se v meditaci zabývejte jedním smyslem a postupně je po dnech střídáte tak dlouho, než získáte dokonalé vnímání všemi pěti smysly.

---

\* viz knihy na str. 246

## *Návrhář kostýmů a meditace*

*V Hollywoodu jsem poznal jednoho návrháře kostýmů, jenž se na mém semináři seznámil s meditací a díky ní pak dosáhl ve svém oboru takové slávy, že byl v Hollywoodu jedním z nejlépe placených lidí.*

## Třetí posvátná meditace

Nyní jste připraveni začít třetí stupeň meditace ponoření se do světla. Tato meditace spočívá v soustředění se na vesmírné hodnoty a kvality mysli. O každé vlastnosti meditujte aspoň pět minut. Říkejte si:

**Pravda:** „Nyní hluboce medituji o Pravdě. Žiji v pravdě. Jsem upřímný k sobě i k ostatním. Uvědomuji si kosmickou pravdu jako jednotící princip vesmíru.“

**Dobro:** „Uvědomuji si dobro ve svých myšlenkách, slovech i činech. Bůh je dobro a řídím-li se božskými zákony, stávám se i já božským. V životě se mi daří ve jménu dobra a jsem si vědom toho, že pouze dobrem se dá zlomit síla zla.“

**Dobročinnost:** „Je lepší dávat, než brát. Nacházím se nyní v proudu vesmírného dobra a můj život je vrchovatě naplněn všemi dobrými věcmi.“

**Krása:** „Uvědomuji si nekonečnou krásu všeho v přírodě. Jsem obklopen Boží přítomností, která se odráží v kvetoucích květinách, zelených stromech, modrém nebi i vzdálených horách. Ve svém okolí si všímám pouze toho, co je krásné, a ošklivých a vulgárních věcí si nevšímám.“

**Soucít:** „Medituji nyní o této kvalitě a mé srdce je naplněno soucitem se vším živým. Jsem zajedno s velkým bratrstvím lidských bytostí. Ke všem jsem pozorný



a laskavý, všichni mají mé sympatie a lásku. Za odměnu se mi dostává požehnání, štěstí, míru a hojnosti.“

**Láska:** „Uvědomuji si Božský cit lásky ve všech jeho vesmírných podobách. Bůh je láska. Jsem součástí nekonečné lásky. Miluji své blízké a denně jim vyjadřuji lásku.“

### ***Meditace a láska***

*Kdysi mne navštívila jedna mladá třiadvacetiletá dívka a stěžovala si, že stále nemůže najít svou skutečnou lásku. Chlapecům, s nimiž chodila, šlo pouze o sex a to ji znechucovalo. Poradil jsem jí, aby denně meditovala o citu láska a aby si slova meditace opakovala několikrát denně. Brzy z ní začala vyzařovat určitá vnitřní duchovní krása, která působila jako magnet přitahující vyšší typ mužů, již se zajímají o všechny aspekty vztahu a lásky, a ne jen o tělesno. Za tři měsíce se s jedním příjemným mladým mužem zasnoubila.*

### ***Meditace o zvýšení příjmů***

*Jednou si mi jeden muž postěžoval, že nemá nikdy dost peněz, aby se dostal ze svých dluhů. Poradil jsem mu meditaci o dobru a dobročinnosti. Představoval si, že je řečištěm, kterým protéká dobro. Proud bohatství a nadbytku otevřel tím, že dával ostatním, a brzy nečekaně získal dva tisíce pět set korun. Přitahujeme to, o čem meditujeme a na co myslíme. Někdo kdysi prohlásil: „Vyjev mi tajné myšlenky člověka a já ti řeknu jeho budoucnost.“*