

Anastasia Novych

**DUCHOVNÉ PRAKTIKY
A MEDITÁCIE**

Bratislava 2021

Jednoduché meditácie z kníh Anastasie Novych, ponúkané v tejto brožúre, sú dostupné pre každého človeka, dokonca aj pre toho, kto sa nikdy podobnými duchovnými praktikami nezaoberal.

Zaujímajú aj tých, ktorí sa už dávno a seriózne zaoberajú zlepšovaním svojich fenomenálnych schopností. A samozrejme, tieto duchovné praktiky sú jedinečným zdrojom pre tých, ktorí chcú spoznať samých seba a nájsť svoju duchovnú cestu.



vydavateľstvo
BIELY LOTOS

Kontaktná adresa: Vydavateľstvo Biely Lotos

tel: +421 905 216 325

info@bielylotos.sk

www.bielylotos.sk

Copyright © Anastasia Novych, 2015

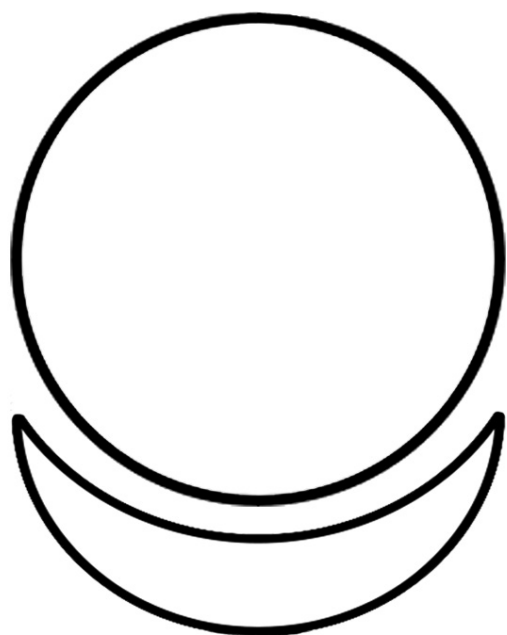
Z ruského originálu *Духовные практики
и медитации*

Obálka © nakladateľstvo Lotos
Vydalo vydavateľstvo Biely Lotos
ako svoju 2. publikáciu

ISBN 978-80-973880-1-0

*Osobnosť sa môže vedome
duchovne rozvinúť a spojením sa s Dušou,
oslobodiť počas jedného života!*

Rigden Djappo (z knihy AllatRa)



PREDSLOV

Meditácia je jedným z prastarých nástrojov poznania sveta a seba, duchovného rozvoja človeka. V priebehu tisícročí sa menili podmienky života spoločnosti, civilizácie. Ale nemenným zostáva samotný človek, jeho vnútorná duálnosť: živočíšna podstata a duchovná podstata. A preto otázky duchovného rozvoja, efektívne staroveké spôsoby sebazdokonaľovania, nestratili svoju aktuálnosť. Detaily mechanizmov vplyvu meditácie na človeka dodnes zostávajú pre vedu záhadou, napokon, rovnako ako aj samotný človek.

V tejto brožúre sú postupne vysvetlené najskôr techniky meditácie podobné autogénnemu tréningu, a potom základné duchovné praktiky, napomáhajúce duchovnému rozvoju človeka. Treba podotknúť, že duchovné praktiky prispievajú k rozvoju fenomenálnych, teda mimozmyslových schopností človeka. Avšak nemá zmysel usilovať sa o dosiahnutie týchto vedľajších výsledkov. Hlavný je duchovný rozvoj človeka. Veď život je príliš krátky na to, aby sme ho premrhali na dočasné a smrteľné. Ľudia celé tisícročia používali tieto pradávne metódy poznávania sveta a seba samých, a pomocou meditácií dosahovali významné výsledky nielen v oblasti fyzického, ale, čo je pre človeka obzvlášť dôležité, aj duchovného sebazdokonaľovania.

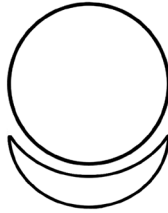
Brožúra bola vytvorená ako krátky sprievodca-pripomienka niektorých meditácií z kníh série Sensei a knihy AllatRa na pomoc tým, ktorí si tieto knihy už prečítali. Avšak neposkytuje úplnú predstavu o tom,

aký komplex znalostí je vložený v knihách na pomoc tým, ktorí idú po duchovnej ceste. Duchovná cesta totiž nie je jednoducho vykonávanie komplexu meditácií ako ďalšie z rozptýlení. Duchovná cesta, to je spôsob života. Meditácie sú len sadou nástrojov. A nástroje samé o sebe, bez pochopenia podstaty ich vytvorenia a bez konečného výsledku, sú nezmyselné. Preto tým, ktorí nie sú oboznámení s knihami, odporúčam, aby si ich najskôr pozorne prečítali, aby sa stali majstrom, ktorý bude tieto nástroje zručne ovládať pri formovaní svojho duchovného osudu.

*Tieto knihy si môžete zadarmo stiahnuť
v originálnom znení, v ruštine, na oficiálnej
webovej stránke Anastasie Novych:
www.schambala.com.ua*

*E-mail Anastasia Novych:
anastasija_novix@mail.ru*

*alebo v slovenčine na stránkach
www.allatra.tv/sk alebo www.bielylotos.sk*



VEČNÁ MÚDROŠŤ

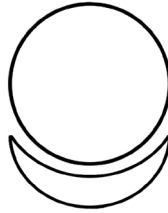
(úryvok z knihy AllatRa)

Za tie roky, ktoré ubehli odo dňa vydania prvých kníh, sa udialo mnoho vecí, ktoré ma znovu utvrdili v tom, že úprimné želanie jedného človeka pomôcť ľuďom, spolu s jeho reálnymi skutkami a sebazdokonaľovaním, skutočne prinášajú svoje prekvapivé plody. A nejde ani tak o knihy, ako materiál na čítanie, ale o pochopenie a praktické využitie Znalostí v nich poskytnutých. Kniha, to je prostriedok odovzdávania Znalostí. Znalostí nie v zmysle „vlastníctva“ alebo „vlastného úsudku“, ale v zmysle Múdrosti zhora, prechádzajúcej cez stáročia. Múdrosti ako Otvorenej Brány pre vstup do toho podivuhodného vyššieho stavu duchovnosti, prostredníctvom ktorého prichádza osvietenie od Toho, Ktorý stvoril všetko. Tej Múdrosti, ktorá vždy bola, je a bude, aj keď spomienky na jej ľudských sprievodcov zaniknú v prachu stáročí.

Práve táto Múdrosť, ako skutočné zrno, dáva v človeku vyklíčiť dobrým výhonkom a pomáha mu tým oslobodiť jeho rozum z jaskyne ľudských strachov, úzkych klenieb temnoty omylov, prekonať tvrdosť materiálneho myslenia a odhaliť pre seba bezbrehú sféru poznania Pravdy.

Ona mu pomáha povzniesť sa nad prízemný egoizmus, uvidieť svet z výšky duchovného pohľadu bez predsudkov a materiálnych okuliarov. Múdrost obdarúva človeka úprimnosťou a cieľavedomosťou, obohacuje ho chápaním a zvyšuje jeho zodpovednosť za duchovnú kvalitu života.

Táto večná Múdrost je pre duchovného človeka doslova ako životodarná vlaha pre štavnatý klas, vyrastajúci z dobrého semena. Ona umožňuje pochopiť koreň ľudských problémov a zlepšiť atmosféru duchovného života. Ona dáva základné kľúče k chápaniu nesmierne zložitej reality človeka a sveta, a slúži ako zdroj pre vytvorenie jedinečných podmienok, kedy človek formuje tvorivú Duchovnú spoločnosť v krutom svete materiálneho Živočíšneho rozumu. Večná Múdrost umožňuje človeku premeniť duchovne seba samého, poznať skrytú podstatu minulých a budúcich udalostí. Táto Múdrost je Ním stvorený tvorivý princíp, ktorý odhaľuje každému, kto Ho prijme, cestu do Jeho Večnosti.



ČO JE TO ZMENENÝ STAV VEDOMIA?

*Vďaka meditáciám, duchovným praktikám,
človek samostatne poznáva svet
za hranicami trojrozmernej dimenzie,
pričom nie logikou rozumu,
ale svojím dokonalejším nástrojom
– intuitívnym pocitom (šiestym zmyslom).*

Rigden Djappo (z knihy AllatRa)

Anastasia: No predtým, ako prejdeme k vysvetleniu samotnej techniky vykonávania tejto unikátnej meditácie, mali by sme čitateľom upresniť niekoľko podstatných momentov, týkajúcich sa v prvom rade pochopenia, čo je to zmenený stav vedomia počas meditácie. Viete, stretla som sa s prípadmi, keď ľudia, dokonca aj po prečítaní knihy, robili meditácie, ale vykonávali ich, mierne povedané, čisto len v predstavách. Pri detailnom posúdení sa ukázalo, že jednoducho nechápali, čo je v skutočnosti meditácia, a čo v praxi znamená zmenený stav vedomia, napriek tomu, že o tom veľa čítali. V niektorých prípadoch si ľudia mysleli, že vykonávajú meditáciu,

ale pritom v skutočnosti prakticky zostávali v pre nich obvyklom každodennom stave bdelosti, a pritom sa neunúvali prepnúť do iného stavu vedomia. Preto im počas tohto takzvaného cvičenia často prichádzali myšlienky o všedných záležitostiach, o ich bežnej práci, o každodenných povinnostiach a zážitkoch a tak ďalej, teda rozličné rozptyľujúce myšlienky. Prirodzene, že taká meditácia, ako teória, prebiehala čisto v predstavách. V iných prípadoch ľudia namiesto meditácie jednoducho zaspali. Väčšinou to bolo potom, ako sa veľmi unavili v priebehu pracovného dňa, a potom si sadli k meditácii. Ako je známe, spánok je tiež jeden zo zmenených stavov vedomia. Takže ho chybné považovali za meditáciu, preto vynakladali také „húževnaté úsilie“ v tom zmysle, že sa prinútili meditovať bez ohľadu na únavu po pracovnom dni, ale výsledky fakticky necítili.

Rigden: Títo ľudia musia pochopiť, čo sú to zmenené stavy vedomia, aké bývajú a čím sa medzi sebou odlišujú. Pre také zmenené stavy vedomia, ako je napríklad spánok alebo meditácia, je charakteristické úplné uvoľnenie tela, myšlienkový pokoj, polospánok. Ale to je len ukazovateľ začiatku zmeneného stavu vedomia, a potom už dochádza k rozdeleniu: niekto sa pohrúži do meditácie (vedomé ovládanie jemných procesov neviditeľného sveta) a niekto do spánku (nevedomý stav).

Anastasia: Presne o tom hovorím! Teda ľudom chýba reálne praktické chápanie toho, čo je to skutočná meditácia, a ako v skutočnosti prebieha.

Rigden: Pre začiatok by som týmto ľudom odporučal, aby si vyjasnili a pochopili, čo to je elementárny autogénny tréning, aby sa naučili uvoľňovať telo, kontrolovať svoje myšlienky. Aby sa potrénovali v dlhodobom

udržiavani pozornosti na nejakej jednej veci, a až potom pristúpili k praktizovaniu meditácie, teda k oveľa hlbšiemu ponoreniu sa do zmeneného stavu vedomia. Aby si osvojili prvotné techniky meditácie, ktoré si opisala v knihe Sensei zo Šambaly 1.diel a v ďalších knihách tejto série, a až potom si začali osvojovať základné duchovné praktiky.

Anastasia: Súhlasím s vami, ľudia sú rôzni. Jedni rýchlo chápu podstatu, ďalší potrebujú čas, aby sa vo všetkom vyznali podrobnejšie. No najčastejšie človeku jednoducho chýbajú elementárne znalosti o sebe samom, o všeobecných mechanizmoch práce mozgu v rozličných stavoch vedomia. Viem, že vy máte unikátne znalosti v oblasti neurofyziológie a fungovania mozgu človeka. Nemohli by ste podrobnejšie objasniť tému zmenených stavov vedomia, aby sa čitatelia aspoň zorientovali vo všeobecne dostupných informáciách, alebo podeliť sa o znalosti, ktoré je možné zverejniť?

Rigden: No, hádam v rámci toho, ako súčasná veda chápe fungovanie mozgu, aby bolo ľuďom jasné, o čom hovoríme a akým smerom majú viesť svoje výskumy. Ako je známe, práca mozgu je spojená s elektromagnetickými vlnami. Mozog môže pracovať v rôznych režimoch, pričom pre každý z nich je charakteristický určitý psychofyziologický stav vedomia. Človek ako Osobnosť môže vďaka koncentrácii svojej pozornosti ovládať niekoľko takých stavov vedomia. V každodennom živote sa najčastejšie nachádza v jednom zo stavov, ktorý vo vedeckých kruhoch nazývajú bdením. Vedci, ktorí vykonávajú merania elektrickej aktivity mozgu v čase, označujú **stav aktívneho bdenia** beta-rytmom (β -rytmus). Jeho rozsah je od 14 do 35 Hz, napätie 10-30 μ V. Beta-vlny patria k rýchlym vlnám a sú nízkoamplitúdovými kolísaniami

celkového (sumárneho) potenciálu mozgu. Na elektroencefalograme tvar vlny pripomína, hypoteticky povedané, „trojuholníky“ so zaostrenými vrcholmi. Beta-rytmus je vo všeobecnosti zaznamenávaný pri práci čelovo-centrálnych oblastí mozgu. Avšak, keď človek venuje pozornosť niečomu novému, neočakávanému, akejkolvek informácii, ktorú počul, intenzívnej rozumovej činnosti, silnému emocionálnemu vzrušeniu, tak tento rytmus narastá a môže sa rozširovať na iné časti mozgu. Beta-rytmus je charakteristický pre prácu mozgu pri duševnej práci človeka, jeho emocionálnom napätí, pri pôsobení rôznych podnetov. Vo všeobecnosti treba poznamenať, že pre mozog nie je charakteristický taký pojem ako únava. Jednoducho treba chápať, ako pracuje, a ako pohotovo sa prepína z jedného typu činnosti do druhého, musíme vedieť kvalitne a včas meniť stavy svojho vedomia. Každodenný život je neustále spojený s psychologickým automatickým prelaďovaním sa človeka, od ktorého tiež mimochodom závisí aj celkový stav organizmu. Na človeka v priebehu dňa pôsobia rozličné vonkajšie faktory, ako napríklad zvuk, svetlo, nehovoriac už o pôsobení neviditeľného sveta. To všetko predstavuje každodenné podnety, ktoré určitým spôsobom pôsobia na fyziologické a iné procesy životaschopnosti človeka.

Nadmerný nepokoj, hnev, podráždenosť, psychologická únava sú sprevádzané napätím svalov tváre, krku, rúk a tak ďalej. Napnutý sval je tiež generátorom dráždivých impulzov. Úlohou človeka, ktorý vykonáva autogénny tréning, alebo sa pripravuje na vykonanie meditácie, je obmedziť tok dráždivých signálov. Preto si sadá do primeranej, pohodlnej polohy, v tichu (eliminuje zvuky-podnety), zatvára oči (vylučuje pôsobenie zdrojov zrakových podnetov), prepína pozornosť z rozličných všedných myšlienok, zážitkov a starostí na vnútorný pokoj, ticho

(teda podľa možnosti eliminuje bezprostredné pôsobenie neviditeľného sveta). Ďalej sa sústreďuje na uvoľnenie svalov (vylučuje tak ešte jeden kanál vzruchov) a potom aj celkove dosahuje stav úplného pokoja. Takýmto spôsobom človek prelaďuje režim práce svojej psychiky a následne aj nervového systému. Vďaka takémuto preladeniu môže ovládať sám seba pomocou presných myšlienkových príkazov (autoraportov).

Anastasia: Disciplína myšlienok otvára človeku veľké možnosti. V stave meditácie môže ovládať mechanizmy svojej viacvrstvovej energetickej konštrukcie, ktoré sú v iných stavoch (vrátane stavu bdelosti) nedostupné. Prirodzene, že ak správne vykonáva meditatívnu techniku, možno u neho pozorovať duchovný vzostup, osvietenie, rozvoj intuitívneho poznania a tiež „vedľajšie účinky“ takejto práce: príliv síl, dobrú náladu, nárast tvorivého potenciálu, čo sa následne pozitívne prejavuje na celkovom stave človeka.

Rigden: Nepochybne. Je potrebné chápať všetky tieto mechanizmy. Pozornosť v meditácii je ako elektrický prúd v sieti: čo k nemu budeš pripájať, to bude pracovať. Preto je dôležité udržiavať koncentráciu pozornosti na hlavných procesoch, ktoré prebiehajú v meditácii. Vo všeobecnosti človeka, ktorý vykonáva duchovnú prax, možno obrazne prirovnať k vojenskému pilotovi, ktorý plní bojovú úlohu v nadzvukovej stíhačke. Spočiatku na zemi si pilot až do zautomatizovania trénuje všetky činnosti na leteckom (pilotnom) tréningu – simulátore letu v lietadle. Je to porovnateľné s človekom, ktorý si len začal osvojovať prvé etapy meditácie. Konkrétne proces uvoľnenia, odpojenia sa od postranných myšlienok, ponorenia sa do stavu meditácie, prvotné vnemy na úrovni fyzického tela, napríklad teplo v oblasti

slnečného pletenca, alebo ľahké mravčenie v oblasti čakier, či pohyb energie v rukách a tak ďalej. Danú etapu môžeme hypoteticky nazvať prvotnou: od čirej teoretickej predstavy o meditácii po získanie prvých praktických návykov.

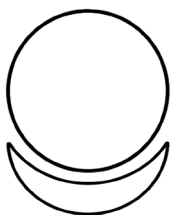
Druhá etapa v osvojovaní si meditatívnych praktík sa, obrazne povedané, podobá praktickej skúsenosti pilota bezprostredne vo vzduchu, keď sa posadí do bojového stroja a cvičí sa v lietaní. Tu začína chápať, že riadiť lietadlo vo vzduchu, nie je vôbec to isté, ako plniť rovnaké cvičenia na zemi na trenažéri – simulátore. Podstatný rozdiel nie je v technike vykonávania, ale v pocitoch, v chápaní procesu letu, v živote v úplne inom priestore – vo vzduchu. Meditujúci, podobne ako pilot, chápe podstatný rozdiel medzi teoretickými praktickými poznatkami, keď vykonáva každodennú vnútornú prácu na sebe a kontrolu nad svojou Živočíšnou podstatou. Človek sa začína meniť. To je to hlavné, pretože samotná meditácia je len nástroj! Inými slovami, v každodennom živote začína kontrolovať svoje myšlienky, dávať pozor na ich čistotu, začína pozorovať svoje psychologické reakcie, nepripúšťať negatíva do svojho vedomia. Keď človek nekontroluje svoje myšlienky, všetci sú vinní za jeho trápenia a krivdy, všetkých odsudzuje, s mnohým je nespokojný, všetkých poučuje a pritom sa sám vo svojom živote týmito radami neriadi a tak ďalej. Ale keď človek začína pracovať na sebe, tak obracia pozornosť nie na to vonkajšie, ale na svoje vnútorné príčiny, prečo práve tak, a nie inak vníma a reaguje na okolitý svet. Človek začína chápať, prečo podlieha týmto vonkajším provokáciám, a ako musí odvádzať pozornosť od množstva svojich egocentrických želaní, urážok, od agresie Živočíšnej podstaty, ako ju prepínať na Prednú bytosť, na hlboké pocity

vychádzajúce z Duše, ako zostávať na duchovnej vlne. Teda, keď človek samostatne na sebe pracuje každý deň, je nekompromisný k svojej Živočíšnej podstate, tak aj v meditáciách sa mu otvára úplne nová úroveň vnímania. Začína chápať, čo je to meditácia, začína prenikať do tohto pre neho neobyčajného procesu. Človek sa učí pracovať a prebývať v úplne inom stave vedomia, odlišnom od bdenia a spánku, teda učí sa v praxi pociťovať tento rozdiel v stavoch vedomia, chápať svet cez hlboké vnútorné pocity a intuitívne Poznanie, ktoré nie je produktom logiky.

A nakoniec tretia etapa. To je vtedy, keď vojenský pilot plní počas letu bojovú úlohu v nadzvukovej stíhačke. Vtedy už nepremýšľa o mechanizmoch fungovania lietadla, ale jednoducho ich automaticky spúšťa. Nepremýšľa o tom neobyčajnom priestore, v ktorom sa nachádza, on už týmto priestorom žije. Pilot cíti každý pohyb lietadla a jeho pozornosť je sústredená na to hlavné – na splnenie bojovej úlohy. Takto je to aj u človeka, ktorý sa seriózne zaoberá duchovnými praktikami. V tejto etape sa jeho kontrola nad Živočíšnou podstatou stáva zvykom, automaticky spúšťa mechanizmus meditácie presnými myšlienkovými príkazmi a vykonáva samotnú meditáciu výlučne hlbokými vnútornými pocitmi bez prítomnosti akýchkoľvek myšlienok. Mechanizmus duchovných praktík (v podmienkach serióznej práce jedinca na sebe v každodennom živote) vyvádza človeka na úplne inú úroveň vnímania, vrátane 4., 5. alebo 6. dimenzie, ako Pozorovateľa z pozície Duchovnej podstaty. Začína spoznávať známy svet matérie, svet jemných energií výhradne hlbokými pocitmi, a nie pomocou logiky a materiálnych myšlienok. Veď myšlienky sú materiálny produkt, nič viac. Ale duchovné, hlboké pocity – to je úplne iná kvalita vnímania,

úplne iné obsiahnutie všezahrňajúcich Znalostí, to, čo ľudia nazývajú osvietením.

Anastasia: Tam získavaš prekvapivú jasnosť a presnosť chápania prebiehajúcich procesov. Avšak po meditácii, keď sa snažíš vysvetliť iným ľuďom, čo si prežil, chápeš, že nie je možné hodnoverne odovzdať prostredníctvom zvyčajných predstáv a asociácií to, čo si cítil na tej strane. Vďaka tomu si uvedomíš, že aj v tvojom každodennom živote je podstatný rozdiel medzi reálnymi procesmi a hrou rozumu – tými asociáciami, ktorými manipuluje logika z pozície materiálneho vnímania sveta. Áno, keď to všetko začínaš spoznávať v praxi, dotýkajúc sa skutočnej reality, tak si naplno uvedomuješ, prečo je taký dôležitý každý tvoj prežitý deň, ktorý stráviš v duchovnej práci na sebe, prečo je dôležité, na aké myšlienky a činy každý deň míňaš silu svojej pozornosti. Veď všetko má neodvratné následky, v prvom rade pre tvoju Dušu a Osobnosť.



MEDITÁCIE ZO SÉRIE KNÍH SENSEI ZO ŠAMBALY

MEDITÁCIA NA KONCENTRÁCIU POZORNOSTI

*Meditácia na koncentráciu pozornosti
Pozornosť je sila, začiatok tvorenia.*

Rigden Djappo (z knihy AllatRa)

„Teraz si urobíme najjednoduchšiu meditáciu na koncentráciu pozornosti, aby sme sa naučili ovládať energiu čchi“, povedal Sensei. „Ale predtým by som chcel ešte niečo zopakovať pre tých, ktorí prišli neskôr. Okrem materiálneho tela má človek ešte aj energetické. Energetické „telo“ sa skladá z aury, čakier, energetických kanálov, meridiánov, špeciálnych zásobníkov nahromadenia energie. Každý z nich má vlastný názov. Podrobnejšie vás s nimi budem zoznamovať v priebehu našej práce, v závislosti od meditácie.“

„A čo je to čakra?“ spýtala som sa.

„Čakra je taký maličký bod na tele človeka, cez ktorý vychádzajú a vchádzajú rôzne energie. Funguje ako...“

no, aby ste to lepšie pochopili... podobne ako clona vo fotoaparáte, videli ste ju?“

Súhlasne sme prikývli.

„Rovnako je to aj s čakrou, v okamihu sa otvára, v okamihu sa zatvára.“

„A to všetka energia za tú dobu stihne vyjsť?“ začu-
doval sa Slávko.

„No to nie je ako vyliat vedro vody. Veď človek, to je tvor energeticko-materiálny, kde energia a matéria existujú podľa vlastných zákonov a času, a napriek tomu sú v úplnom vzájomnom spojení a vo vzájomnej závislosti... Máte ešte otázky?“ Všetci mlčali. „Teda začneme. Teraz je vašou úlohou naučiť sa cítiť vo svojom vnútri pohyb vzduchu, pohyb „čchi“. Všetci si myslíte, že sami seba výborne chápete a cítite. Ale ja som si viac ako istý, že teraz nemôžete vidieť napríklad... prsty svojich nôh. Prečo? Pretože nemáte vnútorné videnie. Vnútorné videnie je rovnaké ako vnútorné vnímanie, buduje sa časom pri každodenných cvičeniach. Preto začneme od toho najjednoduchšieho, najelementárnejšieho. Pokúsime sa naučiť kontrolovať myšlienky a pocity: vyvolávať a riadiť ich.“

Takže, pohodlne sa postavte, uvoľnite sa... Upokojte svoje emócie. Môžete zavrieť oči, aby vás nič nerozptyľovalo. Rozpusťte všetky svoje myšlienky a všedné problémy v prázdnote...“

Len, čo zaznela táto veta, hneď som si spomenula na celý rad drobných domácich prác. „No fuj! Také drzé myšlienky,“ pomyslela som si. „Veď vám hovoria, rozpusťte sa.“ Moja osoba sa znovu pokúsila na nič nemyslieť.

„Sústredte sa na špičku svojho nosa...“

So zatvorenými očami som sa pokúsila „uvidieť“ špičku svojho nosa, pričom som sa nechala viesť skôr vnútornými pocitmi. V očiach som pocítila ľahké napätie.

„Pomaly, potichučky sa zhlboka nadýchneme. Najprv spodnou časťou brucha, potom bruchom, hrudníkom, pritom nadvihujeme ramená... Zľahka zadržujeme dych... Pomalý výdych... Vnútnym zrakom sa koncentrujeme len na špičku nosa... Mali by ste cítiť, predstavovať si, vnímať, že vaša špička nosa je ako malinká lampička alebo malinký ohník, ktorý sa rozhorieva pri každom vašom výdychu... Nádych... Výdych... Nádych... Výdych... Ohník sa rozhorieva stále silnejšie a silnejšie...“

Najskôr som pocítila ľahké pálenie a mravenčenie v nosohltane. Bol to taký pocit, akoby ma naplnili niečím hmotným, ako džbán s vodou. Potom sa mi zdalo, že sa na mieste, kde sa približne nachádza špička nosa, objavil v tme obrys v podobe akejsi maličkej tmavočervenej škvrny. No v prvej chvíli som sa naň nemohla jasne sústrediť. Nakoniec, keď sa mi ho podarilo zafixovať, začal sa zvnútra rozjasňovať. Pričom pri nádychu sa svetlo zužovalo a pri výdychu rozširovalo. Len som prispôsobila dýchanie podľa toho, ako zneli slová Senseia.

„Teraz presuňte svoju pozornosť na druhú časť meditácie. Zdvihnite zľahka ruky trochu dopredu, dlane smerujú k zemi. Nádych vykonávame ako obvykle: cez spodnú časť brucha, brucho, hrudník. A výdych smerujeme cez ramená, ruky, do stredu vašich dlaní, kde sú čakry rúk. A cez ne do zeme. Predstavte si, že sa vám niečo rozlieva po rukách, energia „čchi“ alebo svetlo, alebo voda, a potom sa to vylieva do zeme a odchádza. Tento prúd sa dvíha zo spodnej časti brucha do vášho hrudníka, v hrudnej časti sa rozdeľuje na dva potôčiky a cez ramená, ruky, dlane vyteká do zeme. Sústreďte všetku svoju pozornosť na vnímanie tohto pohybu... Nádych... Výdych... Nádych... Výdych...“

Hlavou sa mi mihla myšlienka: „Čo to znamená dýchať cez ruky? To je ako?“ Dokonca som trochu spanikárila.

Sensei očividne cítil môj zmätok, pristúpil ku mne a zdvihol svoje dlane k mojim, bez toho aby sa dotkol pokožky. O chvíľu sa moje dlane rozohriali ako piecky, šíriace teplo zo svojho stredu ku krajom. A čo bolo najneuveriteľnejšie, reálne som pocítila, ako po mojich ramenách stekajú malé teplé potôčiky. V oblasti lakťov sa strácali, ale zato som veľmi dobre cítila, ako vychádzajú dlaňami. Pohltená novými neobyčajnými pocitmi som si ani nevšimla, ako Učiteľ odišiel. „No, to už hej!“, pomyslela si moja osoba a položila sama sebe otázku. „A ako to vlastne robím?“ Kým som sa zorientovala vo svojich myšlienkach, pocit potôčikov zmizol. Znova som sa musela sústreďovať. Musím povedať, že sa mi to darilo so striedavým úspechom. Po mojom ďalšom pokuse som znova začula Senseiov hlas.

„Spojte dlane rúk pred sebou. Pevne, pevne ich stlačte, aby sa uzavreli čakry rúk a aby sa prerušil pohyb energie. Urobte dva hlboké, rýchle nádychy a výdychy... Uvoľnite ruky, otvorte oči.“

Po meditácii, keď sme sa začali deliť so svojimi dojmami, som pochopila, že každý ju pociťoval rôzne. Tatiana, napríklad, nevidela „ohník“, ale zato cítila akýsi ľahký pohyb v rukách. Andrej mal triašku v nohách a trošku sa mu točila hlava. Koša pokrčil plecami a odpovedal:

„Nič také zvláštne som nepocítil, azda len akýsi pocit zimomriavok. To je ale úplne normálna reakcia pri prekyslíčení organizmu.“

„Po treťom, štvrtom vdychu – áno,“ odpovedal Učiteľ. „No najprv sa mozgom fixujú myšlienky, bezprostredne pred pohybom „čchi“. A ak sa započúvate do seba, uvoľníte sa a zhlboka sa nadýchnete, potom okamžite ucítite rozpínanie alebo pocit mravčenia v hlave, teda pocit toho, že tam začína dochádzať k určitému procesu. A to je práve to, čo musíte pochopiť, čo sa tam chveje, a naučiť sa to ovládať.“

„A prečo som ja nič necítil?“ spýtal sa rozhorčený Slávko.

„A o čom si premýšľal?“ spýtal sa napoly žartom Sensei.

Ako sa ukázalo podľa ďalších slov chlapca, on sám ktovie čo čakal, ktovie aký zázrak. Na čo mu Sensei odpovedal:

„Správne, práve preto sa ti to nepodarilo. Veď ty si sústredil myšlienky nie na to, aby si pracoval na sebe, ale na očakávanie akéhosi nadprirodzeného zázraku. No zázrak nebude, kým ho sám nevytvoríš... Nemôžeš čakať niečo nadprirodzené od toho, že budeš len správne dýchať alebo sa niekde na niečo sústreďovať. Nie. **Najdôležitejší zázrak – to si práve ty, ako Človek!** Veď k čomu vedie celé veľké duchovné Umenie? K tomu, aby sa človek stal Človekom, aby sa postupne prebúdzal a rozpomínal sa na znalosti, ktoré mu boli dané odpočiatku. Tieto meditácie, to je len spôsob prebudenia sa z duchovného spánku a pripomínanie si toho, čo je v ňom dávno skryté a zabudnuté, na to, čo kedysi poznal a vedel ako to použiť.“

„Ako to vedel?“ nepochopil Slávko.

„No, ako. Napríklad, každý človek vie čítať, písať, počítať, samozrejme ak je normálny, bez psychických odchýlok. Je to tak?“

„Tak.“

„Ale treba ho to najskôr naučiť. A neskôr už jednoducho číta, počíta a tak ďalej. Teda už presne vie, že napríklad jedna plus jedna sú dva, že dvakrát dva sa rovná štyri. Potom sa mu to už zdá také jednoduché a reálne! No veď na začiatku ho toto všetko naučili, hoci v skutočnosti si len jednoducho spomenul. Toto sú skryté, podvedomé možnosti. Alebo druhý príklad, jednoduchší, spojený s fyziologickou úrovňou. Keď človeka, ktorý nevie plávať, hodíte do vody, topí sa.

Ale keď dajú do bazéna novorodeniato, a to už bolo neraz dokázané a potvrdené pri pôrode do vody, tak pláva ako akékoľvek zvieratko. Teda má tieto reflexy? Má. A potom sa to jednoducho zabúda. Tak aj človek, má v sebe veľa toho, o čom nemá ani tušenie.

No... toto všetko funguje len na *pozitívnom faktore*. A ak u neho prevažujú akési merkantilné záujmy, napríklad, naučiť sa to preto, aby mohol niekoho viesť alebo zasiahnuť niekoho energiou na diaľku, alebo bude pred všetkými ohýbať lyžičky a oni mu budú za to hádzať peniaze, potom sa mu *nikdy nič nepodariť*. Len keď sa človek naučí kontrolovať svoje myšlienky, keď urobí zo seba Človeka s veľkým Č, len vtedy niečo dokáže.“

„Teda duchovné praktiky sú prostriedkom na prebudenie človeka?“ spýtal sa Andrej znova.

„Presne tak. Duchovné praktiky sú len nástrojom na obnovu vlastného rozumu. A ako budeš používať tento nástroj, taký bude aj výsledok. Všetko teda závisí od želania a umenia samotného majstra. A aby ste sa naučili mať pod kontrolou tento nástroj, je nutné naučiť sa kontrolovať svoju myseľ, koncentrovať ju, naučiť sa vidieť vnútorným zrakom. V našom prípade, naučiť sa kontrolovať svoje dýchanie, cítiť, že vydychuješ cez čakry rúk. Treba sa naučiť vyvolávať určité pocity, aby sme potom mohli ovládať vnútornú, skrytú energiu.“

„A ja si myslím, že je to halucinácia,“ povedal Košťa.

„Áno, halucinácia, ak to budeš vnímať ako halucináciu. Ak ale pocítiš túto energiu ako reálnu silu, potom to bude skutočne reálna sila.“

„To je zvláštne, prečo?“

„Pretože, ešte raz to zopakujem, myseľ kontroluje činy. A energia, to je tiež čin. A to je celé. Všetko je veľmi jednoduché.“

... Počas tejto diskusie, zatiaľ čo ostatní kamaráti počúvali, Slávko pozorne skúmal dlane svojich rúk.

A len čo sa v rozhovore objavila dlhšia pauza, chlapec sa poponáhľal opýtať:

„Niečo, čo sa týka čakier, som celkom nepochopil. Hovorili ste, že by tam mali byť otvárajúce sa body. Ale tam predsa nič nie je!“

Starší chlapci sa uškrnuli.

„Samozrejme,“ povedal Sensei. „Vizuálne tam nič podobné nie je...“

„Vieš, čakry, to sú určité zóny na tele človeka,“ trpezlivo vysvetľoval Učiteľ, „kde je zvýšená vnímavosť k teplu. Samozrejme nie sú vidieť, ale reálne ich možno zaznamenať modernými prístrojmi. Pre vedcov, rovnako ako aj pre teba, sú tieto zóny zatiaľ záhadou: bunky sú rovnaké, spojenia sú rovnaké, ale citlivosť je vyššia. Prečo? Pretože sa tu nachádzajú čakry. A čakra, tá už patrí k astrálnemu telu, teda k inej, hlbšej fyzike. Mysel predstavuje spojovací článok medzi astrálnym a materiálnym telom. Preto je veľmi dôležité naučiť sa kontrolovať myšlienky... Práve vtedy budeš skutočne vyvolávať samotný pohyb „čchi“ vo svojom tele.

... Rozhovor prešiel k diskusii o iných problémoch, a to vrátane meditácií, ktoré robíme doma sami.

„A ja som zase cítil to mravčenie,“ povedal Koša. „Je to normálne?“

„Samozrejme. V čom spočíva zmysel? Musíš precítiť toto mravčenie, ktoré sa objavilo pri prvých nádychoch v tvojej hlave. Precítiť, ako ti „behá“ po rukách a hlavne ako „vyráža“ zo stredu dlaní do zeme. Teda nádych a výdych musíš precítiť. Pritom nesmieš mať vôbec postranné myšlienky.“

„No, a práve to je ťažké urobiť. Len čo sa sústredím na špičku nosa, tak mi jedna za druhou začínajú liezť

do hlavy. A čo je najdivnejšie, že si ani nevšimnem, kedy vznikajú.“

„Presne tak. To hovorí o tom, že nie sme zvyknutí kontrolovať svoje myšlienky v každodennom živote. Preto nás aj ovládajú, ako sa im zachce, zamotávajú nás vo svojich „logických“ reťazcoch. A nekontrolovaná myšlienka vedie vo všeobecnosti k negatívnemu, pretože ju riadi živočíšna podstata v človeku. Práve preto existujú rôzne duchovné praktiky, meditácie, preto, aby sme sa naučili predovšetkým **kontrolovať myseľ**.“

... Potom sme sa ešte trochu porozprávali o otázkach, ktoré nás znepokojovali, ktoré vznikli v priebehu domáceho cvičenia. A hneď sme pristúpili k ďalšej meditácii.

„Dnes spojíme dve časti meditácie do jednej,“ povedal Sensei, „aby ste mohli pochopiť, ako má fungovať, a aby ste sa to snažili dosiahnuť pri svojich individuálnych tréningoch. Takže, pohodlne sa postavte...“

Ďalej sme sa pod jeho vedením ako zvyčajne uvoľnili a sústredili sa na vyplnenie meditácie. Najskôr sme sa koncentrovali na špičku nosa, tak ako minule. A potom Učiteľ povedal:

„Neodpútavame pozornosť a pohľad od končeka nosa, nadýchneme sa cez spodnú časť brucha, brucho, hrudník... Výdych – cez ramená, ruky, čakry na dlaniach do zeme. Pri výdychu sa ohník rozhorieva stále silnejšie a silnejšie. Nádych... Výdych... Nádych... Výdych... Koncentrácia je na špičke nosa... Nádych...“

Teraz som bola už úplne vykoľajená. Len čo som sa dobre sústredila na „potôčik“ tam, kde bol vyslovene cítiť jeho čiastočný pohyb po rukách, už som stratila kontrolu nad špičkou nosa. A len čo som sa skoncentrovala na „rozhárajúcu sa“ špičku nosa, strácal sa „potôčik“.

Pritom toto všetko sa dialo vtedy, keď sa u mňa objavovali „zbytočné“ myšlienky. Celkovo sa mi nijako nedarilo spojiť všetko dohromady. Počas ďalšieho pokusu zaznel hlas Senseia, ktorý oznamoval koniec meditácie. Ako sa neskôr ukázalo, stalo sa to nielen mne, ale aj mojim kamarátom.

„To je prirodzené,“ povedal Sensei. „Vy pri tom nemáte myslieť, ale jednoducho pozorovať. Vtedy sa vám to všetko podarí.“

Zdalo sa mi to absolútne nedosiahnuteľné. No povzbudzovalo ma to, že Nikolaj Andrejevič a starší kamaráti s touto meditáciou nemali žiadne problémy. „To znamená, že ešte nie je všetko také beznádejné,“ upokojovala som samu seba. „Ak to dokážu oni, tak prečo by som to nedokázala ja? Treba jednoducho tak isto vytrvalo cvičiť. A v tom je celé kúzlo.“ Tu som sa s prekvapením pristihla pri tom, že dokonca aj vo svojich myšlienkach začínam hovoriť slovami Senseia. Kým som premýšľala, niekto z kamarátov sa spýtal.

„Takže vy chcete povedať, že cesta k sebapoznaniu sa začína od pozorovania seba samého, svojich myšlienok?“

„Samozrejme. Pozorovanie seba samého a tiež kontrola myšlienok sa postupne trénuje v procese každodenných cvičení. A na to je potrebné mať základné znalosti. Je to prirodzený prístup k akémukoľvek tréningu, ako k fyzickému, tak aj k duchovnému. Uvediem taký jednoduchý príklad. Človek dvíha 20 kilogramové závažie. Pokiaľ bude trénovať, za mesiac bude bez problémov dvíhať 25 kilogramov a tak ďalej. To isté platí na duchovnej úrovni. Ak bude človek pripravený, potom bude pre neho oveľa jednoduchšie osvojovať si zložitejšie techniky.“

„Ale veď na svete existuje veľa rôznych meditácií a ich modifikácií. Je ťažké sa vyznať v tom, ktorá z nich vedie k vrcholu,“ blysol sa ako vždy svojou erudovanosťou Košťa.

„K vrcholu je ešte príliš ďaleko. Všetky tieto meditácie, ktoré existujú vo svetovej praxi, to je len „abeceda“, ktorú nikto nikdy neskrýval. Ale skutočné znalosti, vedúce k vrcholu, sa začínajú práve schopnosťou zostavovať z tejto abecedy „slová“ a rozumieť ich zmyslu. No a čítanie „kníh“, to je, ako sa hovorí, už privilégium vyvolených.“

„No teda! Všetko je také zložité,“ povedal Andrej.

„Nič zložitého na tom nie je. Stačí len chcieť.“

„A keď človek chce, ale pochybuje?“ spýtal sa Slávko.

„A ak človek pochybuje, ak ho treba biť palicou po hlave, aby pocítil, že je to palica, potom to svedčí o tom, že človek príliš uviazol v hmote, v logike a egoizme svojich myšlienok, svojho rozumu... ak vôbec nejaký má...“

Všetci sa pri týchto slovách uškrnuli a Sensei pokračoval:

„Keď sa človek úprimne snaží spoznať sám seba, s čistou vierou v duši, potom sa mu určite všetko podarí. Je to zákon prírody... A v prípade duchovne rozvinutej osobnosti tým skôr.“

Andrej zamyslene prehovoril:

„No, to s „abecedou“ je jasné, ale so zostavovaním „slov“ nie veľmi. Čo je to, tiež meditácia?“

„Povedzme, že to je vyššia úroveň – duchovná praktika, staroveká prapôvodná technika, ktorá umožňuje pracovať nielen s vedomím, ale tiež, a to je obzvlášť dôležité, s podvedomím. Ide tu o sériu určitých meditácií, ktoré pozdvihnú človeka na príslušnú duchovnú úroveň... Všetko je jednoduché. Hlavné je, aby človek dokázal najskôr premôcť v sebe svojho Strážcu, svoje materiálne myslenie s jeho neustálymi želaniami napchať si brucho, natiahnuť si handry a podrobiť si celý svet... Tá istá večná pravda, ako vždy, a ten istý večný kameň úrazu. Ak ho jedinec dokáže prekročiť, potom sa stane Človekom.“

*Úryvky z knihy Anastasie Novych
Sensei zo Šambaly 1. diel*

POZNAJ SÁM SEBA

*Hlavné nie je počet prežitých rokov,
ale ich kvalita. Ako, a nie koľko.*

Sensei

„... Lebo zákon hovorí: duchovné duchovnému...

A ak sa budete snažiť študovať Umenie kvôli materiálnej výhode alebo uspokojeniu vlastného veľikášstva, tak priatelia,“ Sensei pokrútil hlavou uprene hľadiac na nás, „tak to dobre neskončí...“

„Prečo?“ spýtal sa Slávko.

„Po prvé, nikdy sa nič nenaučíte. A po druhé, ak sa vám to nakoniec podarí, dostanete prinajmenšom schizofréniu.“

„Áno, skvelá vyhládka,“ povedal Ruslan s úsmevom.

„No, tebe to už nehrozí,“ povedal mu Žeňka so smiechom.

„Ale my sa predsa nechystáme nikoho zabíjať,“ ospravedlňoval sa Andrej.

„Fyzicky možno aj nie. Ale vo vašich myšlienkach je príliš veľa zvieracieho. A toto je prvý krok k agresii a násiliu.“

„A čo máme teraz robiť?“

„Kontrolovať svoje myšlienky, a to každú sekundu...“

Sensei sa na chvíľu odmlčal, a potom hľadiac na Andreja dodal:

„Zamýšľal si sa niekedy nad tým, kto vlastne si? Kým si skutočne vo svojej podstate? Zamýšľal si sa nad tým, ako vnímaš okolitý svet? Nie z hľadiska

fyziológie, ale z hľadiska života... Kto si? Ako vidíš, ako počuješ, prečo cítiš, kto v tebe chápe a kto je ten, kto vníma? Nazri do svojho vnútra.“

A obrátiac sa k ostatným, Sensei povedal:

„Už ste sa vôbec niekedy zamýšľali nad nekonečnosťou vášho vedomia? Nad tým, čo to je myšlienka? Kde sa rodí a kam mizne? Premýšľali ste o svojich myšlienkach?“

„No čo by nie,“ zarazil sa Andrej, „ja predsa stále premýšľam, nad niečím uvažujem.“

„To sa ti len zdá, že práve ty premýšľaš, práve ty uvažuješ. A si presvedčený o tom, že sú to tvoje myšlienky?“

„A čie by boli? Telo je moje, takže aj myšlienky sú moje.“

„Tak ich sleduj, ak sú tvoje, aspoň jeden deň. Odkiaľ sa berú a kam miznú. Pohrab sa dôkladne vo svojich myšlienkach, čo tam, okrem výkalov, uvidíš? Nič. Samé násilie, samá podlosť, starosť ako sa napchať, ako si obliecť moderné handry, ukradnúť, zarobiť, kúpiť, ukojiť mániu vlastného veľikášstva. A to je všetko! Sám sa presvedčíš, že myšlienky zrodené tvojim telom, končia len jedným, a to tvojim materiálnym zabezpečením. Ale si ty taký vo svojom vnútri? Nazri do svojej duše... a stretneš sa s niečím prekrásnym a večným, s tvojím pravým „ja“. Veď celý tento vonkajší zhon dookola, to sú len sekundy... Uvedomuješ si to?“...

„Prežili ste 16, 22, 30 rokov, no dobre, ty máš skoro 40. Ale vari si pamätá niekto z vás, ako ich prežil? Nie, máte len akési úbohé útržky, a aj tie sú spojené s emocionálnym vzplanutím.“

„Áno,“ zamyslene predniesol Nikolaj Andrejevič, „život tak preletel, že som si to ani nestihol všimnúť. Samé štúdium, samá práca, a ešte nejaké rodinné drobnosti, nekonečné starosti... A o sebe, o duši naozaj nemáte kedy premýšľať, stále sa objavujú nejaké neodkladné veci.“

„Presne tak,“ potvrdil Sensei. „Premýšľate o budúcnosti, o minulosti. **Ale žijete predsa v tomto okamihu, ktorý sa nazýva teraz. A čo je to teraz – je to drahocenná sekunda života, je to dar Boží, ktorý je nutné rozumne využiť. Pretože zajtrajší deň, to je krok do neznáma. A nie je vylúčené, že môže byť vašim posledným krokom v tomto živote, krokom do priepasti, do nekonečna. A čo bude tam?**

Každý z vás si myslí, že má na Zemi veľa času, preto ste nepremýšľali o smrti. Ale je to tak? Ktokoľvek z vás môže zomrieť v ktorejkoľvek sekunde, z akejkoľvek príčiny, ktorá na jednej strane akoby nezávisela od vás, ako od biologickej bytosti. No na druhej strane, veď **vy nie ste jednoducho biologická bytosť, veď vy ste Človek, obdarovaný čiastočkou večnosti. Keď si to uvedomíte, pochopíte, že celý váš Osud je vo vašich rukách, veľmi veľa v ňom závisí od vás samotných. A nielen tu, ale aj tam. Zamyslite sa: kto ste, dokonalý biorobot alebo Človek, živočíšna alebo duchovná bytosť? Kto?**“

„No, človek... asi,“ povedal Ruslan.

„No práve, „asi“. A čo je to v skutočnosti človek, premýšľal si o tom? Prenikni do podstaty tejto otázky. Kto v tebe cíti, ako sa pohybuješ v priestore, kto hýbe tvójimi končatinami? Ako v tebe vznikajú emócie, prečo vznikajú? A nezvaľuj to hneď na niekoho, kto sa ťa dotkol, kto ťa urazil, alebo naopak, ku komu si ty pocítil závisť, škodoradosť, koho si poohováral. Vari to v tebe hovorí duchovná podstata?

Nájdí v sebe krištáľový prameň svojej duše a pochopíš, že celé toto materiálne pozlátko – autá, byty, chaty, postavenie v spoločnosti - všetky tieto materiálne statky, na ktorých dosiahnutie utrácaš celý svoj vedomý život, sú len prach. Prach, ktorý sa v tomto prameni okamžite premení v ničotu.

A život ubieha. Život, ktorý môžeš využiť k premene na nekonečný oceán Múdrosti.

Veď v čom spočíva zmysel života, zamýšľal si sa nad tým niekedy? Najvyšší zmysel života každého jednotlivca spočíva v poznaní svojej duše. Všetko ostatné je dočasné, pomimutélné, proste prach a ilúzia. Jediná cesta ako spoznať svoju dušu, vedie len cez vnútornú Lásku, cez mravné očistenie svojich úmyslov a cez absolútne pevné presvedčenie, že tento cieľ dosiahneš, teda cez vnútornú vieru... Pokiaľ z teba ešte sála život, nikdy nie je neskoro poznať sám seba, nájsť v sebe svoju podstatu, svoj svätý, životodarný prameň duše... Vyznaj sa sám v sebe a pochopíš, kto naozaj si.“

Sensei povedal nasledovné:

„Je to dobrý výsledok. Zachytiť myšlienku svojej živočíšnej podstaty je zložité, a bojovať s ňou o to viac. S touto kategóriou myšlienok v princípe nemožno bojovať. Pretože násilie vyvoláva násilie. A čím viac sa budeš pokúšať zničiť ich, tým silnejšie sa budú u teba objavovať. Najlepší spôsob ochrany pred nimi je prepnúť sa na pozitívne myšlienky. Teda tu zaberie princíp aikido – mäkké vyhnutie sa.“

„A ak ma prenasledujú celý deň. Vari ich nemôžem odseknúť nejakým ostrým slovom?“ spýtal sa Ruslan.

„Bez ohľadu na to, ako ich budeš „odsekávať“, aj tak sa negatívne myšlienky na teba budú tlačiť podľa zákona príčiny - následku, akcie - reakcie. Preto sa musíte s nimi nie biť, ale vzdialiť sa od nich, umelo rozvíjať v sebe pozitívnu myšlienku, teda sústreďovať sa na niečo dobré alebo spomínať na niečo pekné. Iba takouto cestou jemného vyhnutia sa dokážete zvíťaziť nad svojou negatívnou myšlienkou.“

„A prečo si myšlienky niekedy absolútne protirečia? Mne sa tiež niekedy stáva, že sa zamotám vo svojich myšlienkach.“

„Povedzme to takto, v tele človeka je duchovná podstata, čiže duša, a materiálna podstata, čiže živočíšne, zvieracie, hovorte tomu, ako chcete. Rozum človeka predstavuje bojové pole týchto dvoch podstát. Preto aj myšlienky vo vás vznikajú rôzne.“

„A kto som potom „ja“, ak sú myšlienky cudzie?“

„Nie cudzie, ale tvoje. Ty si ten, kto ich počúva. A ktorej dáš prednosť, tým aj budeš. Ak materiálnej, živočíšnej podstate, tak budeš zlostný a zlomyseľný, a ak uprednostníš rady svojej duše, potom budeš dobrý človek, ľuďom s tebou bude príjemne. Voľba je vždy na tebe: buď si despota, alebo svätý.“

„A prečo sa stalo, že moje nadšenie zo skrotenia svojho hnevu viedlo... k pýche či k čomu, k narastaniu mánie velikášstva. Veď zdá sa, že som urobila dobrú vec, ale myšlienku odnieslo na druhú stranu?“, spýtala som sa.

„Obrátila si sa k duši – tvoje želanie sa splnilo. Oslabila si kontrolu nad sebou – živočíšna podstata ťa premohla pomocou tvojich obľúbených egoistických myšlienok, pritom si si to ani nevšimla. Zapáčilo sa ti, že ťa chvália zo všetkých strán, že si taká šikovná, taká rozumná a tak ďalej... V tebe sa neustále odohráva boj o teba medzi dvoma podstatami. A od toho, na čej strane budeš, závisí tvoja budúcnosť.“

Trochu som sa zamyslela, a potom som to upresnila:

„Teda ten „prefikanec“, ktorý mi pripomínal bolesť a bránil mi sústrediť sa, ten, ktorý mániu velikášstva...“

„Presne tak.“

„Veď tam je takých myšlienok celá hromada!“

„Áno,“ potvrdil Sensei. „Sú ich celé légie, preto je nemožné s nimi bojovať. Toto nie je kung-fu, je to oveľa vážnejšie. Bojovať možno s tým, kto ti odporuje. Ale bojovať

s vákuom je nezmyselné. Proti vákuu negatívnych myšlienok možno vytvoriť iba rovnaké vákuum pozitívnych myšlienok. Teda znova opakujem, treba prepnúť na dobré, premýšľať o dobrom. Ale vždy treba byť v strehu, počúvať, o čom premýšľa váš mozog. Pozorujte sa. Obráťte pozornosť na ten fakt, že sa nijako nenamáhate, ale myšlienky sa vo vás neustále hemžia. A myšlienka nie je sama. Môžu byť naraz dve, tri, alebo aj viac.“

„Ako sa hovorí v kresťanstve, na ľavom pleci človeka sedí čert, a na pravom anjel. A neustále mu šepkajú,“ poznamenal Volodža.

„Presne tak,“ potvrdil Sensei. „Ibaže, ktovie prečo, čert šepká hlasnejšie, určite má hrubší hlas... To, čo v kresťanstve nazývajú čertom alebo diablom, to je práve prejav našej živočíšnej podstaty...“

V tom do rozhovoru vstúpil Stas, o niečom nahlas premýšľal:

„No, ak je rozum bojovým poľom dvoch podstát a, ako som pochopil, ich zbraňami sú myšlienky, tak ako potom možno rozlíšiť, kto je kto? Ako sa v myšlienkach prejavuje duchovná a živočíšna podstata? Čo je to?“

„Duchovná podstata, to sú myšlienky, zrodené silou Lásky, v širšom zmysle tohto slova. A živočíšna podstata, to sú myšlienky o tele, naše inštinkty, reflexy, mánia velikášstva, želania, úplne pohltené materiálnymi záujmami a tak ďalej.“

„No, potom už naozaj treba žiť v jaskyni,“ vyjadril svoj názor Ruslan, „aby sme nič nemali a nechceli.“

„S takou makovicou, akú máš ty, ti ani jaskyňa nepomôže,“ žartom ho podpichol Žeňka.

„Mať toto všetko ti nikto nezakazuje,“ pokračoval Sensei. „Ak chceš, tak prosím, kráčaj s dobou, užívaj v zdraví všetky výhody civilizácie. No žiť pre toto, stanoviť si nahromadenie hmotných statkov za zmysel svojej existencie na Zemi, je hlúpe, je to proti prirodzenosti

duchovnej podstaty. Práve tento cieľ je ukazovateľom toho, že v človeku prevláda živočíšna podstata. Napriek tomu to neznamená, že treba žiť ako bezdomovec v jaskyni. Nie. Už som vám kedysi rozprával o tom, že všetky tieto vysoké technológie, ktoré sú dané ľudstvu, sú dané nato, aby ľudia získali viac času na svoje duchovné zdokonaľovanie. Ale v žiadnom prípade nie preto, aby človek zozbieral hromadu týchto plieškov u seba doma a nafukoval svoju mániu velikášstva tým, že vlastní tento prach.“

Sensei sa na chvíľu odmlčal, a potom zamyslene povedal:

„Človek, to je zložitá syntéza duchovnej a živočíšnej podstaty. Večná škoda, že vo vašom rozume prevláda viac to od živočíšneho, než od Boha... V posledných dňoch som premýšľal a rozhodol som sa dať vám jednu pradávnu praktiku, ktorá vám pomôže vyvážiť tieto dve podstaty, aby vás „živočíšne“ tak veľmi nezaťažovalo. Je tak stará, ako sám človek. Je to duchovná praktika určená nielen pre prácu na sebe, na svojich myšlienkach, ale tiež, čo je veľmi dôležité, k prebudeniu duše. Čo sa týka života, môžeme ju prirovnať k dynamickej meditácii, pretože pôsobí neustále, bez ohľadu na to, kde sa človek nachádza alebo čo robí. Časť tohto človeka sa neustále nachádza v tomto stave, kontroluje všetko to, čo prebieha vo vnútri aj naokolo.“

*Úryvky z knihy Anastasie Novych
Sensei zo Šambaly 1. diel*

DUCHOVNÁ PRAKTIKA LOTOSOVÝ KVET

„... Táto duchovná praktika sa nazýva Lotosový kvet. Jej zmysel spočíva v nasledovnom. Človek si predstavuje, že do svojho vnútra, do oblasti slnečného pletenca, sadí semienko. A toto malé semienko v ňom kľíči vďaka sile Lásky, ktorú vytvoril svojimi pozitívnymi myšlienkami. Teda tým, že človek kontroluje rast tohto kvetu, sa umelo zbavuje negatívnych myšlienok, ktoré sa mu neustále krúčia v hlave.“

„A čo, vari my neustále myslíme na zlé?“ spýtal sa Ruslan.

„Samozrejme,“ odpovedal Sensei. „Dobre sa na seba pozrite. Človek veľmi veľa času venuje tomu, že si predstavuje rôzne konfliktné situácie, spomína na niečo negatívne z minulosti, predstavuje si, že sa s niekým škriepi, niekomu niečo dokazuje, ako podvádza, ako sa odpláca, predstavuje si svoje choroby, svoje materiálne straty a tak ďalej. Teda neustále udržiava obraz negatívneho komplexu myšlienok.“

A tu sa človek špeciálne, pod vnútornou kontrolou, zbavuje všetkých týchto zlých myšlienok. A čím častejšie bude udržiavať pozitívny obraz, tým rýchlejšie v ňom bude rásť semienko Lásky. Spočiatku si človek predstavuje, že toto semienko kľíči, objavuje sa drobná stonka. Potom začína rásť, na stonke sa objavujú lístočky, potom malinký púčik kvietka. A nakoniec, podľa toho, ako veľmi je vyživovaný silou Lásky, samotný púčik rozkvitne v lotos. Lotos má spočiatku zlatistú farbu, ale ako rastie, stáva sa oslnivo bielym.“

„A aký dlhý čas je potrebný na to, aby vyrástol?“ spýtala som sa.

„Ide o to, že u každého človeka je to iné. U jedného to, kým vyrastie, môže trvať roky, u druhého mesiace, u tretieho dni a štvrtému stačí len okamih. Všetko závisí od túžby človeka, od toho, ako sa bude snažiť na sebe pracovať. Treba nielen pestovať tento kvet, ale aj neustále ho podporovať silou svojej Lásky, aby nezvädol a nezahynul. Tento neustály pocit starostlivosti si človek udržiava na podvedomej úrovni, alebo presnejšie povedané, na úrovni kontrolovaného vzdialeného vedomia. Čím viac Lásky dáva človek tomuto kvetu, teda v mysli ho zahŕňa láskou, opatruje ho, chráni pred negatívnym vplyvom okolia, tým viac kvet rastie. Tento kvet sa živí energiou Lásky, zdôrazňujem, vnútornou energiou Lásky. A čím viac je človek v stave Lásky k celému svetu, ku všetkým a všetkému, čo ho obklopuje, tým väčším sa kvet stáva. A ak sa človek začne hnevať, tak kvet slabne, ak sa nechá strhnúť silným hnevom, kvet vädne a chorľavie. Vtedy treba vynaložiť maximálne úsilie na jeho zotavenie. Je to určitý druh kontroly.

A keď tento kvet rozkvitá a začína sa zväčšovať, začína vydávať namiesto vône vibrácie, takzvané leptóny alebo gravitóny, hovorte im ako chcete, teda energiu Lásky. Človek cíti chvenie okvetných lístkov tohto kvietka, od ktorých vibruje celé jeho telo, celý priestor okolo neho, a tým vyžaruje do sveta Lásku a Harmóniu.“

„A dá sa to nejako pocítiť na fyzickej úrovni?“ spýtal sa Žeňa.

„Áno. Lotos sa prejavuje akoby pálením v slnečnom pletenci, rozlievajúcim sa teplom. Teda tieto pocity vznikajú v oblasti slnečného pletenca, kde sa podľa legiend nachádza duša. Odtiaľ začína prúdiť a uvoľňovať sa teplo. Celý zmysel spočíva v tom, že nech by ste sa nachádzali kdekoľvek, s kýmkoľvek, nech by ste robili a mysleli

na čokoľvek, neustále musíte cítiť toto teplo, teplo, ktoré vám, obrazne povedané, zohrieva nielen telo, ale aj dušu. Táto vnútorná koncentrácia Lásky sa nachádza v samotnom kvete. Nakoniec, čím viac sa oň človek stará, oslavuje túto Lásku, tým viac cíti, že tento kvet sa rozrastá, úplne obklopuje jeho telo svojimi okvetnými lístkami, a on je vo vnútri obrovského lotosu.

A tu nastáva veľmi dôležitý moment. Keď človek dosiahne to, že ho lotosové lístky začínajú obklopuvať zo všetkých strán, tak cíti dva kvety. Jeden vnútri seba, ktorý sa nachádza pod srdcom a zohrieva ho neustále pocitom vnútornej Lásky. Druhý, veľký, akoby astrálny obal tohto kvetu, ktorý obklopuje človeka a na jednej strane vyžaruje vibrácie Lásky do sveta, a na druhej strane chráni samotného človeka pred negatívnym vplyvom iných ľudí. Tu pôsobí zákon príčiny a následku. Keď to poviem jazykom fyziky, dochádza k vlnovému spojeniu. Jednoducho povedané, človek vyžaruje vlny dobra, ktoré mnohonásobne zosilňuje prostredníctvom duše, a tým vytvára blahodarné vlnové pole. Toto energetické pole, ktoré človek neustále cíti a udržiava ho celou svojou Láskou, má zároveň určitý blahodarný vplyv nielen na človeka samotného, ale aj na okolitý svet.“

Čo nastáva vďaka každodennému cvičeniu tejto praktiky? Po prvé, človek neustále kontroluje svoje myšlienky, učí sa sústreďovať na dobro. Preto automaticky nemôže nikomu želať zlo alebo byť zlý. Veď táto praktika prebieha neustále, každý deň a každú sekundu. A je to na celý život. Je to osobitá metóda odpútania sa, pretože so zlými myšlienkami nemožno bojovať násilím. Násilím sa milý nestaneš. Preto sa treba odpútať. Prichádza negatívna myšlienka, nežiadúca, človek sa sústreďuje na svoj kvet, začína mu odovzdávať svoju Lásku, teda umelo zabúda na všetko zlé. Alebo prepína svoje vedomie na niečo iné, pozitívne. Ale kvet cíti neustále: keď sa ukladá k spánku,

keď sa prebúdzajú, v noci, vo dne, nech by sa zaoberal čímkoľvek – štúdiom, prácou, športom a tak ďalej. Človek cíti, ako Láska planie v jeho vnútri, ako sa prúdy Lásky šíria v jeho hrudi, rozlievajú sa po jeho tele. Ako ho tento kvet začína hriať zvnútra, pritom takým zvláštnym teplom, božským teplom Lásky. A čím viac jej dáva, tým viac sa v ňom rodí. Neustále vyžarujúc túto Lásku, človek pozerá na ľudí už z pozície Lásky. Takže po druhé, čo je veľmi dôležité – **človek sa naladzuje na frekvenciu dobra.**

A dobro, to je úspech, šťastie, to je zdravie. Je to všetko! Človeku sa zlepšuje nálada, čo sa blahodarne prejavuje na jeho psychike. A práve centrálny nervový systém je hlavným regulátorom životne dôležitých funkcií organizmu. Preto sa táto duchovná praktika v prvom rade prejavuje zlepšením vášho zdravia. Okrem toho sa človeku začína dariť v živote, pretože nachádza zmierenie so všetkými. Nikto sa s ním nechce hádať, všade je vítaný. Nemáva žiadne veľké problémy. Prečo? Pretože, dokonca aj keď v jeho osude dochádza k všelijakým udalostiam, keďže život je život, on ich vníma úplne inak ako obyčajní ľudia. Pretože sa v ňom prebúdzajú nový pohľad na život, ktorý mu pomáha sformovať najoptimálnejšie riešenie, prijateľné v danej situácii. Pretože v tomto človeku sa prebúdzajú Múdrost' života...

A po tretie, to najdôležitejšie – **v človeku sa prebúdzajú Duša, začína sa cítiť ako Človek, začína chápať, čo je to Boh, že Boh je všadeprítomná substancia, a nie fantázia niekoľkých bláznov. Začína cítiť božskú prítomnosť v sebe a znásobovať túto silu svojimi pozitívnymi myšlienkami a pocitmi. Už sa viac necíti osamelý na tomto svete, pretože Boh je v ňom a s ním, cíti jeho skutočnú prítomnosť. Existuje taký výrok: Kto je v láske, ten je v Bohu a Boh je v ňom, pretože Boh je Láska sama.** Je tiež veľmi dôležité, že človek začína cítiť auru kvetu, ktorá sa nachádza v ňom aj okolo neho.“

„A akým spôsobom možno cítiť auru okolo tela?“ opýtal sa Stas.

„Po čase vidíš túto vibráciu okolo seba v podobe slabého žiarenia. Vzduch sa stáva akoby jasnejší a priezračnejší, a tvoje oči vnímajú okolitý svet v intenzívnejších farebných tónoch. A najprekvapujúcejšie je, že aj ľudia začínajú pozorovať na tebe tieto zmeny. Existuje taký ľudový výraz „človek žiari“, „svieti“. Takže toto je žiarenie vlnového poľa, ktoré vytvára Láska samotného človeka. Ľudia naokolo tiež začínajú cítiť toto pole. Je im príjemné, že tento Človek je vedľa nich, oni tiež začínajú cítiť radosť a vnútorné vzrušenie. Mnohí ľudia sa uzdravujú. Nech by boli akokoľvek chorí, v jeho prítomnosti im začína byť ľahšie. K tomuto človeku sú všetci priťahovaní, otvárajúc mu svoju dušu. To znamená, že ľudia cítia Lásku. Je to otvorená brána Srdca na ceste k Bohu. To je to, o čom hovorili všetci tí Veľkí a čo mal na mysli Ježiš, keď povedal: „Vpusti Boha do srdca svojho.“

Táto duchovná praktika Lotos sa používala od nepamäti. Oddávna sa verilo, že Lotos rodí bohov, v Lotose sa prebúdzajú Boh. V tom zmysle, že božská podstata – duša – sa prebúdzajú v Kvete lotosu, v Harmónii a Láске v tvojom vnútri. Veď človek sa neustále stará o svoj kvet, neustále kontroluje svoje myšlienky a pocity, aby Kvet lotosu nezačal vädnúť.

„Takže tam naozaj vyrastá skutočný kvet?“ spýtal sa prekvapene Slávko.

„Nie. Materiálny kvet tam samozrejme nie je. Je to len akási hra predstavivosti. Tento proces môžeme nazvať rôzne: prebudenie božskej Lásky, dosiahnutie osvietenia, úplné spojenie s Bohom – „mókša“, „dao“, „šintó“. Nazvi to, ako chceš. **No všetko sú to len slová a náboženstvo. Ale toto je jednoducho vytvorenie určitého energetického poľa pozitívnou myšliou a citom Lásky človeka, ktoré na jednej strane ovplyvňuje**

okolitú realitu, a na druhej strane mení vnútornú frekvenciu vnímania mysle samotného človeka.“

„A duša?“ spýtala som sa.

„A duša – to si ty, svojrázny, večný generátor božskej sily, ak chcete, ktorý je ale nutné aktivovať neustálymi myšlienkami o Láске... Niekedy vám porozprávam o duši a jej predurčení podrobnejšie.“

Tu do rozhovoru vstúpil Koša:

„Hovorili ste, že táto duchovná praktika je veľmi stará. Aká stará?“

Už som hovoril, že existuje tak dlho, ako existuje človek ako vedomý subjekt.“

„Nie, no koľko asi, sedem, desať tisíc rokov?“

„To berieš príliš krátke časové obdobie. Ľudstvo v civilizovanej podobe existovalo už mnohokrát predtým, pričom dokonca s vyspelejšími technológiami, než teraz. Iná vec je, prečo tieto civilizácie zanikali. Niekedy vám aj o tom porozprávam.“

„No ak je táto praktika taká stará, museli sa o nej v našej civilizácii zachovať aspoň nejaké zmienky.“

„Samozrejme. To, že duchovná praktika Lotosový kvet existovala už skôr, potvrdzujú mnohé staroveké zdroje. Lotos sa napríklad dával vybraným faraónom Starého Egypta. A ak si otvoríš literatúru s touto tematikou, presvedčíš sa, že v egyptských mýtoch a legendách sa hovorí, že dokonca ich boh Slnka Ra sa zrodil práve z lotosového kvetu. Tento kvet slúžil ako trón, na ktorý usadali Isis, Horus, Osiris.

V starovekých Védach, najstarších hinduistických knihách napísaných ešte v sanskrite, je lotos tiež jednou z hlavných tém. Najmä vzhľadom na to, že Boh má tri hlavné mužské stelesnenia: Brahma - Stvoriteľ, Višnu - Ochranca a Šiva - Ničiteľ, sa hovorí tiež o tomto: „Z tela boha Višnu vznikol obrovský zlatý lotos, na ktorom bol z lotosu zrodený stvoriteľ Brahma. Rástol zlatý

lotos s tisíckami okvetných lístkov a spolu s ním rástol aj Vesmír.“

V Číne, rovnako ako aj v Indii, dodnes predstavuje tento kvet čistotu a nevinnosť. Ľudia spájali s lotosom najlepšie ľudské vlastnosti a túžby. V Číne veria, že na nezvyčajnom „západnom nebi“ je lotosové jazero, a každý kvet, ktorý tam rastie, je spojený s dušou zomrelého človeka: ak bol človek cnostný, jeho kvet rozkvitá, ak nie – kvet vädne.

V Grécku sa lotos považuje za rastlinu zasvätenú bohyni Hére. V zlatom slnečnom člne, vyrobenom v tvare lotosu, podnikol jednu zo svojich ciest Herakles.

No všetko sú to legendy a mýty, ktoré však nie sú celkom vymyslené. Zrodili sa na základe skutočných faktov sebauchovy ľudí, vďaka tejto starobylej duchovnej praktike. Jednoducho predtým, keď medzi väčšinou ľudí prevládala živočíšna podstata, Lotosový kvet sa dával len vyvoleným, viac-menej duchovne vyspelým jedincom. A je prirodzené, že ostatní ľudia vnímali potom týchto jedincov ako bohov. Pretože ten, kto v sebe vypestoval Lotos, kto prebudil v sebe dušu, sa v skutočnosti stal Bohu podobným, lebo tvorí v Láске už jedinou svojou myšlienkou.

Keď nastal čas duchovného osvietenia väčšiny ľudí, Bódhisattvovia zo Šambaly dali túto duchovnú praktiku Buddhovi. Práve vďaka tejto praktike Lotos, dosiahol Siddhártha Gautama osvietenie, keď sedel pod stromom bódhi. So súhlasom Rigdena, dal Budha toto učenie svojim učeníkom, aby ho ďalej širili medzi ľuďmi. Žiaľ, ľudia postupom času prekrútili Učenie Budhu a na základe tejto duchovnej praktiky vytvorili celé náboženstvo. To spôsobilo, že si teraz dokonca sami budhisti, vyznávajúc toto náboženstvo, predstavujú svoj raj ako nejaké nezvyčajné miesto, kde sa ľudia, podobne ako Bohovia, rodia na lotosovom kvete. Hľadajú toto miesto, hoci ono sa neustále nachádza vnútri nich samotných. Oni aj z Budhu urobili Boha, hoci v skutočnosti to bol jednoducho Človek, ktorý

vďaka tejto duchovnej praktike spoznal pravdu. Takže odtiaľ pochádza lotos ako symbol budhizmu, a takisto aj výraz „Budha sedí v lotose“, alebo „Budha stojí v lotose“. Jednoducho on na svojom príklade ukázal ľuďom, čo môže človek dosiahnuť, keď v sebe porazí svoju živočíšnu podstatu. On skutočne spravil mnoho užitočného pre duchovný rozvoj ľudstva, šírením tejto duchovnej praktiky medzi ľuďmi v jej pôvodnej podobe.

Podobnú modlitbu priniesol Ježiš Kristus na prebudenie božskej Lásky.

„A modlitba a meditácia – to je jedno a to isté?“, spýtala sa Tatiana.

„V podstate áno. Modlitba Ježiša „Otče náš“ je to isté. Len je tam všetko trochu všednejšie, ľudia prosia o chlieb a tak ďalej, no hlavný zmysel zostáva rovnaký: človek duchovne vzdeláva sám seba, pestuje v sebe dušu svojou kontrolou myšlienok, svojich želaní, pevnou Vierou a Láskou.

Celkove, Budha, Ježiš, Mohamed a všetci veľkí poznali túto duchovnú praktiku, keďže čerpali z jedného zdroja. Toto im pomáhalo nielen stať sa samými sebou, ale aj pomáhať iným ľuďom spoznávať svoju božskú podstatu. Prečo sa v blízkosti Budhu, Ježiša a Mohameda všetci cítili príjemne? Prečo, ako sa hovorí, „svätí ľudia“ žiaria? Prečo, keď stretávame úplne cudzích ľudí, nechceme od nich odísť? Pretože vyžarujú túto Lásku. Pretože neustále zväčšujú túto silu, silu dobra, silu Lásky, tento božský prejav v človeku. O takých ľuďoch sa hovorí: „V tomto človeku je Boh. A je to naozaj tak.“

„Teda, treba len myslieť s Láskou na tento kvet?“ spýtal sa Andrej.

„Nie, nestačí len sústreďovať sa a premýšľať, no to najdôležitejšie je vyvolávať tento pocit tepla v oblasti slnečného pletenca a neustále ho podporovať svojimi dobrými myšlienkami. Mnohým sa to nemusí podariť hneď.

Pretože treba preniknúť do podstaty toho všetkého, predstaviť si to reálnejšie a, ešte raz opakujem, vyvolať si všetky tieto pocity. Prečo zameriavam na toto vašu pozornosť? Pretože, keď si človek vyvoláva tieto pocity, začína ich udržiavať nielen rozumom, ale aj na úrovni podvedomia. To vedie k prebudeniu duše. Tá sa jednoducho nemôže neprebudiť. A čím viac ju budeš živiť svojou Láskou, tým viac sa bude prebúdzat', tým viac sa budeš stávať samým sebou, takým, akým si odvekov vo vnútri, a nie vo vonkajšom smrteľnom obale.“

A po chvíli ticha Sensei dodal:

„Život je príliš krátky, a treba stihnúť duchovnú podstatu v srdci zvelebiť.“

Nemohla som sa dočkať, kým prídem domov a zasaďím svoje semienko. Sensei síce povedal, že túto duchovnú praktiku môžeme robiť na akomkoľvek mieste. Ale ja som sa rozhodla túto ušľachtilú činnosť začať predsa len doma, v tichu a pokoji.

Doma som si rýchlo splnila všetky moje drobné povinnosti. A keď si rodičia sadli pred televízor, hneď som zaujala pohodlnú pozíciu Lotosu. Nakoniec nastala dlho očakávaná chvíľa. Sústrediac sa, si moja osoba pomyslela: „Tak, začneme s výsadbou...“ Ale zrazu som trošičku spanikárila. Po prvé, nevedela som, ako vyzerá semienko lotosu. Kvet som kedysi v knižke videla, ale semienka nie. A vôbec, ako bude vyzeráť samotné sadenie, do čoho konkrétne treba sadiť? Videla som, ako semienka klíčia v pôde. Ale z nejakého dôvodu ma to neuspokojovalo, predsa len hlina v duši, aj keď imaginárna, akosi nezodpovedala mojej predstave o večnosti. Trochu som popremýšľala a našla som prijateľné východisko. Kedysi som videla, ako mama nechávala klíčiť

fazuľu tak, že ju položila na navlhčenú vatú. Tento spôsob sa mi zapáčil. „Keď fazuľa, tak fazuľa,“ pomyslela som si. „Nakoniec, veď je to moja predstava. A hlavná v nej je – samotná podstata, ako hovoril Sensei.“

Znovu som sa sústredila a začala som si predstavovať, že som položila do svojho vnútra, v oblasti slnečného pletenca, malinkú bielu fazuľu a ponorila ju do niečoho mäkkého a teplého. Potom som si začala pre seba opakovať nežné slová a obdivovať svoje semienko. Ale žiadne pocity nenasledovali. Tak som si začala spomínať na všetky pekné slová, aké som len poznala. A zrazu som s prekvapením zistila, že dobrých a krásnych slov poznám oveľa menej, ako zlých a urážlivých. Pretože škaredé slová, ktoré som počula na ulici a v škole, oveľa častejšie rozširovali moju slovnú zásobu, ako tie dobré. Moje myšlienky opäť nepozorovane prešli k vyvodzovaniu akýchsi záverov, ktoré logicky nadväzovali jeden na druhý. Po tomto zistení som sa znovu začala sústreďovať na kvet. No nič sa mi nedarilo. Asi po dvadsiatich minútach márneho úsilia moja osoba usúdila, že určite robila niečo zle. Nakoniec som si ľahla spať a rozhodla som sa podrobnejšie povypytať Senseia, na svoje chyby.

Ale nemohla som zaspať. Všetko okolo pohltila tma. Predmety aj nábytok v izbe stratili svoju prirodzenú farbu. A mne napadlo: „Aký je náš svet predsa len iluzórny. Nám sa len zdá, že žijeme naozaj. Ale v skutočnosti si, ako deti, sami pre seba vymýšľame hru, sami v nej aj hráme. Len na rozdiel od detí, dospelí už nedospejú, pretože sa natoľko vžili do vytvoreného obrazu, že všetko ostatné je taká istá realita. A tak plynie celý náš život, v klamstve a márnosti.“

Ale veď, ako hovoril Sensei, „skutočný ty – to je práve duša, tá večná realita, ktorá existuje v skutočnosti. Stačí sa len prebudiť, prebrať sa z ilúzie, a vtedy sa celý svet zmení...“

Len čo som sa hlbšie ponorila do myšlienok o večnosti, začalo mi byť akosi ľahko a dobre. A zrazu som zacítila, ako ma v hrudi začalo niečo hriať a dokonca príjemne štekliť. Po celom tele som začala pociťovať mravčenie, od kostrče až po zátylok. Dostala som sa do takého príjemného a vyrovnaného stavu, že sa mi chcelo objasť dušou celý svet. V takom sladkom driemaní som aj zaspala. Spala som ako v rozprávke, pretože, keď som sa ráno zobudila, pocítila som také nadšenie, takú ľahkosť, akú som nikdy v živote nezažila.

O niekoľko dní, keď sme s celou skupinou išli na tréning, sa kamaráti začali deliť o svoje dojmy a výsledky. Ako vidieť, každý pochopil Senseia po svojom. Aj pestovanie tejto vnútornej Lásky u každého prebiehalo inak. Kostík si predstavil, že zasadil semienko lotosu, ako to vyjadril, „do akejsi životodarnej substancie Vesmíru“. Pri tom to spravil doslova včera. A celé tie dni predtým sa usilovne prehrabával v literatúre a hľadal dôkazy o Senseiových slovách. Žiadne pocity nemal, len si jednoducho predstavil celý tento proces a teraz čaká na výsledok.

Tatiana si predstavila túto Lásku ako zrodenie Ježiša vo svojom srdci, pretože ju babička vychovala v kresťanskej morálke. Mala pocity radosti, vnútorného nadšenia, tepla a ľahkého tlaku v oblasti srdca. No srdce ju začalo pobolievať.

Andrej sa všetky tieto dni cielene snažil, sústredení sa na oblasť slnečného pletenca a premýšľaním o Lotose, dosiahnuť aspoň nejaké pocity. Až na tretí deň pocítil sotva znateľné ľahké teplo, a dokonca ani nie teplo, ale akoby „ho niečo na tomto mieste štekliť, akoby sa ho dotklo pierko“. No a Slávkovi sa dokonca vôbec nepodarilo predstaviť si, ako to všetko prebieha vo „vnútri jeho orgánov“.

Pred začiatkom tréningu si naša skupina počkala na moment, kedy Sensei nebol zaneprázdnený, a pristúpili sme k nemu s otázkami. Začali sme rozprávať o svojich pocitoch.

A, ako sa hovorí, mimo poradia sa vopchala Tatiana, a postťažovala sa Senseiovi na srdce. Učiteľ ju vzal za ruku a profesionálnym pohybom lekára nahmatal pulz.

„No áno, tachykardia. A čo sa stalo?“

„Neviem. Začalo ma to bolieť po tom, ako som sa sústredila na zrodenie Hospodina vo svojom srdci...“

A potom podrobne porozprávala o prebudení svojej božskej Lásky.

„Rozumiem. Ty si sa sústredila na orgán, na srdce. Ale na orgán sa nemožno sústreďovať. Srdce, to je srdce, je to proste sval, je to pumpa organizmu. Keď sa naň sústrediš, vytrhávaš ho z rytmu a prekážaš mu v práci. Keď sa naučíš ovládať samu seba, len potom sa budeš môcť takto sústreďovať na prácu tela a orgánov. Ale teraz si tým akurát ublížiš. Treba sa sústreďovať presne na slnečný pletenec. Odtiaľ všetko vzniká...“

To, čo som vám rozprával o lotosovom kvete, opakujem, to sú len obrazy, nič viac, preto, aby ste to ľahšie pochopili, vnímali a precítili.

„A vôbec, ako to vyzerá v skutočnosti, vysvetlite to, prosím, ešte raz pre obzvlášť nechápavých,“ žartom poprosil Andrej.

„Proste ide o vlákna, kultivovanie vnútornej sily Lásky. Ako keď, povedzme, vzniká u teba taký pocit, akoby si doslova očakával niečo veľmi-veľmi dobré. Čakáš, napríklad, nejaký ohromný darček, dlho očakávaný vytúžený darček, o ktorom si veľmi veľa sníval. A zrazu ho dostaneš, si šťastný, si preplnený vďačnosťou. Až ti zimomriavky behajú po tele, teda zažívaš tieto pocity v oblasti slnečného pletenca, akoby z teba vychádzalo niečo nádherné, dobré, alebo na to práve čakáš. Tak taký musíš

mať pocit, ktorý umelo vyvolávaš a neustále udržuješ v oblasti slnečného pletenca. A nakoniec sa to stane pre teba prirodzeným. A ľudia to začínajú cítiť. Teda ty vyžaruješ túto radosť... A to je všetko. Nemusí tam byť nevyhnutne kvet alebo niečo také. To sú všetko len obrazy, na uľahčenie chápania.“

„A kvet, ktorý bude okolo tela, s tým je to ako?“

„No, poznáš také pojmy ako astrálne, mentálne a iné energetické telá, jednoducho povedané, viacvrstvová aura okolo človeka?“

„Áno.“

„Takže, keď sa v tebe toto energetické pole dobra rozrastá, potom v tebe vzniká akoby pocit viacvrstvovosti okvetných lístkov. Cítiš, že si obalený, chránený, rozkvitáš v lotose. A zároveň cítiš, že ty, rovnako ako slnko nad svetom, zohrievaš všetko svojím teplom ohromnej Lásky.“

Je to neustála meditácia, a nech by si bol kdekoľvek alebo robil čokoľvek, vyvolávaš tieto vibrácie, tieto pocity, tieto prúdy energie. Zmysel spočíva v tom, že čím viac cvičíš, tým sú silnejšie. Nakoniec tento proces nadobúda materiálny charakter, a ty už skutočne dokážeš pozitívne pôsobiť na ľudí. Čiže, dokážeš to urobiť vtedy, **keď sa sám úplne zmeníš: aj vnútri vo svojich myšlienkach, aj navonok vo svojich činoch.**“

V nasledujúcich dňoch som sa snažila vyvolať tieto pocity tiež pri rôznych činnostiach. Ale dobre sa mi darilo len vtedy, keď som sa sústredila konkrétne na lotosový kvet, pri vykonávaní nejakej fyzickej práce. Navyše som začala, hoci len trochu, sledovať svoje myšlienky. Jedného dňa, keď som sedela doma a robila si domáce úlohy, pokúsila som sa spomenúť si na všetko, o čom som po celý deň premýšľala. No nedokázala som si spomenúť nielenže

na myšlienky, ale dokonca ani na to, čo som robila. Všetko bolo akosi vcelku a drobnosti sa vynárali len s námahou. Ale najdôležitejšie: dobré skutky spadali do kategórie „tak to má byť“ a ťažko sa vybavovali. Zato negatívne momenty a emocionálne výbuchy sa priamo vryli do pamäte do najmenších detailov. A tu, ako sa hovorí, som na vlastnej koži vedome pocítila silu pôsobenia živočíšnej podstaty. V hlave sa mi samé od seba vynorili Senseiove slová: „Myšlienka je materiálna, pretože sa rodí v materiálnom mozgu. Preto zlá myšlienka sužuje. Je to prvý Strážca, ktorý sa vždy snaží zvíťaziť nad človekom. Niekedy vám o ňom porozprávam podrobnejšie, o tom, ako vznikajú vaše myšlienky a prečo je ich moc nad vami tak silná.“ Pomyslela som si: „A prečo Sensei nehovorí všetko hneď, všetko odkladá na neurčité „potom“. Pre niektorých toto „potom“ vôbec nemusí nastať. ... Ale na druhej strane, veď to, ako som vnímala jeho slová na prvých tréningoch a teraz – to je obrovský rozdiel. Predtým som len počúvala a až teraz, po nejakom čase, začínam čo-to chápať, pretože som začala cvičiť, pracovať na sebe. Objavili sa nejaké výsledky, nejaká skúsenosť, a tak sa vynorili aj konkrétne otázky. A na konkrétne otázky Sensei vždy dáva konkrétne odpovede.“ A zrazu mi svitlo: „Veď on len jednoducho čaká, kým pochopíme jeho slová, kým ich, takpovediac, prepustíme cez seba, čaká, kedy náš rozum pochopí všetko sám a postaví sa na stranu Duše. Inak všetky tieto cenné znalosti, ako hovorí Sensei, zostanú pre nás len prázdny zvončením v prázdnej hlave. Sensei hovoril, že je nevyhnutné na sebe neustále pracovať, že v živote je drahá každá minúta, ktorú musíme využiť ako Boží dar na zdokonaľovanie svojej Duše.“ Tieto slová mi dodali istotu a optimizmus. Neskôr som si na ne často spomínala, keď na moje telo padala apatia.

*Úryvky z knihy Anastasie Novych
Sensei zo Šambaly 1.diel*

Musela som si urýchlene usporiadať svoje myšlienky. Úlohu „prvej pomoci“ zohral môj pokus odpútať pozornosť od tohto „besniaceho prívalu“ a sústrediť sa na vykonanie meditácie Lotosový kvet. Spočiatku sa mi nič nedarilo, pretože raz jedna, potom druhá veta z prejavu Ahrimana neustále odvádzali moje myšlienky. A tejto dotieravosti som sa nijako nemohla zbaviť, až kým som nepochopila, že tento prúd myšlienok neodvádzal moju pozornosť, ale naopak, že ju priťahoval. To znamená, že som si to želala počuť, presnejšie povedané, nie ja, ale moja Živočišna podstata bola k tomu priťahovaná. Tak o čo ide? Veď moje želania sú v mojich rukách! Keď som si uvedomila svoju chybu, začala som už cielenejšie vykonávať Lotosový kvet, pretože všetky moje želania a úmysly sa spojili do jednotného prúdu koncentrácie, ignorujúc všetko ostatné.

Hoci Ahrimanov prejav utíchol, aj tak sa prejavoval v akejsi vedľajšej rovine myšlienok. Áno, Ahriman je Ahriman! Vtedy som sa rozhodla vykonať meditáciu Lotosový kvet novým spôsobom „úderného delostrelectva“, o ktorej nám nedávno na jednom z meditačných cvičení porozprával Sensei, keď hovoril o nekonečnej variabilite Lotosu. Dovtedy boli moje pokusy o osvojenie si novej meditácie vyložené neúspešné, hoci Sensei neraz zdôrazňoval, že všetko závisí od samotného človeka, od jeho vnútornej podstaty. No tentoraz, očividne vďaka čistote a úprimnosti mojich úmyslov, sa Lotosový kvet prejavil úplne neobvykle.

Keď som dosiahla dôkladnú koncentráciu na slnečný pletenec, nečakane som uvidela akýmsi vnútorným zrakom kvet Lotosu! Uvidela, a nie si predstavovala ako zvyčajne. Tento kvietok bol prekrásny. Taký som nikdy v živote nevidela! Snehobiele lístky vyžarovali jasné, no zároveň veľmi jemné svetlo. A stred kvietka sa ešte trblietal v zlatej žiare. Najpodivuhodnejšie bolo to, že táto božská kvetinka

bola živá! Všimla som si, že čím viac som jej dávala svoju nehu a lásku, tým viac reagovala na moje úprimné pocity chvením svojich najjemnejších, najčistejších okvetných lístkov. Spočiatku bolo toto chvenie sotva pozorovateľné, prekvapivo živé, povedala by som „dýchajúce“. A potom sa kvetinka vskutku začala prebúdať a stále viac sa prejavovať. V určitej chvíli sa mi zazdalo, no potom som reálne začula veľmi príjemný zvuk, vychádzajúci z jedného z chvejúcich sa lístkov, doslova ako sladký spev ľahkého vánku. Vzápätí sa rozozvučal svojim spôsobom ešte jeden lístoček, vydávajúc vibráciou neobyčajný zvuk, ktorý sa nepodobal žiadnemu zvuku, ktorý som poznala. A potom sa v tejto narastajúcej melódii „prejavil“ aj tretí lístok. A doslova už o chvíľu som sa úplne ponorila do očarujúcej symfónie Lotosu, ktorá pozostávala z harmonických, jemných a sluchu veľmi lahodiacich zvukov.

Táto hudba ma skrátka uchvacovala svojim božským zvukom. A čím viac som sa do nej ponárala, tým viac vo mne narastal pocit vnútornej všeobjímajúcej radosti a nekonečnej slobody. Ale najprekvapujúcejší bol pocit, keď sa tento nádherný zvuk, vychádzajúci z Lotosu, začal meniť na jasné, jemné svetlo, ktoré ma akoby zahalilo zo všetkých strán a naplňalo ma zvnútra svojou neobyčajnou čistotou. Pritom vo mne vyvolalo doposiaľ neznámy pocit úplného šťastia, v ktorom som sa jednoducho celá otvorila a ponorila do neopísateľnej blaženosti. Akoby som zmizla spolu s telom. Zostal len Lotos a poznanie obrovskej nadpozemskej Lásky!

Keď som opustila stav meditácie, cítila som sa tak skvelo, že sa mi chcelo dušou objasť celý svet. Mala som skvelú náladu. A najpodivuhodnejšie bolo to, že v mojich myšlienkach vládla absolútna jasnosť a čistota vedomia.

*Úryvky z knihy Anastasie Novych
Sensei zo Šambaly 4. diel*

LOTOSOVÝ KVET: LÁSKA A VĎAČNOSŤ

(sústredenie sa na pozitívno)

„Táto meditácia je tiež formou Lotosu. Je veľmi účinná a efektívna. Ale čo je hlavné, je dostupná pre každého, kto sa „topí“ v oceáne Živočíšneho. Jej podstata je nasledovná. Na začiatku, ako zvyčajne, sa sústrediš na slnečný pletenec, čím tam vyvoláš kvietok lotosu a na jeho rozvíjanie koncentruješ všetku svoju lásku, teda vykonávaš meditáciu Lotosový kvet. Keď takýmto spôsobom viac menej upokojíš svoje myšlienky a sústrediš sa na pozitívne, začínaš si predstavovať, že tvoje telo sa skladá z množstva malých guľôčok, alebo atómov či buniek, celkovo podľa tvojej fantázie. Je veľmi dôležité, uvidieť štruktúru svojho organizmu, predstaviť si každú bunku. Keď uvidíš tieto zhluky, berieš každú guľôčku alebo bunku, podľa vlastného uváženia, a vizuálne na ňu píšeš (akoby pomyselne starostlivo zapisuješ každé písmenko) veľmi silnú duchovnú formulu, pozostávajúcu z dvoch jednoduchých slov: „Láska a Vďačnosť“. Nie je pritom dôležité, v akom jazyku napíšeš tieto dve slová. Hlavná je ich podstata. Táto formula funguje na princípe Grálu. Veď Láska a Vďačnosť — to je jediné, čo môže dať človek Bohu.

Týmto spôsobom, v meditácii postupne zaplňuješ miliardy buniek organizmu danými nápismi, a tým koncentruješ myseľ na túto silnú formulu, čím uzdravuješ svoj organizmus nielen fyzicky, ale aj duchovne. Bunka, na ktorej si zanechal tento nápis, už navždy

ostane pod ochranou tejto účinnej silnej formuly, akoby pod ochranou talizmanu, pod znakom tamgy. Keď sa zaplášaš touto formulou, nielenže sa očisťuješ od svojho myšlienkového bahna, ale zároveň akoby si prejavoval vnútorné svetlo, vyžarujúce z týchto buniek. Akoby sa rozohorelo množstvo drobných lampičiek a v tvojom vnútri nastane taký jas, že tiene nemajú kam dopadnúť... Je dôležité, aby si pri vykonávaní tejto meditácie bol sústredený len na tieto slová a odpojil všetky vedľajšie myšlienky.“

„Vedľajšie?“ prehovoril Ruslan, či už odpovedal sám sebe, alebo položil otázku Sensejovi, hoci sa pritom obracal priamo k Žeňovi.

„No, áno. Dokonca aj keď len jednoducho o niečom premýšľame, aj tak sa nám v hlave hemží naraz niekoľko myšlienok na rôzne témy, preskakujúce z jednej na druhú. Počas meditácie sa tento proces, samozrejme, spomaľuje, ale u každého inak. Stáva sa, že pri zlej koncentrácii sa nekontrolované myšlienky vynárajú akoby na pozadí, a ty sa môžeš počas vykonávania meditácie nepozorovane prepnúť do premýšľania o nejakých vedľajších veciach. No v tejto meditácii je dôležité sústrediť sa cieľavedome tak, aby si nemal žiadnu zbytočnú myšlienku.“

„Rozumiem,“ spokojne prehovoril Žeňa. „Takže sa musíme poriadne sústrediť a predstavovať si.“

Ruslan pokrčil ramenami, očividne nie celkom pochopil podstatu tejto meditácie:

„Hmm, je to všetko také jednoduché? Zapojiť svoju predstavivosť a to je všetko?“

Na čo Sensei poznamenal:

„Hoci sa na prvý pohľad môže táto meditácia zdať príliš jednoduchá a trochu naivná, ako hovorí Ruslan, „zapojiť svoju predstavivosť a to je všetko“, ale... toto ani zďaleka nie je také jednoduché. Veď okrem vplyvu

tejto silnej formuly, vďaka predstavivosti človeka, sa aktivuje aj sila myšlienky. A sila myšlienky, to je špeciálny impulz k realizácii človekom presne stanoveného programu, ktorého dôsledky sa odrážajú na jeho duchovnom aj fyzickom zdraví. A keďže mnohí ľudia sa neustále nachádzajú na vlnе svojej Živočišnej podstaty, tak hromada ich problémov, vrátane psychických aj fyzických, je dôsledkom predovšetkým ich zlých myšlienok. Táto meditácia je veľmi užitočná nielen pre tých, ktorí si chcú urobiť poriadok vo svojom vnútri, ale aj pre tých ľudí, ktorí už trpia, počítajúc do toho aj utrpenia z rôznych chorôb. Veď prakticky osemdesiat percent ochorení má psychický pôvod. Čím viac človek myslí na chorobu, tým horšie ju znáša.“

„To je pravda,“ potvrdil náš psychoterapeut. „Niekdedy si človek tak vykreslí chorobu, že potom sa jej nemôže zbaviť, pretože sa v ňom zakorenila myšlienka, že v jeho prípade je nevyliciteľná. V tomto, Sensei, s tebou súhlasím. Pre ľudí, ktorí majú slabé nervy, bude táto meditácia skutočne oveľa lepším prostriedkom, ako všetky najúčinnnejšie moderné lieky dohromady. Veď chémiou ľudskú myseľ nevylicíš. Chémia je dobrá len ako prvá pomoc pre organizmus, no nič viac.“ Urobil krátku pauzu a pokračoval: „Hmmm, áno, mozog človeka je mimoriadne záhadná hmota a zďaleka nie je preskúmaná.“ A s úsmevom dodal: „Je prekvapujúce, že v dávnej minulosti sa napriek tomu vedelo o ňom v určitých otázkach o niečo viac, než vie dnešné ľudstvo.“

„A nevieš si ani predstaviť o koľko!“, upresnil Sensei.

*Úryvky z knihy Anastasie Novych
Sensei zo Šambaly 4. diel*

MEDITÁCIA DŽBÁN

(na očistenie myšlienok od negatívneho)

„... Dnes budeme vykonávať rovnakú meditáciu ako na minulých cvičeniach – na očistenie mysle od negatívneho. Pre tých, ktorí chýbali, zopakujem. Takže, postavte sa pohodlne, nohy na šírku ramien. Ruky sa musia navzájom dotýkať končekmi rozťahnutých prstov na úrovni brucha. Konček ku končeku, teda palec k palcu, ukazovák k ukazováku a tak ďalej. Takto.“

Sensei mi ukázal toto spojenie.

„Je nevyhnutné sa uvoľniť, zbaviť sa všetkých myšlienok a sústrediť sa len na normálne dýchanie. Potom, keď už dosiahnete stav úplného uvoľnenia všetkých končatín a pocit vnútorného pokoja, začínate si predstavovať, že ste džbán. Teda, vrchná časť vašej hlavy je akoby zrezaná, ako na džbáne... Miestom, kde pramení voda, je duša. Táto voda zaplňa celé telo a nakoniec ho preplní, vylieva sa cez okraj džbánu, steká po tele a vsakuje do zeme. Počas toho, ako voda zaplňa telo a vteká do zeme, spolu s ňou vytekajú aj všetky zlé myšlienky, všetky problémy, celá tá špina a nepokoj, ktoré sú prítomné v ľudskom rozume. Človek sa akoby vnútorne očisťuje od tohto všetkého. A keď sa takýmto spôsobom očistí, začína pociťovať zreteľné rozdelenie duše a mysle. Pričom aj duše, nachádzajúcej sa vo vnútri neho, aj duše, nachádzajúcej sa nad džbánom, ktorá sleduje tento proces. Nakoniec, pri každodennom cvičení tejto meditácie, človek očisťuje svoje myšlienky od negatívneho a následne sa ich učí kontrolovať, neustále udržiavať svoj rozum v „čistom“ stave... Máte otázky?“

„A prečo sa musia ruky dotýkať práve takýmto spôsobom?“ opýtala som sa.

„Pretože počas tejto meditácie cirkulujú vo vnútri organizmu určité energie, o ktorých vám porozprávam niekedy neskôr. A končeky prstov uzatvárajú tento okruh. Okrem toho dochádza k podráždeniu nervových kožných receptorov, nachádzajúcich sa na končekoch prstov, čo má priaznivý, upokojujúci vplyv na mozog...“

Pod vedením Senseia sme začali vykonávať túto meditáciu. Snažila som sa predstaviť si, že som džbán. Ale moja predstavivosť formovala tento obraz akosi polovičato, pretože rozum sa nijako nedokázal stotožniť s týmto vymedzením. Tak som si nič nedokazovala a len som si predstavila, že „som džbán“ a sústredila sa na „vnútorný prameň vody“. A vtom vznikol zaujímavý pocit, akoby moje vedomie prešlo do môjho vnútra, do duše, a skoncentrovalo sa vo forme bodu v oblasti slnečného pletenca. A tento bod sa začal postupne rozširovať spolu s krištáľovo čistou vodou, ktorá sa v ňom točila v špirále. Nakoniec bolo vody toľko, že vytryskla prúdom a naplnila svojou príjemnou prúdiacou vlhkosťou celé telo. Keď sa takto „nádoba“ naplnila, tento príjemný pocit „sa začal vylievať cez okraj“. Vlna akýchsi rozochvených zimomriavok mi začala behať po tele zhora dole, odchádzajúc akoby do zeme. Predstavila som si, že sa moje telo očisťuje od všetkých zlých myšlienok. A v určitom momente mi začalo byť vnútri tak dobre, tak príjemne a tak radostne, že som to nevydržala a zľahka som sa odchýlila od meditácie, a poďakovala som vnútorne z celej duše Bohu za to všetko, čo mi v živote dal, aj za všetku jeho obrovskú Lásku k svojim deťom. V nasledujúcej chvíli som nečakane objavila, že moje vedomie, teda „ja“ – skutočné, sa nachádza akoby nad telom. A samotné telo sa vôbec telu nepodobalo. Z vrchu džbánu vychádzali tisíce tenkých

rôznofarebných vlákien, ktoré vo svojom neustálom pohybe vchádzali do zeme. A v hĺbke samotného džbánu žiarilo niečo jasné, čo menilo farby týchto vlákien na sýtejšie odtiene. Bola to krása priam uchvacujúca. No vtom som začula melodický hlas Senseia, ktorý sa ku mne niesol odkiaľsi zďaleka:

„A teraz urobte dva hlboké, prudké nádychy a výdychy. Prudko zovrite a roztvorte päste. Otvorte oči.“

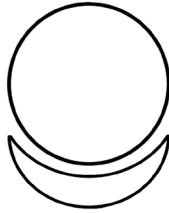
Rýchlo som sa spamätala. No stav tejto vnútornej eufórie zostal niekde v hĺbke môjho „ja“. Ako sa neskôr ukázalo, každý z kamarátov prežíval tento stav inak. Starším chlapcom sa darilo lepšie ako mne, a moji kamaráti prežívali všetko na úrovni „holých predstáv“. No Sensei im povedal, že na začiatku to tak vždy býva u mnohých ľudí. Ale ak budú každý deň doma usilovne trénovať, a ak si zároveň budú želať zlepšiť svoje morálne kvality, môžu o nejaký čas dosiahnuť určité pocity, a neskôr sa môžu naučiť neustále kontrolovať svoje myšlienky. Hlavné je – veriť v seba, vo svoje sily a nezháľať.

Dni ubehli ako voda. Táto nová meditácia sa mi tak zapáčila, že som ju s radosťou vykonávala pred spánkom, mimochodom rovnako, ako aj všetky predchádzajúce, za sebou. Raz som sa spýtala Senseia, či nie je škodlivé, ak sa vykonávajú všetky meditácie zaradom v jeden večer. Na to mi odpovedal, že práve naopak, že je to dokonca veľmi užitočné, pretože človek na sebe pracuje viac práve v duchovnej rovine a Lotosový kvet prebúdza ešte aj dušu. „Najlepšie je vykonávať ich večer pred spaním a ráno, keď sa človek zobudí. Sú to najjednoduchšie meditácie slúžiace na prácu s koncentráciou pozornosti, na rozvinutie vnútorného

videnia a kontroly myšlienok. Sú úplne neškodné, preto sa ich môže naučiť každý človek, dokonca aj keď sa nikdy nestretol s duchovnými praktikami. A súčasne sú tieto meditácie, okrem jednoduchosti a dostupnosti, aj najefektívnejšie.“

Robili sme rovnakú meditáciu ako aj na predošlých cvičeniach, na „čistotu našich myšlienok“. „Vodu“, lejúcu sa cez okraj „džbánu“, som pocítovala už zreteľnejšie, v podobe akýchsi vlnovitých pohybov. Po cvičení nám Učiteľ pripomenul, aby sme sa neustále učili kontrolovať svoje myšlienky a „loviť“ negatívne „parazity vedomia“. Zdôraznil tiež, aby sme nedávali priechod agresivite, ak sa nejaká objaví. A to najdôležitejšie, aby sme neustále pestovali v sebe božskú Lásku, pomocou vykonávania meditácie Lotosový kvet.

*Úryvky z knihy Anastasie Novych
Sensei zo Šambaly 4. diel*



MODLITBA ZA SPÁSU DUŠE

(Modlitba Agapita Pečerského)

„Nie je vhodné rušiť Pána z akéhokoľvek iného dôvodu, než kvôli spásu svojej duše. Nie o telo proste, nie o zdravie, nie o svoje brucho sa starajte – to všetko je len prach v túžbach nenásytný. Lebo niet dôstojnejšej prosby, ako je prosba o spásu svojej duše.“

Agapit Pečerský

Svätý Agapit Pečerský Lekár nezištný. Jeho zázračné relikvie dodnes spočívajú v Blízkyh jaskyniach Kyjevsko-Pečerskej Lavry. Svätý Agapit Pečerský, ktorý bol mníchom, položil základy lekárskej praxe pri Pečerskom kláštore a je uctievaný ako prvý Lekár Kyjevskej Rusi. Avšak, jeho liečba sa neobmedzovala len na zbavenie sa telesných neuhov. Mnohí ľudia od neho dostali (ako za jeho života, tak i po jeho smrti) unikátnu, pre oko prostého smrteľníka neviditeľnú, uzdravujúcu pomoc a podporu vo svojom živote.

Zaujímavé informácie o Agapitovi Pečerskom, o jeho živote a činnosti, sú opísané v druhom diele knihy Sensei zo Šambaly, a tiež v knihe AllatRa.

„... Agapit, okrem ďalších svojich cností, bol aj vynikajúcim lekárom. Jeho priateľský, starostlivý vzťah k chorým mu priniesol nevídanú slávu a úctu medzi ľuďmi, a to aj ďaleko za hranicami Kyjeva, hoci sám Agapit prakticky nikdy nevychádzal z areálu kláštora. Stal sa jedným z najslávnejších lekárov 11. storočia. Ľudia ho nazývali „Liečiteľ od Boha“. Liečil aj také vážne choroby, do ktorých sa už žiadny z vtedajších významných lekárov nepúšťal. Vezmime si hoci aj taký historicky známy fakt, kedy Agapit uzdravil černigovské knieža Vladimíra Vsevolodoviča Monomacha, ktorý bol na pokraji smrti. Lekár, prezývaný Armén, ktorý bol v tom čase medzi poprednými ľuďmi považovaný za najlepšieho lekára, nebol schopný urobiť nič, čím by kniežaťu pomohol. A stačilo, že Agapit poslovi kniežaťa odovzdal „zázračný odvar“ pripravený počas modlitby, a Vladimíra Monomacha v priebehu niekoľkých dní postavil na nohy. Neskôr knieža prišiel do Pečerského kláštora, aby sa odvdáčil Agapitovi, a priniesol so sebou mnoho drahých darov a zlato. Ale Agapit toto všetko odmietol prijať, ako od samotného kniežaťa, tak aj od bojara, ktorého neskôr poslal knieža vo svojom mene. Pretože Agapit liečil ako prostých ľudí, tak aj urodzených s rovnakým oduševnením bezplatne, za čo ho nazvali Agapit Lekár Nezištný. Prirodzene, to spôsobilo obyčajnú ľudskú závisť hraničiacu s hnevom takých lekárov, ako bol Armén. Ale ak si vezmeme samotného Arména, tak ten si nakoniec uvedomil, Kto bol v skutočnosti Agapit. A práve vďaka tomu sa Armén neskôr stal mníchom v Pečerskom kláštore...

Agapit učil mníchov pravej službe Bohu. Hovoril, že „zlato“ a „mních“, to sú veci nezlučiteľné. Človek nemôže slúžiť dvom pánom: buď slúži Bohu, alebo pozemskému bohatstvu, teda diablu. Tretie neexistuje. Mních predsa za všetky svoje skutky skutočne očakáva odmenu iba od Boha v tamtom svete, a nie tu od ľudí. Veď zlato je špinou pre dušu a pokušením pre myšlienky. Je to špina, po ktorej mnohí túžia, no ktorá je v skutočnosti iluzórnym klamom. Pravá hodnota pre mnícha je v úprimnej modlitbe za svoju dušu. Nie o plné brucho a zdravie tela sa treba starať. Pretože nech už zješ koľkokoľvek, skôr či neskôr aj tak vyhladneš. A nech by si bol akokoľvek zdravý, skôr či neskôr tvoje telo aj tak umrie. Avšak Duša je večná. A len ona je hodná skutočnej starostlivosti. Ako hovoril Agapit, mních sa modlí podľa túžby svojho srdca za všetkých ľudí, no celý zmysel mníšstva – to je slúžiť Bohu a vymodliť si u Neho spásu pre svoju dušu.“

„Agapit založil duchovný kláštor, v ktorom počas celej jeho existencie nikto a nikdy nespočítal, koľko ľudí sa uzdravilo zo smrteľných chorôb, a vďaka Bohu, dodnes sa stále uzdravujú. Ale to nie je dôležité. Hlavné je to, že mnohí tam získali duchovné zdravie, čo je oveľa dôležitejšie, ako fyzické. Vo všeobecnosti, vďaka Agapitovi, jeho relikviám, v ktorých sa uchovala uzdravujúca sila Ducha Svätého, sa Kyjevsko-pečerský kláštor preslávil na celé stáročia.

... Dokonca aj keď si vezmeme súčasnosť. Mnohí ľudia z rôznych krajín sveta, patriaci k rôznym náboženstvám, a dokonca aj tí, ktorí sa považujú za „ateistov“, keď navštevujú Pečerské jaskyne, kde ležia relikvie svätých, najviac sa zdržiavajú pri relikviách Agapita. A prečo? Pretože človek intuitívne cíti skutočnú Svätosť,

veď dušu neoklameš. Keby však ľudia vedeli, že majú možnosť prosiť nielen o uzdravenie tela, ale, čo je oveľa dôležitejšie, prosiť o spásu svojej duše, najmä počas dní prítomnosti Ducha Svätého v relikviách Agapita, ktoré sa každoročne začínajú dvadsiateho piateho februára a trvajú celý týždeň, pre ich duše by to bolo neporovnateľne užitočnejšie. Lebo niet v tých dňoch na zemi svätejšieho miesta, kde môže byť každý človek, bez ohľadu na vierovyznanie, tak blízko k tomu, aby Hospodin vypočul jeho prosbu. A každý človek má takúto šancu, ktorú môže využiť sedem dní v roku. Veď ďalší rok pre neho ani nemusí prísť. Lebo krátke sú dni človeka na križovatke času. Pretože žalostné sú ich skutky pred tvárou Hospodina. Každý ľudský okamih je už na miske váh. A niet dôležitejšej úlohy pre dušu, ako túžba získať spásu. Nie vo viere vonkajšej, ale vo viere vnútornej je kľúč k Bráne. Len slepec, zaslepený prachom, ho nevidí.

Človek môže dať Bohu len svoju vieru a úprimnú modlitbu. Nič viac dať Bohu nemôže. Lebo všetko, čo obklopuje človeka, je dielo Božie. A je nevhodné dávať Pánovi do daru to, čo je Jeho. Veď Boh, okrem Lásky a Viery, nič od človeka nepotrebuje! Čo môže dať malé dieťa svojmu Rodičovi, aby potešilo srdce Jeho? Len svoju Lásku a Úctu...

Pokiaľ žiješ, človeče, máš šancu vyprosiť si večnosť v láske Božej pre dušu svoju. A pokiaľ máš tú ŠANCU, choď k Agapitovi vo svätý týždeň a modli sa pred Duchom Svätým len za svoju dušu. Lebo telo tvoje je pomínutelné, je to prach. A všetky starosti pozemské sú prázdne. No pamätaj, človeče, čo sľubuješ pred Bohom v prosbe svojej, to aj plň. Lebo On, ako každý rodič, netoleruje lož; odpúšťa, no nedôveruje potom viac.“

*Úryvky z knihy Anastasie Novych
Sensei zo Šambaly 2. diel*

Modlitba za spásu duše:

Otče mój Pravý,

Do rúk Teba Jediného s dôverou sa vkladám,

A úpenlivo Ťa prosím, Pane,

Len o spásu duše svojej,

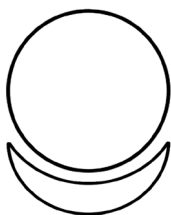
Buď vôľa Tvoja Svätá

Posilnením mojím na tejto ceste,

Lebo život bez Teba je okamih pustý.

A len v slúžení Tebe je život Večný.

Amen.



MEDITÁCIE Z KNIHY ALLATRA

HLBOKÉ POCITY – ZÁKLAD DUCHOVNÝCH PRAKTÍK

Keď človek prebýva na duchovnej vlne, zaoberá sa prácou na sebe, duchovnými praktikami, tak má rozšírený stav vedomia. Práve v meditáciách cíti, že jeho vedomie akoby vychádzalo za zvyčajné hranice vnímania sveta. A čo je najdôležitejšie, človek zažíva pocit radosti a šťastia, vychádzajúci z Duše smerom von, teda akoby z jeho vnútra, z hĺbky pocitov do vonkajšieho okolitého sveta. Práve tento pocit mozog asociatívne identifikuje ako pocity nadpozemského šťastia, radosti, slobody. Vedomie sa stáva jasným a zreteľným. Všetky pozemské problémy sa zdajú byť hlúposťami v porovnaní s týmto pocitom rodného domu, všeobjímajúceho pokoja a Večnosti.

Rigden Djappo (z knihy AllatRa)

Rigden: Vo svete učia len rozumu, pamäti a logickým vedomostiam. Ale pri poznávaní Pravdy je potrebné osvojovať si vyšší stupeň sebazdokonaľovania, uvedomenia a chápania tých hlbokých duchovných pocitov, ktoré vychádzajú z Duše. Veď duchovná skúsenosť sa nachádza mimo hraníc rozumu...

Hlboké pocity, to je zvláštny jazyk, ktorý sa odlišuje od ľudského. Keď človek v sebe prekonáva to nízke, každý deň na sebe pracuje, rozvíja sa, a pritom duchovne pretvára sám seba ako ľudskú bytosť, stáva sa osvieteným. Keď človek duchovne rastie, naráža na otázky svojho rozumu. Skúsenosť duchovných praktík mu dáva uvedomenie, že materiálny mozog je obmedzený vo svojom vnímaní a patrí k telu, a telo je dočasné a smrteľné. Zato Duša, ktorá v ňom prebýva, je tým neviditeľným, ale večným. On chápe, že pocity sú skúsenosť, nie je možné hodnoverne odovzdať slovami z rozumu. Veď duchovné praktiky, to sú len nástroje, ktoré pomáhajú odhaliť, poznať a rozvinúť hlboké pocity človeka, pomocou ktorých prebieha jeho komunikácia s Vyššími z Nekonečnosti v ich jazyku – jazyku hlbokých pocitov. Preto sa o božskom nedá hovoriť priamo, lebo každá myšlienka bude len alegóriou. Lebo to božské – to je iný jazyk, nie jazyk rozumu, ale hlbokých pocitov, ktorému rozumie Duša každého. Toto je spoločný jazyk ľudských Duší. Toto je jazyk Pravdy...

... preskúmame **mechanizmus zrodu pocitu**. Prvotný impulz každého pocitu vychádza z hlbokej sily, ktorá pramení z Duše. Keďže Duša je veľmi mocnou časticou z nemateriálneho sveta, má vždy jeden vektor pohybu a jednu túžbu – vytrhnúť sa z tohto sveta a prejsť do svojho sveta, ktorý ľudia nazývajú duchovným svetom, svetom Boha. Práve tento prvotný impulz vychádzajúci z Duše je prvopočiatkom zrodu hlbokých, silných pocitov.

Ak je táto sila cielene použitá v duchovnom smere, tak jej bude dostatok na to, aby človek počas svojho života vyšiel z cyklu reinkarnácií, bez ohľadu na jeho minulosť.

Anastasia: Len ten, kto nie je pripútaný k viditeľnému, sa stará o Dušu... Ale veď to tak skutočne aj je. Ľudia sa v mnohom nechávajú v myšlienkach zlákať práve viditeľným. Odhalenie neviditeľných hraníc, ktoré sú v nich, a ktoré spoznávajú cez hlboké pocity, im pomáha nielen precítiť svet Duše, ale aj zatúžiť po ňom viac, ako po čomkoľvek inom v materiálnom svete.

Rigden: Ako som už spomínal, je podstatný rozdiel medzi pocitmi, ktoré vychádzajú od Živočíšnej podstaty, a pocitmi, ktoré vychádzajú od Duchovnej podstaty (skutočnými hlbokými pocitmi, prejavmi najvyššej Lásky). Aby si sa pohrúžila, napríklad v čase duchovnej praktiky Lotosový kvet, do stavu priblíženia k Duši, stavu precítenia hlbokých pocitov, je potrebná v prvom rade tvoja úprimnosť, tvoja otvorenosť Bohu, treba proste ísť do svetla Duše, bez ohľadu na čokoľvek. V tejto meditácii vzrastá hlboký pocit Lásky k Bohu. Inými slovami sila, ktorá vychádza z Duše, sa využíva na svoj pravý účel. Všimni si, že skutočná, správna duchovná praktika, to je práca s hlbokými pocitmi a nie s myšlienkami. V tých chvíľach v človeku dominuje jediné duchovné pranie, tak ako aj v Duši.

Anastasia: Pre Osobnosť je veľmi dôležitý práve dotyk s čistým prúdom sily, ktorá vychádza z Duše.

Rigden: Pravdaže, to dodáva súčasnej Osobnosti viac duchovných síl, začína viac cítiť svet Duše, svet Boha a chápať skutočný rozdiel medzi týmto a tamtým svetom. To sa mimochodom odráža tiež vo fyzickej rovine, na úrovni tela, pretože počas tohto stavu dochádza k prílivu síl, prebieha

mocný vzostup endorfinov a iných hormónov „šťastia“, významne sa zlepšuje fyzický a psychický stav človeka.

Obzvlášť je to vidieť počas hlbokých meditácií, kedy padajú všetky masky – obrazy človeka, prebieha výmena informácií medzi Osobnosťou a Dušou. Rád by som upozornil, že sa to nedeje pri všetkých meditáciách, ale práve pri tých, ktoré sú spojené s prácou na hlbokej pocitovej úrovni a sú nasmerované na prebudenie Duše (napríklad duchovná praktika Lotosový kvet). Človek sa naplňa pocitmi zo sveta Duše, sveta Boha. V ideálnom prípade sa meditujúci natoľko hlboko pocitovo ponára do duchovnej praktiky, že pri tom vypína všetky svoje myšlienkovno-obrazové vnemy a úplne abstrahuje od všetkých myšlienok, až začína priamo prijímať prúdenie sily, ktoré vychádza z Duše.

Osobnosť počas vykonávania takých hlbokých meditácií pociťuje tamten svet, procesy, ktoré nemajú obdobu v materiálnom svete. Preto sa tamten svet (svet Boha, svet Duše) nedá opísať slovami, je možné ho jedine precítiť. V takom hlbokom meditatívnom stave človek začína chápať a cítiť, čo je to pravá Sloboda, stáva sa vnútornou nezávislým od manipulácií Živočišnej podstaty, od agresívneho vplyvu okolitého materiálneho sveta. Stáva sa duchovne silnejším, začína si uvedomovať, že tento materiálny svet nie je jeho rodný svet, že je to agresívne a nebezpečné prostredie pre jeho Dušu. No toto všetko sa, pravdaže, deje len vtedy, keď človek zodpovedne pracuje na zvládnutí duchovných praktík, systematicky sleduje svoju Živočišnu podstatu, kontroluje myšlienky, koná dobré skutky vo vonkajšom svete, teda keď sa seriózne zaoberá vnútornou prácou na sebe a hromadením množstva dobrých skutkov, myšlienok a pocitov. Ale takí ľudia sa spravidla vyskytujú len ojedinele.

Prevažne sa ľudia, ktorí sa pokúšajú zaoberať duchovnými praktikami, stretávajú s určitým skreslením, ku ktorému dochádza na úrovni materiálneho mozgu, presnejšie vedomia. Je to práve to, o čom som hovoril predtým. Okrem „svetelných filtrov – subosobností“ (podrobnejšie v knihe AllatRa), cez ktoré prechádza informačný tok z Duše, sú ešte, ako to povedať, asociatívne „svetelné filtre“ mozgu. V podstate sú to naše asociácie, ktoré sa uchovávajú v komore pamäti, kde sú skladované naše životné skúsenosti, dojmy a tak ďalej. V drvivej väčšine sa týkajú trojrozmerného sveta. Ide o to, že stav vedomia človeka je od narodenia tela naladený na vnímanie tohto sveta, hoci sú v ňom naprogramované rôzne režimy práce. Zmenou stavu vedomia sa môže človek prepínať na iné programy vnímania.

Takže, k asociatívnym skresleniam dochádza počas toho, ako mozog spracováva informácie, ktoré došli v priebehu meditácie. Ak človek vôbec nie je pripravený na také vnímanie informácie v zmenenom stave vedomia (z dôvodu nesystematickej duchovnej práce danej Osobnosti vykonávanej len čas od času), tak keď mozog dešifruje prijatú informáciu, vydáva ju na úrovni asociácií, ktoré sa nachádzajú v pamäti, a dominujúcich priorít obvyklého sveta. Inými slovami, získaná informácia bude počas spracovania skreslená asociáciami materiálneho sveta. K podobnému skresleniu, ale už v menšom rozsahu, dochádza aj u tých, ktorí sa systematicky pokúšajú zaoberať meditáciami, ale málo na sebe pracujú z hľadiska sledovania myšlienok vychádzajúcich od Živočišnej podstaty.

VIACROZMERNOSŤ ČLOVEKA

Človek, to je niečo oveľa viac, ako len jednoducho hmotu. Jeho štruktúra je veľmi zložitá, a to nielen fyzicky, ale aj energeticky. Keď skúmame fyzickú stavbu človeka,

dokonca aj pomocou moderného vybavenia, môžeme pozorovať len časť jeho konštrukcie, ktorá sa nachádza v trojrozmernej dimenzii. Pritom, ak by sme skúmali celkovú stavbu človeka, ktorej väčšia časť konštrukcie patrí k neviditeľnému svetu, tak môžeme odhaliť, že fyzicky je chránený oveľa slabšie ako na úrovni jemných energií.

Celková konštrukcia človeka je vytvorená takým spôsobom, aby bola viac ochránená Duša ako telo. Telo, to je len doplnkový, vymeniteľný hmotný obal, vytvorený pre určité podmienky existencie vo Vesmíre, v geometrii trojrozmerného priestoru. Je dočasné a smrteľné. Je to druh biologického stroja, ktorý je ovládaný Osobnosťou, teda tým, kto neustále robí voľbu odrážajúcu sa na udalostiach jeho životnej cesty, a taktiež celkovo na duchovnom rozvoji. Výmena tiel v reinkarnáciách, to je len obnovenie tohto doplnkového vonkajšieho obalu, obrazne povedané, ako vo fyzickom tele regenerácia kože alebo výmena oblečenia v každodennom živote. Prirodzene, medzi energetickou a fyzickou časťou konštrukcie človeka prebieha vzájomné pôsobenie, rozličné procesy výmeny energií a informácií.

Ako som už spomínal, všetko vo svete je vzájomne prepojené. Svet je mnohorozmerný a má rôzne paralely. **Človek v neviditeľnom svete, to je informačne zložitý priestorovo-orientovaný subjekt, ktorý sa súčasne stabilne nachádza v šiestich dimenziách.** Pre súčasných ľudí je to zatiaľ ťažko pochopiteľné, no dúfam, že s rozvojom kvalitatívne novej fyziky a biofyziky sa veda k tomuto faktu dopracuje. **Človek sa súčasne stabilne nachádza v šiestich dimenziách, ktoré sa neustále navzájom ovplyvňujú. No človek má šancu počas života dosiahnuť splynutie Osobnosti s Dušou, získať duchovnú zrelosť a vystúpiť do siedmej dimenzie (Nirvány, raja), to znamená dosiahnuť svoje duchovné oslobodenie, a ak si to želá, spoznať dokonca aj vyššie dimenzie.**

MEDITÁCIA ČETVERIK

(Predslov)

Človek, ako aj iné informačné objekty materiálneho sveta, počínajúc gigantickými hviezdami a končiac najmenšími časticami, má určité projekcie, svoje akoby „zrkadlové“ odrazy v energetickej rovine. Rozličné národy ich v rôznych epochách označovali po svojom, keď opisovali alebo označovali v letopisoch tajných znalostí, v posvätných textoch a obrázkoch neviditeľnú štruktúru človeka. **Hypoteticky nazveme tieto živé projekcie „Bytostami“**, pretože sú celkom rozumné (dokonca viac, ako by človek predpokladal) a majú svoje charakteristiky. Vo svojej podstate tieto Bytosti predstavujú energeticko-informačné štruktúry, určité lokálne centrá. V neviditeľnej konštrukcii človeka sú to jeho neoddeliteľné časti, rovnako ako napríklad vo fyzickom tele hlava, ruky a tak ďalej. V strede konštrukcie (uprostred všetkých projekcií človeka) sa nachádza Duša.

Bytosti sú energeticko-informačnými štruktúrami a hrajú dôležitú úlohu v živote človeka, aj v jeho posmrtnom osude. Majú obrovské možnosti, súvisiace s inými dimenziami, kde vzájomné pôsobenie prebieha na jemnej energetickej úrovni. Vďaka nim človek môže ovplyvňovať svet z pozície vyšších dimenzií materiálneho sveta vrátane šiestej. **Bytosti človeka, podľa ich rozmiestnenia okolo konštrukcie, a tiež podľa relatívnej orientácie vzhľadom k jeho fyzickému telu, sa nazývajú: Predná, Zadná, Pravá a Ľavá.** Predstavujú hlavné polia, povedzme, „živé strany“ štvorhrannej useknutej pyramídy v celkovej konštrukcii človeka. Orientačne sa nachádzajú na vzdialenosť natiahnutej ruky od fyzického tela človeka

v smeroch, ktoré zodpovedajú ich pomenovaniám: vpredu, vzadu a po bokoch (na pravej a ľavej strane).

Znalosti o nich sa oddávna považovali za sakrálne. V mytológii národov sveta je o tom mnoho rozličných zmienok, počínajúc od dávnehoku až do našich dní. Tieto vedomosti je možné nájsť napríklad v kozmologických mýtoch a príbehoch národov sveta, rituálnych obradoch mágov, šamanov, žrecov, zaklínačov. Predovšetkým v opisoch posledne menovaných sa často hovorí o tom, že človek, ktorý vykonáva určitý tradičný rituál, sa obracia k štyrom živlom alebo svetovým stranám, štyrom duchom – pomocníkom človeka a tak ďalej. Pritom v mnohých prípadoch je spojovacím článkom stred. V posvätných tradíciách – je to Duša, ako stred energetickej konštrukcie človeka, „piate centrum“ (v iných prípadoch sa spomína ako „prvé centrum“); avšak v praktických rituáloch to je vedomie Osobnosti.

Takže, vonkajšie konanie takého človeka – zaklínača, je spravidla buď teatrálna hra, určená pre publikum, alebo napodobňovanie stratených znalostí bez chápania podstaty, alebo proste ich zatajovanie. V skutočnosti hlavný proces prebieha v človeku, v jeho vnútornom svete. Za pomoci určitých znalostí a praktík sa proste koncentruje do jedného celku a riadi tieto Bytosti. Samotná Osobnosť je „riadiacim centrom“. Vďaka tomuto spojeniu sa možnosti človeka v neviditeľnom svete značne rozširujú. Upozorňujem, že tieto Bytosti nie sú astrálnymi dvojníkmi človeka.

Každá zo štyroch Bytostí sama o sebe predstavuje, povedzme, určité energetické pole. Obrazne povedané, je to „čirý zhluk“, ktorý sa môže premeniť na akúkoľvek myšlienkovú formu, ktorú jej človek zadá: zrkadlový odraz samotného človeka, alebo nejaký obraz zvierťa, alebo ducha

a tak ďalej. Môžeme povedať, že keď človek vykonáva určité meditatívne techniky pri zmenenom stave vedomia, pritom zadá niektorej z Bytostí určitý myšlienkový obraz a koncentruje naň svoju pozornosť, tak ho materializuje.

Anastasia: Teda v skutočnosti je to prechod zo stavu energetickej vlny do materiálnej častice: len čo sa Pozorovateľ koncentruje na Bytosti, dochádza k procesu premeny energie na jemnú hmotu a tá následne nadobúda zodpovedajúcu myšlienkovú formu (obraz, ktorý človek do nej vložil).

Rigden: Áno, a pri tom sa plne uchováva jej spojenie s neviditeľným svetom. Ako som už hovoril, každá zo štyroch Bytostí má svoje charakteristiky a prejavuje určité spojenie medzi viditeľným a neviditeľným svetom.

Predná bytosť je umiestnená vpredu na vzdialenosť natiahnutej ruky od fyzického tela človeka. Je spojená so životom človeka tu a teraz (ako v tretej, tak aj vo vyšších dimenziách), s jeho pohybom zo súčasnosti do budúcnosti. Je to zvláštny vektor, ukazovateľ životnej cesty. Ak si človek volí duchovno, tak táto cesta má jednovektorový sústredený smer, vpred k najvyššiemu a konečnému výsledku – k splynutiu osobnosti s Dušou, teda k duchovnému oslobodeniu. Táto Bytosť zodpovedá za sebarozvoj človeka a za duchovné oslobodenie. Má zvláštne emocionálne zafarbenie viery, duchovnej lásky, nádeje na budúcnosť. Ak sú zámery človeka na duchovnej ceste stabilné, tak mu slúži ako veľmi dobrá ochrana pred vonkajším neviditeľným pôsobením cudzích alebo cudzorodých agresívnych Bytostí. Jej aktiváciu je možné spozorovať podľa stavu samotného človeka: keď sa cíti oduševnene, keď je u neho badateľný vzostup pozitívnych emócií, hlbokých duchovných pohnútok.

V príbehoch národov sveta Prednú bytosť často označovali ako jednorožca, a tiež živly (ducha) neba, vzduchu zobrazovali v podobe slobodného vtáka (sokola alebo mýtického vtáka hromu – Fénixa). Symbol vtáka slúžil v kultúrach mnohých národov aj na zobrazenie Duše, božskej Podstaty, ducha života, ducha neba, slobody, vzostupu, inšpirácie, predpovede, proroctva, spojenia medzi „kozmickými zónami“.

Anastasia: Skutočne, veď už v epoche vrchného paleolitu zobrazovali vtáky, často s dôrazom na sakrálny charakter týchto zobrazení. V epoche neolitu ich tiež kreslili v kombinácii so solárnymi (slnečnými) znakmi, ktoré umiestňovali nad vtákmi.

Rigden: Presne tak, to práve poukazuje na osobitný význam týchto kresieb, samozrejme, ak má človek znalosti o tajných znakoch. Takže k Prednej bytosti... Znalosti o práci štyroch Bytostí významne rozširujú možnosti človeka. K častým stratám sliperov dochádza z dôvodu nedostatku základných znalostí v týchto otázkach. Napríklad, väčšina sliperov pôsobí cez Prednú bytosť, a dokonca o tom ani netušia. A robia tým veľkú chybu, ktorá vedie k slabým výsledkom ich práce, zbytočnej strate času a veľkej spotrebe energie, čo je často príčinou rýchlej smrti operátora. Skúsenejší sliperi pôsobia cez svoju Ľavú bytosť. Ale o nej až trochu neskôr.

Anastasia: Málokto v spoločnosti vie o sliperoch. Sú to utajené špeciálne jednotky v štátnych bezpečnostných štruktúrach civilizovaných krajín. Celkovo je prekvapujúce, že všade vo svetovej spoločnosti sa uskutočňuje politika „materializácie vedomia obyvateľstva“, vysmieva sa dokonca zo samotnej „rebelskej myšlienky“ vytvoriť vedu, ktorá by skúmala energetické telo človeka,

o existencii ktorého vedeli už v pradávnych dobách. A na tomto pozadí prebieha intenzívny rozvoj takýchto špeciálnych jednotiek takmer vo všetkých civilizovaných, navzájom si konkurujúcich štátoch. Veď ich špecialisti dokážu získavať informácie, nevychádzajúc z miestnosti, energeticky ovplyvňovať jednotlivé osoby, alebo zaisťovať ochranu najvyšších predstaviteľov týchto krajín.

Rigden: Keďže kľúčovým slovom aj v tejto otázke je „politika“, práve preto tieto znalosti nie sú ľuďom dostupné. Mimochodom, vieš odkiaľ pochádza tento špeciálny termín – „sliper“? Ako sa hovorí, ako pomenuješ loď, tak bude plávať. Slovo sliper bolo prevzaté zo škandinávskej mytológie. Za najvyššieho boha tam bol považovaný Odin. Bol bohom múdrosti a otcom čarodejníctva, magických zaklínadiel, znalcom rún a povestí, žrecom, nositeľom magickej sily, ovládal šamanskú „intuíciu“, magické umenie, mal dôvtip a lstivosť, bol „vládcom ľudí“. Neskôr vystupoval aj ako ochranca vojenských zväzov a ako šíriteľ vojenských sporov. Takže, Odinovi patril osemnohý kôň Slejpnir (Kĺzajúci). Ten dokázal bleskovo preniesť svojho pána zo sveta bohov (Ásgard) do posmrtného „temného sveta“, sveta mŕtvych (Niflheim), sveta ľudí (Midgard), teda kĺzať medzi svetmi. Práve na Slejpnirovi sa Odin podľa povestí zúčastnil na „konskom preteku“ s obrom.

Anastasia: Áno, vo svete ľudí sa nič nemení, všetko to politické a žrecké súťaženie na úkor sily národa pokračuje dodnes. Je mi proste ľúto ľudí, ktorí pracujú na túto štruktúru žrecovej a vydávajú svoju jedinečnú silu naprázdno, na rozmary ľudského rozumu zotročeného Živočíšnym rozumom.

Rigden: Čo narobíš, ľudia sami robia svoju voľbu. Ako sa hovorí na Východe: „Kto nepozná Pravdu, koho

myseľ je nestála a viera kolíše, toho múdrosť sa nestane dokonalou.“ Ale vráťme sa k téme rozhovoru.

... **Zadná bytosť** je umiestnená vzadu na vzdialenosti natiahnutej ruky od fyzického tela človeka. Je to zvláštny pozorovateľ prítomnosti a „kronikár“ minulosti. Je spojená so súčasnosťou a minulosťou človeka, nahromadenými informáciami, a to nielen z priebehu tohto života. Minulosť je pre ňu informačnou databázou, prítomnosť, to je kontrola a sledovanie informácií, takpovediac v režime on-line, teda tu a teraz. Zadná Bytosť je zvláštnym portálom. Je to „Pozorovateľ“, ktorý je bezprostredne spojený so šiškovitou žľazou (epifýzou). Vďaka tomuto portálu a ovládaniu určitých meditatívnych techník je možné uskutočniť „tunelovanie“ do ktoréhokoľvek momentu minulosti. Zadná bytosť sa zvyčajne zobrazuje v podobe ryby, tuleňa (napríklad v tradíciách národov Severu), jaštera, slona, korytnačky, označuje sa ako živel vody, toho, kto sa ponára do hĺbín minulosti. U sibírskych národov sa zachovali mytologické zmienky o zvláštnom protiklade vtáka a mamuta a u Sumerov – vtáka a ryby. Zadná bytosť môže byť tiež označovaná v podobe ducha s ľudskou tvárou ako symbol ľudskej minulosti.

Pravá bytosť sa nachádza na vzdialenosti natiahnutej ruky na pravej strane od fyzického tela človeka. Je to v podstate jedna zo základných súčastí Živočíšnej podstaty človeka. Presnejšie povedané, Pravá bytosť má niekoľko kvalitatívne odlišných funkcií, ktorých prejav závisí od toho, čo v človeku dominuje: Duchovná podstata alebo Živočíšna podstata. Pravá bytosť je veľmi tesne spojená s týmto svetom. Základné emocionálne charakteristiky jej prejavu pri dominancii Živočíšnej podstaty v človeku sú: agresia, smútok alebo strach. Ak nie je náležitým spôsobom kontrolovaná samotným človekom, tak je človek často vystavovaný jej „útokom“. Tieto sú vnímané vo forme

prúdu zlých alebo negativitu vyvolávajúcich myšlienok, vychádzajúcich z neočakávaného privalu depresie. Jej útoky sú charakteristické zúžením vedomia na úroveň konkrétneho problému, a tiež také emocionálne stavy, ako je skleslosť, zlosť, chamtivosť, urážka, zožieranie sa, prejavy všelijakých fantázií a ilúzií, myšlienok zacyklených na jeden a ten istý problém. No toto sa deje vtedy, keď človek venuje týmto myšlienkam silu svojej pozornosti.

Musím poznamenať, že všetky štyri Bytosti jednoducho vyvolávajú „zrod“ určitých myšlienok, ktoré zodpovedajú rôznym vzostupom konkrétnych emocionálnych stavov. No Bytosti podporujú a rozvíjajú (obzvlášť pri dominancii Živočišnej podstaty prekrúcajú situácie na nepoznanie a robia „z komára somára“) len tie myšlienky, ktoré si volí Osobnosť. Človek má voľbu, myšlienkam ktorej z Bytostí bude dávať prednosť a svoju pozornosť, jednoduchšie povedané, koho bude počúvať. No len čo vykoná svoju voľbu, teda uprednostní niektoré myšlienky, začína sa aktívna práca tej Bytosti, ktorá vyvolala vznik daných myšlienok.

Anastasia: Mimochodom, kedysi ste spomínali, že procesy takzvaného tajného pôsobenia, manipulácie vedomím, infikovania nás ideami stimulujúcimi v ľuďoch agresiu, zlosť a záporné emócie, sú spojené s aktivovaním Pravých bytostí ľudí.

Rigden: Tak to aj je. Zastavovanie Predných bytostí ľudí a aktiváciu ich bočných bytostí uskutočňujú špecialisti, ktorí sú skúsení v tejto oblasti. Také pôsobenie je podobné hypnóze.

V meditácii je možné precítiť a preskúmať pôsobenie Pravej bytosti a pochopiť, odkiaľ a ako prichádza toto prúdenie: je pociťované ako klesajúci tlak sprava (zvonku dovnútra).

Ale ak človek túto Bytosť učí disciplíne, teda bude prísne kontrolovať svoje myšlienky, emócie, nebude pripúšťať negatíva a jasne sa bude pridrižovať Duchovného smeru, tak získa efektívneho pomocníka, ktorý sa skvele orientuje vo svete jemnej hmoty, má mnohorozmerné spojenie s rovnakými Bytosťami ostatných ľudí. Pričom, opakujem, toto spojenie sa uskutočňuje nezávisle od času a priestoru.

Rôzne národy vo svojich posvätných kresbách zvyčajne zobrazovali Pravú bytosť vo forme nejakého silného alebo agresívneho totemového zvierata, napríklad bieleho tigra (kirgizskí šamani), medveďa, leva, leoparda, opice a tak ďalej, alebo mýtického Strážcu, ducha. Čo sa týka agresie, strachu alebo neobyčajnej sily, zmienky o tom sú uchované v archaických mýticko-rituálnych tradíciách. Ako živel, symbolizujúci danú Bytosť, sa zvyčajne uvádzal oheň.

Lavá bytosť sa nachádza vo vzdialenosti natiahnutej ruky na ľavej strane od fyzického tela človeka. Táto Bytosť je spojená so svetom Ahrimana, so svetom sakrálnych znalostí materiálnej podstaty. Je vybavená mnohými možnosťami a funkciami. No opäť, ich využitie Osobnosťou záleží od toho, čo v človeku prevláda: Duchovná podstata alebo Živočišna podstata. Charakteristickou pre Lavú bytosť pri dominancii Živočišnej podstaty je prefíkanosť, mazanosť, pýcha, klamstvo a zvádzanie. Je to rozumná, zradná Bytosť, ktorá ukazuje všetko v lepšom svetle, len aby odviedla človeka od toho hlavného – od duchovnej cesty. Ak sa táto Bytosť nenachádza pod nevyhnutnou kontrolou Osobnosti, tak práve ona vyvoláva v človeku pochybnosti, odvádza ho od duchovnej cesty. Zatiaľ čo Pravá bytosť sa spája s tupou agresiou, hnevom, tak Lavá bytosť naopak, môže dosahovať svoje logikou, môže prejavovať dôslednosť a jasnosť vedomia pri vytváraní logického reťazca Živočišnej podstaty. Ona, tak isto, ako aj Predná bytosť, nabáda

človeka na hľadanie niečoho nového, no materiálnym smerom, pričom mu navráva, že si zaslúži viac, alebo že je dôležitejší ako ostatní. Celkovo, myšlienky o velikášstve a túžbe po tajnej moci nad druhými, to je základ jej útokov na Osobnosť, keď vo vedomí dominuje Živočišna podstata.

Keď človeka navštevujú podobné myšlienky, tak v stave meditácie tiež môže vysledovať tlak zvonku. Ten bude pociťovaný ako zostupujúci tlak z ľavej strany. Ak bude človek častejšie učiť disciplíny seba a svoje myšlienky, pritom sa stabilne pridržiavať duchovnej cesty, tak sa aj Ľavá bytosť stane pomocníkom a osobným „informátorom“ v sakrálnych otázkach. Ľavá bytosť sa v starých traktátoch zvyčajne spomína alebo zobrazuje buď v podobe zvierata vzbudzujúceho hrôzu, alebo múdreho, prefikaneho zvierata, napríklad vlka, šakala, mýtického netvora, draka, hada alebo ako Strážcu, ducha. Ako živel je zobrazovaná spravidla ako zem, presnejšie prach, ako symbol dočasných hodnôt v tomto svete.

Anastasia: Pre čitateľov upresním, že Predná bytosť a občas aj Zadná bytosť (v režime kontroly a sledovania informácií tu a teraz) – to sú aktívni pomocníci v duchovnom sebarozvoji človeka. Ale bočné Bytosti (Ľavá a Pravá), a tiež aj Zadná bytosť (s jej základňou informácií o minulosti), plnia viacej slipperské funkcie v práci s rovnomenými Bytosťami iných ľudí, a tiež zohrávajú hlavnú úlohu pri aktivovaní Živočišnej podstaty v človeku.

Rigden: Správne. Zvlášť Ľavá bytosť je najinformatívnejšia, šampión v snímaní informácií, v manipulovaní náladou a želaniami objektu. Ak je aktivovaná, je ťažké jej odolávať navonok. Avšak je nebezpečná aj pre pôvodcu takej aktivácie, pretože aj jeho môže uviesť do omylu. Keď hovoríme o agresii, skleslosti alebo premožení strachom

– za to je zodpovedná Pravá bytosť. Ale toto všetko funguje, ak v pozorovanom objekte prevláda Živočíšna podstata. Takže, ak ľudia nechcú byť v situácii ako králik pred škrtičom, je pre nich veľmi dôležité, aby sa učili žiť tak, aby prebývali na duchovnej vlne, žiť podľa Svedomia. Inak, ako sa hovorí, „keď Svedomie spí, čerti šepkajú“.

Dané Bytosti sú vhodné na plnenie určitých cieľov a úloh v neviditeľnom svete. Tieto Bytosti sú svojrázne „rozumné, živé nástroje“ neviditeľného sveta, ktoré pomáhajú človeku v jeho duchovnom rozvoji, pravdaže, ak ich vie využívať a kontrolovať. Ak nevykonáva takú kontrolu, spojenú v prvom rade s čistotou svojich myšlienok, tak tieto bočné Bytosti kontrolujú jeho, teda zmocňujú sa kontroly nad ním prostredníctvom dominancie Živočíšnej podstaty. Ak sa chceme naučiť kontrolovať a ovládať svoje bočné Bytosti, je pre začiatok potrebné naučiť sa chápať, čo vlastne predstavujú, a ako fungujú. Treba odsledovať ich prejavy v sebe, ich najväčšiu aktiváciu. Táto sa spravidla prejavuje vo forme jedných a tých istých „pomyselných zvykov“, psychologických „háčikov“ Osobnosti, založených na negatívnom, egoistickom spôsobe myslenia. Pri dominancii Živočíšnej podstaty je Bočným bytostiam jedno, aké negatívne alebo pochlebovačné myšlienky majú aktivovať vo vedomí a aké vonkajšie obrazy na to použijú (preto je podľa človeka zvyčajne za jeho vymyslené nešťastia vinný ktokoľvek iný, len nie on sám). Pre Bočné bytosti je tým hlavným sila pozornosti samotného človeka, vďaka ktorej zosilňujú svoje pôsobenie na neho, obrazne povedané, privádzajú ho do závislosti na nich.

Väčšina ľudí kvôli materiálnej clone obvyklého trojrozmerného videnia sveta nevie a nechápe princíp práce svojich Bytostí v každodennom živote. A to bez ohľadu

na to, že ľudia sa pomerne často stretávajú s ich prejavmi. Veď keď premýšľame o iných ľuďoch, svojich známych, priateľoch, príbuzných a podobne (o ľuďoch, s ktorými sme mali možnosť osobného kontaktu a teda kontaktu s ich biopoľom), tak sa v podstate kontaktujeme bezprostredne s ich Bytosťami. Ak premýšľame duchovným spôsobom, pozitívne, tak do vzájomného spojenia vstupujú naše Predné bytosti, ale ak materiálnym spôsobom, negatívne, tak sa kontaktujú rovnomenné Bočné bytosti. Ako sa to deje? Akonáhle si človek pomyslel, skoncentroval myšlienku na určitého človeka, dochádza k informačnej výmene na úrovni jemných energií medzi rovnomennými Bytosťami tohto človeka a toho, o kom premýšľa. Napríklad, len sme si spomenuli na človeka, ktorého sme desať rokov nevideli a on nám doslova ihneď zavolať, alebo v ten istý deň prišiel na návštevu. Alebo sa stáva, že počas rozhovoru človek niekedy už dopredu vie, čo práve povie jeho spolubesedník, cíti jeho náladu a myšlienkový prúd ešte predtým, ako niečo povie. Čo je príčinou? Je to práve prejav vzájomného pôsobenia Bytostí. Jednoducho jedna z našich Bytostí vstúpila do kontaktu s rovnakou Bytosťou iného človeka. Veď pre Bytosti neexistuje ani čas, ani priestor v našom chápaní, ony žijú podľa iných zákonov. Sú to zvláštni sprostredkovatelia Osobnosti v jej kontakte s inými svetmi.

Často sa stáva, že človek, ktorý sa príliš nestará o čistotu svojich myšlienok (je otvorený pôsobeniu zvonku), je zaujatý nejakými svojimi každodennými starosťami a odrazu začína pociťovať hnev alebo nepochopiteľný strach. A príčina sa skrýva v informačnej výmene. Táto výmena môže byť rôzneho druhu, vrátane informačných prejavov subosobností, o ktorých sme hovorili, či kontaktu bočných Bytostí človeka s rovnomennými Bytosťami ľudí, ale aj z iných dôvodov. Môže to byť aj prejav vôle Živočíšneho

rozumu (z dôvodu, o ktorom človek nemá ani poňatia) cez svoj systém aktivácie Živočišnej podstaty v konkrétnom jednotlivcovi alebo vo viacerých ľuďoch, nezávisle od toho, kde sa nachádzajú a či sa navzájom poznajú alebo nie. Preto je pre každého človeka, ktorý ide po duchovnej ceste, veľmi dôležité vedieť o týchto prejavoch a dokázať kontrolovať svoje myšlienky, nedopúšťať, aby do jeho života zasahovala pre neho cudzia vôľa Živočišneho rozumu.

Anastasia: V mnohých prípadoch to ľudia nechápu a nevedia dokonca ani o existencii podobných mechanizmov pôsobenia zo strany neviditeľného sveta, hoci sami kvôli tomu v každodennom živote nemálo trpia.

Rigden: Áno, ľudia to môžu nechápať a nevedieť o tom, no práve oni si vyberajú, akým myšlienkam dávajú prednosť. A mechanizmy pôsobenia zo strany neviditeľného sveta môžu byť veľmi rôznorodé. Ak sa človek nachádza v stave Živočišnej podstaty, tak je dosť jednoduché vyprovokovať ho podobným neviditeľným spôsobom za pomoci bočných Bytostí k negatívne- mu výbuchu (agresia, strach), aby sa otvoril, nechal sa vyviest' z rovnováhy. Inak povedané, vojsť s ním do rezonancie. A potom, s využitím jeho energetiky, bezprostredne ovplyvňovať jeho bočné Bytosti, ktoré ho ovládajú. Mimo chodom, presne tak fungujú aj Kandukovia, o ktorých si písala v knihe Ezoosmóza. Vyvolávajú v ľuďoch negatívu a potom získavajú kontrolu nad ich vedomím. Tieto znalosti, ako nástroj neviditeľného pôsobenia na ľudí, tiež využívali v minulosti žreci, ale aj dnešní veľkňazi Archóntov naplno využívajú tieto techniky. No nielen Archónti ovládajú tieto znalosti. Niektorí slíperi tiež využívajú tieto techniky vo svojej práci. Veď toto všetko je len nástroj. Všetko závisí od toho, kto, ako a na aké ciele ho využije.

Anastasia: Objasnite, prosím, čitateľom, čo sa deje s Prednou a Zadnou bytosťou, keď sa aktivujú bočné Bytosti?

Rigden: Vo všeobecnosti môžeme povedať, že keď v človeku pri dominancii Živočišnej podstaty aktívne pracujú bočné Bytosti (a to je vidieť podľa prejavov negatívnych myšlienok alebo podľa emocionálneho výbuchu človeka v rozhovore s inými ľuďmi), tak je Predná aj Zadná bytosť namiesto svojho skutočného určenia – pomoci v duchovnom sebarozvoji človeka – jednoducho využívaná bočnými Bytosťami pre ich potreby. A potreby Živočišnej podstaty, ako akejkoľvek hmoty, sú rovnaké, obmedzujú sa na boj o moc. Následkom toho Zadná bytosť začína aktívne vyhľadávať v pamäti momenty, týkajúce sa rozličných životných situácií, kde sa vyskytovala aktivácia boja o vplyv, agresia, manipulácia, koncentrácia na egoizmus a tak ďalej. A Predná bytosť v tom čase prakticky nepracuje podľa svojho pôvodného predurčenia, len periodicky aktivuje pocit nádeje na budúcnosť, ktorý je úspešne zamieňaný vedomím (stereotypným, materiálnym spôsobom myslenia) človeka na nádej na budúci blahobyť v materiálnom svete. Ale vinu na vytvorení takejto situácie nesie sám človek, veď on si vyberá, akým myšlienkam dá vo svojej hlave prednosť.

Anastasia: A ak v človeku dominuje Duchovná podstata?

Rigden: Vtedy všetko prebieha kvalitatívne inak. Človek je viac sústredený na kontrolu svojich myšlienok, na seba výchovu, na duchovný rozvoj, na sebazdokonaľovanie. Aktívne v ňom pracuje Predná bytosť a vďaka disciplíne myšlienok bočné Bytosti plnia takpovediac doplnkovú funkciu zvláštnych Strážcov. Vtedy, aj keď prichádza zvonku informácia agresívneho,

manipulatívneho významu, ktorú sníma Zadná bytosť, tak to človeku neprekáža, pretože má aktivovanú Prednú bytosť. On jednoducho v myslí ignoruje túto informáciu. A Bočné bytosti, ktoré sú kontrolované disciplínou mysle, v podstate okrem toho, že sa zúčastňujú na upozornení, že sa rozvíja neželaná situácia, tak ešte aj pomáhajú v poznávaní neviditeľného sveta vďaka svojim možnostiam a vzájomným spojeniam s inými dimenziami. Aj preto je dôležité byť Skutočným Človekom a žiť na pozíciách Duchovnej podstaty.

Anastasia: Viem podľa seba aj podľa našej skupiny, že keď sa ľudia stretávajú s praktickým poznaním týchto Bytostí, môžu u nich spočiatku vznikať rôzne emócie (od údivu až po strach), povedzme, zo stretnutia so sebou samým v neviditeľnom svete. Možno je to jednoducho kvôli tomu, že sú od detstva zvyknutí vidieť sa z perspektívy trojrozmernej dimenzie a neočakávajú, že uvidia sami seba v úplne inej forme a rozsahu z pozície iných dimenzií.

Rigden: To je prirodzené. Pretože v prvotných etapách poznávania svojich Bytostí človek ešte neprekonal v sebe zvyk, zafixovaný v jeho vedomí životnými skúsenosťami v trojrozmernej dimenzii, kedy každý nový jav v ňom vyvoláva zmiešanie a zápas dvoch pocitov: strachu a mimoriadnej zvedavosti. Podľa toho, čo v ňom zvíťazí, taký bude aj výsledok poznania. Strach podobného druhu, to je len nesprávna voľba, emócia Živočíšnej podstaty, do ktorej Osobnosť vkladá silu svojej pozornosti a tým ho materializuje. Treba byť duchovne slobodným pri poznávaní sveta, a teda byť oslobodeným od podobných strachov pomocou svojej pevnej voľby, pomocou sebapoznania, túžby po vyššom, duchovnom svete. Človek, ktorý je skúsenejší v duchovnom poznávaní,

nepocituje strach pred neviditeľným svetom, ktorý sa mu otvára. Jednoducho začína tieto znalosti používať, pričom si uvedomuje, že ním pozorované Bytosti sú jeho súčasťou. V podstate je to on sám v rôznych prejavoch viacrozmernej reality.

Anastasia: Áno, ako sa hovorí medzi ľuďmi: „Boh nedáva nič zbytočné“.

Rigden: Presne tak. Prítomnosť týchto Bytostí je spojená s ľudskou voľbou, presnejšie s vytvorením podmienok pre ňu, s tým, že je Osobnosti daný určitý stupeň slobody. V tom je práve zmysel celej tejto mnoho-rozmernej konštrukcie človeka. Ak by neboli tieto bočné Bytosti, nebola by ani sloboda voľby medzi želaniami materiálneho sveta a duchovným smerovaním, medzi „dobrom a zlom“. Človek by tak, bez ohľadu na to, že sa nachádza v obmedzených podmienkach (uväznený v hmote), vo svojom vnútri rovnako cítil Dušu a podľa vnuknutia by šiel k Bohu. Ale s týmito rôznorodými Bytosťami má alternatívy voľby: zvoliť si zlosť, agresiu, závišť, pýchu a nekonečnosť želaní hmoty, alebo nevenovať tomu všetkému silu svojej pozornosti, postaviť sa na stranu duchovna a želať si len jediné – svoje duchovné oslobodenie a smerovanie k Bohu.

Duchovný rozvoj človeka môžeme obrazne prirovnať k pohybu automobilu s pravidelným preklzavaním kolies. Spočiatku sa vedomie človeka často a nekontrolovane prepína z jedného emocionálneho stavu do iného. Je to porovnateľné s nováčikom, ktorý si sadol za volant a ešte si mylí pedále, kde má stlačiť „plyn“ a kde „brzdu“. Disciplína myšlienok, kontrola svojho stavu vedomia, to je práve pokus človeka naučiť sa ovládať seba, svoje emócie, želania, myšlienky a pritom

udržiavať presný kurz celkového pohybu – svoje životné postoje, hlavnú voľbu. Teda vedome, s plnou zodpovednosťou prežívať život, jasne sa orientovať na duchovný smer a neustále ho udržiavať v centre svojej pozornosti. Obrazne povedané, je to snaha ísť autom k cieľu, bez ohľadu na drobné prekážavanie. Prirodzene, čím častejšie sa budeš kontrolovať, čím sústredenejší budeš na svojej ceste (a nebudeš sa obzerať po okolí a venovať pozornosť myšlienkam a emóciám od bočných Bytostí), tým bude rýchlosť tvojho pohybu (duchovného rozvoja) vyššia.

Anastasia: Dobrý príklad. Keď sa nad tým zamyslíme, tak väčšina ľudí prežíva svoj život nevedome v duchovnom zmysle, venujú pozornosť myšlienkam od bočných Bytostí. Stanovujú si malé každodenné ciele a materiálne úlohy, napríklad nahromadiť, ukradnúť, kúpiť, upevniť svoju dočasnú dôležitosť v rodine, v práci, v spoločnosti a tak ďalej. Obrazne povedané, vozia sa v aute po kruhu, zbytočne míňajú svoj benzín (životnú energiu).

Rigden: Oni proste prežívajú život podľa svojej vnútornej voľby, v podstate obmedzený, prázdny život, ktorý pre nich pripravil systém Archóntov: byť „robotom“ od rána do večera s obmedzeným vedomím, s úzkym spektrom záujmov a každodenných starostí. No všetko toto sú konvencie, ktoré sú vo svete dostatočne spropagované, aby človeka donútili v ne uveriť a pracovať pre tento vymyslený systém – jeden z programov Živočíšneho rozumu. V skutočnosti, človek sám seba prikováva do reťazí tohto trojrozmerného sveta, pretože je pre neho ľahšie byť otrokom v tomto systéme materiálnych hodnôt, ako získať svojou duchovnou prácou skutočnú Slobodu ako osobnú priepustku na Večnosť.

Život človeka je v jeho rukách, v jeho práve voľby, v jeho túžbe sebzdokonaľovať sa a pracovať na sebe.

Anastasia: Áno, a navyše v našom veku informačných technológií sú ľuďom dostupné najrozmanitejšie informácie o duchovnom dedičstve rôznych národov. Kto hľadá, ten vždy nájde.

MEDITÁCIA ČETVERIK

(Technika)

Úplne prvé kroky duchovným smerom sú opísané v твоjich predchádzajúcich knihách. A skôr ako porozprávame čitateľom o nasledujúcej etape hlbšej práce na sebe, akou je meditácia Pyramída, je potrebné najprv porozprávať o jednoduchej, ale užitočnej meditácii na spoznanie svojich štyroch Bytostí. U rôznych národov ju v rôznych časoch nazývali rozlične. Napríklad v dávnej minulosti u Slovanov, ešte dávno pred objavením sa kresťanstva a zavedením tohto náboženstva do povedomia aj tohto národa, sa nazývala Četverik a bola jednou zo základných prapôvodných praktík v procese sebzdokonaľovania na duchovnej ceste človeka...

Anastasia: Máte na mysli meditáciu na vedomé vnímanie svojich štyroch Bytostí?! Je to skutočne veľmi efektívna meditácia, ktorá je zameraná na poznanie seba samého, na odhalenie zvláštností každodennej práce svojich Bytostí a ich pôsobenia na vedomie cez myšlienky a emocionálne stavy.

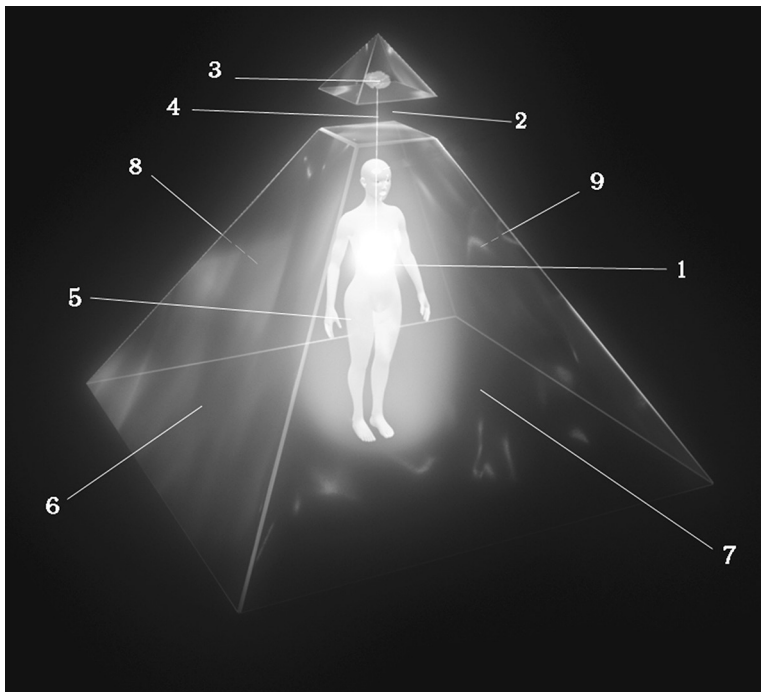
Rigden: Táto jednoduchá meditácia je v podstate prvým krokom k vedomému zoznámeniu sa so svojimi

Bytosťami. Jej osvojovaním sa človek učí nielen regulovať svoje emocionálne stavy, ale aj chápať pravú príčinu ich vzniku. Veď spravidla v bežnom živote si človek nevšima a nesleduje, prečo sa na neho odrazu ako vlny valia rozličné, ako počasie premenlivé, nálady a emócie: tu zlosť, tam agresia alebo prefikanosť spolu s egoizmom, tu zaútočí strach, potom sa neočakávane vyplávajú spomienky na minulosť so svojou negatívnou záťažou a tak ďalej. V lepšom prípade človek identifikuje tieto stavy v sebe ako zjavný prejav Živočíšnej podstaty, ktorá už naplno ovládla vedomie. Začína trpieť kvôli tomuto začarovanému kruhu myšlienok a emócií, a súčasne ich posilňuje svojou pozornosťou. Inými slovami, človek nepozoruje prvotnú provokáciu zo strany bočných Bytostí. A daná meditácia napomáha získaniu návykov, ktoré umožňujú nielen odsledovať tento proces, ale ho aj včas zastaviť, teda prerušiť ešte predtým, ako tento stav človeka celkom pohltí. Takže táto meditácia je nielen veľmi efektívna, ale, čo je dôležité zvlášť pre začínajúcich, je jednoduchá na osvojenie, pretože je podobná psychotechnike.

Cieľ tejto meditácie: naučiť sa chápať momenty aktivácie každej zo štyroch Bytostí, precítiť ich, odhaliť emocionálne vzplanutia, sprevádzajúce túto aktiváciu a tiež pochopiť charakter prejavovania tých alebo iných myšlienok, ktoré sú vyvolané týmto procesom, a následne vplývajú na zmenu nálady.

Meditácia sa vykonáva v stoji. Meditujúci si predstavuje, že stojí v centre základne neveľkej štvorstenej pyramídy, teda že sa nachádza v strede priestoru rozdeleného na spôsob kosého kríža, ktorého každá časť bude v podstate predstavovať oblasť jednej zo štyroch Bytostí. Trochu to upresním. Štvorcová základňa

pyramídy je pomyselné rozdelená uhlopriečkami, teda kosým krížom v tvare písmena „x“, na štyri rovnaké časti. Meditujúci sa nachádza v strede, kde sa pretínajú línie kríža, ktorý pomyselné delí priestor okolo človeka na štyri priestorové časti. Jedným slovom sa vpredu, vzadu, a tiež po stranách meditujúceho nachádzajú akoby trojuholníkové priestory. Približne tak budú vyzerať v chápaní človeka tieto oblasti štyroch Bytostí...



Obrázok 1. **Energetická štruktúra človeka**

1) Duša; 2) Vedomie; 3) Osobnosť; 4) Strieborná niť; 5) Telo človeka; 6) Pravá Bytosť; 7) Predná bytosť; 8) Zadná bytosť; 9) Ľavá bytosť.

Teraz upresním umiestnenie centra každej Bytosti. Orientačne, vo vzdialenosti o trochu väčšej ako je v horizontálnom smere natiahnutá ruka, na každej zo štyroch strán sú v týchto trojuholníkových priestoroch umiestnené centrá daných Bytostí. Energetické centrum každej Bytosti hypoteticky predstavuje zvláštny zhhluk, povedzme, tvarom pripomínajúci loptu alebo neveľkú guľu a konzistenciou, obrazne povedané, niečo ako plynná planéta. Neveľká guľa symbolicky predstavuje centrum každej Bytosti, pre lepšie osvojenie si a jednoduchšie pochopenie danej meditácie. V skutočnosti je to zložitá štruktúra. Takéto obrazné prirovnanie ku guli je podobné vnímaniu štruktúry človeka v prvej dimenzii, ktorá tam vyzerá ako bod. No z vyšších dimenzií už vnímame štruktúru človeka v celej jej mnohorozmernosti ako zložitú energetickú konštrukciu. Rovnako aj centrá týchto Bytostí sú len kvôli pochopeniu obyvateľa trojrozmernej dimenzie prirovnávané ku guli.

A tak upokojujeme myšlienky, emócie a ponárame sa do meditatívneho stavu. Dýchanie je obvyklé, pokojné. Otvárame čakry rúk, ktoré sa nachádzajú v strede dlaní. Nadýchneme sa, čím vedieme energiu „čchi“ (energiu vzduchu) cez čakry dlaní a dvíhame ju po rukách na úroveň pliec. Pri výdychu vedieme energiu „čchi“ (vzduchu) od pliec dolu po bočných meridiánoch (orientačne na bokoch tela) a spájame obidva prúdy v čakre „Hara“ (nachádza sa približne tri palce pod pupkom). Naplníme touto energiou spodok brucha ako čašu vodou. Potom, po naplnení (u niekoho je to v prvých etapách myšlienková predstava, u niekoho pocit ľahkej tiaže v spodnej časti brucha) premiestňujeme nahromadenú energiu zo spodnej časti brucha po chrbtici do hlavy, presnejšie do hypotalamickej oblasti mozgu („staré štruktúry“ mozgu, ktoré sa nachádzajú prakticky v strede hlavy). Toto miesto

(stred hlavy) bude zvláštnym stredovým centrom, kam sa meditujúci bude v tejto meditácii neustále „vracať“.

Anastasia: Tu by som ešte chcela pripomenúť dva zaujímavé momenty, o ktorých ste nám kedysi hovorili. Po prvé, nie náhodou je naplnenie čakry „Hara“ často asociované s naplnením čaše vodou. Slovo „Hara“ v preklade z japončiny znamená „brucho“. A oveľa staršie sanskritské slovo „harā“, ako ste hovorili, vystupovalo v staroindických traktátoch ako jedno z mien vyššej tvorivej sily ženského princípu – bohyně Šakti. Voda a čaša, v kontexte tajných znalostí o človeku, mali alegorický význam, ktorý poukazoval na sily a procesy pôsobiace v duchovných praktikách. Po druhé, čo sa týka priamo samotnej meditácie. Vtedy ste nás upozorňovali, že meditujúci sa len zo začiatku koncentruje na dýchanie, ktoré je preňho bežne obvyklé, a to až do naplnenia spodku brucha energiou. Potom jednoducho prenáša svoju pozornosť na pohyb energie po chrbtici a na sledovanie ďalšieho procesu meditácie. Dýchanie už prebieha prirodzene, automaticky. Svojho času mi tieto spresnenia pomohli v pochopení prvých krokov spojených s osvojením si tejto meditácie.

Rigden: Správne. V meditácii má byť dýchanie pokojné, prirodzené a celá pozornosť má byť sústredená na procesy, ktoré v danej chvíli prebiehajú... A tak sa zo začiatku všetky pocity, prirodzene, ako v ktorejkoľvek inej meditácii, nachádzajú vo vyrovnanom stave, v stave pokoja. Rovnako aj všetky štyri Bytosti človeka sa tiež budú nachádzať v „neutrálnom“, pokojnom stave. Meditujúci ich cítia akoby súčasne. Centrá Bytostí, to sú akoby veľké lopty, slniečka, planétky a podobne, ako je pre koho príjemné si ich na začiatku názorne predstavovať. Postupom času sa človek praktikovaním

danej meditácie naučí cítiť ich prácu svojimi vnútornými pocitmi. A keď získa vlastné zodpovedajúce skúsenosti, už tieto názorné predstavy nepotrebuje. Tam sa už začína ďalšia etapa práce na sebapoznaní.

Anastasia: Áno, pri počiatočných skúsenostiach s osvojovaním si duchovných praktík som si všimla takú zvláštnosť: keď prvýkrát počuješ, ako treba vykonávať novú meditáciu, vzniká „tisíc otázok“ z rozumu, ako to vlastne robiť. Teraz už chápem, prečo celý čas dávate najrôznejšie asociatívne prirovnania a upresnenia pri vysvetľovaní novej meditácie. Sú to vysvetlenia pre rozum, na to, aby materiálny mozog zo začiatku aspoň niečo pochopil, proste aby si ujasnil celkovú schému meditácie. Je to teda snaha objasniť človeku (ktorého vedomie v danej chvíli pracuje v režime vnímania trojrozmernej dimenzie) tie javy, ktoré budú prebiehať v meditácii, keď sa jeho vedomie prepne do režimu práce vnímania iných dimenzií, presnejšie častí jeho konštrukcie, ktoré sa nachádzajú v iných dimenziách. Veď keď vykonávaš samotnú meditáciu, ukazuje sa, že všetko je veľmi jednoduché a jasné, pretože ju vykonávaš hlbokými pocitmi a navyiac v zmenenom stave vedomia, kedy máš rozšírené vnímanie sveta a vypnutú typickú sebaanalýzu obyvateľa trojrozmernej dimenzie.

Rigden: Nepochybne, všetky dimenzie sú navzájom prepojené a pôsobia jedna na druhú. Týka sa to aj šiestich dimenzií, v ktorých sa nachádza „mnohovrstvová“ energetická konštrukcia človeka. Pre pochopenie javov, ktoré prebiehajú v dimenziách vyšších ako je tretia, sú potrebné meditatívne skúsenosti a reálne zmeny človeka, povedzme, aspoň v jeho základnom svetonázore, v každodennej práci na sebe. Len vtedy si dokáže uvedomiť, čím v skutočnosti je, čo je to svet a aké tajomstvá

v seba ukrýva. Keď človek získa vlastnú skúsenosť, nebude potrebovať „tisíce slov“ a rozličné vysvetlenia pre rozum, bude mu stačiť náznak prejavu určitého javu, aby ho identifikoval, a aby pochopil, čo sa deje a ako.

Mimochodom, uvediem ešte jednu informáciu ako potravu pre rozum o štruktúrach mozgu, ktoré sa zapájajú v danej meditácii. Medzimizog je zvláštnym kolekto-rom všetkých druhov vnímavosti. Bezprostredne sa zúčastňuje na procesoch regulácie pamäte, spánku, inštinktívneho správania, psychických reakcií, na korekcii rozličných druhov vnímavosti a tak ďalej. Čo vlastne predstavuje toto podlôžko medzimizogu – hypotalamus, s hmotnosťou približne len päť gramov? V hypotalame sú umiestnené najdôležitejšie centrá vegetatívneho nervového systému. V skutočnosti, bezprostredne v ňom prebieha koordinácia funkcií sympatických a parasympatických centier vegetatívneho nervového systému, na ktorých, dá sa povedať, spočíva celý organizmus. Hypotalamus riadi základné procesy homeostázy, teda prostredníctvom koordinovaných reakcií udržiava dynamickú rovnováhu vnútorného prostredia pri zmene vonkajších podmienok. Navyše, v predĺženej mieche je umiestnené aj centrum hlavného nervu parasympatického nervového systému, najdlhšieho z hlavových nervov – blúdivého nervu (nervus vagus), ktorého vetvy sa podieľajú aj na výstavbe slnečného pletenca.

Ale vráťme sa k meditácii... *Práve zo stredu mozgu (pomyselného, stredového centra) z vyššie spomenutej hypotalamickej oblasti medzimizogu, ďalej cez určité body hlavy postupne meditujúci vedie energiu (ktorú nahromadil v „Hara“ a premiestnil cez chrbticu do mozgu) k centru každej Bytosti.* Týmto spôsobom človek umelo

aktivuje svoje Bytosti, a tým v sebe vyvoláva rozličné prvotné emocionálne vzplanutia, ktoré pritom skúma.

Úlohou meditujúceho je: naučiť sa rozpoznávať prácu každej zo svojich Bytostí, ktorej výsledok sa prejavuje v bežnom živote v podobe určitých emocionálnych vzplanutí a myšlienok. Preskúmame podrobnejšie, ako človek počas meditácie vzájomne pôsobí na každú zo svojich základných Bytostí.

Zo začiatku meditujúci pracuje s Pravou bytosťou. *Počas vykonávania meditácie energia „čchi“ prechádza z hypotalamickej oblasti medzimozgu cez pravé mandľovité teliesko (amygdala) umiestnené v priehlbní spánkovej časti mozgu. Potom cez bod, umiestnený nad pravým uchom, energia postupuje bezprostredne do guľovitého centra Pravej bytosti.*

Pre tých, ktorí nepoznajú stavbu svojho mozgu, pripomínam, že v mozgu človeka sa nachádzajú dve amygdaly umiestnené na pravej a ľavej strane. Je to veľmi zaujímavá podkôrová mozgová štruktúra, ktorá súvisí so vznikom emócií rôzneho druhu...

Anastasia: Áno, súčasná veda už vie, že amygdaly zodpovedajú za schopnosť snímať informáciu z tváří iných ľudí. Takým spôsobom človek podvedome rozumie, ako sa títo ľudia v danej chvíli cítia. Ale samotný mechanizmus snímania informácií zatiaľ vedcom nie je úplne jasný.

Rigden: Je to pochopiteľné, veď toto snímanie, ako aj mnohé iné funkcie amygdál súvisia s prácou bočných Bytostí človeka v jeho energetickej konštrukcii. Vo fyzickom tele súvisia funkcie amygdál s vegetatívnymi emocionálnymi reakciami, so zabezpečením obranného

správania, motiváciou podmienenene-reflexného správania. Pritom dnes je už vedecky dokázaný fakt, že poškodenie amygdaly môže viesť k čiastočnému zániku štruktúr, ktoré zodpovedajú za zúrivosť, agresiu a tiež uvedomovanie si nebezpečenstva. Inými slovami, môže to viesť k čiastočnej strate strachu, čo človeka vystaví neustálemu nebezpečenstvu, ktoré si nebude uvedomovať. V medicíne boli aj pokusy liečenia strachov a nekontrolovateľných výbuchov agresie pomocou chirurgického odstránenia mandľovitého telieska. Musím zdôrazniť, že nie vždy platí, že účel svätí prostriedky. Víťazstvo nad sebou samým je oveľa dôležitejšie ako akýkoľvek chirurgický zákrok. Tým skôr, že všetkých svojich strachov a prejavov Živočíšnej podstaty sa človek aj tak nezbaví. V skutočnosti v ľudskom organizme väčšinou neexistujú „nadbytočné časti“, takže nemá cenu niečo z tela odstraňovať, pokiaľ to nie je nevyhnutné.

A ešte pár slov o bode nad uchom. V tejto oblasti sa tiež nachádzajú štruktúry (energeticky spojené s konštrukciou človeka), ktoré sa zúčastňujú procesu toho, ako vníma človek, ktorý sa nachádza v zmenenom stave vedomia, priestorové vzťahy... presnejšie povedané, jeho orientáciu v priestoroch rôznych dimenzií. Štyri Bytosti sú tiež zapojené do tohto procesu. Hoci tu existuje určitý fenomén. Pre tieto Bytosti neexistuje priestor a čas v tej podobe, v akej ich vníma obyvateľ trojrozsomernej dimenzie. No práve vďaka práci týchto Bytostí sa u človeka vytvára intuitívne presný pocit orientácie v čase a priestore.

Pravdaže, v minulosti ľudia nepoznali také podrobnosti o spojení energetickej konštrukcie človeka s fyzickými štruktúrami mozgu. A napriek tomu tí, ktorí vykonávali danú meditáciu v dávnych časoch, ju vykonávali rovnako úspešne. Dávni ľudia si jednoducho predstavovali,

že „dýchanie vetra“ v danej etape meditácie prechádzalo spočiatku cez stred hlavy a potom cez jej vonkajšie body na konkrétne miesta v priestore, vďaka čomu tam dochádzalo k určitým procesom. Napríklad v staroruských duchovných praktikách tento proces prezentovali ako *roztáčanie víchra*, ako kontakt s vládcami štyroch vetrov, ktorí boli obdarení *charakteristikami štyroch ročných období: zimného, letného, jesenného a jarného (tento posledný, obdarený charakteristikami Prednej bytosti, bol najviac uctievaný u starých Slovanov)*.

Anastasia: Toto hovoríte preto, že pre človeka nie je nevyhnutné, aby dôkladne poznal štruktúru mozgu na to, aby kvalitne vykonával túto meditáciu?

Rigden: Áno, ale pre celkový intelektuálny rozvoj sú tieto znalosti užitočné... Následne je možné praktické skúsenosti z danej meditácie jednoducho používať v každodennom živote, keď v sebe sledujeme počiatkové procesy vzniku negatívnych myšlienok a emócií, a tým včas predchádzame ich neželanému rozvoju. Tento proces práce na sebe sa časom stane zvykom, napríklad ako chôdza. Veď spočiatku sa človek učí udržiavať rovnováhu, potom premiestňovať nohy a potom sa už tento proces stáva každodenným zvykom. Nakoniec už človek nevenuje pozornosť tomu, ako sa premiestňuje v priestore. Jednoducho využíva hotový výsledok svojej predchádzajúcej práce, aby splnil nejaké každodenné úlohy. Tak je to aj so skúsenosťami z tejto meditácie. Každodennou kontrolou vzniku alebo vzplanutí svojich emocionálnych stavov si človek uchováva nevyčerpanú pozornosť a životné sily, aby mohol plniť dôležitejšie duchovné úlohy. Ale bez takejto kontroly zvyčajne nevedomky plytvá týmito svojimi silami na programy a vôľu Živočíšneho rozumu

tým, že dovoľuje negatívnym myšlienkam a emóciám dominovať vo svojom vedomí.

Tak teda, ako prebieha vnútorná práca s centrom Pravej bytosti. Zvyčajne si človek vo svojom každodennom živote nevšima, ako sa aktivuje niektorá z jeho Bytostí, zato ale dobre cíti výsledok takéhoto procesu. Keď začínajú pracovať bočné Bytosti, nálada človeka sa môže neočakávane zmeniť, pritom bez viditeľných príčin. Človek odrazu upadá do skleslosti, alebo ho z ničoho nič začne tiesniť pocit strachu, sklamania, smútku, apatie alebo naopak agresie, začínajú sa vynárať dávne krivdy a tak ďalej. Prečo sa to deje? Pretože sa aktivujú bočné Bytosti, v danom prípade Pravá. Bytosť ďalej podnecuje vznik myšlienok zodpovedajúcich tomuto emocionálnemu vzplanutiu a zaberá nimi pozornosť človeka. Ako vynikajúci manipulátor ho chytá na stave zvýšenej vnímavosti, takpovediac „mu ponúka“ na výber rôzne varianty úvah, ale v jednom a tom istom emocionálnom zafarbení.

Inými slovami, keď v človeku dominuje Živočišna podstata, tak bočné Bytosti vo svojom zvyčajnom režime práce podnecujú Osobnosť k podobným emocionálnym vzplanutiam. A čo znamenajú také vzplanutia pre mozog? Je to kód aktivujúci určité bloky pamäte, ktoré uchovávali kedysi získané skúsenosti z podobných myšlienkových zážitkov, emócií a stavov. Bočné bytosti, otvorením týchto „komôr“ pamäte a zaujatím pozornosti človeka ich obsahom, ho privádzajú do negatívneho stavu. Ďalej prebieha proces zintenzívnenia nálady tým smerom, že sa človek akoby zacyklí na jedných, a tých istých myšlienkach.

Nakoniec samotný človek svojou voľbou, vloženie sily pozornosti, utráca životnú energiu na myšlienky Živočišnej podstaty. Tým živí tú svoju Bytosť, ktorá vyvoláva

dané emocionálne vzplanutie. A Bytosť, keď k tomu príde, zosilňuje svoje pôsobenie na človeka vďaka jeho zdroju pozornosti. Z toho vyplýva, že človek sa aj chce rýchlejšie dostať, napríklad z depresívneho alebo agresívneho stavu, ale v skutočnosti sa ho nijako nemôže zbaviť. Prečo? Pretože už dopustil v sebe tento stav svojou voľbou – uvažovaním o určitých myšlienkach, ktoré ho zacyklujú v tomto stave. A dostať sa z toho nemôže, pretože sa v skutočnosti nechce zriecť týchto negatívnych myšlienok, ignorovať ich vo svojom vedomí a nabudúce si ich nepripúšťať. Už sa príliš dotýkajú jeho pýchy, veľikášstva, pocitu vlastnej dôležitosti alebo inej „super vlastnosti“ zo štandardného balíčka Živočišnej podstaty.

Keď vo vedomí človeka dominuje Živočišna podstata, bočné Bytosti sa po celý čas snažia odvieť pozornosť Osobnosti od toho hlavného – od koncentrácie na duchovné oslobodenie. A ak tento často sa opakujúci proces berieme z pohľadu celého života, tak vidíme, že také „drobnosti“ psychologického zožierania sa, neustále odvádajú pozornosť človeka od dosiahnutia hlavného cieľa jeho života. Navyše prispievajú k tomu, že človek upadá do ilúzie bytia a nechápe pravú príčinu: prečo vlastne žije tu a teraz, v týchto podmienkach, a prečo je „uväznený“ v tomto dočasnom, smrteľnom tele. Žiaľ, často sa stáva, že život preletí veľmi rýchlo a človek ani nestihne pochopiť, načo sa vôbec narodil, na čo bola vynaložená sila jeho pozornosti, na aké čačky-mačky (prázdne želania, vyjasňovanie vzťahov, boj o vedúce postavenie a tak ďalej) rozmieňal svoje vzácne rezervy životných síl.

Anastasia: Áno, predtým sa mi tiež často stávalo, že sa mi myšlienky točili stále dokola, trápila som sa kvôli tomu. Často šlo o takú nepostrehnuteľnú, presnejšie, bežnú koncentráciu pozornosti na akési prázdne

malichernosti života, na krivdy, sklamanie, agresivitu, alebo na uspokojenie pocitu dôležitosti, ktoré sa mi vtedy zdali veľmi dôležité. No potom som pochopila, že hlavné je poznať seba, svoju podstatu, aby som včas pochopila, čo sa so mnou práve deje, a ako tomuto procesu predísť, alebo ako ho usmerniť. Ako ste nám kedysi odporúčali, na to, aby sme vyšli z tejto „malichernosti bytia“, v praxi veľmi pomáha globálny pohľad z perspektívy svojho Pozorovateľa z pozície Duchovnej podstaty, reálne pochopenie pominuteľnosti života a pochopenie, ktoré otázky sú prioritné pre tvoje skutočné ja, teda pre tvoju Duchovnú podstatu.

Rigden: Zjednodušene povedané, rozšírený stav vedomia... Správne, a zúžený stav vedomia je charakteristický práve pre prácu Živočišnej podstaty, takpovediac pre „materializáciu“ tvojho vedomia. Napríklad, prečo vzniká depresia? Kvôli aktívnej práci Pravej bytosti. V takých prípadoch sa človek snaží izolovať, utiecť od spoločnosti, ako sa hovorí, fňukať osamote. A ak takáto, stále rovnaké pôsobenie pretrváva dostatočne dlho, tak to môže viesť aj k samovražde, čo mimochodom využívajú aj Kandukovia. A žiadne antidepresíva tu nepomôžu! Ako môže pomôcť chémia, pôsobiaca na procesy hrubej hmoty trojrozmerného sveta, keď hovoríme o podobnom pôsobení, ktoré prebieha na úrovni jemných energií? Ale zastaviť v sebe tieto javy je plne v silách každého človeka. A nie je to až také zložité urobiť, samozrejme, ak vieš ako.

Ale vráťme sa k samotnej technike meditácie... *Tak teda, meditujúci sa nadychuje a pri výdychu energia postupuje zo stredu hlavy („starých štruktúr“ mozgu) cez bod nad pravým uchom do guľovitého centra jeho Pravej bytosti. Začína sa **otáčanie** tohto guľovitého centra*

Pravej bytosti proti smeru hodinových ručičiek. Upozorňujem, že pohyb centier Pravej a Ľavej bytosti prebieha práve proti smeru hodinových ručičiek. Je to jednoducho fyzika. Predstava človeka, že sa otáčajú v smere hodinových ručičiek – to je už hra predstavivosti. Spôčiatku roztáčanie gule proti smeru hodinových ručičiek prebieha na úrovni predstáv. No následne meditujúci začína cítiť aj otáčanie tohto centra a má zjavný pocit, že „guľa“ Pravej bytosti je *hustá a horúca*.

Takým spôsobom človek umelo aktivuje centrum Pravej bytosti. Centrum začína svoju obvyklú prácu, takú, ktorá prebieha v prípade, že vo vedomí jedinca dominuje Živočíšna podstata. V živote každého človeka boli momenty, kedy ho počas strachu alebo silného znepokojenia doslova zaliala horúčava, alebo mu naopak zostalo príliš chladno. Fyziológovia to pripisujú reakcii vegetatívneho systému. Ale podstata vzniku tohto javu je oveľa hlbšie – na úrovni fyziky neviditeľného sveta.

Takže, úloha meditujúceho je precítiť rozličné emocionálne vzplanutia charakteristické pre prácu tejto Bytosti, aby ich následne v každodenných pocitoch vedel rozpoznať, a mohol zabrániť ich vzniku ešte na úplnom začiatku. Počas danej meditácie človek na jednej strane akoby znova prežíval celú tú škálu pocitov, a na druhej strane skúma ako Pozorovateľ z pozície Duchovnej podstaty situáciu v jej zárอดku. Teda vidí aktiváciu Živočíšnej podstaty, ktorá je pred ním v bežnom živote skrytá, vidí takpovediac jej prípravu k napadnutiu, k útoku. Inými slovami, meditujúci sleduje situáciu: aké emocionálne vzplanutia vlastne vyvolávajú vznik ťaživého stavu vedomia, aké pocity pri tom vznikajú, aké myšlienky vyvolávajú zlosť, agresiu, aké životné epizódy, asociácie sa pritom vynárajú a tak ďalej. Toto všetko prebieha

prostredníctvom opätovného prežívania tohto negatívneho stavu. Pravdaže, pocity to nebudú práve príjemné. Spočiatku sa objaví pocit ľahkého nepokoja, potom môže vzniknúť zlosť, agresia alebo strach, ťaživý stav, pocity minulých krívd. Čím viac energie („čchi“ pri dýchaní) bude človek vkladať do centra Pravej bytosti, tým viac bude pociťovať horúčavu od tejto gule, a tým viac sa budú zintenzívňovať negatívne pocity.

Anastasia: Treba pripomenúť, že ľudia, ktorí túto meditáciu robia po prvýkrát, sa často dopúšťajú nasledujúcich chýb. Keďže vedia, aký charakter by mali mať tie neprijemné pocity (a všetci vedia, akých „kostlivcov majú schovaných v skriniach“), môžu preto v počiatkových etapách osvojovania si danej meditácie vedome alebo podvedome tieto emócie blokovať. V dôsledku toho ľudia pri svojich prvých cvičeniach prakticky nič nepociťujú, v lepšom prípade cítia teplo alebo chlad od samotných guľovitých centier pri ich roztočení.

Rigden: To je pravda. Proste, keď človek chápe, že teraz znova bude musieť prežiť neprijemný stav, môže podvedome blokovať prejavy týchto pocitov. Živočišna podstata nerada ustupuje zo svojich kľúčových pozícií. Meditujúci si to musí uvedomovať a musí sa snažiť predsa len kvalitne vykonať meditáciu, a neplytváť naprázdno časom, zatiaľ čo uspáva ostražitosť myšlienkami typu: určite „som taký dobrý, vysoko duchovný človek, vo mne sa nič negatívne nedeje“.

Táto meditácia sa vykonáva preto, aby človek dokázal reálne fyzicky a psychicky precítiť tie stavy a pocitovo-emocionálne vzplanutia, ktoré vyvoláva každá z jeho Bytostí. Takým spôsobom sa bude učiť rozpoznávať samotný okamžik začiatku útoku svojho Zvierata,

začiatok vzniku týchto emocionálnych vzplanutí, ich pôsobenie, ich prejavovanie sa v každodennom živote. Začne chápať, „odkiaľ vyrastá koreň zla“ – náhly prívál negatívneho stavu. Naučí sa odhaľovať a identifikovať tento stav v sebe a hlavne kontrolovať a odvracať tieto útoky a neprípúšťať rozvinutie a vystupňovanie situácie. Ale ak človek pri praktickom osvojovaní si tejto meditatívnej techniky namiesto reálnej práce na sebe bude leňošiť, alebo sa bude jednoducho utešovať ilúziou veľikášstva, tak mu v každodennom živote bude veľmi ťažko. Veď Živočíšna podstata bude v plnej zbroji využívať celý svoj tajný arzenál, a človek nebude vedieť, čím a ako jej vzdorovať.

Mnohí ľudia v takýchto prípadoch pripisujú všetky tieto útoky vonkajším okolnostiam, alebo tiež iným ľuďom, čím len posilňujú nekontrolované pôsobenie svojej Živočíšnej podstaty. No čas ubieha, ľudia v ich živote sa menia, menia sa aj okolnosti, ale útoky zostávajú rovnaké. Prečo? Pretože všetky problémy sú vo vnútri človeka. Keď človek spozná seba, zbavuje sa svojich duševných problémov. Príčina nie je vo vonkajšom, ale vo vnútornom. Keď človek poznáva sám seba, musí sa učiť chápať aj ľudí okolo seba, to znamená, že sa musí učiť byť dobrým.

Anastasia: To je nesporný fakt: meníš sa sám, mení sa aj tvoj vzťah k okolitému svetu... Áno, je veľký rozdiel medzi tým, čo človek očakáva vo svojich predstavách vychádzajúcich z rozumu, keď si ešte len začína osvojovať meditatívne techniky, a tým, čo sa v skutočnosti deje. Je to ako v príklade s citrónom. Ak si človek predstavuje citrón, môže to u neho vyvolať v lepšom prípade zvýšené vylučovanie slín. Ale ak do neho zahryzne, tak sa u neho prejaví celá škála pocitov.

Rigden: Správne, tak je to aj tu: netreba si predstavovať hypotetickú prítomnosť týchto emócií, ale treba ich reálne cítiť. No vráťme sa k samotnej meditácii. *Potom, ako meditujúci precítil pôsobenie Pravej bytosti, znovu upokojuje svoje myšlienky a pocity. Dôležitá vec, ktorú sa treba naučiť: človek v mysli zastavuje pohyb tohto roztočeného guľovitého centra Pravej bytosti. V prvých etapách cvičenia si môže obrazne predstaviť tento proces tak, ako mu vyhovuje, napríklad, že v myšlienkach zastavuje otáčanie tejto gule „rukou“ alebo myšlienkovým príkazom. Potom sa meditujúci vracia ako Pozorovateľ do svojho pomyselného stredu v hlave. Tam znovu pociťuje stav pokoja a ticha, neutrálny stav všetkých štyroch Bytostí súčasne. Vtedy ešte môže pociťovať zbytkové javy, ktoré sa budú prejavovať fyzicky v podobe pozostatkov nepríjemnej horúčavy od pravej gule (akoby od ohňa), ako aj na úrovni pocitovo-emocionálnych vzplanutí, napríklad takých, ako je zlosť, podráždenie. Tento pozostatok za nejaký čas rýchlo dohasína, len čo človek cieľavedome prenáša pozornosť na ďalšie procesy meditácie.*

Anastasia: Áno, jedna vec je poctivo roztočiť túto guľu, ale oveľa dôležitejšie je, naučiť sa ju zastavovať. Z praktických skúseností viem, že v každodennom živote, pokým si človek ešte neosvojil danú meditáciu a nevidí, ako sa začína útok Živočíšnej podstaty, je dôležité, aby sa naučil aspoň predchádzať jeho ďalšiemu rozvoju. Teda, ak si už v sebe všimol zjavný prejav Živočíšnej podstaty, tak by aspoň nemal sústreďovať svoju pozornosť na zosilnenie dotieravých emócií, pocitov a myšlienok. Inými slovami, nedať sa vtiahnuť do tohto procesu, stimulovaného Živočíšnou podstatou, nebojovať sám proti sebe na úkor vlastných síl a zdrojov.

Rigden: Správne. Každá bitka sa začína na bojovom poli ľudského rozumu. Kto dokáže krotiť svoj hnev, ten sa podobá mudrcovi, ktorý vyhral svoju bitku bez toho, aby ju začal... Tak teda, ďalšia etapa meditácie. Potom, ako meditujúci obnovil stav vnútorného pokoja, znovu prenáša pozornosť na dýchanie a opakuje schému zo začiatku meditácie, teda naplnenie „Hara“ (spodku brucha) energiou „čchi“ cez čakry rúk. Následne znovu prenáša túto energiu cez chrbticu do starého centra mozgu (pomyselné centrum v strede hlavy). Teraz ju už ale smeruje z tohto centra do ľavého mandľovitého telieska, cez bod nad ľavým uchom do guľovitého centra Ľavej bytosti. **A ďalej začína pracovať so svojou Ľavou bytosťou**, umelo, za pomoci sústredenia pozornosti a mysle roztáča centrum Ľavej bytosti **proti smeru hodinových ručičiek**. Úlohou je: precítiť začiatok aktivácie tejto Bytosti, aké pritom vyvoláva emocionálne vzplanutia, ktoré formujú zodpovedajúcu náladu.

Spravidla, čo sa týka pocitov, u človeka dochádza k nasledujúcej škále vzplanutí: **pocit pýchy**, sebalásky, pokušenia, zvýšeného libida, túžby po tajnej moci nad niekým a tak ďalej. Môžu sa vynárať príslušné obrázky spojené s týmito pocitmi, s veľikášstvom, s pocitom, že všetko je dostupné, všetko je dovolené, so sexuálnymi túžbami z pozície dominancie „alfa-samca“ (alebo „alfa-samice“) takzvanej žiadostivosti založenej na egocentrizme, nenásytnosti, s túžbou niekoho alebo niečo vlastniť. Zatiaľ čo pri roztáčaní centra Pravej Bytosti je z gule cítiť horúčavu, tak pri roztáčaní guľovitého centra Ľavej bytosti sa bude od neho zväčšovať pocit chladu.

Po precítení všetkých emocionálnych vzplanutí Ľavej bytosti, meditujúci znovu upokojuje svoje emócie:

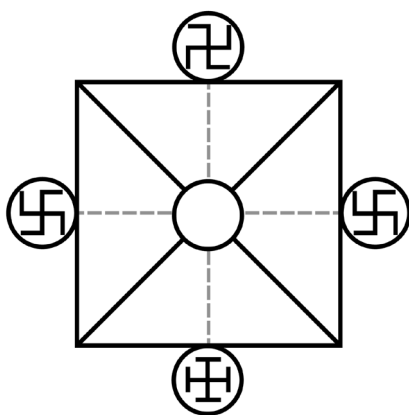
v myslí zastavuje otáčanie guľovitého centra tejto Bytosti. Potom sa znova vracia ako Pozorovateľ do svojho pomyselného centra vedomia v strede hlavy (do neutrálneho stavu). Koncentruje sa na stav pokoja, ticha, pociťuje neutrálny stav všetkých štyroch Bytostí súčasne. Fyziologický pocit chladu, zostatkové neprijemné emócie a pocity, vytvorené aktivitou Ľavej bytosti, môžu ešte nejaký čas „doznievať“.

Potom meditujúci prechádza ku skúmaniu emocionálnych vzplanutí, ktoré vyvoláva **Zadná bytosť**. Zo začiatku preto znovu prenáša pozornosť na dýchanie a sústreďuje sa na proces naplnenia „Hara“, potom prenáša pozornosť na pohyb energie „čchi“ z „Hara“ po chrbtici do starého centra mozgu (pomyselné centrum v strede hlavy). Teraz už ale smeruje energiu „čchi“ cez záhlavie do guľovitého centra Zadnej bytosti a aktivuje ju. Upozorňujem, že guľovité centrum Zadnej bytosti sa môže otáčať na rôzne strany: doprava (v smere hodinových ručičiek), ako aj doľava (proti smeru hodinových ručičiek). Závisí to od pocitov, ktoré vznikajú (vynárajú sa v pamäti alebo v danej chvíli dominujú). Zvyčajne súvisia s minulosťou, výrazným vzplanutím emócií a pocitov pri dominancii niektorej z Bytostí. A táto skúsenosť priamo súvisí s aktiváciou určitej Bytosti v danom momente, často Ľavej alebo Pravej (vtedy sa bude guľovité centrum Zadnej bytosti otáčať proti smeru hodinových ručičiek) alebo Prednej bytosti (vtedy sa bude guľovité centrum Zadnej bytosti otáčať v smere hodinových ručičiek). Môžu to byť pocity zo súčasnosti alebo z minulosti človeka, môžu to byť rozličné predstavy v závislosti od sily emocionálnych vzplanutí v minulosti. Pocity od centra Zadnej bytosti tiež môžu byť rôzne: od hrobového chladu až po škálu teplých prijemných pocitov.

Mimochodom, ak je guľovité centrum Zadnej bytosti silno roztočené proti smeru hodinových ručičiek, tak sa tvoria... takpovediac, podmienky pre dominanciu materiálneho myslenia. Všetko je to len fyzika viacrozmernej konštrukcie človeka. Prakticky roztáčanie guľovitého centra Zadnej bytosti proti smeru hodinových ručičiek vždy dodáva pocit smútku, bezvýchodiskovosti, ničotnosti, skepticizmu a myšlienok na spôsob, ako napr. „si nikto a takým aj zostaneš až do smrti“, pocit rýchleho ubiehania času, odsúdenosti. Ak sa ale guľovité centrum Zadnej bytosti začalo roztáčať v smere hodinových ručičiek, tak to spravidla aktivuje skúsenosti emocionálnych vzostupov vyvolaných Prednou bytosťou. Tá je spojená s Dušou a s duchovným rozvojom človeka. V tomto prípade vznikajú úplne iné pocity, vychádzajúce od Zadnej bytosti. Často sa stáva, že pri vykonávaní tejto meditácie, keď sa meditujucci nachádza v takom „povznesenom stave“, akoby ho to „vyhadzovalo“ zo Zadnej bytosti do Prednej a meditácia pokračuje v úplne inej kvalite. Ale zatiaľ hovoríme o štandardnej schéme. V súlade s ňou, keď človek ukončí prácu so Zadnou bytosťou a zastaví aj roztáčanie daného guľovitého centra, vracia sa vedomím do svojho pomyselného centra v strede hlavy. Znova upokojuje myšlienky, emócie, obnovuje stav pokoja a ticha, neutrálny pocit všetkých štyroch Bytostí súčasne.

Potom meditujucci prechádza k práci s Prednou bytosťou. Toto je najpríjemnejšia časť meditácie. *Spočiatku, ako zvyčajne, prenáša pozornosť na dýchanie, opakuje schému naplnenia „Hara“ energiou „čchi“ cez čakry rúk a nasledujúci pohyb tejto energie po chrbtici do starého centra mozgu (pomyselné centrum v strede hlavy). Teraz ale energia „čchi“ postupuje z centra starého mozgu cez bod, umiestnený v strede medzi obočím, do guľovitého centra Prednej bytosti.*

Sústredíme sa na guľovité centrum Prednej bytosti a roztáčame ho **v smere hodinových ručičiek**. Vtedy budeme zreteľne cítiť spojenie s oblasťou slnečného pletenca, presnejšie s centrom energetickej štruktúry človeka – s Dušou. Čo sa týka pocitov, bude prebiehať príliv síl, vznikaf pocit komfortu, príjemného tepla, radosti, nezúčastnenosti v materiálnom svete, dotyku s duchovným svetom. Čím viac sa bude centrum Prednej bytosti roztáčať, tým viac bude vzrastať naplnenosť týmito pocitmi. Pre človeka je to ako zvláštny emocionálny ventil. Je dôležité, aby sa v tejto meditácii pracovalo s Prednou bytosťou vždy ako s poslednou, kvôli nadobudnutiu stavu stability, vyrovňavaniu nálady a vyvolaniu duchovného vzostupu. Práve s týmto všeobjímajúcim, blaženým pocitom v stave rozšíreného vnímania meditujúci nielenže vystupuje z danej meditácie, ale zachováva si ho aj vo svojom obvyklom stave vedomia. V tejto meditácii, ako aj v živote, je dôležité nielen zastaviť negatívnu aktiváciu zadnej a bočných Bytostí, ale aj sa naučiť aktivovať svoju Prednú bytosť a včas sa prepnúť do pozitívneho stavu vedomia a myslenia.



Obrázok 2. **Symbolické zobrazenie meditácie Četverik**

Meditujúci ukončuje danú meditáciu ako zvyčajne príkazom: „Nádych, výdych, silno zovrieť a uvoľniť päsť.“ Táto meditácia trvá 20 až 30 minút. V počiatočných etapách to môže u niektorých ľudí zabrať trochu viac času. Je možné vykonávať ju ráno aj večer, počas dňa, ako komu vyhovuje. Pomáha kontrolovať tok myšlienok a pocitov, vyznať sa v sebe a svojich stavoch. Dôležité je nielen osvojenie si samotnej techniky, ale aj rozpoznanie svojich spontánne vznikajúcich emocionálnych vzplanutí počas bežného dňa. Pri práci na danej meditácii bude jej efektívnosť viditeľná v každodennom živote potom, ako sa človek naučí chápať, ktorá z jeho Bytostí podnecuje to ktoré emocionálno-pocitové vzplanutie. Veď vtedy človek dokáže včas zabraňovať negatívne toku tým, že zastaví aktiváciu centier zadnej a bočných Bytostí, a prepne sa na Prednú bytosť, na pozitívny emocionálny vzostup, zodpovedajúcu náladu a myslenie.

Táto meditácia je ako krok k ďalšiemu rozvoju a dosiahnutiu významnejších duchovných cieľov. Je to len nástroj na to, aby sa človek naučil ovládať sám seba, a nie aby Živočíšna podstata ovládala jeho. Vďaka tejto meditácii sa učí ľahko orientovať vo svojich pocitoch a emocionálnych vzplanutiach, podobne, ako dobrý muzikant, ktorému stačí vidieť noty, a už vie, aká je to melódia, a ako bude znieť. Takáto kontrola pomáha v každodennom živote podporovať dominanciu Duchovnej podstaty a zvyk žiť ako človek, podľa Svedomia. Alebo, ako sa hovorí, byť neustále vo forme...

Anastasia: ... A čo sa týka tejto meditácie, keď bude človek sústredený na serióznou, každodennú prácu na sebe, na vlastný duchovný rozvoj, a celkovo, bude sa učiť nachádzať sa na kvalitatívne inej vlne vnímania, tak aj jeho Bytosti začnú pracovať inak. Jednoducho sa budú

častejšie prepínať do nového režimu práce tohto dominujúceho vnímania, v podstate budú prejavovať svoje iné vlastnosti a možnosti vrátane takzvaných fenomenálnych schopností človeka. Ako písali v staroindických traktátoch: „Konaj, ale odpútaj sa od plodov konania!“ Teda konaj nezištne a nie sebecky.

V tejto meditácii je podľa môjho názoru obsiahnutý veľmi dôležitý moment pochopenia podstaty človeka, jeho zložitej štruktúry. Táto meditácia umožňuje na základe vlastnej skúsenosti pochopiť tajomný proces vzniku emocionálnych vzplanutí a ľudských myšlienok. Veď chemické a fyzické procesy v mozgu sú len dôsledkom „prvotnej ezoosmózy“, teda prvotného energetického impulzu. Pamätám sa, ako ste veľmi dobre asociatívne prirovnali prácu medzimozgu ku zvláštnemu prijímaču, ktorý premieňa energetické vibrácie (signály prichádzajúce od Bytosti) na jemnú hmotu pocitov a emócií.

Rigden: Ak sú asociácie súvisiace s technikou pre pochopenie daného procesu prijateľnejšie, tak prosím, môžem uviesť aj také príklady. Pre jednoduchšie pochopenie je možné prácu starých štruktúr mozgu obrazne prirovnať k televízoru (mimochodom, toto slovo je vytvorené z gréckeho slova „tele“ – „ďaleko“ a latinského slova „visor“, čo znamená „pozorovateľ“, „viso“ – „pozerám“, „videnie“). Presnejšie ku katódovej trubici (kineskopu) v televízore, ktorá premieňa očami neviditeľné elektrické a svetelné signály na viditeľné obrázky vo frekvenčnom rozsahu, ktorý dokážeme vnímať.

V medzimozgu je tak, ako aj v základných blokoch analógového kineskopického televízora, obrazne povedané, vlastný prijímač signálov. Svojimi funkciami je zdanlivo podobný inému zariadeniu v televízore

– kanálovému voliču, ktorý nielenže zosilňuje, ale aj vyberá signál zodpovedajúceho potrebného „kanála“ a potom ho premieňa na štandardný medzifrekvenčný kmitočet. Okrem toho tam je, ak to máme vyjadriť asociatívne, zvláštny „blok na dekódovanie signálu“, „detektor zvuku a videosignálu“, „zosilňovač medzifrekvenčného kmitočtu“, „zosilňovač hlasitosti zvuku“ a „katódová trubicca“. Je to teda rovnaká fyzika, len na úrovni jemných energetických procesov, ktoré prebiehajú vo fungovaní ľudského mikrosveta a v jeho zložitom usporiadaní.

Medzimosog je v určitom zmysle jeden z meničov energií na hrubú hmotu. A Bytosti môžeme prirovnať k televíznym vysielateľom, ktoré pomocou svojich vysielacích antén vysielajú na rôznych kanáloch svoje programy. Vezmime si napríklad Ľavú, Pravú a Zadnú bytosť. Pozornosť, ktorú človek venuje ich programom, je pre ne, povedané technickým jazykom, aj „napájacím zdrojom“, aj „zosilňovačom napätia snímkového aj bodového rozdelenia“, aj zosilňovačom kanálov obrazov, ktoré sú človeku vnucované vo forme ilúzií, a aj diaľkovým ovládaním tohto človeka alebo jeho nálady. A tak sa v hlave človeka rodí thriller o vlastnej pýche, alebo filmový horor vychádzajúci z jeho strachov, či melodráma „múr nárekov nad stratenou minulosťou“. To znamená, že tieto Bytosti veľmi šikovne vykreslia v pravdepodobnom formáte akúkoľvek ilúziu, „urobia z komára somára“, a prinútiť človeka hlboko prežívať rozličné negatívne emócie, pričom na to využívajú, pre jeho duchovný rozvoj takú cennú, pozornosť.

Ak sa ale človek prepne na príjem „televízneho vysielania“ Prednej bytosti, tak môže uvidieť a precítiť úplne iné vnímanie sveta, užitočné pre jeho duchovný rast. Napríklad, „dokumentárny film“ o reálnom živote,

vnútornom, duchovnom svete, ktorý sa odráža vo vonkajšom. Vďaka takémuto kontaktu a spoločnému zážitku získava Osobnosť silný pozitívny náboj, ktorý jej umožňuje sústrediť celú svoju pozornosť duchovným smerom. Je pravda, že po takomto „filme“ bude stereotypný ľudský život vyzeráť ako jedno veľké divadlo. Takže len od človeka závisí, čomu bude venovať pozornosť vo svojej hlave, a aké signály bude prijímať a zosilňovať. Obrazne povedané, v rukách samotného človeka je nielen ovládač od jeho „televízora“, ale aj možnosť riadiť všetky tieto „televízne veže“ a ich televízne aj rozhlasové spoločnosti.

Navyše, človek vďaka tejto meditačnej technike môže pochopiť seba aj iných ľudí. Keď dokážeš v sebe jasne identifikovať momenty spojené s aktiváciou niektorej z Bytostí, potom nebude pre teba ťažké precítiť aj skryté pôsobenie od iných ľudí. Akým spôsobom? Napríklad, rozprávaš sa s človekom alebo počúvaš nejakú informáciu v televízii alebo v rádiu. V momente rozhovoru alebo prijatia informácie z vonkajšieho zdroja sa jednoducho pokojne sústreďuješ na svoju neutrálnu, stredovú polohu ako Pozorovateľ obklopený svojimi štyrmi Bytosťami. Presnejšie, vstupuješ do stavu Pozorovateľa nezúčastneného na okolnostiach a sleduješ v sebe, ktorú z tvojich Bytostí vlastne táto informácia aktivuje. Veď medzi ľuďmi prebieha nielen verbálna výmena informácií, ale aj vzájomné pôsobenie ich Bytostí. Vďaka tomu, že pozoruješ, ako na teba táto informácia pôsobí, pochopíš, na akom prvotnom emocionálnom základe sa formovala a kvôli dosiahnutiu akých reálnych, pre teba skrytých cieľov je vlastne oznamovaná. Napríklad, ak tvoj spolubesedník klame, špekuluje, tak sa jednoznačne bude aktivovať tvoja Ľavá bytosť. Ak ťa provokuje k agresii, tak sa začína roztáčať centrum tvojej Pravej bytosti.

A ak v tebe prebúda vzostup pozitívnych emócií, Lásku a Dobro, tak sa aktivuje tvoja Predná bytosť. Takým spôsobom dokážeš sledovať reálnu situáciu a nie tú ilúziu, ktorú ti neustále nanucujú z viditeľného aj neviditeľného sveta s cieľom ovládať tvoje vedomie.

Anastasia: Áno, ak si túto techniku meditácie osvoja mnohí ľudia, tak v spoločnosti zmizne potreba klamať a ovládať jeden druhého. Nebude to mať zmysel, pretože všetci o sebe navzájom budú vedieť Pravdu.

Rigden: To áno. Ale to sa stane v tom prípade, ak sa väčšina ľudí v spoločnosti zatúži zmeniť k lepšiemu. Vtedy bude mať ľudstvo šancu ísť po úplne inej, kvalitatívne novej ceste civilizovaného duchovného rozvoja. Čo si ale vyberie súčasné ľudstvo, to je otázka. Veď táto technika meditácie sa dávala ľuďom aj predtým. Pričom sa zavádzala do života spoločnosti v rôznych dobách. Nehovorím, že práve v takejto dôkladnej a podrobnej forme, ale plne pochopiteľnej pre myslenie vtedajších ľudí. No ľudia sú ľudia, a žiaľ, mnohí z nich veľmi radi modernizujú a komplikujú čisté znalosti a jednoduchú Pravdu. Jednako, pozostatky tejto praktiky je možné nájsť aj teraz v tajných znalostiach rôznych národov sveta. Akurát, že teraz je to až smiešne zakamuflované do rituálov sprevádzaných piesňami, tancom a celou šou s tamburínami a bubnami. A všetko kvôli tomu, aby sa „žiak“ alebo „žrec“ „prepol“ do zmeneného stavu vedomia a započúval sa do „hovoriaceho ducha“ z pravej alebo ľavej strany a tak ďalej. Hoci v čistej forme pri vykonávaní tejto praktiky nie sú podobné zložitosti potrebné, to všetko sú ľudské nánosy. Tu sa jednoducho v prvých etapách učíš prelaďovať vnímanie vedomia, sledovať a ovládať svoje stavy. A ďalej sú to už jednoducho len pracovné záležitosti... Celkovo musím skonštatovať, že takéto základné

duchovné praktiky, spojené so základnými znalosťami a duchovným rastom človeka, sa od dávnych čias spravidla zaznamenávali *v určitých znakoch a symboloch...*

KONŠTRUKCIA ČLOVEKA V NEVIDITEĽNOM SVETE

Pre Pozorovateľa z vyšších dimenzií každý človek v prvej dimenzii predstavuje, ľudskými asociáciami povedané, obyčajný bod, teda nič. Treba podotknúť, že u človeka, ktorý sa duchovne nerozvíja (bez ohľadu na to, že v materiálnom svete je jeho konštrukcia oveľa zložitejšia a v šiestej dimenzii má pyramidálnu formu), v siedmej dimenzii jeho energetická konštrukcia vyzerá podobne ako hmlovina, presnejšie rozmazaná škvrna, ktorá sa v nasledujúcich vyšších dimenziách ešte viac zjednodušuje. A v konečnom dôsledku, v 72. dimenzii duchovne nerozvinutý človek predstavuje, tak, ako aj v prvej dimenzii, len bod, nič. **A v tomto je odpoveď na najdôležitejšiu otázku každého človeka!** Dúfam, že múdri ľudia ju pochopia.

Pozorovanie materiálneho sveta už zo siedmej dimenzie je, obrazne povedané, podobné pozorovaniu mútnych vôd močariny Tými, ktorí stoja na brehu. Tak ako materiálny svet, tak aj blato je prirodzeným ošetrovateľom systému, filtrom na čistenie vody, teda toho, čo tvorí základ života. V jeho hĺbine prebiehajú zložité procesy, ale pre Pozorovateľa je zaujímavý iba ich výsledok, ktorý sa prejavuje na povrchu mútnych vôd. Mnoho ľudí, ktorí prežili svoj život zbytočne, a teda nedokázali využiť svoju duchovnú šancu, sa podobá

vynárajúcim sa bublinám naplneným prázdnotou želaní materiálneho sveta. Ich osud na hladine vôd je smutný a predurčený. Pri kontakte s kvalitatívne iným prostredím bubliny praskajú a premieňajú sa na „nič“. No sú aj takí, ktorí počas života splynuli so svojou Dušou a podobajú sa prekrásnemu púčiku lotosu, ktorý sa zjavuje na hladine mútnych vôd. Tento snehobiely kvietok k sebe pripútava pozornosť Pozorovateľa svojou čistotou a novotou. Pozorovateľ sa kochá krásou kvetu, venuje mu svoju pozornosť, a pozoruje proces rozvíjania každého lupienka. Lotosový kvet sa kvalitatívne odlišuje od prázdnej vzduchovej bubliny, lebo sa už stáva neoddeliteľnou súčasťou iného sveta.

Inými slovami, ak sa človek duchovne rozvíja, jeho snahy a želania sú spojené so svetom Boha, a teda dominuje v ňom Duchovná podstata, tak v konečnom dôsledku môže ešte počas života vystúpiť za hranice materiálneho sveta (šiestej dimenzie) a vojsť do **siedmej dimenzie**. Pritom sa jeho energetická **konštrukcia v siedmej dimenzii stáva zložitejšou**. Ak máme hovoriť o týchto zložitých energetických procesoch asociatívne a zrozumiteľne pre myslenie „obyvateľa“ trojrozmernej dimenzie, tak u človeka **nastáva transformácia konštrukcie z pyramidálnej formy do formy kocky postavenej na jeden zo svojich vrcholov**. Inými slovami, energetická konštrukcia takéhoto duchovne oslobodeného človeka sa kvalitatívne odlišuje od pyramidálnej formy energetickej konštrukcie obyčajného človeka v šiestej dimenzii. A čím viac človek prehĺbuje svoj duchovný sebarozvoj, tým zložitejšou sa stáva jeho energetická konštrukcia.

Takú transformovanú energetickú konštrukciu človeka nemôžu nespozorovať tí, ktorí naozaj majú pravé

duchovné videnie. Pyramidálna energetická štruktúra človeka zaberá oveľa väčší priestor ako fyzické telo a kubická ešte desaťnásobne väčší. Taký unikátny jav je ťažké nespozorovať z energetického hľadiska, tým skôr z pozície Pozorovateľa vyšších dimenzií. Ako sa hovorí, skutočná svätosť Človeka neunikne pohľadu Pozorovateľa z pozície Duchovnej podstaty. No žiaľ, v ľudskej spoločnosti k takej transformácii dochádza veľmi zriedka. Mimochodom, v dávnej minulosti ľudí, ktorí dosiahli počas života siedmu dimenziu a získali duchovné oslobodenie, symbolicky zobrazovali vo forme kocky, často so značkou zakreslenou v jednom z jej vrcholov. Takým istým symbolom označovali aj Vyššiu Bytosť z duchovného sveta.

MEDITÁCIA PYRAMÍDA

Duchovné praktiky, pri ktorých nastáva kontakt Osobnosti s duchovným svetom a pochopenie, čo je to skutočná duševná radosť, tak ako všetko nové pre žijúcu Osobnosť, to si spočiatku vyžaduje aktívnu prácu z jej strany, húževnatosť, trpezlivosť, vieru v seba a cieľavedomosť.

Rigden Djappo (z knihy AllatRa)

Anastasia: Tak sa to v živote aj deje. V praxi som sa už neraz stretla s prípadmi, kedy sa človek pokúša robiť celý komplex rôznych meditácií, no sám sa nechce zmeniť, nezaobera sa sebou, zostáva egoistický, vo všetkom túži uspokojiť svoju dôležitosť a nad všetkým získať osobnú moc. Takých ľudí často navštevujú pochybnosti, pýcha a nepochopenie jednoduchých právd.

Ale videla som aj iných ľudí, ktorí sa každodenne snažia na sebe pracovať, a výsledok tých istých meditácií je u nich úplne iný. Každý deň sa snažia byť Človekom, zaoberajú sa sebarozvojom, duchovnými praktikami, začínajú chápať tiché Poznanie, získavajú pravú vieru. Bolo by vhodné, keby ste práve takýmto ľuďom, ktorí sú duchovne usilovní, povedali o jednej zo základných meditácií – Pyramída.

Rigden: Na túto tému je jedna dávna východná múdrosť: ak jeden človek zvíťazil počas života veľa-krát v bitkách nad mnohými ľuďmi, a druhý zvíťazil počas života len sám nad sebou, tak ten druhý získal väčšie víťazstvo, ako ten prvý. Veď pre človeka je oveľa dôležitejšie zvíťaziť sám nad sebou, ako nad všetkými ostatnými.

Dúfam, že s prihliadnutím na teraz už známe vedomosti bude človek meditáciu Pyramída chápať hlbšie. A tak, ako som už hovoril, z pozície Pozorovateľa vyššej dimenzie štruktúra človeka nevyzerá tak, ako v trojrozmernom svete (s rukami, nohami, hlavou a trupom). Vyzerá ako zložitá forma, ktorá sa najviac podobá na useknutú štvorbokú pyramídu s oddeľným vrcholom, ak samozrejme použijeme najbližšiu asociáciu, ktorá je zrozumiteľná mysleniu obyvateľa trojrozmernej dimenzie. Vďaka meditácii Pyramída môže človek precítiť svoju energetickú štruktúru spojenú so štyrmi Bytosťami, rozšíriť svoje vnímanie, ale čo je hlavné, precítiť svoju Dušu.

Meditáciu Pyramída je vhodné vykonávať poseďačky v pozícii lotosu, alebo jednoducho s nohami skríženými do „tureckého sedu“ a rukami položenými na kolenách dlaňami nadol. Ak však človek z nejakých

dôvodov nemôže dlhší čas zotrvať v tejto polohe, môže vykonávať meditáciu napríklad v sede na stoličke. Hlavné sú vnútorné duchovné procesy, ktoré prebiehajú v človeku.

A tak, zatvárame oči, naladíme sa, upokojíme sa, uvoľníme telo, oslobodíme svoju myseľ od myšlienok, od všetkých svojich zážitkov a emocionálnych vzplanutí. Proste, plnohodnotne vstupujeme do zmeneného stavu vedomia – do meditácie. Keď sme už v stave meditácie, začíname pozorovať svoju energetickú konštrukciu spojenú so štyrmi Bytosťami. Je potrebné, aby Pozorovateľ, nachádzajúci sa vo vnútri useknutej pyramídy, precítil Pravú, Lavú, Zadnú a Prednú bytosť vo forme „živých strán“ useknutej pyramídy. Tieto strany sa orientačne nachádzajú vo vzdialenosti vystretej ruky od fyzického tela človeka.

Anastasia: Obrazne povedané, pred meditujúcim sa na vzdialenosť vystretej ruky nachádza živé energetické pole, v podobe prednej steny useknutej pyramídy. Presne tak isto aj na bokoch a vzadu. Tieto polia tvoria štvoruholníkovú základňu, uprostred ktorej sa nachádza meditujúci človek sediaci v pozícii lotosu.

Rigden: Áno. Tieto štyri Bytosti sú ako pohraničníci nášho energetického poľa, alebo inými slovami, osobného priestoru. *Čo je to osobný priestor?* Medzi fyzickým telom a štyrmi Bytosťami je priestor v rozmedzí od kritických 7 centimetrov do 1 metra. Osobný priestor pripomína rozmazanými obrysami ovál (či, ako ho v minulosti nazývali, „vajce“ alebo „rybí mechúr“), ktorý je svojím objemom väčší ako telo človeka. Spravidla ho v kryptografii znakov a symbolov aj označujú dohovoreným symbolom oválu.

Poviem len, že osobný priestor každého človeka je nestabilný. Teda neustále sa mení v určitých hraniciach svojho objemu. Závisí to od mnohých príčin, dokonca aj od zmeny nálady jedinca. Ale ľudia si to spravidla nevšímajú, nechápu, a čo viac, nevidia ho fyzickým zrakom, a to už vôbec nehovorím o tom, že by ho riadili primerane svojim stavom. O to však teraz nejde. Treba zdôrazniť, že prerozdelenie energií v pyramidálnej konštrukcii človeka je trochu iné, nie také, ako ho človek vníma z pozície Pozorovateľa tretej a štvrtej dimenzie – cez energetické meridiány tela, rúk a nôh. Tu sa energie rozdeľujú podľa rezov pyramídy, v súlade s fyzikou a geometriou priestorov vyšších dimenzií.

Takže pomyselné strany useknutej pyramídy sú naše štyri Bytosti. Duša je uzavretá uprostred tejto konštrukcie v takom zvláštnom žiarivom kokóne. Je umiestnená približne v spodnej tretine konštrukcie a ak sa orientujeme podľa fyzického tela, tak je na úrovni slnečného pletenca a vrchnej časti brucha. Mimochodom, na Východe oddávna Dušu v kokóne symbolicky zobrazovali v podobe perly v lastúre. Bola symbolom očami neviditeľného duchovného rozvoja človeka vo vnútri jeho konštrukcie, zázrakom Znovuzrodenia. A jej perleťová beloba bola symbolom duchovnej čistoty, múdrosti, dokonalosti a tajného poznania. Treba zdôrazniť, že toto asociatívne porovnanie Duše s perlou možno vysledovať vo všetkých svetových náboženstvách. U hinduistov a budhistov je perla obrazom duchovného osvietenia. Kresťania spájajú „drahocennú perlu z vôd krstu“ s predstavami Duše a Bohorodičky, Jej duchovnej čistoty. V islame existuje povera, že perla je jedným z mien Boha, že v záhrobnom svete práve perly vytvárajú sféry okolo pravoverných duší. Podobné asociácie sú čiastočne

spojené s duchovným videním, pretože meditujúci človek počas vykonávania určitých duchovných praktík niekedy *vidí procesy prebiehajúce v oblasti umiestnenia Duše, ktoré si asociuje so žiarením, s hrou jasného svetla vychádzajúceho od Duše, ktoré pripomína lesk a trblietanie sa perlete na slnku.*

Anastasia: Kedysi ste uviedli ešte jednu dobrú asociáciu, keď ste hovorili, že obal Duše v čase reinkarnácie sa podobá na dúhový povlak na mydlovej bubline. Tieto znalosti som zaznamenala v knihe Ezoosmóza.

Rigden: Presne tak... Teraz, keď sme sa všeobecne zoznámili s konštrukciou človeka vo forme useknutej pyramídy, prejdeme k jej vrcholu, ktorý je oddelený od zvyšku pyramídy. Práve v tomto mieste, v pomyselnom vrchole pyramídy, ktorý sa nachádza nad hlavou človeka, sa rodia jeho myšlienky. Orientačne je to pol metra od temena hlavy (vzdialenosť je približná, pretože u každého človeka je individuálna). Takže približne takto vyzerá energetická štruktúra obyčajného človeka z pohľadu trojrozmernej dimenzie. Podobá sa na štvorbokú, useknutú pyramídu s oddeleným vrcholom.

Ale vrátime sa k technike vykonávania tejto meditácie... *Teda, je potrebné precítiť všetky štyri Bytosti.* Tento pocit je podobný tomu, akoby si sa nachádzal v spoločnosti štyroch absolútne odlišných ľudí, ktorí stoja blízko teba, a ak zatvoríš oči a uvoľniš sa, tak môžeš cítiť ich prítomnosť podľa určitého tlaku na tvoj osobný priestor. *Po tom, ako sme precítili štyri Bytosti, premiestnime sa do vrcholu pyramídy. Tam pozorujeme prvotný proces „zrodzenia“ rozličných našich myšlienok (ktoré sa potom premenia cez centrá kakodémona a agatodémona, o čom si sa zmieňovala v knihe Vtáci a kameň,*

a získavajú takpovediac materiálne charakteristiky), ako vznikajú tieto energie, spôsoby ich pohybu, vzájomného pôsobenia, blokovania. Rozlišujeme ich pôsobenie, jednoducho povedané, sledujeme všetky tieto procesy, a potom ich buď maximálne upokojujeme, alebo sa od nich úplne abstrahujeme.

Potom opúšťame tento vrchol pyramídy a mierime vyššie, dostávame sa na úroveň Pozorovateľa odpútaneho od materiálneho sveta. Inými slovami, stúpame vyššie ako myšlienky, vyššie ako hmota, dosahujeme stav odpútania sa od pozemského, od toho, čo nás ako Osobnosť nejako pripútava k matérii. V prvých etapách osvojovania si meditácie často pomáha predstava, že meditujúci vychádza vedomím zo svojej konštrukcie pyramídy, zostáva visieť a pozoruje ju z vtáčej perspektívy. Ak použijeme súčasné asociácie, tak vedomie sa nachádza akoby v tejto výške, doslova ako vo vákuu, v stave beztiaže. Taký stav Pozorovateľa z pozície Duchovnej podstaty pomáha získať úplný vnútorný pokoj, rozšírený stav vedomia, nezaujatosť samotného pozorovania prebiehajúcich procesov, umožňuje abstrahovať sa od materiálneho tela, myšlienok a preskúmať svoju energetickú konštrukciu z pozície nového videnia. Ďalej zostávame v tomto stave vedomia a pozorujeme zvonku svoju pyramidálnu konštrukciu a v nej uzavretú Dušu.

Následne prebieha najvýznamnejšia časť meditácie. Vykonávame maximálne možné priame priblíženie vedomia (Osobnosti) k Duši, pričom to uskutočňujeme na hlbokšej pocitovej úrovni. Teda, ponoríme sa (ako Pozorovateľ) cez špičku pyramídy a vnútornú energetickú konštrukciu samotnej pyramídy do jej centra – k Duši. Pri vykonávaní tejto časti meditácie mozog

často poskytuje asociatívny vnem, akoby sa človek ponáral do hĺbky, doslova ako pri potápaní sa do vody, no bez tlaku, ktorý je charakteristický pri tomto fyzickom procese. Ľudia, ktorí sú svojou povahou zvlášť citliví na energetické procesy a hlavne tí, ktorí majú rozvinuté intuitívne vnímanie, pri takomto ponorení sa pozorujú dokonca fázy postupného prepínania režimu práce svojho vedomia na nové, im ešte neznáme úrovne pocitového vnímania.

Je teda potrebné maximálne sa priblížiť k žiariacemu kokónu v centre pyramídy, kde sa nachádza táto čiastočka z duchovného sveta. A potom sa jej dotknúť na úrovni hlbokých pocitov. Pravdaže, úplne precítiť Dušu a obsiahnuť jej duchovnú hĺbku nie je možné, pokiaľ človek duchovne nedozrel a nesplynul s ňou. Ale aj tento dotyk na úrovni pocitov vyvoláva stav, ktorý napríklad budhisti nazývajú dotykom s Nirvánou, iní stavom blaženosti, božského blaha, dosiahnutia harmónie a tak ďalej.

Vďaka tejto meditácii môžeme hlbšie pochopiť seba a svoju zložitú mnohorozmernú štruktúru, uvedomiť si, že mnohé myšlienky sa objavujú a miznú nezávisle od našej „vôle“. Ale my máme možnosť ich pozorovať, pôsobiť na ne, abstrahovať od nich, blokovať ich. Najdôležitejšie je, že pomocou tejto meditácie bude človek ako Osobnosť získavať nielen skúsenosť pocitu božskej prítomnosti, ale aj skúsenosť spojenia so svojou Dušou. Bude rozvíjať návyky neustáleho kontaktu s ňou, bude spoznávať v praxi, že Duša je základnou a najdôležitejšou časťou celej konštrukcie človeka. Duša – to si ty, ale skutočný. Celá zostávajúca energetická konštrukcia v šiestich dimenziách je vytvorená okolo nej. V tejto meditácii človek získava skúsenosť úplne iného vnímania

svojej prítomnosti, učí sa poznávať sám seba z pozície Pozorovateľa Duchovnej podstaty.

Doba vykonávania danej meditácie je individuálna, rovnako ako pri osvojovaní si akejkoľvek inej duchovnej praktiky. Pre začiatok ju odporúčam vykonávať 20 minút. Môže to byť raz za deň, môže to byť niekoľkokrát denne, ako komu vyhovuje. Hlavná je kvalita. Neskôr je možné predĺžiť čas meditácie, napríklad na 30 minút. No opakujem, v tomto procese nie je dôležitá doba, ale práve vnútorné pocity, rozvoj duchovného, hlboko pocityového spojenia s Dušou.

Anastasia: Táto meditácia je skutočne unikátna. Podľa vlastných skúseností môžem povedať, že je podstatný rozdiel v pocitoch medzi tým, keď ešte len pristupuješ k osvojovaniu danej duchovnej praktiky a tým, keď už máš skúsenosť s jej vykonávaním. Spočiatku sa mi zdala nezvyklá samotná technika, ktorá je spojená s pre mňa novým chápaním vykonávania duchovnej praktiky, takpovediac v „geometrii priestoru“. Veď v nej nebola žiadna práca s čakrami, ktorá bola v tej dobe už pre mňa samozrejmä, vnímanie pohybu energie po energetických meridiánoch tela a tak ďalej. Ale práve tým bola zaujímavá.

Zo začiatku u mňa všetko prebiehalo len v predstavách, no očividne preto, že som vtedy ešte nedokázala plnohodnotne vstupovať do zmeneného stavu vedomia. Ale neskôr, keď som túto meditáciu každý deň doma trénovala, objavili sa prekvapivé pocity. Začala som napríklad zachytávať moment prepnutia stavu vedomia, hlbokého ponorenia, vznikli neobyčajné pocity prítomnosti Duše, ktoré sa slovami ani nedajú opísať. Máte absolútnu pravdu, každý musí získať vlastnú skúsenosť s meditáciou, aby pochopil celú tú neopísateľnú škálu pocitov.

A ešte niekoľko poznámok ohľadom vnímania času počas meditácie. Predtým, keď sme si ešte len začínali osvojovať prvé duchovné praktiky, bolo pre mňa veľmi náročné presedieť v meditácii 20 – 30 minút. Teraz už chápem, že telu venujeme pozornosť v priebehu meditácie práve vtedy, keď sa nachádzame v režime obvyklého myslenia, v podstate zostávame v bdelom stave. V tomto stave dobre cítime telo, okolité prostredie a v hlave sa z času na čas objavujú postranné myšlienky, ktoré odvádzajú od meditácie, a aj samotná meditácia prebieha symbolicky, pretože z veľkej časti pracuje naša predstavivosť. Dnes, po mnohých rokoch, keď vykonávam Pyramídu a skutočne vstupujem do zmeneného stavu vedomia, tak pre mňa doslova prestáva existovať čas a priestor, a vôbec, aj celá táto hrubá realita trojrozmerného sveta. Ty len spúšťaš tento proces, ideš naproti Duši a z tej duchovnej strany ňa už doslova podchyťávajú, začína aktívne pracovať Predná bytosť...

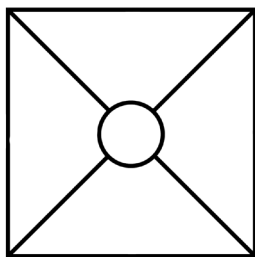
To, čo už prebieha v tejto etape práce v danej meditácii, je samozrejme neporovnateľné s tým, čo bolo pri úplne prvých pokusoch jej osvojovania. Pričom v tejto duchovnej práci nie sú žiadne stereotypy: každé vykonanie duchovnej praktiky prináša nové pochopenie, ešte bohatšiu škálu pocitov a jasné chápanie procesov a zmien prebiehajúcich na neviditeľnej úrovni. Ty už žiješ týmto stavom, a keď vychádzaš z meditácie, tak doslova opúšťaš niečo rodné a blízke, a znovu čakáš na ten moment, keď to opäť zažiješ. Z toho sa rodí túžba a aktívne želanie trénovať ju stále viac, pretože sa tam chceš nachádzať dlhšie. Veď v tom podivuhodnom stave začínaš cítiť niečo veľmi drahé, blízke, neobyčajne príjemné a jasne si uvedomuješ hlboké procesy, ktoré nie je možné postihnúť mozgom v obvyklom stave vedomia. Hlavné je, že keď vychádzaš z tejto meditácie, cítiš podstatný rozdiel medzi tým jemným svetom a svetom hmoty trojrozmernej dimenzie. Mnohé procesy

v našej realite začneš pociťovať ako prácu hrubých materiálnych energií. Napodiv, v stave meditácie získavaš prekvapivo jasný a zreteľný zmysel svojej existencie a mnohé z toho, čo ťa znepokojovalo v pozemskom živote, sa zdá byť prázdne a smiešne. Tam plne pochopíš, čo sú to skutočné životné hodnoty – hodnoty pre Dušu. A táto fenomenálna skúsenosť doslova zanecháva svojráznu duchovnú stopu v tvojom živote v trojrozmernej dimenzii. A toto zase umožňuje ne strácať svoje duchovné životné orientačné body, povzbudzuje nás k usilovnejšej práci na sebe, umožňuje sledovať svoje myšlienky, stavy a nepripúšťať provokácie Živočíšnej podstaty. Duchovné skúsenosti pomáhajú pochopiť, v čom sa skrýva skutočné šťastie, ktoré vyvoláva pocit duševného pokoja a komfortu, a prečo nemá zmysel hnať sa za prízračnou ilúziou tohto sveta. Najdôležitejšie je, že začínaš chápať, kto si skutočný ty a aký je zmysel tvojej existencie tu, na tomto svete.

Rigden: Priestor a čas na tomto svete majú nesúvislý (kaskádový) charakter. Všetko materiálne je nesúvislé, skokovité, všetko je ezoosmóza. Tento materiálny svet je nestabilný a dočasný. A svet Boha, duchovný svet, ten je stabilný a večný. Po tejto meditácii je skutočne možné, dokonca aj v obvyklom stave vedomia, vďaka získaným skúsenostiam pociťiť tieto hlboké pocity, ktoré vychádzajú z Duše, toto jemné spojenie s ňou a pocit bezhraničnej duchovnej Lásky, pocit rodného domu – Nirvány a Večnosti.

Kedysi dávno bola táto meditácia v ľudskej spoločnosti všeobecne známou technikou sebazdokonaľovania, jednou zo základných techník rozvíjania hlbokých pocitov a pociťového spojenia Osobnosti s Dušou. No postupne, čím viac prebiehal proces materializácie vedomia spoločnosti, začali túto meditatívnu techniku,

ako napokon aj mnohé iné duchovné Znalosti, zabúdať, začali ju strácať a časom zámerne ničiť aj zmienky o nej. Kým boli v spoločnosti skutočné duchovné Znalosti, odovzdávali ich nasledujúcim pokoleniam v podobe symbolov ako to najdôležitejšie a úplne samozrejmé v svetonázore človeka. Napríklad symbolickým označením meditácie Pyramída (úplný variant symbolu) bol štvorec s kosým krížom a prázdny kruhom v strede.



Obrázok 3. **Symbolické označenie meditácie Pyramída**

Anastasia: Viete, po tom, ako ste nám na začiatku vysvetľovali túto meditáciu a hovorili ste, že energie sa rozdeľujú podľa rezov pyramídy, zo zvedavosti som nazrela do učebníc geometrie a už s väčším záujmom som čítala o tom, čo v škole počas vyučovania prechádzalo mimo mňa. Napríklad, že rovina, ktorá pretína pyramídu a je paralelná s jej základňou, odsekáva podobnú pyramídu. Ak pretneme štvorbokú pyramídu niekoľkými rovinami, ktoré budú paralelné so základňou, a potom premietneme tieto rezy na tú istú základňu, tak získame rad do seba vpísaných štvorcov. A ako je známe, štvorec je symbolom všetkého materiálneho. Neskôr som vďaka tejto doplnkovej informácii začala chápať viac aj o procesoch, ktoré prebiehajú v meditácii. A tiež to, aké je pre človeka dôležité, aby mal všestranné základné znalosti.

ČO JE TO DUCHOVNÝ ŽIVOT?

*Ak je človek naplnený skutočnou Láskou k Bohu, ktorou **žije** každý deň, tak v ňom niet miesta pre pochybnosti. Má len jeden cieľ – víťazstvo, oslobodenie Duše!*

Rigden Djappo (z knihy AllatRa)

Čo to je duchovný život? Život, to je rad udalostí, kde každý okamih je ako ohnivko v reťazi, ako záber z filmu, na ktorom sú zaznamenané všetky myšlienky a skutky človeka. Stáva sa, že sa pozeráš na dobrý film a máš z neho pozitívne dojmy, pretože väčšina jeho záberov je svetlá a jasná. A stáva sa, že sa pozeráš na iný film a ten vyvoláva tiesnivý pocit, pretože väčšina záberov je v ňom tmavá a pochmúrna. Preto je dôležité, aby tvoj životný film bol svetlý a jasný, aby v ňom bolo podľa možnosti čo najviac dobrých snímok. A každý záber, to je okamih tu a teraz. Kvalita každého záberu tvojho životného filmu závisí výlučne od teba, lebo ty robíš svoj život svetlým, alebo tmavým svojimi myšlienkami a skutkami. Okamih, ktorý si prežil, nezotrieš, nevystrihneš a druhý raz sa už nezopakuje. Duchovný život, to je práve to, keď je každý záber nasýtený Dobrotou, Láskou, blahými úmyslami a činmi.

Hlavné je držať v živote jasný kurz smerom k Duchovnej podstate, zaoberať sa duchovnými praktikami, rozširovať svoj obzor Znalostí, nepoddávať sa provokáciám Živočišnej podstaty, vytvárať v sebe pocit skutočnej Lásky k Bohu. A samozrejme, častejšie konať blahé skutky, žiť podľa Svedomia. Je to každodenná práca, postupné víťazstvo nad sebou samým. Z tohto všetkého sa skladá

tvoja cesta, ktorú za teba nikto neprejde, a túto duchovnú prácu za teba nikto nevykoná.

Anastasia: Áno, kedysi ste vyslovili slová, ktoré sa mi hlboko vryli do pamäte: „Dušu za teba nikto nespasí a nikto, okrem teba, túto duchovnú prácu neurobí.“ Povedzte, prosím, čitateľom, aký má byť prístup človeka k duchovným praktikám, ak chce úprimne dosiahnuť svoju duchovnú spásu?

Rigden: Pre človeka, ktorý sa snaží splynúť so svojou Dušou, je dôležité pristupovať ku každej meditácii ako k tomu najväčšiemu a najdôležitejšiemu sviatku v živote. Tiež aj pri vykonávaní dobre natrénovanej meditácie sa treba maximálne do nej pohrúžiť a vždy sa snažiť o dosiahnutie novej úrovne jej poznania. Vtedy sa človek bude rozvíjať a nie prešľapovať na mieste, pre neho bude každá meditácia zaujímavá, nová na stupnici pocitov a pútavá v jej poznaní a osvojení.

Mnohí sa mylne domnievajú, že jednoducho sa stačí naučiť vykonávať určitú techniku meditácie a to je všetko – musí sa s nimi udiť niečo dobré, ako v rozprávke. Nie, to je omyl. Človek sa len vtedy bude meniť k lepšiemu, keď sa on sám bude o to snažiť, keď povýši duchovno na hlavnú prioritu svojho života, keď bude každú sekundu kontrolovať svoje myšlienky, sledovať prejavy Živočišnej podstaty, v maximálnej miere konať dobré skutky, žiť len pre jeden hlavný cieľ – prísť k Bohu ako zrelá Duchovná Bytosť. Meditácia, to je len nástroj, pomocou ktorého treba veľmi trpezlivo a dlho pracovať, aby človek zo seba urobil niečo „dobré“. Okrem toho, tento nástroj je všestranný. Napríklad, plne postihnúť, teda do konca spoznať trebárs duchovnú praktiku Lotosový kvet človek nedokáže, život na to nestačí. Akákoľvek meditácia, ako aj Múdrosť,

nemá hranice vo svojom poznaní. Robiť meditácie je nudné len pre tých, ktorí sú leniví, alebo sa vychvaľujú vo svojej pýche: „Spoznal som túto meditáciu – chcem inú.“ Ešte raz opakujem, meditácia, to je nástroj, a kto chce úprimne dosiahnuť duchovné výšiny a nelení sa mu pracovať na sebe, môže dosiahnuť maximum ešte počas tohto života.

Dokonca aj veľká duchovná cesta sa začína z maličkosťí, prvými krokmi. Treba sa učiť duchovnému uvedomeniu, a nie chápaniu z hľadiska egoizmu a rozumu, ktorý je plný snov o splnení pozemských želaní. Ak sa človek túži duchovne rozvíjať, a pritom sa obmedzuje len na želania typu „ja chcem“, „ja začnem“, „ja budem“, a vo svojom každodennom živote pre to nič reálne nerobí a nemení sa, tak z toho nič nebude. Ale ak sa človek reálne zaoberá sebazvedávaním a sebarozvojom, a pritom neustále na sebe pracuje za pomoci disciplíny, sebakontroly a duchovných praktík, tak sa postupne učí kontrolovať svoje emócie, svoje správanie, svoje myšlienky. A len keď si človek osvojí tento pre neho nový zmenený stav vedomia a stabilizuje sa v krotení Živočišnej podstaty, začne mu neviditeľný svet prejavovať svoje tajomstvá. Keď sa ďalej rozvíja duchovnou prácou na sebe, poznáva procesy zložitého sveta Vesmíru z pozície Pozorovateľa Duchovnej podstaty, človek sa otvára doslova ako lotosový kvet s množstvom lupienkov a obohacuje sa Múdrostou a Znalosťami. Keď si uvedomí všetku zložitosť tohto sveta, tak zároveň chápe aj jeho jednoduchosť vo svetle odhaľujúcej sa večnej Pravdy. Keď sa človek duchovne rozvíja, môže byť nestály vo svojej voľbe dovtedy, kým vo svojom duchovnom rozvoji neprejde šiestu dimenziu. V siedmej dimenzii sa v ňom, už ako v novej Duchovnej Bytosti, strácajú všetky pochybnosti, zostáva len Pravda a iba jeden – duchovný vektor ďalšieho rozvoja.

Úryvky z knihy AllatRa

OBSAH

Predslov	5
Večná Múdrost	7
Čo je to zmenený stav vedomia ?	9
Meditácie z kníh Sensei zo Šambaly	
Meditácia na koncentráciu pozornosti.....	17
Poznaj seba	27
Duchovná praktika Lotosový kvet	34
Lotosový kvet: Láska a Vďačnosť (sústredenie sa na pozitívno).....	50
Meditácia Džbán (na očistenie myšlienok od negatívneho)	53
Modlitba za spásu duše	57
Modlitba Agapita Pečerského	61
Meditácie z knihy AllatRa	
Hlboké pocity — základ duchovných praktík.....	62
Viacrozmernosť človeka	66
Meditácia Četverik (predslov)	68
Meditácia Četverik (technika)	84
Konštrukcia človeka v neviditeľnom svete	110
Meditácia Pyramída	112
Čo je to duchovný život?	123



Medzinárodné spoločenské hnutie ALLATRA je globálne, svetové celonárodné hnutie, ktoré združuje milióny účastníkov vo viac než 180 krajinách po celom svete. Jeho prvotnou úlohou je vytvoriť na planéte priaznivé podmienky pre formovanie duchovne bohatej, mierovej, tvorivej, kultúrnej a mravnej svetovej spoločnosti.

Naše motto: Konáme dobro!

Ciele a úlohy Medzinárodného spoločenského hnutia ALLATRA:

Našou prioritou je jednota a priateľstvo medzi všetkými národmi na základe kultúrnych, morálnych a duchovných hodnôt, ktoré zjednocujú ľudí z celého sveta. Podporujeme skutočnú slobodu a ľudské práva, formovanie kvalitatívne nových vzťahov medzi národmi na základe dobra a nezištnej pomoci. Podporujeme tvorivú spoluprácu ľudí na celom svete, bez ohľadu na to odkiaľ pochádzajú, aká je ich sociálna, etnická, politická alebo náboženská príslušnosť.

Nie sme financovaní žiadnou politickou organizáciou ani vládnu štruktúrou. Stojíme mimo politiky a náboženstva. Vďaka iniciatíve a nezištnej činnosti aktívnych účastníkov Medzinárodného spoločenského hnutia ALLATRA sa po celom svete realizujú rôznorodé tvorivé projekty, nasmerované na vytvorenie podmienok pre odhalenie tvorivého potenciálu ľudí, na znovuzrodenie všeludských duchovno-morálnych hodnôt v celosvetovom spoločenstve. Medzinárodné spoločenské hnutie ALLATRA je postavené výhradne na báze dobrovoľnosti a jeho doménou sú NEZIŠTNÍ, POCTIVÍ A NELAHOSTAJNÍ LUDIA.

Náš Generálny riaditeľ je – SVEDOMIE.

**+421 905 216 325, +421 903 922 889
+380 (44) 238 89 80 • +380 (44) 238 89 81
www.allatrabook.sk • www.allatra.tv/sk • www.allatra.org
E-mail: info@allatra.sk**



OSEM OSNOV TVORIVEJ SPOLOČNOSTI

Tvorivá spoločnosť — globálny projekt Medzinárodného spoločenského hnutia ALLATRA, ktorý sa týka každého. Je to model spoločnosti, ktorý sa v súčasnosti vytvára samotnými ľuďmi.

1) Život Človeka

Život Človeka je najvyššou hodnotou. Život každého Človeka je potrebné chrániť ako svoj vlastný. Cieľom spoločnosti je zabezpečiť a garantovať hodnotu života každého Človeka. Nie je a nemôže byť nič cennejšie ako život Človeka. Ak je dôležitý jeden Človek, znamená to, že sú dôležití všetci Ľudia!

2) Sloboda Človeka

Každý človek tým, že sa narodí, získava právo stať sa Človekom. Všetci Ľudia sa rodia slobodní a rovnoprávni. Každý má právo voľby. Nikto a nič na Zemi nemôže byť nad Človekom, jeho slobodou a právami. Uplatnenie práv a slobôd Človeka nesmie porušovať práva a slobody iných ľudí.

3) Bezpečnosť Človeka

Nikto a nič v spoločnosti nemá právo ohrozovať život a slobodu Človeka! Každý Človek má garantované bezplatné poskytovanie základných životne nevyhnutných potrieb vrátane stravy, bývania, lekárskej starostlivosti, vzdelávania a úplného sociálneho zabezpečenia. Vedecká, priemyselná a technologická činnosť spoločnosti sa musí zameriavať výlučne na zvyšovanie kvality ľudského života.

Garantovaná je ekonomická stabilita: neprítomnosť inflácie a kríz, stabilné a rovnaké ceny na celom svete, jednotná menová jednotka, pevné minimálne zdanenie alebo jeho absencia. Bezpečnosť Človeka a spoločnosti pred akýmkoľvek ohrozením sa zabezpečuje jednotnou celosvetovou službou na boj s mimoriadnymi situáciami.

4) Transparentnosť a otvorená dostupnosť informácií pre všetkých

Každý Človek má právo na získanie spoľahlivých informácií o pohybe a rozdelení verejných finančných prostriedkov. Každému Človeku sú dostupné informácie o stave uskutočnenia rozhodnutí spoločnosti. Média patria výlučne spoločnosti a odrážajú informácie pravdivo, otvorene a čestne.

Zmysel Tvorivej spoločnosti je, aby sme každý deň pracovali na tom, aby bol nasledujúci deň lepší pre všetkých a pre každého. V tom je práve ten najhlbší zmysel Tvorivej spoločnosti. A len touto cestou sa môžeme cez most Tvorivej spoločnosti dostať k vybudovaniu Raja, k skutočne ideálnej ľudskej spoločnosti. Tvorivá spoločnosť je otvorený systém, teda ide z vnútra von. Všetko je orientované na blaho, teda človek musí žiť podľa možnosti čo najlepšie.

*V skutočnosti vybudovať Tvorivú spoločnosť je veľmi ľahké. Ak skutočne po tom zatúžia všetci, ktorí pochopili celý zmysel a podstatu samotnej Tvorivej spoločnosti, tak **vybudovať ju je reálne za desať rokov**. Tvorivá spoločnosť - to je absolútne mierová spoločnosť. Všetko sa robí preto, aby sa zlepšil ľudský život. Je orientovaná na človeka.*

5) Tvorivá ideológia

Ideológia sa musí zameriavať na popularizáciu najlepších ľudských vlastností a na skoncovanie so všetkým, čo je namierené proti Človeku. Hlavnou prioritou je priorita ľudskosti, vysoké duchovno-mravné zameranie Človeka, humánnosť, poctivosť, vzájomný rešpekt a posilnenie priateľstva.

Vytvorenie podmienok pre rozvoj a výchovu Človeka s veľkým Č, kultivácia morálno-mravných hodnôt v každom človeku a spoločnosti. Zákaz propagandy násilia, neprípustnosť a odsúdenie akejkolvek formy rozdelenia, agresie, prejavu proti ľudskosti.

6) Rozvoj Osobnosti

Každý človek v Tvorivej spoločnosti má právo na všestranný rozvoj a seberealizáciu. Vzdelávanie musí byť bezplatné a rovnako dostupné pre všetkých. Vytvorenie podmienok a rozšírenie možností Človeka na realizáciu jeho tvorivých schopností a talentov.

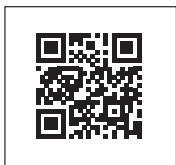
7) Spravodlivosť a rovnosť

Všetky prírodné zdroje patria Človeku a sú spravodlivo rozdeľované medzi všetkých ľudí. Monopolizácia zdrojov a ich iracionálne využitie je neprípustné. Tieto zdroje sa spravodlivo rozdeľujú medzi obyvateľov celej Zeme.

Človeku je garantované zamestnanie, ak si to želá. Odmena za prácu v rovnakej pozícii, špecializácii a povolani musí byť rovnaká na celom svete. Každý má právo na súkromný majetok a príjem, avšak v rozsahu individuálnej kapitalizácie stanovenej spoločnosťou.

8) Samospráva spoločnosti

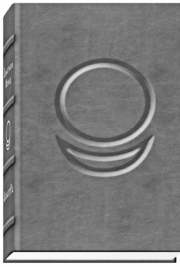
Pojem „moc“ v Tvorivej spoločnosti neexistuje, pretože zodpovednosť za spoločnosť ako celok, za jej vývoj, životné podmienky a harmonický poriadok leží na každom Človeku. Každý Človek má právo podieľať sa na riadení záležitostí Tvorivej spoločnosti a na prijímaní zákonov na zlepšenie života Človeka.



TVORIVÁ SPOLOČNOSŤ je tým spoločným cieľom, okolo ktorého sa zjednocujú ľudia z celého sveta. Je to nový vektor rozvoja, ktorý je teraz reálnym východiskom pre našu civilizáciu.

Stránka projektu: allatraunites.com/sk

emailové stránky Slovensko: bratislava@allatra.unites.sk



AllatRa

Anastasia Novych

Kniha, na ktorú sa čakalo celé tisícročie!

Staroveké proroctvá na rôznych kontinentoch, v rôznych dobách a v rôznych náboženských systémoch vypovedali o tom, že v dnešnej dobe, v čase globálnej zmeny epoch, sa objaví kniha, ktorá zmení svet. Bude silná v každom slove a znaku. Vďaka informáciám, ktoré prinesie, ľudia stratia pochybnosti a obavy, a uvidia pravdu. Staroveké Znalosti budú obnovené z popola a sila, ktorú nesie, naplní každého, kto s ňou príde do kontaktu.

Kniha AllatRa obsahuje unikátne vedecké poznatky, ktoré moderná veda objaví až v budúcnosti. Avšak tieto znalosti sú už teraz schopné zmeniť predstavy ľudí o svete a o sebe samých. Táto senzáčná kniha odhaľuje umelosť vonkajšieho sveta aj informácie, vytvárajúcej hmotu. **Je to astrofyzika budúcnosti!**

Viacúrovňová štruktúra vesmíru, tajomstvo čiernej diery, exkluzívne podrobnosti o elektróne a tajomstvo jeho okamžitého prechodu z častice do vlnovej formy; obsahuje jedinečné prvotné poznatky o viacrozmernej konštrukcii človeka v neviditeľnom svete, o prepojení človeka s inými dimenziami a o výnimočných schopnostiach mimo tretej dimenzie. Odpovedá na otázky, načo človek potrebuje výkonný mozog a viacúrovňové vedomie, čo je to zmenený stav vedomia a ako prebieha postupné ponorenie sa do neho.

Kniha poskytuje starodávne praktiky na duchovné sebazdokonaľovanie a na spojenie sa so svojou Dušou, radí, ako rozvinúť šiesty zmysel a kontakt s neviditeľným svetom. Opisuje podstatu nadprirodzených schopností (jasnovidectva, jasnopočútia, čítania myšlienok, predvídania) a dualitu ich prejavov, ako aj to, prečo je taká dôležitá práca na sebe a pochopenie procesov neviditeľného sveta.

Kniha AllatRa dáva univerzálny kľúč na rozlúštenie starovekých symbolov, ktoré v sebe uchovávajú Znalosti starodávnych civilizácií a sú zachytené v petroglyfoch z dôb paleolitu. Je bohato ilustrovaná kresbami archeologických artefaktov z rôznych starovekých civilizácií (protoindickej kultúry, tripolskej kultúry, rôznych kultúr starovekej Európy, Balkánu, Blízkeho Východu, Uralu, kultúr Afriky, Ázie a Severnej aj Južnej Ameriky), čo dokazuje prítomnosť rovnakého duchovného poznania v rôznych dobách u rôznych ľudí, žijúcich na rôznych kontinentoch. **Odhaľuje tajomstvá tisícročí, prináša príbehy o znakoch a symboloch, ktoré v masách aktivujú agresiu alebo pocit nádeje do budúcnosti. Príklady ich využívania kňazmi možno nájsť ako v histórii vojenských expanzií na vlajkách a štítoch, tak aj v súčasnej dobe v náboženských inštitúciách.** Táto kniha dáva možnosť hlbšie pochopiť, ako sa buduje pevný vzťah medzi mužom a ženou, manželstvo, aký je význam rodiny, čo je to sexuálna energia a ako ju ovládať, čo je to skutočná Láska a čo je dôležité pri výchove detí. Kniha AllatRa ponúka bezprecedentný model ľudskej spoločnosti, ktorá dokáže fungovať bez politického a kňazského systému. **Je to životná encyklopédia prapôvodných Znalostí o svete, spoločnosti a človeku, je to základ pre duchovné prebudenie a radikálnu transformáciu Človeka a celého ľudstva.**

Vydavateľstvo BIELY LOTOS

Inšpiráciou k založeniu vydavateľstva boli knihy Anastasie Novych, ruskej spisovateľky, výtvarníčky, autorky série kníh s názvom Sensei zo Šambaly



vydavateľstvo
BIELY LOTOS

Cieľom vydavateľstva je:

- vydávať a rozširovať diela hodnotnej duchovnej literatúry
- vykonávať osvetovú a vzdelávaciu činnosť
- rozvíjať duchovný potenciál človeka

www.bielylotos.sk

info@bielylotos.sk

+421 905 216 325



Dobro je tam, kde Ty

~ **Pozitívne noviny do každej rodiny** ~

Unikátny zdroj informácií, ktorý prináša nový pohľad na svet, znalosti o svete a človeku, o fenomenálnych ľudských schopnostiach. Dáva námety na zamyslenie, podporuje zdravý životný štýl, morálne, kultúrne a historické hodnoty v spoločnosti.

Môžete sa tu podeliť o svoje tvorivé myšlienky, prácu, fotografie a nájsť odpovede na nevyslovené vnútorné otázky.

www.polahoda.cz

Dobro plodí dobro!

1. vydanie, 2021

Sadzbu zhotovilo Vydavateľstvo Biely Lotos
Vytlačila Tlačiareň Tisk SPRINT s.r.o.
Vestecká 541, 252 42 Jesenice-Vestec

Slovenské vydanie © Biely Lotos, 2021
Preklad © kolektív prekladateľov MSH ALLATRA
Obálka © nakladateľstvo Lotos

Kontaktná adresa: Vydavateľstvo Biely Lotos
tel: +421 905 216 325
info@bielylotos.sk
www.bielylotos.sk

ISBN 978-80-973880-1-0



9 788097 388010



Celú konferenciu si môžete pozrieť na stránkach allatraunites.com/sk

Žijeme dnes v jedinečnej dobe. Ľudia prestávajú mlčať, na svetlo sa vynárajú informácie o tom, čo bolo utajované posledných 6000 rokov.

Pravda sa stáva všeobecným vlastníctvom.

.....

Dňa 20. marca 2021 sa na nezávislej platforme Medzinárodného spoločenského hnutia ALLATRA uskutočnila celosvetová online konferencia „Tvoriť spoločnosť. O čom snívajú proroci“, organizovaná z iniciatívy ľudí celého sveta. Táto konferencia, vysielaná v priamom prenose, prekladaná simultánne do 47 jazykov, spojila v tento deň milióny ľudí rôznych vierovyznaní, národností a sociálneho postavenia, a tým sa stala jedinečnou, v súčasnosti najdôležitejšou udalosťou pre celú civilizáciu.

Na konferencii zaznelo, že všetci proroci prichádzali od jedného spoločného Boha a prinášali ľudstvu jednu Pravdu. Pravdu, ktorá spája nás všetkých. Veď Boh je jeden a aj Pravda je jedna pre všetkých! Proroci vo všetkých dobách hovorili o jedinom: o živote v láske a rovnosti, v mieri a spravodlivosti – o Ideálnej spoločnosti.

Svet dnes stojí na hrane. Ľudstvo narazilo na globálnu krízu – klimatickú, ekonomickú aj sociálnu. Stále viac ľudí si uvedomuje, že zmena je nevyhnutná. A prvým krokom k tejto zmene bola práve konferencia, ktorá 20. marca 2021 ukázala, že ľudia z celého sveta sa dokážu spojiť. Nastal čas, kedy MÔŽEME zrealizovať to, o čom snívajú proroci. Budúcnosť ľudstva je v rukách každého človeka. Spoločne môžeme vybudovať Tvoriť spoločnosť – svet, v ktorom bude život Človeka skutočne najvyššou hodnotou, spoločnosť, ktorá bude mostom k vytvoreniu Ideálnej spoločnosti.

Každý z nás je zodpovedný za to, aká budúcnosť nastane pre ľudstvo.
Všetci spolu vytvárame našu realitu. Svet sa sám od seba dobrým nestane.
Treba ho vytvoriť, a to je možné len spoločnými silami.

.....

**PRÁVE TY, KTORÝ ČÍTAŠ TERAZ TIETO
RIADKY, MÔŽEŠ BYŤ TÝM ZRNKOM,
KTORÉ POMÔŽE ZMENIŤ SVET!**