

# Kapitola 4. Duchovní praktiky

Předcházející část: Kapitola 3. Orientace

## KAPITOLA 4

### Duchovní praktiky

#### Úvod

Lidská vynalézavost vedla k velké rozmanitosti a četnosti duchovních praktik, z nichž mnohé byly uvedeny a kalibrovány v kapitole 17 *Pravda vs. lež*. Každá z nich má své historické kořeny, které zahrnují etnické a kulturní návyky a praktiky, které jsou sladěny se specifickými systémy víry. Mnohé praktiky jsou docela imaginativní rituály a kalibrace úrovně jejich vědomí ukazuje, že jejich přínos vychází především z duchovního záměru, s nímž jsou prováděny, než z vlastní praxe. Proto se říká, že existuje „deset tisíc cest k Bohu“, že každá praxe splňuje účel v daném okamžiku v každém jednotlivci během duchovní evoluce.

Některé praktiky jsou téměř univerzální, například oddanost a uctívání božství bez ohledu na označení. Naopak některé praktiky jsou zcela výjimečné až do té míry, že jsou plné mystiky a magie. Ty často zahrnují zapojení nebo manipulace s různými lineárními energiemi polí a vyvolávání neviditelných duchů. Tyto praktiky se skutečně spoléhají na magické techniky a obvykle kalibrují poměrně nízko, často pod úrovní pravdy 200.

Mezi hlavní pravé duchovní praktiky patří individuální a skupinové bohoslužby a modlitby, včetně hudby, kadidla, kreativního umění a tance, stejně jako symboly, postoje a *mudra*. Často jsou spojené se způsoby oblékání, dietami, tělesným ponižováním, půsty, modlitebními korálky a rytmickými zpěvy mantry. Skupinové aktivity vyjadřují nejenom uctívání, ale také vděčnost Božství za život a Boží milost. V každodenním životě je formální modlitba vděčnosti nejčastější, když se říká „Grace“ (modlitba, poděkování) před jídlem, jejíž výhoda je potvrzena výzkumem vědomí, který ukazuje, že skutečná energie samotné potraviny se zvýší o deset až dvacet bodů.

Ve všech společnostech obezřetně uznávají Boha, dokonce, i když mají osobní pochybnosti nebo nedostatek přesvědčení. Univerzálnost uznání Božství po celou dobu v průběhu času ve všech kulturách znamená intuitivní uvědomění a moudrost v kolektivním vědomí celého lidstva, které je nezávislé na místě nebo časovém období.

Některé postupy mají záměr ovlivnit Boha v požadovaném směru pro nějaký konkrétní užitek. Jiné praktiky jsou určeny k uklidnění toho, co je považováno za negativní zobrazení Boha a tedy zahrnují osobní nebo rituální oběti zvířat nebo lidí. Tak bylo dokonce i zabíjení života samotného začleněné do rituálů, které kalibrují extrémně nízko, což naznačuje velmi vážnou chybu a odchylku od pravdy.

Kalibrovaná úroveň vědomí duchovní praxe odráží míru, do jaké je skutečně soustředěna na duchovní pravdu a ne na iluzi a fantazii. Protože Božství je nelineární a nedefinovatelné, Bůh je konečným obrazem, na kterém se projevují nekonečné chyby a sklony lidského ega. Tak je Božství často líčeno, jako by mělo výraznou osobnost. Lidstvo intuitivně vnímá přítomnost Boha jako Stvořitele a nekonečnou nelineární Realitu, která je zdrojem veškerého stvoření a existence, a je přítomna v lineární doméně jako zdroj její existence. To se odráží v římskokatolické církevní doktríně „Přírodní zákon“, která uvádí, že lidstvo je stvořeno se schopností realizovat Boha jako Stvořitele a má morální povinnost tak učinit. (Doktrína o přírodním zákonu kalibruje na úrovni 570.) Toto akceptuje přibližně 90 až 92 procent Američanů v současné době.

Univerzálnost Božství je uznána ve všech hlavních náboženstvích, jako je hinduistický pantheon nebo křesťanská Trojice. Také se objevuje v hinduistickém náboženství jako trojice Višnu, Šiva a Bráhma. Existuje také různorodé zobrazení Buddhy a Krišny, jsou také představováni v různých rolích. V monoteismu křesťanské nebo židovské teologie je koncept Boha primárně transcendentní.

Vědecký výzkum vědomí potvrzuje, že Bůh je transcendentní, imanentní a přítomný ve všem, co existuje, jako zdroj samotného výskytu, a je tedy i nelineární, i je současně přítomen v lineárním systému.

Významná forma duchovní praxe, která převažuje ve většině světových náboženství, je opakování písem nebo části veršů, které jsou často také základem výuky učení prostřednictvím kázání nebo studijních skupin. Všem náboženstvím jsou také společné skupinové činnosti, jako jsou poutě, náboženské svátky a oslavy, a symboly Božství, zobrazené alegoricky ve formě soch, grafik, duchovně inspirovaných monumentů, stúp a pyramid. Dokonce i průchodné vzory, jako například geometrické uspořádání labyrintu na podlaze katedrály v Chartres ve Francii, jsou využívány ke zvýšení duchovnosti povědomí.

Naopak islám, judaismus a některé odnože východního ortodoxního křesťanství se ikonám nebo zobrazení Božství vyhýbají.

Značný zájem byl o mnoho duchovních praktik ve formě opakujících se fyzických cvičení, jako jsou různé jógy, které také zahrnují dechová cvičení v různých praktikách určených k ovládnutí fyzických a duchovních energetických systémů prostřednictvím systému čaker. Všechny velké jógy kalibrují extrémně vysoko a zahrnují nezištnou službu Karma jógy (915), Bhakti (935), Raja (935), Kundalini (510), Kriya (410) a Hatha (390). Jhana jóga označuje cestu Advaity, nebo neduality (úroveň 975), která zdůrazňuje meditaci a kontemplaci a je cestou Buddhy a velkých mystiků dějin.

Mnohá náboženství také používají mantry, opakující se fráze nebo modlitby, které často zdůrazňují velmi specifické zvuky (např. „Om“) nebo opakování jmen Boha. Nevýhodou opakujícího se, rytmického fyzického zpěvu a praxe je indukce uměle pozměněného stavu vědomí, který může být chybně považován za mystický stav, jako například *satori*. Na druhou stranu mohou však způsobit náhlé záblesky vhledů nebo vrcholné zkušenosti, jejichž hodnotu lze nejlépe určit jejich subjektivním

dopadem, kdy dojde ke zvýšení úrovně vědomí nebo pokroku v duchovním povědomí.

V praxi většina duchovních uchazečů dříve nebo později prozkoumá celou řadu technik a obřadů, zvláště během počátečního období průzkumu. Často je výsledkem věrnost k několika praktikám, které jsou slučitelné s osobností, životním stylem, předchozí duchovní zkušeností a úrovní vědomí daného člověka. Také mohou vznikat duchovní pochybnosti, které mohou dokonce vést k přechodnému ateismu nebo agnosticismu po dobu, kdy hledání pravdy nachází množství projevů a prochází různými zdánlivě protichůdnými fázemi. Pokud existuje vnitřní soulad s integritou a převládá vnitřní poctivost, výsledek je v souladu s převažujícím záměrem. Z dlouhodobého hlediska je vnitřní průvodce vlastně vnitřní Já, které je obecně věřící a docela šťastně odhodí tělo z útesu, pokud tím probudí a aktivuje ducha. Cesta k nedualitě je také označována jako Advaita, Jhana jóga, Zen, a, paradoxně, cesta přes mysl ke stavu „bez myšlení“ Mysli.

Oddanost zesiluje jakoukoli cestu nebo zvolenou praktiku a pro mystika je charakteristická oddanost a vnitřní modlitba. Vážné, oddané hledání Osvícení je napájeno záměrem a posilováno oddaností, která vede k vnitřnímu hledání pravdy, pro které je charakteristický meditativní a kontemplativní životní styl. I když na začátku může být hledání investigativní nebo dokonce experimentální, jak čas plyne, stává se převládajícím motivem a jádrem života převládající oddanost.

## **Meditace**

Soustředěná, koncentrovaná introspekce může být klidná a naplňující, ale také docela frustrující.

Existuje o ní obrovské množství literatury s popisem dostupných technik a tradic, z nichž nejvíce převládají hinduistické, sufistické a buddhistické tradice, stejně jako ty od křesťanských mystiků a kontemplativců.

Sedět s kříženými nohama a bez pohybu je naučená disciplína. Celkovým účelem je překročit identifikaci s tělem / myslí jako s já, a tak realizovat Já. Většina praktikujících si stěžuje, že mysl neustává ve své činnosti. Probíhá v ní nekonečný sled myšlenek, konceptů, nápadů, obrazů, vzpomínek, pocitů a očekávání, které protékají duševní televizí jako nekontrolovaná fantasmagorie náhodné aktivity.

Záměrem meditace je odloučení, zejména odloučení od názoru, že myšlenky jsou „moje“ nebo reprezentují „mně“. Ve skutečnosti pouze „jsou“, stejně jako samotná mysl. Představa vlastnictví myšlenek vychází z personalizace těchto myšlenek kvůli důvěrnosti, protože mysl / kamera zaznamenala tyto minulé myšlenky, události a vzpomínky. Nicméně zaznamenala je pouze proto, že jim byla dána důležitost. Všimněte si, že lze znovu vyvolat i malé detaily z cesty během nudné terénní jízdy. Mysl je vnitřní televize, která zaznamenává to, co je pro ní cenné. To, co nebylo považováno za důležité, nebylo zaznamenáno.

Vyvolání a opětovné přehrávání je také důsledkem předpokládané imaginární hodnoty. V podstatě se po přezkoumání ukáže, že jedinou skutečnou hodnotou je, že jsou „moje“. Takže obyčejné boty si člověk nevšimne, ale „moje bota“ je nyní

naplněna hodnotou a tak si na ni vzpomene. Jak moc je cokoli ceněno, lze určit z emoční reakce na skutečnou nebo představovanou ztrátu.

Jakmile jsou myšlenky, jako objekty, odosobněny, devalvují a ztrácejí svou přitažlivost. Myšlenky a pocity vycházejí z touhy a mysl touží po tom, čeho si cení.

Chcete-li si vyčistit mysl, stačí si všimnout, že vůbec nic nemá zvláštní nebo jedinečnou „hodnotu“ nebo „cenu“, kromě investované, navrstvené a projektované víry. Proto vezměte zpět hodnotu, důležitost, význam a zájem.

**Otázka:** *Není to v rozporu s duchovním předpokladem, že všechno je stejně svaté a posvátné na základě Božství a jeho Stvoření?*

**Odpověď:** Vše, co je posvátné a svaté, je v této fázi jen systém víry myslí a opakování toho, co člověk slyšel. Skutečnost, že je to vlastně pravda, se později projevuje bez nadstavené konceptualizace. Hodnota, z pohledu ega, je emocionalizovaná mentalizace a Realita nevyžaduje mentalizaci. S pokorou můžeme integrovaně říci a dosvědčit, že každá věc pouze je taková, jaká „je“, nezávisle na promítaných hodnotách. Její vnitřní hodnota je to, že je, tedy že její existence je kompletní sama o sobě a není potřebné ji pojmenovat jako „zvláštní“. Když podstata veškerého Stvoření vyzařuje bez překážek, pak ego / mysl mlčí v úžasu.

**Otázka:** *Jak může být mysl umlčena?*

**Odpověď:** Devadesát devět procent myslí je již tiché a bez lineárního obsahu. Pouze jedno procento je aktivní (jak dokazuje výzkum vědomí), ale jedno procento je ohniskem pozornosti. Pozorujte pozorně, že každá myšlenka vychází z tichého, jasného pole energie, které je zdrojem myšlení, myšlenek a obrazů. Nevzniká, jak předpokládá mysl, jako výsledek lineární příčinné souvislosti. Naopak každá myšlenka vzniká nezávisle na všech ostatních, jako létající ryby z oceánu. Oceán je jako tichý, primární stav myslí a myšlenek. Koncept, že jsou nějakým způsobem zapříčiněné nebo smysluplně korelované, je ve skutečnosti dodatečná myšlenková konstrukce. Každá létající ryba vzniká nezávisle na ostatních z prvotního ticha. Výklad nebo smysl jí dává pozorovatel, který například při pohledu na tři ryby, které vyskočily z vody současně, říká: „Podívejte se, jak jsou ryby triangulační.“

Mysl přenáší jevy za jednu deseti tisícinu sekundy; tak je mysl jako playback při přehrávání magnetofonu. Když rozhraní myslí mezi jevem a zážitkem zmizí, rozdíl je poměrně dramatický.

**Otázka:** *A co klasické duchovní učení o „prostoru mezi dvěma myšlenkami“?*

**Odpověď:** Je to nedorozumění, protože neexistuje žádný detekovatelný prostor „mezi“ dvěma myšlenkami, kterým člověk může zahlédnout nekonečno. Předpokládaný „prostor“ není mezi myšlenkami, ale před myšlenkami.

Vnímání se pohybuje stejnou rychlostí, jakou se děje mentalizace; proto očekávat, že vnímání bude rozlišovat prostor mezi dvěma myšlenkami je nemožné, protože

vnímání by muselo probíhat rychleji než za 1 / 10 000 sekundy, tj. vnímavá schopnost mysli se pohybuje stejně rychle jako obsah mysli. Tedy, pokusit se zachytit mezeru mezi dvěma myšlenkami je jako když se pes snaží pronásledovat svůj vlastní ocas. To je důvod, proč mnozí zaangažovaní a oddaní lidé meditaci nedosáhnou Osvícenství, i po mnoha letech rozjímání. Prostě proto, že hledají špatné místo (kalibruje jako pravda).

**Otázka:** *Jak může člověk umlčet mysl?*

**Odpověď:** Člověk nemůže. Zastaví se sama, když je odstraněna energie zájmu. Je účinnější ji pouze odmítnout a přestat s ní identifikovat jako s „mou myslí“. Myšlenky jsou automatické důsledky specifické úrovně vědomí a personalizace, která jim dává hodnotu. Když člověk odmítne aktivovat vzpomínky a žije ve vznikajícím okamžiku a nevisí na minulosti nebo na předvídání budoucnosti.

**Otázka:** *Odmítnutí kouzelné hodnoty vlastnictví a pojmu „moje“ umlčí mysl?*

**Odpověď:** Ta se zastaví, když není narcisticky napájena. Myšlenky, ideje a koncepty mají pragmatickou a užitečnou hodnotu pro život ve světě, ale když se světa člověk vzdá, stanou se zbytečným zavazadlem bez ceny. Jaká je hodnota přenosného rádia v nekonečném klidu velkého lesa? Člověk může navštívit velkolepé evropské katedrály a vidí návštěvníky, kteří živě mluví do svých mobilních telefonů a vůbec nevidí tu ohromující krásu. Zdá se, že chodí kolem nevědomě v nějakém druhu snového světa, nevšímaví k nadčasové, tiché kráse a velkoleposti.

Opakuji, mysl se zastaví, když už není narcisticky vyživována. Myšlení je vlastně marnivost. Přežití je spontánní a autonomní, automatický karmický důsledek. Dokonce když mysl naprosto ztichne, jde tělo za svými záležitostmi jako karmicky natažený panáček.

**Otázka:** *A co meditace nad obrazem nebo konceptem?*

**Odpověď:** To je pozornost zaměřená na lineární jev; nicméně nakonec se mysl dostane mimo, na cestu nelineárního stavu a vyjeví se velký smysl všeho, protože již není omezený. Formální meditační podržení Božského obrazu v mysli je forma uctívání a prosba. Vzdáním se, invokací a věděním vzniká prostřednictvím naladění na éterické energie a úrovně vědomí duchovního učitele vibrační pole. Tak může být obraz inspirativní a povznášející, ale nakonec také musí být odložen jako závislost.

**Otázka:** *Jaká je hodnota mantry?*

**Odpověď:** Jsou v souladu se vším výše uvedeným. Účelem je umlčet mysl a vyvolat pole s vysokou energií. Kalibrované úrovně různých manter jsou uvedeny v kapitole 17 *Truth vs. Falsehood*. Pro větší užitek by zvuk měl být tichý.

Existuje inherentní omezení při opakování mantry, protože příliš často vede k poloautomatickému, hypnotickému, změněnému stavu vědomí, které se skutečně stává překážkou pro vyhledávaný stav Realizace. Osvícení není změněným stavem vědomí indukovaným vlnami alfa, feedbackem, nebo rytmickým opakováním tance, zvuku, dýcháním, nebo pohybováním těla. Není nic „vysokého“ na bubnování, hudbě, zvonech,

zpívání nebo na extrémním asketismu. Všechna výše uvedená opatření jsou přechodná. Dupání nohou, bubny, zvonky, kadidlo, gongy a blikající světla uměle vyvolávají stav transu, což je spíše změněný stav vědomí a ne vědění. Psychedelika také dovolí záblesky stavů pokročilého vědomí, ale ty také ustoupí.

Stavy duchovní radosti a extáze se vyskytují přirozeně ve vysokých úrovních nad 500. Aby člověk dosáhl Osvícení, musí i ty také odevzdat Bohu a na jejich místě vzniká velký nepopsatelný Mír. Zážitek Božího míru překonává všechny předchozí stavy, jakkoli mohly být vynikající.

## **Meditace**

**Otázka:** Na co by se měl člověk zaměřit v meditaci

**Odpověď:** Existují tři základní styly, které lze popsat jako účinné a plodné. První by mohl být popsán jako psychologický náhled nebo sebezpozorování. Druhý je přes myšlenkové pole a třetím je nejjednodušší způsob, jak obejít myšlenkové pole.

### **Styl 1: Psychologický**

Účel je zaměřen na porozumění a zkoumání vnitřních motivů, postojů, předpokladů a skrytých pocitů. To je historicky nazýváno vlastní zkouškou, duchovním inventářem nebo sebehodnocením určenému k „poznání sebe“. Je zapotřebí silný závazek k vnitřní poctivosti a neodsuzovat se. Toto odhaluje instinktivní popudy a jejich emocionální a psychologické komponenty. Ty jsou pak zpracovány odpuštěním, přijetím a zasazením do souvislostí.

### **Styl 2: Prostřednictvím Mysli**

Hledejte energetické pole tichého klidového stavu, které je vždy přítomné a „umístěné“ těsně před a pod příchodem myšlenky. Podívejte se na zdroj energie, z něhož vznikly myšlenky. Sledujte, jak myšlenka začíná vznikat jako nejasný pocit. Postupně rozvíjí progresivní specifičnost. Například myšlenka může začít jako obecný pocit „psovství“ a pak se specificky vyvíjí do „psa“. Dále je rychle upřesněna jako pes „Rover“. Pak vzniká myšlenka na „dobrého starého Rovera“, po němž následuje smutný příběh psa Rovera a jak se jednoho dne ztratil atd.

Ostrým zaměřením a klesající angažovaností se vyvíjí schopnost stát se svědkem vzniku myšlenky, dříve a dříve v procesu formování myšlenky, před její lineární konkretizací a definováním specifičnosti. Výše uvedeným procesem bude pozornost vedena k tichému, nelineárnímu zdroji energetického pole myšlení. Toto je energetické pole touhy myslet, která je vysoce ceněná egem, neboť souvisí s vírou a konceptem „já“. Má tedy kreativní naléhavost jako „potřeba myslet“ nebo „muset přemýšlet“ a mysl se v panice chytá myšlenky, aby přežila.

Člověk může odevzdat touhu po myšlení Bohu, což pak rychle vyvolá strach myslí z nepřežití. V tom okamžiku člověk musí odevzdat vůli přežít Bohu. Pokud člověk přestane myslet, dostane strach z toho, že je bezduchý. Být bez myšlení se nazývá „Božská idiocie“ nebo „Božská hloupost“.

Nicméně to, co skutečně potřebuje být známo, se odhaluje nejen jako myšlenky, ale

jako porozumění, pochopení a apercepce prostřednictvím celistvosti. Nekonečná Realita je vševědoucí a nezávislá na mluvení, myšlení a verbalizaci slov. Narcistické ego je závislé na mluvení. Pro Já to nemá žádnou hodnotu. Ego / mysl věří, že pokud přestane myslet / cítit, osobní já zemře, protože to patří k přežití systému ega. Proto se toho obává a vyhýbá se tichu a klidu. Ego / já se identifikuje s tím, co je lineární, oddělené a definovatelné, tj. s obsahem.

### **Styl 3: Vynechání mysli**

Zatímco styly 1 a 2 jsou vzdělávací, styl 3 je čistě subjektivní, zkušenostní a ne mentální, psychologický, emocionální nebo koncepční. Je nejrychlejší a nejzákladnější a skládá se z jednoduché „činnosti“. Kroky jsou velmi jednoduché: úplně a hluboce relaxujte, zavřete oči, buďte svědkem vizuálního pole a pouze se na něj soustřeďte. Ve tmě si všimněte četných drobných tančících světelných jevů. (tzv. „phosgenes“). Staňte se jedním ze světel (vyvolá to bezmyšlenkovitost) a spojte se s vizuálním polem. V důsledku času se kontext začne současně posunovat a prohlubovat. Zdánlivé oddělení mezi svědkem a pozorovatelem zmizí. Člověk „se stává“ jevem bez lokalizovaného pozorovatele.

Nakonec převládá pouze vědomí samotné, a to vše je spontánní a neduální. Mysl je vynechána a vzdala se Mysli, která je autonomní. S praxí může schopnost být „zajedno“ s tichým, bezmyšlenkovým stavem zachována i při otevřených očích. Člověk pak žije v tichém stavu.

Ze začátku je stav ztracen, když je nutné se vrátit k činnosti nebo je potřebné přemýšlet. S praxí může být toto rozptýlení překonáno a převládá tichý stav, i když člověk působí a jedná ve světě.

Nakonec vnitřní stav převládá a působí nesobecky spontánně a autonomně. Člověk je karmická „hračka“. Nakonec dokonce může myslet a reagovat na svět bez přerušení stavu tichého míru.

Osoba je vnímána světem jako „vy“, zatímco to je pouze lineární funkce. Je to jako vlnky nebo vlny oceánu. Stejně jako při kontemplaci se smysl Já posune od obsahu ke kontextu. Člověk pak zůstává ve stavu tichého vědomí, který Ramana Maharshi označil *turiya* nebo „čtvrtý stav“.

**Otázka:** Nevede to k narušení fungování?

**Odpověď:** Ano. Může být nezbytné opustit běžný svět na několik let. V tomto okamžiku to není žádný problém. Svět je předán Bohu.

**Otázka:** Co nahradí mysl, když zmizí?

**Odpověď:** Rozvíjí se Božská moudrost. Vědomí zůstává, ale je to autonomní kvalita nebo stav. Ztráta mysli nevede k „nicotě“, naopak, je nahrazena Allness (vše). List není strom. Je bezpečné vzdát se každé identifikace s tím, nač člověk myslí nebo čemu věří, což není reálné a „nicota“ je čistě představa.

**Otázka:** Ale co samotná existence?

**Odpověď:** Existence i neexistence jsou abstraktní postoje. Ani jeden z výrazů se nevztahuje na Realitu, která je mimo obě tyto ideje. Vědomí je jako prvotní jasné světlo povědomí. Je to primární stav.

**Otázka:** Ale nechtělo by člověka vzít do prázdnoty (Void)?

**Odpověď:** To je věc, o které si konkrétně promluvíme později. To není problém na začátku a pouze se stává problémem, který je třeba vyjasnit a porozumět mu na úrovni vědomí 850. Nicméně je důležité o něm v předstihu vědět, proto o něm budeme podrobněji mluvit později (viz kapitola 8).

## **Kontemplace**

Meditace a kontemplace jsou pouze způsoby popisu. Nejsou oddělené, protože oba procesy jsou v podstatě stejné. V praxi je tradiční formální meditace proces, který vyžaduje odstranění činnosti každodenního života. Má však tendenci rozvíjet určité speciality a stává se v průběhu času rozdělený a sporadický. Existují období nadšení, ale praxe je zranitelná každodenními nároky života. Je výhodnější použít základní mudru /pozici / zaměření / záměr způsobem, který může být prováděn nepřetržitě, aby se kontemplace stala životním stylem, kdy se život člověka stává meditací. Evoluce obrátí život člověka v modlitbu /kontemplaci/ meditaci / prosbu a vzdávání se. Život člověka se stává modlitbou a modlitbou je rozjímání.

Kontemplativní životní styl usnadňuje přenos pocitu identity od těla / mysli ke svědkovi / pozorovateli, který je primárnější a má blíže k Pravdě Já a k Realitě. Dalším krokem je ústup od smyslu „já“ jako od svědka / pozorovatele, kde je posun ve schopnosti vědomí, což je spíše kvalita než osobnost.

Jedna velká výhoda toho, že jste svědkem / pozorovatelem namísto účastníkem je, že svědek nemluví, prostě vše vidí bez komentářů. Dalo by se říci, že svědek / pozorovatel je spíše v souladu s lesem, než se stromy.

**Otázka:** *Jak může být kontemplace nastolena, nastartována nebo naučená? Je to rozhodnutí?*

**Odpověď:** Je to jen věc vědomí. To není nic nového, a proto se nemusí naučit, ale je třeba jí pouze věnovat pozornost. Užitečným rozhodnutím nebo volbou je rozhodnout se přestat mluvit o všem a zdržet se komentářů, názorů, preferencí a hodnotících tvrzení. Je to tedy jen věc disciplíny, pouze sledovat vše jako svědek bez hodnocení, komentářů a preferencí. Člověk pak vidí stoupající a klesající jevy a jejich přechodnou povahu, které jsou pro běžné myšlení koncipovány jako posloupnost příčiny a následku. Je to informativní praxe „předstírat“ hloupost a invokací radikální pokory vyzařuje esence. Všechno myšlení, z duchovního hlediska, je pouze marnost, iluze a pompéznost. Čím méně člověk myslí, tím více nádherným se život stává. Myšlení je nakonec nahrazené věděním. Člověk vůbec nepotřebuje žádnou myšlenku. Je proto užitečné se rozhodnout zastavit duševní rozhovor a zbytečné blábolení.

Tiché retreatové skupiny mají často cenné zkušenosti, kdy objevují, že život jde správně a nádherným způsobem a vše je na místě samo od sebe. Komunikace pokračuje



neverbálně a každý se stává telepatický v překvapivě krátkém čase.

**Otázka:** *Je kontemplativní životní styl možný v dnešním světě?*

**Odpověď:** Při silném záměru odpovídá každodennímu životu. Kontemplace znamená nepřipoutanost, která nevylučuje činnost.

**Otázka:** *Kontemplace se zdá být v konfrontaci se sklonem mysli, řídit a myslet, domnívá se, že musí ovládat, aby přežila.*

**Odpověď:** Ano. S praxí vzniká povědomí, že vše probíhá spontánně, jako důsledek celkového pole a záměru, a „vy“ jako imaginární příčinný činitel jste nebyl nikdy nezbytně nutný.

**Otázka:** *Ale není kontrola nutná k přežití?*

**Odpověď:** Nechte Boha starat se o vaše přežití. Pokud odložení těla poslouží Já, tak ho nechte. V přísně duchovní praxi přijde čas, kdy člověk skutečně dostane povolení opustit světské tělo. Uvidí, zda tělo bude i nadále chodit a znovu dýchat nebo ne. Nakonec i to, že si myslí, že je sám sebou, musí být odevzdáno Bohu. Pokud to slouží Prozřetelnosti, tento tělesný život pokračuje, a pokud tomu tak není, pak přestane. Možnost je až k Přítomnosti.

**Otázka:** *To zní, jako by seriózní duchovní práce mohla nakonec vyloučit obvyklý životní styl.*

**Odpověď:** Ano. Někteří oddaní vlastně odešli, někteří se odřekli světa, a jiní upravují své životní styly, aby byly v souladu s jejich vážným duchovním závazkem. Výzvy nutí řešit problémy, jako jsou závazky k druhým lidem, k majetku, životnímu stylu a koncepcím, jako jsou služba, povinnost, odpovědnost, atd. Nakonec skutečná oddanost nahradí snahu o duchovní realitu, nahradí všechny ostatní úvahy. Závazek stát se osvíceným znamená rozhodnutí „bez ohledu na cokoli.“

**Otázka:** *To je alarmující.*

**Odpověď:** Entita, která je vyburcovaná a je konfrontována s takovou situací, není ta samá, která klade takovou otázku. Potřeba kritického rozhodnutí nevzniká, dokud nebude dostatečná síla to zvládnout. To je důvod, proč není rozumné snažit se vynucovat duchovní pokrok umělými prostředky. Jedna věc je ho usnadnit, ale jiná je zkusit ho vynutit.

Následující část: [Kapitola 5. Vysvětlení](#)