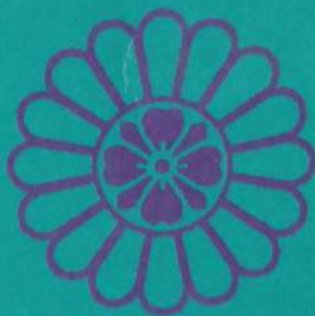


DUCHOVNÍ CESTA

Průvodce k nekonečné seberealizaci a svobodě



Michio Kushi

&

Edward Esko



Prof. Michio Kushi

Z anglického originálu *SPIRITUÁL JOURNEY-*. Michio Kushi's *Guide to Endless Self-Realization and Freedom*
přeložil PhDr. Antonín Konečný.

1994 Michio Kushi and Edward Esko
Czech Edition 1996

Vydání první. Náklad 2000 výtisků.

Obsah

Předmluva k českému vydání

Předmluva Alexe Jacka

Úvod Edwarda Esko

1. Každodenní duchovní praxe
2. Spiritualita uvnitř i vně
3. Léčení pomocí duchovní energie
4. Pochopení duchovních nauk
5. Zření minulosti a budoucnosti
6. Duchovní citlivost

Doslov

Informace

Doporučená literatura

O autorech

Index

Stejně jako mnoho jiných mladých lidí na konci 60. a na začátku 70. let jsem se vydal na duchovní cestu. Po smrti prezidenta Kennedyho a eskalaci vietnamské války jsem byl znechucen moderní společností, a cítil jsem, že tady musí být lepší cesta, jak stvořit svět bez nenávisti a války. Rok jsem studoval v Banárasu, svatém městě na Ganze, a stal jsem se vegetariánem. Studoval jsem zen v Japonsku. Přišel jsem jako reportér do Vietnamu a začal jsem se zajímat o buddhismus. Ponořil jsem se do *I-ťingu* a konfuciánských a taoistických učení Číny. Putoval jsem do Stonehenge a na posvátná místa ve Francii a Itálii. Studoval jsem jógu a bojová umění. Stopoval jsem napříč Amerikou jako hrdinové Kerouacových románů. V době svých cest a studií jsem prožil mnohá dobrodružství a setkal jsem se s mnoha zajímavými lidmi. Přesto jsem stále cítil nejasnost a nejistotu. Nakonec zpátky v Bostonu, kde jsem žil, jsem objevil to, co jsem hledal - v makrobiotické filosofii a učení Michio Kushiho. Od té doby se zlepšilo mé zdraví a vitalita. Ale největší změna nastala v mém vědomí a v pochopení naší věčné duchovní cesty. Mnoho jiných lidí přišlo k makrobiotice stejným způsobem.

Duchovní cesta uvádí novou generaci makrobiotických přátel a čtenářů do širého světa ducha a vibrací, jejichž pouhou malou částí je naše planeta a celý hmotný svět. Michioův výklad meditace, modlitby, zpěvu, karmy, reinkarnace a dalších základních pojmů a praktik je tak prostý a zároveň hluboký, že můžeme pouze žasnout. Protíná materiální a duchovní iluze moderní civilizace, objasňuje univerzálnost všech tradičních učení, východních i západních. Ukazuje, jak jídlo, naše každodenní strava, slouží jako nit spojující neviditelný a viditelný svět. Upozorňuje nás, že duchovní praxe je neoddělitelná od každodenního života,

a daleko spíš ji nalezneme v práci, myšlení, plánování, rodičovství, vztazích a spolupráci s ostatními, než v cestování na nějaká posvátná místa anebo ve studiu nějakých esoterických učeních. Umožňuje nám poznat, že zdraví samo o sobě není cíl. Zdraví je počátek nekonečné cesty míru a štěstí.

Přečtení *Duchovní cesty* vás může inspirovat k osobnímu studiu s Michiem a k prohloubení vašeho poznání. Na Kushiho institutu v Berkshires poskytuje sérii pokračujících seminářů v náviku duchovního rozvoje, včetně řízených praktických seminářů rozvoje mnoha duchovních schopností a metod, popisovaných v této knize. Otevření nových rozměrů Michiova učení a spisů je úžasné, provokující, a pozdvihne vás na vyšší úroveň vnímání sebe sama a do nových světů seberealizace. Tato učení nám také umožní vést lidstvo v této kritické době a zachovat různorodý biologický a duchovní odkaz naší planety nesčetným dalším generacím.

Alex Jack
Becket, Massachusetts, 1. června 1994

Alex Jack vyučuje na Kushiho institutu a je ředitelem One Peaceful World Society [*Společnosti jediného mírumilového světa*]. Je též spoluautorem mnoha knih s Michio Kushim, včetně *The Cancer Prevention Diet* [*Dieta k prevenci rakoviny*] a *The Gospel of Peace-. Jesus's Teachings of Eternal Truth* [*Evangelium míru: Ježíšovo učení o věčné pravdě*].

V září 1972 jsem přišel do Bostonu, inspirován snem o dosažení zdraví a míru cestou makrobiotiky. Michio Kushi, vůdce mezinárodní makrobiotické komunity, žil v Bostonu a pravidelně tam přednášel. Zajímá mě také o duchovní otázky, šel jsem po duchovní cestě, vedoucí přes védantu, taoismus a buddhismus k makrobiotice.

Na první přednášce, kterou jsem navštívil, stál Michio u tabule a vykládal neuvěřitelný pohled na duchovní svět, sledoval naši duchovní cestu od nekonečně velkého k nekonečně malému, od absolutního k relativnímu, od univerzálního k zvláštnímu a zpět. Michiovy přednášky inspirovaly a povznášely, a jejich prostřednictvím jsem si uvědomil, že makrobiotické učení je schopné změnit celý svět.

Brzy poté představil Michio první ze svých seminářů duchovního rozvoje. V těchto pozoruhodných přednáškách vysvětloval a demonstroval praktiky, jako je meditace, zpěv a duchovní léčení v souladu s makrobiotickými principy *jin* a *jang*. Přednášel také jedinečný výklad takových klasických duchovních spisů jako je *Bible*, *Tomášovo evangelium*, *Upanišady* a *Tao-te-t'ing*, a nabídl pozoruhodný pohled na takové věci, jako je karma, reinkarnace, úroveň vědomí a spirituality, vztah mezi stravou a duchovním rozvojem, a struktura duchovního světa. Mnoho z těchto témat bylo nabízeno na seminářích duchovního výcviku, které teď vede na Kushiho institutu v Becketu a v jiných částech světa.

Stejně jako u současných duchovních seminářů byl v těchto raných přednáškách kladen důraz na skutečný prožitek; studenti byli vybídnuti, aby se stravovali prostě a prováděli každé cvičení. Michio konfrontoval skupinu s otázkami, a pobízel účastníky, aby hledali své vlastní odpovědi. V těchto přednáškách se Michiovi podařilo demystifikovat porozumění lidské spiritualitě, a duchovní rozvoj byl zpřístupněn každému.

Materiál obsažený v *Duchovní cestě* pochází z Michio-
vých seminářů duchovního rozvoje ze začátku 70. let a je
doplňený o materiál z jiných bostonských přednášek. Tato
kniha se zabývá základními duchovními pravdami. Fascinující
vhled a nadčasová moudrost těchto stránek by měla oslovit
každého, kdo hledá v životě hlubší smysl.

Rád bych poděkoval každému, kdo přispěl k tomu, že tato
kniha se stala skutečností. Děkuji Janice Ninomiya za
přepsání textu, a Gale a Alexi Jackovi z vydavatelství One
Peaceful World Press za jejich vedení a pomoc. Děkuji své
ženě Wendy za její inspiraci a podporu.

Edward Esko
Becket, Massachusetts, 15. května 1994

1

Každodenní duchovní praxe

Všichni velcí duchovní učitelé minulosti říkali, že to nejsou
žádná tajemství; může se zdát, že jsou, ale pokud znáte řád
vesmíru, Boží zákon a jeho mechanismus, tyto pocity mizí,
a vy víte, že spiritualita je velice praktická. Pak si můžete
vybudovat své vlastní sebepoznání, takže nepotřebujete být
závislí na učiteli nebo mistrovi.

Když se na vás dnes ráno dívám, vidím mnoho jasných,
čistých tváří, které ukazují, že už několik dnů správně jíte.
Doufám, že v tom budete během tohoto semináře pokračo-
vat, takže vaše strava bude z 80% sestávat z obilovin
a celozrnných výrobků, včetně občasných nudlí nebo
chleba, malého procenta luštěnin, pokud si přejete, a 20%
zeleniny, pozemské i mořské, s použitím různých stylů vaření
podle vašeho přání, včetně smažení, vaření, dušení a jiných.
Toto je první věc. Druhou je aktivní praxe během tohoto
semináře, a také váš trvalý rozvoj po jeho skončení.

Strava je nejdůležitější věcí, i když mnoho duchovních
učení o ní nehovoří. V budoucnu, po skončení semináře,
můžete jíst různou stravu, můžete se i přejídat, ale k tomu,
abyste si udrželi svou spiritualitu, jezte stravu, sestávající
hlavně z celozrnných obilovin. I tehdy, když cestujete a jíte
v restauracích, jezte především obiloviny, i když jsou rafino-
vané. Jezte malé množství, a velmi dobře žvýkejte. To zmenší
toxické účinky každého špatného jídla, které sníte, a pomůže
vám udržet spiritualitu.

Hodně lidí neví, jak žvýkat, i když je žvýkání základ živo-
ta. Standardní sousto je 80 zrn najednou v ústech. Zkuste
je někdy spočítat, abyste viděli, kolik to je. Je to malé
množství. Zeleniny může být stejné množství. Když toto

množství jídla vložíte do úst, položte tyčinky nebo příbor, a žvýkejte sousto, ale ne nahoru a dolů, ale dokola, takže vaše zuby a jazyk se pohybují do kruhu, spirálovitě.

Schopnost pohybovat čelistmi mnoha směry je výlučně lidská; zvířata mohou žvýkat pouze tím nebo oním směrem, ale ne všemi možnými způsoby. Musíme využít tuto pohyblivost, protože je zdrojem naší spirituality. Když žvýkáte tímto způsobem, jídlo se velmi dobře smíchá se slinami, a také se dokonale rozmělní, i když nemáte dobré zuby. Dokonalé žvýkání posiluje vaše trávicí orgány, zvyšuje využití stravy a zlepšuje vaši fyzickou kondici. Žvýkání nám umožní spokojit se s málem. V Japonsku se žvýkání označuje slovem *kamu*, což zní podobně jako slovo Bůh, jež zní *katni*.

Kromě jídla je nejdůležitější vzpřímená poloha. Je těžké dosáhnout spirituality, pokud se hrbíme nebo nakláníme dopředu. Špatné držení těla je způsobeno nezdravými orgány; když zlepšíte svou stravu, vaše zdraví selepší a vaše držení těla se napřímí. Za třetí, jakákoliv věc k osobnímu použití, včetně oblečení, nástrojů nebo bydlení, by měla být co nejvíc rostlinné povahy. Pokud používáte vlněnou příkrývku, nedávejte si ji přímo na tělo, ale dejte mezi ně bavlněné prostěradlo. Totéž platí o nylonu a jiných syntetických materiálech.

Bavlna je výrobek na rostlinné bázi, a je dobrá pro pravidelné použití, stejně jako juta. Hedvábí není tak dobré, protože je živočišné povahy. Pokud si opravdu přejete rozvíjet spiritualitu, i vaše svrchní ošacení by mělo být rostlinné povahy. Z tohoto důvodu se kněží převlékají předtím, než provádějí duchovní obřady. Považuje se to za zvyk, a důvody jsou dávno zapomenuté. Důvodem je maximální zvýšení duchovní citlivosti.

Za čtvrté, nejlepší prostředí pro spirituální rozvoj je klidné a čisté. Klid je velmi důležitý pro spiritualitu. Od nepaměti přicházejí krátké vlny nesmírnou rychlostí přímo do hlubin Země. Horizontální, dlouhovlnné vibrace v našem bez-

prostředním okolí ruší tuto prvotní sílu. Obzvláště to platí o vibracích vytvářených stroji a elektronickými zařízeními. Pokud je například zapnutá televize, tyto krátké vlny stále přicházejí, ale nemohou být slyšeny. V dávných dobách lidé chodili do hor meditovat a nabývat klid.

Pokud praskáte dveřmi, rušíte sebe stejně jako ostatní. Kdykoliv myjete nádobí, vaříte, uklízíte, jestliže při tom neděláte hluk, je to ztělesněná jasnost. Člověk, který vchází do domu a nadělá přitom hodně hluku, prozrazuje nedostatek spirituality; ani kočky a psi nedělají zbytečný hluk, a člověk takový, jaký od přírody je, jej nedělá také. Stejně tak, pokud se před vstupem do domu zouváte, prosím, uložte svou obuv řádným způsobem. Položte ji tam, kde nikomu nebude překážet. Pokud jste nedbalí nebo nepořádní, vaše spiritualita je pojmová, nepraktická. I když při tom správně jíte a meditujete, pokud ale váš každodenní život neodráží smysl pro pořádek, tyto věci mají jen malý účinek na váš duchovní rozvoj.

Další bod či upozornění se týká toho, že všechno má být považováno za duchovní bytost, včetně materiálních objektů. Všechny věci jsou projevem nekonečného Božího vesmíru; takže každý a všechno je zajedno s vámi. To je nejpodstatnějším základem mezilidských vztahů; mít úctu k ostatním jako k duchovním bytostem, a nikdy je nevyužívat k zisku nebo výhodám. Všechny věci jsou kondenzovanou formou duchovní energie. Takže pokud mluvíte se svými rodiči, příbuznými nebo přáteli, chovejte se k nim jako k duchům. Zacházejte se svým perem, papírem, domem, kuchyňským nádobím a jídlem ne jako s materiálními nástroji, ale s podobnou úctou.

Naše tělo sestává z kondenzované energie, a existuje v centru spirály stvoření. Přišli jsme z nekonečna, zdroje relativního světa, a do něj se vrátíme. Existujeme jako nekonečně malý bod v nesmírném moři nekonečného rozpínání. Čím dále jdeme po spirále, tím výrazněji se stává

jeho vliv. Dostáváme mnohem více neviditelné, vibrační stravy, než stravy materiální. Na úrovni materiální stravy jezme jen dvakrát až třikrát denně; dýchejme rychleji a přijímejme mnohem víc vibrací. Dostáváme po celý čas nekonečně se rozpínající sílu; každou sekundu, bez přerušení. Když vstřebáváme nekonečno neustále, bez přerušení, nazývá se to stav zdraví nebo spiritualita.

Jste v Bohu; a cílem duchovního výcviku je připravit vás na to, abyste tento vliv přijímali v co největší míře, takže k vám bude přicházet bez blokování nebo přerušení, a abyste pocítovali a projevovali nekonečno ve vašem každodenním životě. Výcvikem a praxí se snažíme dosáhnout stavu, ve kterém můžeme co nejsnadněji přijímat nekonečnou sílu, kterou můžeme také nazývat milostí Boží. K tomu je velmi potřebné dobré držení těla. Dále uvádíme několik základních metod, jak vyrovnat držení těla.

Poloha vstoje

Protože lidské bytosti jsou schopné pohybovat se vzpřímeně, byly schopné se rozvíjet mnohem dál, než ostatní druhy. Vzpřímená poloha nám umožňuje vést nekonečnou sílu v podobě energie z nebes a země podél svislé linie, jdoucí z vrcholu hlavy k pohlavním orgánům. Tok životní energie podél tohoto "duchovního kanálu" nabíjí a vitalizuje celé tělo a všechny jeho funkce. Existuje jen jediný podobný rostlinný druh, obiloviny, a protože stojí vzpřímeně, vedou energii podobným způsobem, a jsou proto ideální jako naše hlavní potrava.

Pokud stojíte, dbejte, aby vzdálenost mezi vašimi chodidly odpovídala nejužší části vašeho pasu. Abyste vyrovnali páteř, zvedněte ruce nahoru a protáhněte se. Když to děláte, můžete se mírně postavit na špičky. Pak zakloňte hlavu

a dívejte se nahoru, směrem k nekonečnu. Pomalu vraťte ruce zpět, aniž byste hýbali tělem, a vraťte i hlavu zpět do normální polohy. Vaše záda by teď měla být rovná. Udělejte to několikrát a zjistíte rozdíl.

Poloha vsedě

Praxe jógy často zdůrazňuje poloviční lotosovou polohu, ale ta vede k tendenci zaklánět se. Proto, když lidé sedí tímto způsobem v meditaci, obvykle si pod sebe dávají polštář. Přirozenějším způsobem sedění je sed na patách, s chodidly složenými pod nohama tak, že klenby chodidel vytvářejí okrouhlé místo k sezení. V této poloze se palce u nohou, položené jeden na druhém, vzájemně podpírají; v této poloze můžete sedět celé hodiny. Pokud jste unavení nebo cítíte ztuhlost, vystřídejte pouze palce u nohou.

Příčina, proč někteří lidé takto sedět nedovedou, je v tom, že správně nejedí; konzumují například příliš mnoho ovoce, chleba nebo živočišné stravy. Tato strava způsobuje rozpínání anebo činí tělo tuhým a neohebným. Dosáhněte tělesné kondice, která vám umožní sedět tímto způsobem celý den.

Když sedíme tímto způsobem, energie nebe a země proudí duchovním kanálem přímo. Vaše kolena ať se navzájem nedotýkají, ale držte je od sebe na šířku pěsti, protože to je nejlepší poloha, jak udržet páteř rovnou a zbytek těla v pohybu. Pokud jsou kolena u sebe anebo příliš daleko od sebe, nemůžete se pohybovat. Položte ruce dlaněmi dolů na horní část stehů v úhlu 45°, a udržujte ramena uvolněná. Toto je standardní sedící poloha pro meditaci, zpěv a jiné spirituální praktiky. Pokud vám dělá potíže sedět tímto způsobem, můžete použít poloviční lotosovou polohu, dokud se váš stav nezlepší.

Abyste si vyrovnali páteř, zvedněte ramena, a podívejte

se nahoru na strop a na nebe nad ním. Pak, aniž byste se pohnuli, vraťte ramena a hlavu zpátky do normální polohy. Pokud vám v tomto sedu přeпадnou ramena dopředu, je to známka slabosti plic, zatímco, když vaše tělo má snahu předklonit se dopředu, vaše vnitřnosti jsou příliš roztažené.

Vyčištění (zklidnění) iluzí

Když je vaše strava extrémní a nevyvážená, vstupují do vás různé vibrace a způsobují klamné myšlení. Iluze překáží spiritualitě a vytvářejí takové negativní psychologické tendence, jako je egocentrismus, strach, úzkost a hněv, stejně jako nezakořeněné sny a noční můry. Abyste očistili svou mysl a zvýšili svou vnímavost vůči duchovní energii, je důležité rozptýlit iluze. Lze to provést mnoha způsoby, metodami, které jsou více *jin*, případně metodami, které jsou více *jang*, anebo metodami, které využívají rovnováhy obou energií.

K praktikování metod očištění mysli, které jsou více *jin*, si najděte partnera. Aby to fungovalo, měly by být vaše ruce trochu sušší, takže si dávejte pozor, abyste nepili příliš mnoho tekutin nebo nejedli příliš mnoho ovoce. Přijímající osoba by měla sedět výše popsaným způsobem, bez napětí, s rovnými zády.

1. Posad'te se vedle svého partnera a položte mu jednu dlaň jemně na čelo, a druhou do týla, pod lebku, bez tlaku, těsně nad hranici krku. Zavřete oči a zesynchronizujte svůj dech, a udržujte tuto polohu po několik minut. Kromě svých dlaní se nedotýkejte partnera žádnou jinou částí těla.

2. V další variaci sedte vedle svého partnera jako výše, a jemně mu přikryjte uši svými dlaněmi. Dýchejte ve stejném rytmu, zavřete oči a udržujte polohu po několik minut.

3. V jiné variaci jemně přikryjte ústa přijímající osoby vaší levou dlaní, a svou pravou dlaň jí položte na břicho těsně pod pupkem. (Když lidé řeknou něco špatného nebo se podřeknou, často si zakryjí ústa v intuitivní snaze rozptýlit iluzi). Zavřete si oči, dýchejte spolu a pokračujte v tom po několik minut.

4. Jiná varianta je položit pravou dlaň shora na partnerovu šíji, a levou dlaň na kostrč. Dýchejte spolu a udržujte polohu jednu nebo dvě minuty.

Metodu více *jang* můžete praktikovat sami. Sedte jako výše, s rovnou páteří. Spojte dlaně do modlitební polohy a držte je asi šest palců [asi 15 cm - pozn. překl.] před ústy. Mírně posuňte dolů pravou dlaň a tleskněte, abyste vyčistili vibrace ve vzduchu kolem sebe. Tleskněte v rytmu dvou úderů, *jin a jang*, udělejte přestávku a opakujte. Zavřete oči, a opakujte sekvenci několikrát, se zvukným tlesknutím. Udržujte svůj dech centrovaný v podbřišku neboli *hara*.

Ke zklidnění iluzí lze použít i zpěv, jenž představuje vyrovnanější přístup. Dále uvádíme velmi starý zpěv, jehož lze použít ke zklidnění mysli. Nazývá se *Daišindžu*, neboli *Velký božský kánon*, a je o tisíciletí starší, než buddhistické zpěvy. Popisuje stvoření světa. Po čase začala každá slabika představovat číslo.

Velký božský kánon Daišindžu

Zvuk	Význam	Zvuk	Význam
Hí	1	Ja	8
Fu	2	Ko	9
Mí	3	To	10
Jo	4	Mo	100
I	5	Či	1000
Mu	6	Ro	10.000
Na	7		

Spiritualita uvnitř i vně

Při praktikování tohoto zpěvu sedte, jak je uvedeno výše. Položte si ruce na břicho, dlaněmi nahoru, a vložte levou dlaň do pravé, aby se palce dotýkaly. Levá dlaň vede energii přicházející z nebe a pravá dlaň vede energii, vycházející ze země. Jejich spojení vytváří úplný energetický okruh. Klidně dýchejte, abyste stabilizovali svou situaci, a asi po minutě začněte s výdechem zpívat. Oči můžete mít pootevřené. Celý zpěv je jediná sekvence, *hi-fu-mi-jo-i-mu-na-ja-ko-to-mo-či-ro*. Pomalu vdechněte, a opakujte pětkrát až sedmkrát.

Snažte se zapamatovat si tyto slabiky, takže budete moci zpívat se zavřenýma očima. Slabika *ro*, poslední zvuk, znamená "deset tisíc", takže ji trochu protáhněte, abyste spojili své vibrace s nekonečnem. Můžete provádět tento zpěv kdykoliv cítíte zmatek nebo rozrušení, abyste se zklidnili a zacentrovali svou energii.

Hmota je kondenzovaná forma energie nebo ducha. Duch je difúzní, neviditelná forma hmoty. Naše tělo sestává z hmoty, což znamená atomy, pohybující se a měnící se velkou rychlostí. Atomy se skládají hlavně z prázdného prostoru, v němž se pohybují subatomární částice. Subatomární částice jsou kondenzované shluky energie a nemají konkrétní substanci. Takže ve skutečnosti je tělo pouze pohyblivý proud změn a energie. Není pevné a stálé, ale mění se z okamžiku na okamžik.

Lidské tělo vzniká srážkou proudů energie ze Slunce a ze Země. Slunce vydává stálý proud energetizovaných částic, známých jako sluneční vítr, který se setkává s magnetickým polem Země, vytvářejícím obrovskou neviditelnou vrstvu kolem Země. Astronomové znají hranice tohoto neviditelného energetického pole, a mluví o něm jako o zemské magnetosféře.

Energie přicházející ze Slunce je obecně sedmkrát silnější, než energie, vycházející ze Země. Tento mnohem silnější proud sluneční energie stlačuje tu část zemské magnetosféry, která vybíhá směrem ke Slunci, zatímco ta část, která vybíhá směrem k periférii sluneční soustavy, se prodlužuje. Interakcí těchto sil vzniká tvar v poměru 7:1, stejném, jako je poměr lidského těla. Hlava, která vybíhá od Země směrem ke Slunci, je obvykle jednou osminou délky těla, které vybíhá opačným směrem. Země sama je umístěna v tomto obrovském neviditelném tělese, kde zaujímá oblast úst. Naše individuální lidská podoba je replikou tohoto obrovského spirituálního těla, a vypadá jako jádro anebo materializované semeno uvnitř.

Naše sluneční soustava je drobná spirála v rámci mnohem větší spirály galaxie Mléčné dráhy. Protože galaxie se otáčí, pohybuje se i sluneční soustava, a při svém pohybu prostorem se sluneční soustava setkává se silným proudem galaktického větru, vyzařovaného ze středu Mléčné dráhy.

Energie, vytvářená tímto proudem vysoce nabitých částic, je asi sedmkrát silnější, než magnetické pole vytvářené sluneční soustavou, takže ta část slunečního magnetického pole, která se rozpíná stejným směrem, jako sluneční soustava, je stlačována, zatímco část, směřující opačným směrem se rozpíná. Tím se tvoří další obrovské elektromagnetické těleso se stejnými proporcemi, jako má lidské tělo. Sluneční soustava je umístěna ve středu tohoto mnohem většího neviditelného tělesa, a zaujímá polohu úst. Duchovní tělo Země je umístěno uvnitř, a ještě hlouběji uvnitř vznikají jednotlivé lidské bytosti.

Náš vesmír se nyní rozpíná, galaxie odlétají jedna od druhé závratnou rychlostí. Astronomové se domnívají, že tento rozpínavý pohyb má formu přímky, ale tento názor je nesprávný. Křivka letu je ve skutečnosti odstředivá spirála, která je téměř přímá, takže se nám jeví jako přímka. Ale pokud se díváme na tento svět z veliké vzdálenosti, vykonává obrovský spirálový pohyb, a rozpíná se logaritmicky. Na obvodu je rychlost rozpínání mnohem větší, než je rychlost světla, až dosáhne nekonečnou rychlost a pak nicotu. Pak se smísí s nekonečným prostorem, jenž je zároveň počátkem i koncem všech věcí.

Když se galaxie pohybuje prostorem, vytváří kolem sebe obrovské elektromagnetické pole. Mléčná dráha je asi 100.000 světelných let široká a 20.000 světelných let vysoká. Galaxii obklopuje obrovská "galaktická korona", řídký oblak plynů, jenž sahá dokola asi 300.000 světelných let. Magnetické pole se rozkládá ještě dál, a stejně jako elektromagnetické pole kolem sluneční soustavy, má také formu podobnou lidskému tělu. Kromě toho sám vesmír tvoří

obrovskou spirálovou jednotku, a kolem něj existuje další neviditelná forma, podobná lidskému tělu.

Duchovní tělo galaxie je jako malé semeno uvnitř velkého těla vesmíru. Duchovní tělo Slunce je jako semeno uvnitř galaxie, a duchovní tělo Země existuje jako semeno v rámci sluneční soustavy. Tato složitá duchovní struktura sestává se sedmi vrstev, protože i vesmír je součástí supervesmíru, v němž existují početné světy. Když se náš vesmír rozpíná, svět nejbliže k němu se smršťuje. Svět nejbliže k němu se rozpíná; nejbližší k tomuto se smršťuje, a tak dál, v nekonečném střídání nádherných a spolu souvisejících pulsací nebo vln.

My existujeme v rámci tohoto obrovského duchovního řádu. Když zemřeme, naše vědomí se v podobě energetického pole dostává do každého z rozměrů duchovního světa. Napřed se stává součástí duchovního těla Země, a pak přechází do elektromagnetického pole sluneční soustavy. Odtud přechází do galaktické duchovní sféry, která slouží jako odrazová deska ke vstupu do vibračního pole vesmíru jako celku. Nakonec se vědomí smísí s nekonečnem. Procházíme krok za krokem každou z těchto úrovní duchovního světa, a teď žijeme v obrovském duchovním těle jako jeho semena, materializovaný střed nesmírného bytí.

Znekonečné nicoty se materializujeme všemi těmito světy a stadii, a pak se vracíme každým z těchto stadií do nekonečna. V minulosti si lidé byli vědomi složité duchovní struktury světa, uvnitř kterého se lidská podoba objevuje na každé úrovni. Toto vědomí vedlo k myšlence, že Bůh stvořil člověka ke svému obrazu. Bůh představuje celost nebo plnost, ve které žijeme. Naše individuální existence není nic jiného než kopie univerzální duchovní formy.

Dva přístupy ke spiritualitě

Ve světě existují dva základní přístupy ke spiritualitě. Ve způsobu více *jin* bezvýhradně odevzdáme své ego řádu světa nebo Bohu. Každý z nás je v Bohu. Náš nekonečný stav je bezpečný. V nejširším smyslu slova si nemusíme s ničím dělat starosti. Egocentrismus, sobectví, pýcha a nadutost jsou produkty malého, prchavého já, a tvoří zábrany vnímání nekonečna. Takže proč to nenechat být a neodevzdat to vůli Boha nebo světa? Abychom to mohli udělat, musíme rozpustit mentální a tělesnou strnulost. Jen tak můžeme dosáhnout stavu ničím nepodmíněného odevzdání.

V každodenním životě se to objevuje jako hluboký pocit vděčnosti, který vyvěrá z víry v nekonečný řád vesmíru. Když se zlobíte nebo si stěžujete, pak tuto víru nemáte. Pokud vás rozčilují něčí slova nebo činy, pak nemáte víru v řád vesmíru. Pokud máte víru, pak i když vás zabijí, dokážete to bezvýhradně přijmout.

Být schopen přijmout všechno bez stěžování je velice důležité pro duchovní rozvoj. V dávných dobách lidé chápali, že všechno je projev Boha nebo ducha. Proto se nepřipoutávali k nějakému určitému obrazu, osobnosti nebo věci, ale odevzdali se celosti samého Boha. I když se to zdá být obtížné, na Východě je tento přístup k duchovnímu rozvoji znám jako *Igjódó*, neboli "snadná cesta".

V dalším, komplementárním přístupu si uvědomujeme, že žijeme v nekonečnosti a jsme projevem Boha. Nekonečný vesmír je náš počátek a žijeme v Božím světě, takže můžeme jednat s absolutní důvěrou. V běžném hovoru nebo myšlení často říkáme "mé tělo", nebo "toto je můj dům, moje ucho, můj svět", ale kde je to "já", které vidí, určuje a hodnotí? Pokud sledujete tuto otázku až k jejímu nejzazšímu rozuzlení, dojdete k závěru, že to, co si myslíte vy, je ve skutečnosti to, co si myslí Bůh. Pak uvidíte, že jste projevem Boha. Takže malé "já" je ve skutečnosti sám Bůh. Když dosáhneme

tohoto porozumění, získáme nekonečné božství a ustavíme svou božskost. Pak můžeme jednat svobodně, s naprostou důvěrou a přesvědčením. Na Východě se to nazývá *Nangjódó*, neboli "obtížná cesta".

Nangjódó je cesta sebeobjevování nebo seberealizace. Zenový buddhismus je příkladem *Nangjódó*. V zenu musí studenti myslet a objevovat sami za sebe. Učitel se ptá, ale nikdy neodpovídá na otázky. Když student odpovídá, učitel pouze potvrdí, jestli je odpověď správná nebo ne. Od studentů se vyžaduje, aby praktikovali opravdu dobrou stravu a další disciplíny, aby dosáhli sebeovládání. Takže dieta a denní režim v tradičních zenových kláštorech jsou velice přísné. Na druhé straně ti, kteří praktikují *Igjódó*, často hledají spásu u druhých, bez sebeomezování nebo disciplíny.

Lidé, kteří jsou více *jin*, dávají přednost lehké cestě, a lidé více *jang* jsou často přitahováni obtížnou cestou. Proto v horkém podnebí obecně převládá snadná cesta, a lidé ze severu se přiklánějí k obtížné. Buddha a Ježíš si vybrali cestu víc *jang*; půsty, meditaci a hledání v sobě samém, i když měli učitele, například Ježíš se učil od Jana Křtitele. Ale ke svému konečnému dosažení dospěli sami, tvrdou cestou. Abychom pochopili spiritualitu v jejím nejplnějším rozměru, je důležité studovat a praktikovat obě cesty. Níže uvádíme praktiky k rozvíjení obou cest, odevzdáním svého ega (*jin*) a utvrzením své jednoty s Bohem (*jang*), spolu s vyrovnáním zpěvem, který harmonizuje oba přístupy.

Odevzdání ega

Cestou více *jin* je úplné rozpuštění vašeho ega; když se jednou rozhodnete jít touto cestou, pak i když vás bijí a kopou, nestěžujte si. Víra je větší než život; tuto víru nebo svobodu nemůžete prodat. Poklony jsou jednou cestou, jak vyjádřit své

úplně přijetí a odevzdání se Bohu. Stále jste v Bohu, tak proč se zlobit? Odevzdejte všechno a úplně se uvnitř uvolněte. Na Východě se tento postoj nazývá *zentaku* nebo *njošin*. Stále se nacházíme uvnitř obrovského duchovního světa, ale teď to víme; a protože to uznáváme, proto se klaníme.

1. *Sedte*, jak bylo popsáno výše, s rovnou páteří a s rukama v modlitební poloze. Udržujte celé tělo uvolněné. Uvolněte všechnu energii v ramenou, a udržujte ji v *hara*, v místě na bříše pod pupkem. Zavřete oči a přirozeně a klidně dýchejte minutu až dvě.

2. Položte ruce dlaněmi dolů v úhlu 45° na horní část stehén. Sklouznete rukama dolů před nohy a předkloňte se v pase. Pak položte ruce dlaněmi dolů s roztaženými prsty na podlahu. Spojte palce a ukazováčky tak, aby vytvořily prostor (nebo trojúhelník), do kterého vložíte nos.

3. Položte čelo na hřbety dlaní, a po nějaké době, odpovídající obvykle době jednoho hlubokého vdechu a nádechu, jej opět zvedněte, zároveň klouzejte rukama zpátky po nohou nahoru, až spočinou na stehnech.

4. Předpažte a spojte dlaně v modlitební poloze, aby se palce a prsty lehce dotýkaly. Odtáhněte lehce pravou dlaň (asi o jeden palec = 2,5 cm; pozn. překl.), a pak dvakrát tleskněte, udělejte přestávku, a pak znovu dvakrát. Vraťte se pak pravou rukou k levé.

5. Vraťte se s rukama do klína, sklouznete po vnější straně nohou, a znovu se pokloňte. Posuňte ruce zpátky na stehna, abyste dokončili cvičení.

Poklony lze provádět často; například každé ráno, když vstanete. Zafixujte si obraz Boha, lidstva, celého světa nebo

čehokoliv jiného, čemu se chcete odevzdat. Když se klaníte, zapomeňte na své malé já, a nechtě se naplnit tímto obrazem. Tento stav je váš původní stav, vaše pravé já. Můžete s někým bojovat, ale nakonec se musíte navzájem uklonit, vrátit se ke svému původnímu stavu. Je důležité, abyste se naučili klanět se, říkat "ano" místo "ne".

Osvých narozeninách se pokloňte svým rodičům jako výraz vaší vděčnosti vůči nim. I když žijí daleko, můžete se uklonit ve směru k nim. Pokud zemřeli, ukloňte se směrem k jejich hrobu. Kdykoliv si dělám starosti s událostmi na tomto světě, zjišťuji, že poklony velice pomáhají, a často jsem je od mládí praktikoval. Poklony vám pomohou nabýt znovu absolutní víru v nekonečný svět a schopnost přijmout to, co se ve světě děje.

Ujištění o jednotě s vesmírem

Při více jangovém přístupu se ujistíme o tom, že jsme zajedno s vesmírem, s absolutní důvěrou anebo s absolutní, nepohnutelnou silou. Když velcí duchovní vůdci minulosti potvrdili svou jednotu s nekonečným vesmírem, nedělali to z egocentrismu nebo pýchy. Potvrdili svou nepodmíněnou lásku a přijetí všeho, stejně jako své pochopení, že všechny věci jsou také projevy nekonečného vesmíru. Jakmile si začnete uvědomovat svou identitu s nekonečným vesmírem, začnete přijímat odpovědnost za všechno; za umírající lidi, za každé neštěstí nebo utrpení ve světě, stejně jako za lidi, kteří to způsobili.

Zvuk *A-M* vám může pomoci uvědomit si svůj stav nekonečnosti. *AAA* (vyslov *AHhi*) je nejvíc jinový zvuk, představující nekonečno, a když jej vyslovujeme, děláme to s otevřenými ústy. *MMM* je nejvíce jangový zvuk, představující naši drobnou, zhuštěnou existenci v nekonečnu, a vyslovujeme jej se zavřenými ústy.

V angličtině je výraz "I am" [já jsem] založen na těchto hláskách, a symbolizuje stvoření z nekonečně velkého do nekonečně malého, anebo projev a formu Boha v lidské podobě. Tento zvuk přichází z celého vesmíru, a je potvrzením vašeho nekonečného já, vaší božskosti. Když vyslovujete zvuk *AAA*, tělo, které je víc *jin* či rozpínavé, vibruje, a když vyslovujete zvuk *MMM*, hlava, která je víc pevná neboli *jang*, vibruje. Abyste se ujistili o své nekonečné identitě, sedte, jak bylo popsáno výše, se vzpřímenou páteří a rukama v klíně, levá ruka spočívá v pravé, a palce se dotýkají. Zaměřte svou energii do podbřišku, zhluboka se nadechněte a vydejte zvuk *A-M* při výdechu. Nemusíte vydat zvuk hlasitě, ale s plnou silou. Opakujte po několik minut a pak se vraťte do normálního stavu.

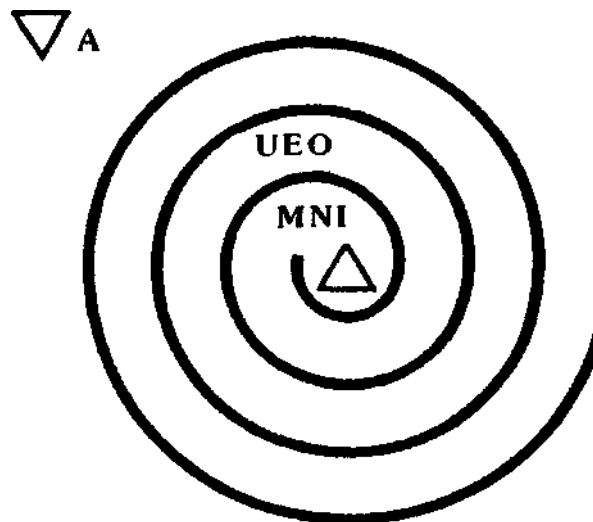
Smysl zvuku

Všechny věci se pohybují, a tato vlastnost je nejlépe vyjádřená vibrací. Vibrace je základní součást všech věcí, ať existují ve více rozpínavé, nemateriální podobě (*jin*), anebo ve více stažené, pevné podobě (*jang*). Zvuky se také skládají z vibrací. Celý vesmír vibruje a vydává zvuk. Obvykle tyto zvuky nemůžeme slyšet, protože jsme si na ně zvykli, stejně jako po chvíli nevnímáme zvuky z továrny. Tato plnost zvuku představuje naplnění. Všechny zvuky představují dokonalost zvuku a v konečném důsledku existují jako ticho. To je prvotní stav Boha.

Jak jsme viděli výše, zvuk "A" představuje nekonečno, takže anglická i japonská abeceda jím začínají. Zvuk "M" je uprostřed, neboli v nejvíce zhuštěné oblasti spirály stvoření. (Zvuky "N" a "T" jsou také více *jang* neboli zhuštěné). Zvuk "U" je uprostřed (stejně jako zvuky "E" a "O") a odpovídá světu vibrací, který je na spirále materializace mezi nekonečně velkým rozpínáním a nekonečně malým světem hmoty.

Zpívání *A-U-M* (později zhuštěné do *OM*) sjednocuje *jin* a *jang* a způsobuje, že horní, střední a nižší oblasti těla harmonicky vibrují. Když zharmonizujete svou energii s energií vesmíru, pomůže vám to rozvíjet schopnost přijmout a uchopit, a vaše vědomí nekonečného já. Takže tím sjednocujete jinový i jangový přístup ke spiritualitě. Jak jsme viděli výše, *AAA* vibruje nižší partie těla, zatímco *MMM* vibruje vyšší partie těla, obzvláště hlavu. *UUU* vibruje prostřední část těla, obzvláště hrudník. Zkuste tyto zvuky vydávat se zavřenýma očima, a procífněte, které části těla vibrují. Vydávejte každý zvuk zvlášť, a položte si ruce na břicho, hrudník a hlavu.

Abyste mohli provádět tento zpěv, sedte, jak bylo popsáno výše, s rovnou páteří. Položte si ruce do klína, levá ruka je v pravé, palce se dotýkají. Přirozeně a klidně dýchejte asi minutu nebo dvě, a pak při výdechu vydávejte zvuk *A-U-M*. Opakujte asi desetkrát, postupně otevřete oči a vraťte se do normálního stavu.



Hlas a zpěv

Pět původních zvuků jsou samohlásky - *A, E, I, O, U*. Vibrace každé z nich je jiná a každá má odlišný význam a funkci. Široké "A" je zvuk pohybu malého ega směrem k nekonečnu. Zvukem "O" odstraňujeme iluzi, očisťujeme se a stáváme se více *jang* a aktivními. "E" je zvuk umění, činnosti, přitakávající relativnímu světu. Zvuk "I" ukazuje vůli, ostrou rychlost, jako zvuk *ki*, který znamená aktivní životní energii.

Takže můžeme vidět, že zvuky "A" a "E" jsou více *jin*, zatímco zvuky "O" a "I" jsou *jang*. Pátý zvuk, "U" je ve středu, s vyváženými kvalitami *jin* a *jang*. "U" ukazuje celistvost světa (slova jako vesmír [angl. *universe*], jednota [angl. *unity*], univerzální, a jiné, označující celost nebo úplnost začínají tímto zvukem), a když spíme, náš dech vytváří jemný zvuk "U", čímž nás harmonizuje s celým vesmírem.

SU je nejvíc uvolněný zvuk ze všech - nadechněte se ze všech světových stran, a pak při výdechu velice klidně prozpěvujte *SU* a odevzdejte vibraci zpět celému vesmíru. Ruce mějte v klíně, levá spočívá v pravé, palce se dotýkají. Při nádechu si také můžete představit, že vdechujete celý vesmír a rozpouštíte jej v nicotě, a při výdechu si představujte, že tvoříte celý vesmír s bezpočetnými spirálovitými galaxiemi, které se tvoří z nicoty.

Dvě z největších moderních buddhistických sekt jsou postaveny na zpěvu. Jednou z nich je sekta Pravého jména [Ničirenova sekta, Hokkešú], jejíž členové zpívají za zvuků bubnu "Namu Mjóhó Renge Kjó", což znamená "Nádherná sútra lotosového květu". Tento zpěv se zvýrazněním zvuku "O", silným rytmem, je více *jang* a tradičně jej praktikovali samurajové neboli válečníci. Členové jiné sekty, Čistá země [Džódošú], zpívají za zvuků zvonu nebo trianglu "Namu Amida Bucu", což znamená "Soucitný Buddha". Tento zpěv se zvuky "A" a "U" je více *jin*, stejně jako doprovázející zvuky, a je velice populární mezi rolníky a vesničany.

Tyto dvě sekty jsou příkladem doplňujících se přístupů k duchovnímu vývoji, které jsme popsali výše. Sekta Čisté země učí, že jsme velice malí, takže se musíme úplně podřít nekonečnu, Buddhovi. To zosobňuje *Igjódó*, nebo také *tari-ki*, neboli "závislosti na síle zvenčí". Sekta Pravého jména učí, že se musíme rozvíjet a ovládat sami, a je příkladem *Nangjódó*, nebo také *džiriki*, čili "závislosti na vlastní síle".

Každý zpěv má silný fyzikální účinek, který okamžitě vede k duchovním účinkům. Když znáte základní princip zpěvu, čili vlastnosti pěti samohlásek a jejich praxi, budete schopni vytvořit si své vlastní zpěvy podle vašich účelů a snů. Není nutno lpět na jediném zpěvu - pokud jste se osvobodili od uvažování o zvucích jako o nějakých magických zaříkadlech, pak můžete změnit nebo stvořit své vlastní zvuky, které vám pomohou naplnit váš sen.

Vnější a vnitřní zření

Naše tělo je kondenzovaná kopie celého vesmíru. Jsme obklopeni mořem vzduchu, a protože dýcháme, je vzduch i uvnitř těla. Mimo nás je voda v mořích, jezerech a řekách, a voda je také uvnitř těla, v krvi, lymfatickém oběhu a v buňkách. Teploto nebo teplota existuje v našem okolí, ale je také vytvářena uvnitř. Minerály a jiné prvky, které nacházíme v zemi, existují také v kostech, tkáních a krevním řečišti. Neviditelné elektromagnetické proudy, procházející Zemí, se opakují v čakrách a meridiánech těla. V našem okolí jsou vlny a vibrace, blízko i daleko, a vibrace existují i uvnitř těla, hlavně v nervovém systému. Kolem Země je obrovský prostor vesmíru. Ale i uvnitř těla existuje rozsáhlý prostor. Uvnitř jsou orgány, buňky, molekuly a atomy. Každý atom se z větší části skládá z prázdného prostoru.

Jak jdeme hlouběji a hlouběji dovnitř do sebe, setkáváme se s většími a většími rozměry prostoru, až nakonec dosáhneme nekonečný vesmír. Totéž se stane, když jdeme opačným směrem. Jestliže jdeme ven do vesmíru, setkáváme se s oblohou, pak s nebeskými tělesy jako jsou hvězdy, galaxie a souhvězdí, a dále se světy vibrací, které jsou jako mořské vlny, obklopující viditelný svět. Když jdeme dál, vlny energie jsou kratší a kratší, až se nakonec stávají čirou rozpínavou silou, pohybující se nesmírnou rychlostí, a rozpouští se v nicotě. Takže nekonečno existuje uvnitř vás i vně.

Kůže je hranicí mezi vnějším a vnitřním světem, a ústa a trávící soustava jsou hlavními kanály, jež oba světy spojují. Bereme si stravu z vnějšího světa, necháme ji projít trávením a pak ji rozvádíme do našeho vnitřního prostředí. Toho, kdo harmonizuje vnější a vnitřní svět, nazýváme "já". Rozpínající se svět existuje ve zhuštěné podobě uvnitř těla.

Na Východě se metoda vizualizace nekonečna uvnitř nazývá *vnitřní zření*. Používá vědomí k tomu, aby proniklo hlouběji a hlouběji dovnitř, a je více *jang*. Metoda vizualizace vnější nekonečnosti se nazývá *vnější zření*. Níže uvádíme pokyny k provádění obou.

Vnitřní zření

Posaďte se jako obvykle, vzpažte a vyrovnejte záda. Bez rovné páteře je těžké dosáhnout spirituality. Vložte ruce do klína, levá ruka spočívá v pravé, palce se dotýkají, pak se uvolněte a dosáhněte jednotu. Abyste mohli hledět dovnitř, inaktivujte periferní orgány, které dostávají podněty zvenčí. Zavřete oči, a pokud něco slyšíte, nevěnujte tomu pozornost. Zavřete ústa a dýchejte přirozeně a klidně. Čím klidněji dýcháte, tím lépe. Opět k tomu potřebujete dobrou stravu; pokud jíte maso nebo cukr, váš dech bude příliš těžký a rychlý. Mějte zavřené oči a nevěnujte pozornost vnějšímu

světu. Váš dech necht' je klidnější a klidnější. Vaše oči ať se dívají dolů (jako by se zavíraly), směrem k ústům, ale ať se na ústa nezaměřují. Nasměrování oči dolů způsobí, že jste víc *jang*.

Ted si začněte vytvářet obraz. Napřed si představte sebe sama, jak vcházíte ústy do svého těla. Stejně jako vchází jídlo; nechtě svůj obraz vstoupit, projít žaludkem, střevy, a vy a váš obraz se změňte v krev a jděte do srdce a obíhejte cévami po celém těle, včetně rukou a nohou. Když dosáhnete periférii těla, vizualizujte sebe sama, jak procházíte drobnými kapilárami až do buněk. Vejděte do buňky a jděte dál a dál do mikrosvěta, kde vidíte tisíce atomů. Vejděte do světa atomů a jděte stále hlouběji a hlouběji, dokud neobjevíte širý prázdný prostor; a jděte dál do nekonečných tmavých hlubin s nekonečným prostorem kolem vás. Udržte si tento obraz a chvíli v něm zůstaňte. Sjednoťte se s tímto obrovským, tmavým, nekonečným prostorem, a pak se začněte vracet. Můžete se vrátit rychle; nemusíte procházet stejnou cestou, kterou jste se sem dostali. Na Východě se toto cvičení nazývá *naikanhó*, neboli metoda vnitřního zření.

Abyste mohli pomoci příteli při tomto cvičení, postavte se za něj a položte palce na vrchol hlavy. Tím omezíte vnější vlivy, které přicházejí od nebeských sil. Natáhněte prostředníky a jemně je vsuňte do uší přijímajícího, abyste omezili zvuky. Přijímající může vložit ruce do klína, s levou dlaní spočívající v pravé, palce se dotýkají. Zavřete oči a dýchejte ve stejném rytmu, a spolu vydávejte nosem zvuk *NNN*, který opakujte asi pětkrát. Pak se oba partneři mohou podívat směrem dolů, jak bylo popsáno výše, a vejít do vnitřního zření. Postupujte, jak popsáno výše, a pak rozpusťte meditaci a vraťte se do normálního stavu.

S postupujícím ovládnutím tohoto cvičení můžete jít hlouběji a hlouběji dovnitř; nakonec můžete téměř okamžitě vidět nekonečno, aniž byste museli vizualizovat každý krok. Je to pouze otázka praxe.

Vnější zření

Tato metoda se nazývá *gaikanhó*, neboli "metoda vnějšího zření". Lidé, kteří jedí mnoho ovoce nebo salátů, dávají přednost vnější cestě; lidé, kteří jsou více *jang*, mají sklon k vnitřní cestě. V Indii je tendence víc užívat vnější cestu, i když používají obě; a v zenu je vnitřní cesta. Opět potřebujete k dosažení maximálních výsledků praxi; když se díváme na věci, například na židli, na podlahu nebo na strop, používáme oči pouze k tomu, abychom viděli předměty nebo hmotu, protože nás to tak učili od narození, a nikdy jsme se neučili vidět prostor mezi věcmi. Totéž platí o zvuku. Neužíváme svého sluchu k tomu, abychom slyšeli interval mezi jedním a druhým zvukem, nebo jinými slovy, abychom slyšeli zvuk ticha.

Pohyby Země, sluneční soustavy, hvězd a galaxií vytvářejí vibrace v pozadí. Zvuky vesmíru jsou po celou dobu kolem nás, a tvoří obrovskou vesmírnou harmonii, ale protože jsme se v tomto zvuku narodili, obvykle si jej neuvědomujeme. I když si novorozenata tento zvuk uvědomují a chvíli se z něj radují, nakonec upoutají pozornost dítěte mnohem bezprostřednější zvuky, a způsobí, že vědomí kosmické symfonie uvadá.

Abychom mohli rozvíjet sílu vnějšího zření, musíme napřed rozvíjet schopnost vidět prázdný prostor. Abyste získali tuto zkušenost, sedte ve standardní meditační poloze, a někdo ať před vámi drží nějaký předmět. Soustřeďte se na tento předmět, a pak ať jej najednou odstraní z vašeho pohledu. Přitom udržujte oči zaměřené do toho místa, kde předtím byl ten předmět. Vaše oči se mírně zkříží, když se budete dál zaměřovat na prázdný prostor. Pokud to budete cvičit, můžete se naučit volně vidět prostor, místo abyste se stále zaměřovali na předměty.

Můžete to dělat i s druhým člověkem. Váš přítel ať se postaví asi deset stop [asi 3 m - pozn. překl.) před vás.

Zaměřte se na jeho tvář, a pak ať rychle odejde z místa, na němž stál. Přitom, místo toho, abyste jej sledovali očima, zaměřte oči na místo, na němž předtím přítel stál. Můžete si všimnout, že prostor v tomto místě má trochu jinou barvu, než ostatní prostor v místnosti. Je to proto, že vidíte stín jeho *ki* neboli auru.

Když budete cvičit zření prázdného prostoru, budete připraveni zkoušet vnější zření. Sedte ve standardní poloze s rukama v klíně a pootevřenými očima. Dovolte svému zraku, aby se rozostřil, a dívejte se na zed' před sebou. Pak se začněte dívat za zed. Nemůže se vám to povést, pokud se budete soustřeďovat na jeden bod na zdi. Například u následujících znaků se nesoustřeďujte na bod, ale rozšiřte své vidění, abyste viděli na X a pak i přes ně.

X o X

Pokud se budete dívat na zed nezaostřeným zrakem, začne být jakoby matná, a můžete začít "vidět", co je za ní. Zed začne mizet, a můžete začít vizualizovat předměty a krajinu daleko za zdí. S pootevřenými očima se dál dívejte přímo k obzoru, aniž byste se zaměřovali na nějaký konkrétní předmět. Pokud jste ve městě, můžete začít vidět domy a uměle vytvořenou krajinu; pokud jste v přírodě, můžete začít vizualizovat hory, stromy a přírodní objekty.

Když se dál díváte k obzoru, Země se začne ve směru vašeho pohledu zakřivovat, a vejdete na oblohu. Nechť váš zrak pronikne oblohou a mraky, až vejdete do prostoru. Ted vás obklopují milióny hvězd, a v pozadí můžete vidět obrovský vibrující svět jako oceán, za nímž je nekonečný prostor bez pohybu, jen širá prázdnota. Chvíli si udržujte tento obraz nekonečna, a pak se začněte vracet zpět, sestupovat z nekonečné dálky.

Jak se budete vracet, nekonečná nicota bude ustupovat do úadí. Pak vás obklopí vibrace a pulzující vlny. Jak se bu-

dete dál vracet, světlo, které vás obklopuje zhoustne do milionů droboučkových bodů neboli hvězd, obklopených temnotou. Jak se budete přibližovat k Zemi, hvězdy postupně vyhasnou, a vizualizujte nyní povrch Země kolem vás. Jakmile jste se úplně vrátili do tohoto světa, rozpust'te meditaci a uvolněte se.

Dva lidé mohou toto cvičení provádět spolu. Praktikující může sedět ve standardní poloze s rukama spojenýma a dotýkajícími se palci. Průvodce nebo pomocník může stát za praktikujícím, s rukama podél hlavy praktikujícího, těsně nad ušima, asi 2,5 cm od nich, se spojenými prsty, ukazujícími dopředu. Aniž byste se dotýkali hlavy praktikujícího, začněte dýchat ve stejném rytmu, a po minutě až dvou začněte provádět vnější zření. Pokračujte jak uvedeno výše, a asi po pěti minutách se vraťte do normálního stavu.

Vnímání nekonečna

Každý z pěti smyslů lze použít ke zvýšení našeho vnímání nekonečna a duchovního světa. Když provádíme zření vnějšího nekonečna, nezaměřujeme se na předměty, ale spíš zříme prostor či nicotu. Když se díváme nezaostřeným zrakem, vnímáme tělo jako masu vibrací. Tak ve skutečnosti začneme vidět lidskou auru či vibrační pole kolem těla. Když člověk změní polohu, jeho hmotné tělo se pohybuje rychle, ale nezformovaná část na krátký okamžik zůstane na předchozím místě a teprve později dobíhá. Pokud vidíte duchy nebo aury, vidíte toto neviditelné tělo.

Hmota se neustále vytváří z ne fyzické energie. Jak se rozvíjejí vaše duchovní schopnosti, začnete vidět a pociťovat lenlo neviditelný svět jako součást vašeho každodenního života. Praxí a nácvikem se vaše schopnosti mohou rozvíjet línlo směrem, a objevíte nádherný nový rozměr života. Pak

začnete poznávat neviditelné, duchovní příčiny událostí ve světě, budete schopni porozumět příčinám nemoci jednotlivce anebo dokonce situace světa. Kdykoliv se pokoušíte vyřešit takovéto problémy, nezaměřujte se na žádný příznak nebo vnější zdání, ale nahlížejte celek, viditelný i neviditelný, a pak budete vědět, co máte dělat.

To platí nejen o zraku, ale i o sluchu a chuti. V případě chuti, když užíváme svůj jazyk, uvažujeme o jídle jako o předmětu, a cokoliv vkládáme do úst, ochutnáváme. Ale nikdy se neučíme ochutnávat vzduch nebo vibraci. Pokud je jídlo tuhé, nemá chuť, jako například kov, ale pokud se rozpustí do tekutého stavu, můžeme je ochutnat. Při rozpouštění uvolňuje jídlo vibrace, které stimulují naše chuťové pohárky. Nekonečný svět také produkuje vibrace, které jsme schopní ochutnávat.

Abyste mohli ochutnat nekonečno, provádějte napřed vnější zření. Ústa mějte raději pootevřená než pevně zavřená, a postupujte krok za krokem, jak popsáno výše, dokud nedosáhnete stavu, v němž nazíráte nekonečno. Dýchejte zhluboka, dlouho, pomalu. Při vdechu i při výdechu můžete také vydávat zvuk "ssssssssssss". Prostor je *jin*, a abyste jej mohli ochutnat, učiňte svůj jazyk víc *jang*; nemá být uvolněný, jako když jíte nebo pijete, ale napnutý. Stáhněte jej maximálně dovnitř; když vydechujete, trochu jazyk uvolněte. Pak začnete vnímat tuto chuť, která je velmi sladká.

Je zapotřebí trochu cviku, ale pokud tuto chuť můžete alespoň trochu rozeznat, je mnohem sladší než med, mnohem jemnější. Podle rychlosti dýchání a ztuhlosti a polohy jazyka přicházejí různé chuti, ale obvykle je přítomna sladká chuť. Při své praxi si můžete vyzkoušet různé polohy jazyka a různé rychlosti dýchání, abyste si zkusili různé chuti.

Můžeme se také vycvičit ve zření jasnosti duchovního světa. Neustále prožíváme cyklus světla a tmy. Z vesmíru přichází samé světlo a jas. Můžeme přijmout jen malou část této vesmírné světelné vibrace, a tu nazýváme světlo.

Mimoto existuje ještě velká síla vesmírné jasnosti, kterou nemůžeme vidět. Toto světlo se nám jeví jako tma, a je mnohem silnější než světlo relativního světa.

Vesmír se rozpíná a jeho střed je zdrojem tohoto světla, které se pohybuje směrem k nám. Tento pohyb je soustředný směrem k nám (*jang*), a světlo, které je tak jasné, že jej nemůžeme vidět, nazýváme temnotou. Světlo, vyzařující od nás je slabší, takže je v jeho odstředivém pohybu můžeme vnímat. Tma je tisíckrát jasnější než světlo.

Mechanismus lidského zraku pracuje podobným způsobem. Světlo, přicházející do oka (*jang*) není "viditelné", dokud nepříjde do středu, do středního mozku, a je přenášeno do zrakového centra v týle hlavy. Tato světelná vibrace se pohybuje ven z našeho mozkového centra víc jinovým směrem, a teprve tehdy je opravdu "viděná" a pochopená.

Dívat se otevřenýma očima, jak to děláme normálně, je způsob více *jin*. Abychom zažili vesmírné světlo, musíme použít metodu více *jang* ke stimulaci našich očí. Zavřeme oči, a zatlačíme na očníci poblíž vnitřního okraje. Touto spíše jangovou metodou můžeme stimulovat mohutnou sílu, kterou bude vesmírné světlo působit na oko. Tento tlak způsobí, že naše sítnice přenáší mnohem silnější vibraci do zrakového centra, takže se díváme s velikou jasností vesmírného světla.

Když jsou vaše oči trochu rozšířené, tlak na horní vnitřní okraj oka může být trochu bolestivý. Takže můžete použít jiné místo a tlačít na horní část vnějšího okraje oka. Posad'te se do meditační polohy, zklidněte svůj dech, a zatlačte prsty, jak bylo popsáno výše (palcem na jedno oko, prostředníkem na druhé), až uvidíte silné světlo. Pomalu uvolněte své prsty a prožijte si jasnost vesmírného světla, než se vrátíte do normálního stavu.

Láska a spravedlnost

Existují dvě formy duchovního hledání. Vnitřní, více jangový způsob se projevuje v takových postojích jako spravedlnost, odvaha, rozhodnost a přesvědčení, a je založen na objevování sebe sama. Vnější, více jinový způsob, v němž se rozpouštíme v nekonečnu, je vyjadřován více jinovými způsoby, jako například láskou, všeobjímající jednotou, potvrzením a pochopením. Mnoho duchovních učení mluví o lásce, ale neučí příliš spravedlnosti; zatímco mnoho filosofických učení mluví o spravedlnosti, ale ne o lásce. Jangová osoba si vybírá spravedlnost, jinová osoba lásku; ale k tomu, abychom se rozvíjeli plně, potřebujeme porozumět a realizovat obojí.

Láska bez spravedlnosti lidi kazí; když například pečuje matka o své dítě jen s láskou a něhou, kazí je. Na druhé straně spravedlnost bez lásky vede k pýše a výlučnosti. Ve svém chápání a vyjádření potřebujeme *jin* i *jang*. Abychom toho dosáhli, je strava samozřejmě metodou číslo jedna; jedení více zeleniny kvality *jin*, která byla vařením učiněna *jang*, nám pomůže uchovat si harmonickou rovnováhu. I když se však pochopíme *jin* a *jang* a řád vesmíru, pokud své poznání nesdílíme s jinými lidmi, riskujeme, že se staneme pyšnými a nadutými. Jak se dostáváme výš a výš, vytváříme rovnováhu tím, že pečujeme a pomáháme víc a víc lidem. Následující kroky mohou každému pomoci jít tímto směrem:

1. Pomáhejte lidem vyléčit se ze svých nemocí.
2. Pomáhejte společnosti vyléčit se ze svých současných sebezničujících sklonů.
3. Vytvářejte světový mír.
4. Čiňte každého šťastným.

Abyste pomohli lidem vyléčit se, je zapotřebí vědět, jak máme vařit, a chápat příčiny nemocí v pojmech *jin* a *jang*. To se můžete naučit vhodným studiem během zhruba šesti měsíců. Pak můžete pomoci tisícům lidí. Pokud krok za krokem pokračujete, budete schopni vést společnost ke zdraví a míru, a pomůžete každému uskutečnit jeho sny. Tak vyvažujeme lásku a spravedlnost v našem porozumění a v každodenním životě.

3

Léčení pomocí duchovní energie

Při léčení můžeme kromě stravy použít i svou duchovní sílu neboli *ki* [čínsky *čchi*, sanskrtsky *prána*]. Předpokládejme, že někdo má potíže s játry nebo plícemi; z duchovního hlediska jsou to důsledky stagnující energie. Vlastní příčinou je nevhodná strava, ale i to je duchovní problém, protože strava sama je zhuštěná forma ducha. Spolu se změnou stravy můžeme pomoci odstranit tuto stagnaci užitím své duchovní síly. Léčení dlaněmi a vizualizace jsou jednoduché a účinné metody.

Základní léčení dlaněmi

Osoba, kterou chcete léčit, by měla sedět pohodlně. Sedte ve standardní poloze a položte svou pravou ruku na tu část těla, kterou chcete léčit, například plíce nebo ledviny, a levou ruku zvedněte do vzduchu. Protože přijímající osoba sedí na zemi, celé její tělo se nabíjí energií Země; když zvednete vaši levou ruku, stanete se kanálem nebeské energie a její pomocí obnovíte rovnováhu. Držte své ruce v této poloze několik minut. V této době můžete oba opakovat zvuk *SU*.

Vysílání léčivé energie

Sedte za přijímajícím ve standardní poloze. Natáhněte ruce k zádům přijímajícího tak, aby vaše prsty směřovaly k té části

těla, kterou chcete léčit. Nedotýkejte se přijímajícího. Zvedněte prsty do úhlu asi 45°. Rozostřete svůj pohled a váš duchovní zrak ať se zaměří na delší vzdálenost. Snažte se, aby se vaše oči nezaměřovaly na vlasy, oblečení a jiné detaily přijímajícího, ale ať zůstane pohled nezaostřený až do té míry, že se vám může zdát, že přijímající osoba je dvojité. Pošlete svou léčivou energii přímo do vibračního těla přijímajícího. Pokud to dokážete, proběhne mezi vámi výboj léčivé energie, který způsobí zmizení stagnace.

Jak se zesiluje léčivá energie, vaše prsty se budou zahřívát. Zatímco užíváte své ruce tímto způsobem, můžete vydávat zvuk *SU*, abyste zharmonizovali a zrychlili léčivou energii.

Léčení nebeskou energií

Přijímající osoba nechť sedí v obvyklé poloze na podlaze, s pravou rukou vedle těla, prsty se dotýkají podlahy. Postavte se vedle přijímajícího, natáhněte k němu pravou ruku, a on ať vloží svou levou ruku do vaší pravé ruky. Jeho prsty spočívají ve vašich. Natáhněte svou levou ruku směrem k nebi, aby přiváděla nebeskou energii. Pak dýchejte ve stejném rytmu a udržujte tuto polohu po několik minut. Pokud máte pocit tepla a chvění ve vzpažené ruce, a přijímající osoba má podobné pocity v ruce opřené o podlahu, energie proudí mezi vámi a mezi nebem a zemí. Pokud budete několik minut pokračovat, stav přijímající osoby bude vyvážený a míruplný.

Skupinové léčení

V tomto cvičení může jedna osoba sloužit jako vůdce skupiny. Členové skupiny ať sedí v jedné přímce a dívají se jedním směrem. Kolem každé osoby by mělo být dost místa. Požádejte členy skupiny, ať sepnou ruce do modlitební polohy. Když zaujmou tuto polohu, vůdce skupiny může jít ke každému členu, a zkontrolovat, jestli jeho poloha je nebo není napjatá. Může pomoci každému členovi skupiny uvolnit se, když položí jemně své ruce na jeho ramena. Když zkontroluje každého člena skupiny, požřxlá všechny přítomné, ať několikrát po sobě zároveň vydají zvuk *SU*.

Potom ať si členové skupiny spojí ruce tak, že položí špičky prstů jemně na špičky prstů osoby, sedící vedle. Osoba, sedící na pravém konci řady (a hledící ve stejném směru jako skupina) ať položí svou volnou ruku na podlahu, aby vodila energii Země. Vůdce skupiny může uchopit volnou levou ruku osoby na opačném konci, jemně se dotknout konečky prstů, a zvedne svou levou ruku do vzduchu, aby vodila energii nebe. Požádejte členy skupiny, ať zavřou oči, zatímco vůdce skupiny a osoba na opačném konci řady pětkrát až sedmkrát zazpívají zvuk *SU*. Pak požádejte všechny, ať se vrátí do normálního slavií a uvolní se.

Při tomto cvičení vede skupina energii mezi nebem a zemí, a ruce každého člena se mohou zahřát. Pokud energie aktivně proudí, každá osoba může pociťovat v konečcích prstů jemné vibrace, a může také cítit teplo v hrudi. Je důležité, aby se každý uvolnil. Pokud je někdo ze skupiny v napětí, energie nebude plynout hladce.

Při tomto cvičení budeme posílat léčivou energii někomu, kdo je vzdálen stovky nebo tisíce mil daleko, například nemocnému příteli nebo členu rodiny. První krok při tomto cvičení je udělat ze sebe čistý kanál pro nebe a zemi tím, že rozpustíme své ego. K tomu si sedněte před člověka, jehož chcete léčit. Zavřete si oči a sepněte ruce do modlitební polohy. Sed'te klidně několik minut, a pak se očistěte tím, že tlesknete, pokloníte se a opět tlesknete. S rukama v modlitební poloze rozostřete svůj zrak a začněte se dívat do dálky ve směru toho člověka. Vytvořte si v mysli jeho obraz.

Pomalou vzpažte s dlaněmi směřujícími dopředu, pak je položte vedle těla a vraťte je do středu těla. Opět je zvedněte, a opakujte tento kruhový pohyb několikrát. Opakujte přitom: "Mám léčivou sílu".

Vraťte se do modlitební polohy, a pomalu předpažte přímo před sebe, dlaně jsou zvednuté v úhlu 45°. Dech je dlouhý a pomalý. Není nutné vydávat zvuk. Pokud se vám začnou dlaně zahřívát, vaše duchovní síla je aktivní. Léčivá energie začne vyzařovat z vašich rukou jako proud "duchovních šípů". Držte dlaně v této poloze deset až patnáct minut, zatímco vizualizujete dotyčnou osobu jako zdravou a šťastnou.

Duchovní šípy se pohybují prakticky nekonečnou rychlostí a pronikají všim. Pokud je vaše situace dobrá, osoba, na níž směřujete léčení, se opravdu začne cítit lépe. Pokud spí, můžete se jí zjevit ve snu, a ona vás uvidí, jak jí pomáháte. Pokud bdí, může na vás začít myslet. Pokud to provádíte, a díváte se do dálky nezaostřeným zrakem, můžete opravdu začít tuto osobu vidět. Můžete to dělat každý den, anebo když cítíte, že je potřeba někomu pomoci.

Když vyjadřujeme hlubokou vděčnost jinému člověku, používáme stejnou formu, jako když odevzdáváme své ego nekonečnému vesmíru. Odevzdáváme se tomu člověku s plným pocitem vděčnosti a díky, a modlíme se k němu a vzýváme jej. Když provádíte toto cvičení, nezaměřujte se na oči, tvář nebo oblečení toho člověka, ale namísto toho se dívejte na jeho duchovní podstatu. Obětujte svou vděčnost a úctu k němu jako projev ducha.

Sed'te přitom ve standardní meditační poloze proti svému partnerovi, s rukama v modlitební poloze. Rozostřete svůj zrak, a začněte vnímat toho člověka jako ducha. Po chvíli se ukloňte (ne plnou poklonou, popsanou v kapitole 2, jen se mírně ukloňte dopředu) s dokonalou úctou a vzýváním. Vraťte se do vzpřímené polohy, a pak položte dlaně vedle stehů a udělejte plnou poklonu, při které se čelem dotknete země. Ukloňte se s postojem nejvyšší úcty a dokonalého odevzdání, pak se vraťte do normální polohy a nechtě tento postoj rozplynout.

Vyjádření lásky

Když se s někým hádáte, často přitom zkřížíte ruce před tělem. Zkřížení rukou způsobuje ztuhlost a odmítání druhého člověka. Tato poloha je příznakem strachu; jste ztuhlí a uzavření vůči světu kolem vás. Ale když sedíte s rukama v klíně nebo vedle těla, jste víc otevření a přijímající. Otevíráte srdeční čakru uprostřed hrudi. Toto neviditelné energetické centrum je zdrojem takových pocitů, jako je láska, soucit a něha.

Abyste vyjádřili svou lásku jinému člověku, sed'te proti svému partnerovi ve standardní meditační poloze. Ruce držte

vedle těla, dlaně směřují dopředu. (Můžete také použít modlitební polohu). Rozostřete svůj zrak a vizualizujte svého partnera jako duchovní bytost. Pak v duchu opakujte následující slova:

*Přicházíme z Jednoho
(Nekonečného Vesmíru).
Jsme v Jednom.
Jdeme k Jednomu.
Jsem tady pro tebe.
Jsi tady pro mne.
Jsme Jedno navěky.
Milují tě jako Jedno navěky.*

Poté, co několikrát zopakujete tato slova, zaostřete svůj zrak a zrušte polohu.

Vyjádření vděčnosti a lásky

Při tomto cvičení kombinujeme obě výše popsané formy. Sedněte proti svému partnerovi. Sepněte ruce do modlitební polohy, a mírně se ukloňte. Pak položte ruce do klína, rozostřete zrak, a když vidíte partnera jako ducha, hluboce se ukloňte s dlaněmi na zemi. Vraťte se do vzpřímené polohy a položte ruce vedle těla, dlaněmi dopředu. Otevřete svou srdeční čakru, a zopakujte několikrát v duchu výše uvedená slova. Vraťte se do modlitební polohy, a opět projeďte svou úctu lehkou úklonou. Pak se uvolněte a zrušte polohu.

Toto cvičení můžeme provádět pro někoho, kdo je vzdálený. Je obzvláště dobré provádět jej pro někoho, koho nemáte rádi. Zformujte si obraz toho člověka a začněte s výše popsaným cvičením. Vyjádřete svou vděčnost, lásku a jednotu s tímto člověkem.

Od této chvíle pokud cítíte, že někoho nenávidíte, anebo se na někoho zlobíte, postavte se proti němu, ať je kdekoliv, a udělejte to. Brzy se vaše pocity rozrušení rozpustí. Můžete změnit své neštěstí ve velmi šťastné pocity. Když se zlobíte, znamená to, že vy sami jste nešťastní. I když vám ubližují, i tehdy činíte sebe sama nešťastným, když cítíte hněv. Totéž platí, když vás podvádějí. Toto cvičení vám pomůže změnit své neštěstí ve štěstí a nepřítele v přítele.

Pochopení duchovních nauk

My všichni sdílíme bohaté dědictví duchovních nauk z celého světa. Abychom však pochopili tato učení a realizovali je ve svém každodenním životě, musíme následovat stravovací zásady našich předků. Pokud nemá naše krev podobnou kvalitu, jako krev našich předků, nebudeme schopni pochopit význam jejich slov. Předtím, než jsme pokřtěni duchovní svatostí, musíme pokřtít svou krev a změnit čtyři biliony buněk, včetně každé z buněk mozково-nervového systému. V tomto ohledu závisí duchovní vývoj výlučně na každém jednotlivci. Výběr stravy je plně pod naší kontrolou, takže každý člověk je plně odpovědný za své vlastní štěstí a svobodu.

Duchovní vůdcové minulosti si byli dobře vědomi důležitosti stravy. Mojžíš, Buddha a Ježíš tvrdili, že správná strava je základ duchovního vývoje. Bez porozumění otázce stravy je zájem o spiritualitu jednostranný a nepraktický.

Tradiční náboženství učí nejenom o mentální a duchovní potravě, nýbrž i o potravě hmotné. Objevili jsme se na této Zemi díky potravě, a používáme ji každý den k tomu, abychom se změnili. Potrava je ve skutečnosti most mezi námi a nekonečným vesmírem či Bohem. To, jestli se staneme vyššími a šťastnými anebo nižšími a nešťastnými, závisí do velké míry od toho, co jíme.

Potrava vytváří naši tělesnou konstituci, jejímž prostřednictvím interpretujeme a vyjadřujeme nekonečno ve svých individuálních pojmech. Jsme-li zdraví, naše duchovní kvalita je zdravá. Jsme-li zatemnění anebo plní iluzí, naše duchovní kvalita je zmatená.

Proto *Starý zákon*, kniha *Leviticus*, Ježíšovo učení, esénské *Janovo evangelium*, stejně jako védánta, hinduis-

nnis, buddhismus, taoismus, konfucianství, šintoismus a jiná univerzální náboženství prohlašovala, že strava je nejdůležitějším prostředkem k dosažení vrcholu. Nejen náboženství, ale i země, jako je Indie a Japonsko měly tradiční poznání, že lidská strava by měla sestávat hlavně z obilných zrn a zeleniny. Kromě toho různé národy světa mají tradiční stravovací zvyky k udržení zdraví a štěstí: kukuřice je základním pokrmem pro domorodé Američany, rýže pro většinu obyvatel Asie, pšenice a jiné obiloviny pro většinu Evropanů, a pohanka a jiné obiloviny pro většinu slovanských národů [přesněji Rusů a Ukrajinců; například v Čechách v současnosti pohanka z jídelníčku takřka úplně vymizela - pozn. editora].

Tyto celosvětově rozšířené stravovací návyky, pocházející z dávných dob, nesledovaly jen tělesné zdraví, ale i duchovní vývoj. Naproti tomu naše současná dietetika je téměř výlučně zaměřená pouze na naše tělesné potřeby. V tomto smyslu je moderní dietetika stále ještě nezralá ve srovnání s těmito tradičními a náboženskými učenými, starými několik tisíciletí.

Jednotící princip v Bibli

V budoucnu, až začnete vést lidi, může být vhodné, když jim vysvětlíte, jak jsou jednotící princip a makrobiotický způsob života vyjádřeny v tradičních učeních, například v Bibli a v jiných starých textech. Když poznáme řád vesmíru a budeme jíst stravu našich předků, můžeme pochopit, co říkali staří proroci a duchovní vůdci v různých částech světa.

Například v první knize Bible, v *Genezi*, nacházíme v I. kapitole vysvětlení stvoření světa z bodu, v němž se nekonečno rozdělí na *jin* a *jang*, až ke stvoření muže a ženy. V prvních řádcích čteme: "Na počátku stvořil Bůh Nebe a Zemi". Víte, co znamená toto prosté tvrzení? Nebe před-

stavuje univerzální pohyb směrem ke smršťení. Země představuje univerzální pohyb směrem k rozpínání. Obě, jak teď víte, se vzájemně doplňují a zároveň jsou vzájemně antagonistické. Jsou to protiklady, které se navzájem podporují a udržují. A dohromady tvoří dvě základní síly, tendence či pohyby vesmíru.

Dál čteme, že proces stvoření trval sedm dnů. Myslíte si, že to znamená doslovně sedm dnů a nocí? Biblický příběh stvoření je poetické vyjádření. Z praktického pohledu se období sedmi dnů vztahuje na sedm vývojových fází na spirále materializace, od nekonečně velkého, neprojeveného stavu k nekonečně malému. A víme, že to nejmenší stvoření je odleskem největšího.

V knize *Genesis* Adam a Eva pojí ovoce ze stromu poznání, a jsou vyhnáni ze zahrady Eden. Zahrada Eden není nějaké určité místo, ale představují samotný svět. Tato zahrada byla velkým územím, které si autoři vybrali, aby mohli ukázat rozsah toho, co chtěli vyjádřit. Vyhnání z ráje znamenalo, že ztratili své štěstí a svou paměť špatnou stravou. V některých pramenech je jídlo, které pojedli, konkretizováno jako maso. Některé národy se domnívají, že rajčata jsou "Adamovým jablkem". V každém případě je z Geneze jasné, že špatná strava způsobila, že lidstvo ztratilo ráj.

Co se podle Bible stane s lidmi, kteří pojí z tohoto stromu? Konstatuje se: "Zcela určitě zemřeš". Co to znamená? Znamená to, že lidé zapomněli, že život je věčný, a začali uvažovat velice omezeným, relativním způsobem. Poté, co Adam a Eva pojedli ze zakázaného ovoce, začali se rozhlížet kolem sebe a představovat si, že jsou odděleni ode všeho ostatního. Ztratili svůj pocit jednoty, věčnosti, univerzálnosti. Život se stal velmi obtížným a lidstvo začalo být konfrontováno s takovými problémy, jako válka a nemoci v důsledku pocitu oddělenosti od Boha, od nekonečného vesmíru. Nicméně právě tak, jako Adam a Eva ztratili ráj nesprávnou stravou, my můžeme obrátit tento proces a vstoupit znovu

do ráje pomocí vhodné stravy, celozrnných obilovin a zeleniny, v harmonii s vesmírem.

Mnoho biblických příběhů ilustruje princip *jin* a *jang*, stejně jako makrobiotický způsob života. Jobův příběh je například ilustrací karmy, zákona příčiny a následku, a síly sebereflexe, která změní lidský osud. Job byl Bohem zkoušen. Měl bohatství, majetek a postavení. Ale těžce onemocněl a trpěl, ztratil všechn svůj majetek atd. Otázka byla, jestli si udrží víru v Boha, čili ve vesmírný řád. To byla zkouška. Job byl velice spravedlivý muž, takže jak to, že měl potíže? Nebylo to proto, co dělal Job. Příčinou jeho potíží byly jeho děti.

Job a jeho žena se správně stravovali a byli zdraví, takže mohli mít mnoho dětí. Ale pořád tady byl problém. Jeho majetkem bylo také sedm tisíc *ovcí*, tři tisíce velbloudů a pět set volských záprahů atd. Měl velký majetek. "A jeho synové přišli a hodovali ve svých příbytcích, každý svého dne; a poslali a zavolali své tři sestry, aby jedly a pily s nimi." To dělali každý den; každý den hodovali. I když Job a jeho žena se stravovali velmi prostě, jejich děti jedly velice špatně.

Tedy začal úpadek Jobovy rodiny. Děti zemřely a Job ztratil všechn svůj majetek a trpěl mnoha nemocemi. Pak se po dlouhém utrpení uzdravil. Na samém dně bídy a utrpení začal přemýšlet a změnil svůj způsob života.

Ke konci knihy *Job* čteme: "Pak k němu přišli všichni jeho bratři a všechny jeho sestry, a všichni ti, kteří byli předtím jeho majetkem, a pojedli s ním chleba v jeho domě; a nařkali nad ním a utěšovali jej po všem zlu, které na něj dopustil Pán Bůh; každý mu také dal minci, a každý z nich zlatou náušnici." Job se uzdravil; jeho přátelé a rodina se shromáždili, a jedli s ním celá zrna, základ života. Pak mu pomohli obnovit jeho život.

Na počátku Jobovy děti hodovaly každý den a jedly velmi špatně. To je velmi jasné vysvětlení fungování vesmírného řádu neboli karmy.

V Bibli je mnoho jiných podobných příkladů. Ve starém Izraeli se čas od času objevovalo mnoho proroků. A jejich způsob stravování byl více či méně makrobiotický. Vezměme si jiný příklad z *Knihy Danielovy*, kap. I, verše 8-20:

"Ale Daniel uložil v srdci svém, aby se neposkrvňoval pokrmem ze stolu královského, a vínem, které král rád pil. Proto vyhledal správce nad dvořany, aby se nemusel poskrvňovat.

A způsobil Bůh přízeň a lásku u správce nad dvořany.

A řekl správce nad dvořany Danielovi: Bojím se svého pána krále, který vyměřil pokrm váš a nápoj váš, takže uzřel-li by, že vaše tváře jsou opadlejší, nežli tváře těch mládenců, kteří jako vy chováni býti mají, způsobíte mi u krále, že přijdu o hrdlo.

I řekl Daniel služebníku, jehož ustanovil správce dvořanů nad Danielem, Chananiášem, Mizaelem [Mišael] a Azaňášem.

Zkus prosím služebníky své za deset dnů, a necht' se nám dává luštěnina', kterou bychom jedli, a voda, kterou bychom pili.

Potom necht' se spatří před tebou tváře naše a tváře mládenců, kteří jídají pokrm ze stolu královského; a jak uhlídáš, učíš se služebníky svými.

A poslechl je v té věci, a zkusil je za deset dnů.

Po skonání pak deseti dnů spatřeno jest, že tváře jejich byly krásnější a tlustší na těle, než všech mládenců, kteří jídali pokrm ze stolu královského.

Protož služebník brával to jejich maso** , a víno nápoje jejich, a dával jim luštěniny*.

Mládence pak ty čtyři obdařil Bůh povědomostí a rozumností ve všelikém literním umění a moudrostí; nadto Daniel rozuměl všelikému vidění a snům.

A ve všelikém slovu moudrosti a rozumnosti, na které se jich vyptával král, našel je desetkrát zběhlejší nade všechny mudrce a hvězdáře, kteří byli ve všem království jeho."

Slovo *luštěniny* znamená malá zrna nebo fazole, jako azuki nebo drobnou čočku. V jiných částech světa má toto slovo stejný význam. V Indii se jako luštěniny označují zelené fazole azuki. Ale luštěnina, zmíněná v Bibli má i jiný význam. Jeden známý biblista tvrdil, že podle jeho názoru se slovo luštěnina vztahuje na neleštěnou hnědou rýži.

V každém případě jsou luštěniny rozhodně obilné zrno, včetně některých malých fazolí. Co to bylo těch deset dnů, které strávil Daniel na zrní a vodě? Byla to desetidenní dieta č. 7. Proč se zdůrazňuje těch deset dnů? Krev jako celek se nevymění za těch deset dnů. Krev se skládá z různých prvků. Které z nich se vymění za deset dnů?

V krvi máme červené krvinky, bílé krvinky, krevní destičky a tekutou součást krve, krevní plazmu. Tekutá součást krve se může vyměnit za deset dnů. Jak dlouho trvá, než se vymění červené krvinky? V některých případech to může trvat až 120 dnů.

Potřebují bílé krvinky delší nebo kratší dobu k výměně, než červené krvinky? Kratší. Červené krvinky jsou více *jang*; proto se vyměňují pomaleji. Bílé krvinky, jež jsou více *jin*, se vyměňují rychleji. Trvá to 10-80 dnů, než se vymění všechny bílé krvinky. Osmdesát dnů je nejdelsí termín, ale obvykle to trvá 20-40 dnů. Takže, když dodržíte dietu č. 7, anebo, jinak řečeno, když jíte luštěniny, za deset dnů se vymění krevní plazma. To znamená, že začala změna vašeho těla a vaší krve. Od této chvíle se změna zrychlí.

* Kralická bible (Biblické dílo, CEPF 1971) zde používá výraz "vaření"; slovenské vydání Bible (Česká biblická práce, Kutná Hora 1951) používá na tomto místě výraz "strova", znamenající pokrm z luštěnin - pozn. překl. a edit.

** Kralická bible: "ten vyměřený pokrm jejich" - pozn. překl.

Pokud jíte luštěniny pouze devět dnů, k úplné změně ještě nedošlo. Pokud je jíte sedm nebo osm dnů, změna ještě neproběhla. Samozřejmě, po dvou nebo třech dnech změna sice začala, ale definitivní nasměrování se ještě nedokončilo. Po deseti dnech je nasměrování završeno.

Takže Daniel a jeho přátelé to pochopili; to znamená, že jejich dávná učení vysvětlovala makrobiotický způsob stravování velice jasně. Pochopili, jaký druh myšlení vzniká, jaké poznání přichází, a jestli budou žít dlouho, když se budou stravovat podle makrobiotických principů. A věděli, že luxusní jídlo, jako je maso a víno, jim uškodí. To věděli velmi dobře.

Ježíšovo učení

Jak víte, lid Izraele měl potíže při následování vesmírného řádu. Prakticky řečeno, nemohli následovat svůj tradiční způsob stravování. Takže jejich těla se začala různým způsobem znečišťovat a v důsledku toho začal zmatek, a lid Izraele se rozprchl a začal se toulat světem.

Pak se ale objevil Ježíš a mnozí jiní proroci. Ježíš studoval učení esejců, založené na makrobiotických zásadách neboli jednotícím principu. Takže, Ježíš a jeho žáci se v té době se stravovali a žili makrobiotickým způsobem. Nedotkli se živočišné stravy, zvláště masa pozemských zvířat.

Když to budete lidem říkat, mohou po vás požadovat důkazy. Bible nedává jasné výroky nebo detaily, ale existuje jasný důkaz, jež najdeme ve *Skutcích apoštolů*, kap. X, verše 9-14:

"Nazítří pak, když oni šli, a přibližovali se k městu, vstoupil Petr nahoru, aby se modlil, okolo hodiny šesté.

Dostal hlad, a chtěl pojísti. Když pak oni strojili, připadlo na něj v mysli vytržení.

I uzał nebe otevřené a sestupující k sobě nádobu jakous jako prostěradlo veliké, za čtyři rohy uvázanou, jak se spouští na zem.

Na níž byla všeliká zemská hovada čtvernohá, a zvířata, a zeměplazové, i ptactvo nebeské.

I stal se hlas k němu: Vstaň, Petře, pij a jez.

I řekl Petr: Nikoliv, Pane, neboť jsem nikdy nejedl nic obecného nebo nečistého."

Takže teď vidíte, že Petr odmítl s tím, že se nikdy nedotkl takových věcí; nikdy se nedotkl masa. Ale nebyl to jen Petr, ani Ježíš a jeho učedníci se nikdy nedotkli masa. Stravovali se makrobioticky.

Ale můžete dostat otázku, jak to, že Ježíš jednou řekl, že nikoliv to, co vchází do vašich úst vás znečišťuje, nýbrž to, co z nich vychází. Je to slavný Ježíšův výrok, který je často citován. Ale před těmito slovy je jedna věta. a my to musíme vědět, abychom porozuměli tomu, co tím Ježíš mínil.

Celý význam je tento.- Ježíš řekl svým učedníkům, že jestli se budou postit, zhřeší, a jestli se budou modlit, budou odsouzeni, a jestli budou dávat almužny, ublíží svému duchu. A když přijdou do nějaké země a doputují do nějakého kraje, když je lidé přijmou, necht' jí všechno, co před ně tito položí, a pak necht' léčí nemocné mezi nimi. Protože to, *co vejde* do jejich úst, je neznečistí, ale to, co vyjde z jejich úst je znečistí.

Co myslíte, při jaké příležitosti je Ježíš takto poučil? Jeho učedníci jedli makrobioticky a studovali jednotící princip *jin* a *jang*. Učili se, jak léčit lidi a jak je učit tak, aby mohli sobě a svým rodinám dopřát zdraví a štěstí. Teď přišel čas, aby tito učedníci vyšli do vesnic a měst, šířili makrobiotický způsob života a pomáhali lidem. Jeden z učedníků se zeptal Ježíše: "Mistře, co máme dělat, když přijdeme do domů jiných lidí, a oni nám nabídnou různá jídla? Máme odmítnout jejich jídlo, máme se postit?"

Ježíš jim řekl: "Budete-li se postiti, zhřešíte, a budete-li se modliti, budete odsouzeni, a budete-li dávat almužny, ublížíte svému duchu." Co tady Ježíš říká? Víte, že i dnes je hodně lidí, kteří říkají, že půst je skvělý, modlitba je skvělá, a dávání almužen je skvělé. Ale tady Ježíš říká, že budete-li se postit, zhřešíte sami proti sobě, a budete-li se modlit a dávat almužny, ublížíte svému duchu. Co znamenají tato slova?

Toto téma má pro dnešní dobu hluboký význam. Ježíš řekl svým učedníkům, že pokud jdou jinam a putují do různých oblastí, samozřejmě se setkají s mnoha lidmi. A když je tito lidé přijmou a požádají je, aby laskavě šli do jejich domů a najedli se, ať jedí to, co před ně poslaví. A pak mohou začít léčit nemocné a trpící mezi nimi a začít vysvětlovat makrobiotický způsob života. Protože to, co vejde do jejich úst je neznečistí, ale to, co vyjde z jejich úst je znečistí.

Ježíš na otázku svých učedníků řekl, že jestliže vás někdo přijme do svého domu a nabídne vám jídlo, pokud řeknete: "Promiňte, takové jídlo nejím", anebo: "Toto jídlo je špatné, já ho nemůžu jíst, budu se raději postit", je to velmi naduté chování. V takovém případě vás znečistí to, co řeknete. Raději jezte, co vám nabídnou. A pak se můžete stát členy jejich rodiny. A pak můžete vyléčit každého nemocného mezi nimi.

Při takovém přístupu jim můžete začít vysvětlovat příčinu jejich nemoci a neštěstí. Jinými slovy, začnete jim vysvětlovat způsob stravování a změny způsobu života. Ale neodmítejte hned na začátku jejich nabídnuté jídlo a jejich laskavost, nekritizujte jejich způsob života. Buďte opatrní ve slovech a výrazech.

"Stravovali jste se makrobioticky dlouhou dobu", řekl vlastně Ježíš svým učedníkům, "takže kvalita vaší krve a váš stav jsou velice dobré. Proto si nemusíte dělat starosti, když sníte jedno - dvě jídla špatné kvality. Toto jídlo vám neuškodí. Jen si pamatujte, že máte dobře žvýkat a jíst malé množství."

Dále: "Budete-li se postit, zhřešíte proti sobě samým, a budete-li se modlit, budete odsouzeni, a budete-li dávat

almužny, ublížíte svému duchu." Jsou to nádherná slova. Co znamenají? Ježíš tady říká totéž, jen jinými slovy vyjadřuje smysl. Je zajímavé, že si dal Ježíš tolik práce, aby to vysvětlil, nemyslíte?

Ježíšovo učení je mimo relativní svět a relativní věci. Jinými slovy, Ježíš učil své učedníky, že teď mají vyjít do měst a do vesnic, a přitom se ho ptají na takové nesmysly, jako které jídlo mají jíst. Jejich otázky ukazují, že hluboko uvnitř mají v sobě rigidní, velmi dualistické myšlení, jako: že toto je dobré a tamto je špatné. Dualistické myšlení způsobuje takovéto hloupé otázky.

Ježíš chtěl, aby učedníci pochopili, že my všichni jsme projevem nekonečného vesmíru, že všichni přicházíme od Boha. Proto modlitba nebo půst může přinést jen iluzi. Takže Ježíš řekl velice prakticky: "Proč se chováte povýšeně, a nejíte, co vám nabízejí, nejste jedno s jinými lidmi? Pak k nim můžete začít mluvit a pomáhat jim."

Ježíš byl velice praktický a zároveň učil velice hluboké věci. Snažil se učit své učedníky, aby viděli za relativní, omezené hodnoty, představy a myšlení, a uchopili věčný řád vesmíru. Svým životem a učením ukazoval lidstvu, jak vyvážit moudrost soucitem a spravedlnost láskou.

Upanišady

Rád bych představil jiný duchovní text, který ilustruje principy makrobiotiky. Pochází z *upanišad*, které jsou hlavní součástí *véd*. Vědy byly složeny před mnoha tisíci léty velkými mysliteli v Himalájích, a jsou základem indické filosofie a náboženství. V *Taittiríja upanišadě* čteme:

"ÓM. Ten, kdo zná Brahma, dosáhl Nejvyššího."

Lidé v dávných dobách znali význam zvuku, a Boha či

nekonečno zobrazovali kombinací nejvíce jinového, rozpínavého zvuku, "AAA", a nejvíce jangového zvuku, "MMM", takže vznikala slova jako *brahma*, *kami* (v japonštině je "i" nejvíce jangová hláska), *amen*, *Amon*, *amin* a jiné. AAA představuje nekonečno (anglické slovo God [Bůh - pozn. překl.] je také založeno na tomto zvuku), MMM představuje nekonečně malé, a jejich kombinace představuje spirálu stvoření jako celek. Proto je v Indii Brahma univerzální jméno Boha.

"Z brahmanu se zrodila akáša, vzduch; ze vzduchu oheň; z ohně voda; z vody země; ze země rostliny; z rostlin potrava; z potravy člověk. On, tento člověk, ve skutečnosti sestává z podstaty jídla. Ta je ve skutečnosti jeho hlavou; ta je jeho pravou rukou; ta je jeho levou rukou; ta je jeho tělem. Z potravy ve skutečnosti vznikají všechna stvoření - cokoliž žije na Zemi. Kromě toho žijí jen z potravy a v potravu se nakonec obracejí; protože potrava je nejstarší ze všech bytostí, a proto se nazývá panacea (duch) veškerenstva."

Tento odstavec je podobný příběhu stvoření, kterým začíná kniha Genesis, a popisuje stvoření člověka z nekonečna prostřednictvím vibrací (*akáša*), světa prvků a světa rostlin, které jsou jednoznačně označeny jako lidská potrava. O potravě se mluví zvlášť ještě v jiné části textu, když Bhrgu, syn Varunův, přišel ke svému otci a zeptal se:

"Ctihodný pane, pouč mne o brahmanu. [Varuna] synovi řekl toto: Potrava, životní dech (dýchání), oko, ucho, mysl, řeč. Řekl mu dál: To, z čeho se všechny tyto věci zrodily; To, z čeho žijí, když se zrodily; To, do čeho vstupují, do čeho se noří v čase rozpouštění - hledej, abys To poznal. To je brahma.

Prováděl asketická cvičení. Po provedení asketických cvičení si uvědomil, že potrava je brahma; protože z potravy se vpravdě tyto věci zrodily; potrava jim umožňuje žít, když se zrodily; v potravu se mění, noří v čase rozpouštění ... Kéž (ten, kdo zná brahma) nikdy neproklíná potravu; to je slib.

Prána je vpravdě potrava; tělo je pojídač potravy. Tělo spočívá na práně; prána spočívá na těle. Proto potrava spočívá na potravě. Ten, kdo zná toto spočívání potravy na potravě, je znalý; stane se majitelem potravy a pojídačem potravy. Bude obdařený potomstvem a dobyt看, a duchovním vyzařováním a velkou slávou. Kéž (ten, kdo zná brahma) nikdy neopustí potravu; to je slib.

Voda je vpravdě potravou; oheň je pojídačem. Oheň spočívá na vodě, a voda spočívá na ohni. Takže potrava spočívá na potravě. Ten, kdo zná toto spočívání potravy na potravě, je znalý; stane se majitelem potravy a pojídačem potravy. Bude obdařený potomstvem a dobyt看, a duchovním vyzařováním a velkou slávou.

Ten, kdo to ví, poté co zemře tomuto světu, dosáhne svrchované Já, sestávající z potravy, dosáhne svrchované Já, sestávající z životního dechu, dosáhne svrchované Já, sestávající z myslí, dosáhne svrchované Já, sestávající z poznání, dosáhne svrchované Já, sestávající z blaha. Pak prochází těmito světy, jí potravu, jakou si přeje, nabývá podobu, která se mu líbí. Sedí a zpívá zpěv neduality brahmanu: Ach! Ach! Ach! Já jsem potrava, já jsem potrava! Jsem pojídač potravy, jsem pojídač potravy, jsem pojídač potravy! Jsem sjednotitel, jsem sjednotitel, jsem sjednotitel! Jsem vpravdě prvorozený, před bohy, a jsem pupek nesmrtnosti. Ten, kdo mne odsud vezme, ten mne chrání. Toho, kdo jí potravu - já jako potrava jím jej. Já (jako Svrchovaný Pán) vládnou celému světu. Jsem zářící jako

Slunce. Ten, kdo to ví, dosáhne vysvobození. Toto je vpravdě upanišada."

Tato upanišada tedy vysvětluje složitou strukturu člověka, rovněž usuzování či touhy, mysl, intelekt, nejvyšší vědomí či blaho. Kosmologie tohoto klasického spirituálního textu je v podstatě stejná, jako kosmologie makrobiotiky. Dokazuje to také, že v dávných dobách si byli lidé dobře vědomi důležitosti stravy při rozvoji spirituálního vědomí.

Učení o karmě

Slovo *karma* je v současnosti velice široce užívané a zároveň málo chápané. Obvykle je užíváno velmi omezeným způsobem ve významu osudu anebo k označení čistě duchovního jevu. Přitom karma je duchovní a fyzický zjev. Slovo pochází ze staročínského *go*, což znamená "práce, dílo", neboli nekonečný pohyb, ovládaný *jin* a *jang*. Později se stalo jedním z hlavních dogmat védánty, a odtud se stalo součástí hinduismu a buddhismu.

V nejširším smyslu znamená karma fungování vesmírného řádu neboli *jin a jang*. Mohli bychom říci, že můžeme změnit *jin a jang* vlastním rozhodnutím - můžeme se rozhodnout, zda budeme víc *jang* tím, že přestaneme jíst *jin* stravu, anebo se budeme věnovat fyzicky náročné práci - ale nemůžeme změnit velký *jin a jang*. Nemůžeme změnit podnebí, otáčení Země, střídání dne a noci či cyklus zrození, smrti a znovuzrození. Když něco děláme, zároveň hned vytváříme něco jiného; způsobujeme vznik řetězové reakce, která se k nám vrací jako náš osud. Toto je užší smysl karmy, který je jen jednou částí vesmírného řádu.

V čínštině se druhý, širší význam karmy označuje jako *in-en*, což znamená "příčina nebo počátek". Populární

ilusncí *in en* v buddhismu je příklad procházky po ulici, při kleiY' náhodou vrazíme do jiného člověka. I když se povrchu-
iu' může zdát, že taková událost je náhodným nebo
bezvýznamným setkáním, ve skutečnosti má dalekosáhlou
příčinu. Než se něco takového projeví, musí uplynout tisíci-
letí příprav, prostřednictvím předků, minulých životů a minu-
lých myšlenek a činů. Pokud se s někým setkáváme nebo
přátelíme, je to velmi hluboký *in-en* z minulosti. Stát se
rodičem a dítětem, bratrem a sestrou, učitelem a žákem
vyžaduje dlouhé a silné budování *in-enu*. Totéž platí o lidech,
kteří jedí stejné jídlo a mají stejný sen - mnohokrát v minu-
losti existovali jako rodina, jako jeden člověk.

Pokud onemocníte anebo máte nehodu, tato událost byla
připravena už dlouho předtím, než jste se narodili. Je to
výsledek jednání vašich rodičů, prarodičů atd., stejně jako
výsledek vašich zkušeností v minulých životech. Všechno, co
se děje, je výsledek, který se dlouho hromadí, a jehož příčiny
jste už zapomněli.

Slova *go-so* znamenají "karmická myšlenka". Pokud mys-
líte na to, jak někomu ubližujete, je to z hlediska duchovního
světa totéž, jako byste to opravdu dělali, protože duchovní
svět se skládá z vibrací, zahrnujících i myšlení. Ježíš řekl, že
když se podíváte žádostivě na cizí ženu, už jste spáchali
cizoložství. Myšlenkové vlny působí jako příčina, vytvářející
určitý účinek, a pak další příčiny a následky. I když mnohé
z nich se nikdy nemusí objevit ve fyzické rovině, některé
z nich, hodně vzdálené v řetězu, se objevit mohou. Pokud
strávíte svůj život hledáním osobního prospěchu i za cenu
utrpení ostatních, můžete se na povrchu jevit úspěšní, ale
karma, kterou stvořilo utrpení ostatních, se nakonec musí
v příštích generacích vrátit.

Dějiny světa jsou bohaté na příklady karmy tohoto typu.
Evropské země se pokoušely dobýt svět tím, že posílaly mi-
sionáře a zboží do ostatních částí světa. Tato pozitivní strán-
ka má však svůj značně negativní rub, protože milióny lidí

byly zabity nebo trpěly, včetně domorodých Američani!
a černých Afričanů. Karma těchto minulých činů se teď vrací
v podobě sociálních nepokojů a neštěstí. Postupující konflikt
mezi západními a islámskými zeměmi je také výsledkem
karmy, sahající až ke křížáckým výpravám, včetně podmanění
arabského světa evropskými koloniálními mocnostmi.

Pokud máte tajný poměr a chcete jej skrýt, může se vám
to po několik let dařit, ale nakonec se musí tím nebo oním
způsobem odhalit. Jak si uvědomujete, nebesa a země
pokaždé vědí, takže už jsou tři, kdo vědí, což ve skutečnosti
znamená, že všichni vědí. Často se stává, že muž má několik
dětí se svojí ženou, a pak další dítě se svojí tajnou milenkou.
Po dvaceti letech se tyto dvě děti různých matek setkají na
ulici, zamilují do sebe a vezmou se, čímž začnou nekonečné
potíže. To je karma.

Pokud jste se chovali špatně ke svým rodičům, budou se
k vám vaše děti chovat špatně. Pokud se k vám někdo
chová špatně, vrací se k vám vaše vlastní minulé jednání,
anebo dokonce jednání vašich rodičů nebo prarodičů.
Pasteur původně objevil myšlenku mikrobů a jejich zničení.
I když to začalo jako osobní záležitost, rozvinulo se to v DDT,
zabíjející brouky a červy, a skončilo to kontaminací stravy,
mnoha nemocemi a potížemi. I když Pasteura považuje mo-
derní medicína za hrdinu, z hlediska duchovního světa je
považován za válečného štváče. Lidé, kteří způsobili potíže,
se vrátí mnohokrát a budou trpět, aby vyvážili své jednání,
pokud se nad sebou nezamýšlí a nezmění se.

Odstranění iluzí pomůže dosáhnout vyhasnutí karmy,
stejně jako jednání z vyšší úrovně vědomí. Představte si
například, že jste učitelem třídy s třiceti žáky. Dva nebo tři
z nich udělají něco špatného, například lžou nebo se perou
s ostatními žáky, případně kradou školní majetek. Pokud je
pouze pokáráte nebo potrestáte, karma zůstane; přidali jste
stejně jednání na stejné úrovni. Abyste tuto karmu zneutrali-
zovali, musíte stát nad situací, váš duch by měl být o jednu

úroveň výš. Pokud namísto výčitek studentům shromáždíte třídu a rodiče a hluboce a otevřeně se omluvíte za své selhání, duch viníků se hne a karma se vyhladí. Učitel by měl být vždy takový.

Existuje mnoho způsobů, jak neutralizovat karmu, z nichž některé, jako výše uvedený, mají do činění s reagováním na situaci s hlubším úsudkem, ale jiné zahrnují modlitbu, meditaci a duchovní cvičení. Nejdůležitější je změnit sebe sama, změnit své srdce, své myšlení. Činíme tak prostřednictvím stravy, stravujeme se makrobioticky. Žít s vesmírným řádem a užívat *jin* a *jang* v situacích každodenního života může neutralizovat negativní karmu z minulosti, a pomůže získat schopnost řídit svůj vlastní osud.

V současnosti je naše planeta Země zahalena silnou karmickou iluzí (oblakem přeludu). Před dávnými časy byla Země velmi čistým a krásným místem, ale teď se stala velmi špinavou. Je zakryta hrubým oblakem vibrací, složeným z iluzí a prokletí žijících i dávno mrtvých lidí. Není možno měřit duchovní svět, ale lze říci, že tento duchovní obal Země je silný nejméně padesát miliónů mil [80 miliónů km - pozn. překl.]. Lidé už uvažovali o osídlení Měsíce a Marsu kvůli zisku, takže tento pás se rozkládá až k těmto planetám. Duchovní vibrace s nejvyšší frekvencí mají velké potíže proniknout touto znečištěnou duchovní atmosférou, která mění Zemi v peklo.

Existují dva způsoby, jak očistit Zemi od těchto vibrací. Jednou je zničení a vyhlazení lidstva. Tímto způsobem se závoj iluzí postupně vyčistí. Jinou cestou je změna zdravotních a duchovních kvalit každého jedince, a po této cestě jsme se teď dali prostřednictvím makrobiotiky. Napřed se musíme sami očistit jedením dobré stravy, takže se naše vibrace začnou synchronizovat s těmi nečistšími duchovními vibracemi; musíme stále myslet tímto směrem. Může být zapotřebí mnoha jiných metod, podle osobní situace. Ježíš učil o lásce a myšlení na jiné jako prostředcích očištění,

odevzdání se ostatním a vyhlazení egocentrických iluzí. Dvě tlesknutí, jež jsme vysvětlili výše, vyhlazují iluze, existující mezi vámi a duchovním světem.

Když začneme šířit makrobiotické pojetí stravy a seberealizace po světě, závoj klamu pokrývající Zemi se začne rozpouštět. Jemnější duchovní vibrace proniknou na Zemi, a umožní změnit naše současné puklo v budoucí ráj. Když budete dál pomáhat jiným, vaše vědomí bude stále vyšší a vyšší, a přiblíží se časem vesmírnému vědomí. Potom se můžete začít uvolňovat od připoulnosti k tomuto životu, vyhladit nebo zlepšit svou individuální karmu.

Pojem karmy, jak jsme zdůraznili, se v myslích lidí stal velmi zmateným. Mnoho lidí si myslí, že karma je trest za to, co dělali v tomto nebo v minulém životě. Z této definice vyplývá myšlenka hříchu a trestu. To je dokonalý omyl. V tomto světě neexistuje "hřích". V tomto světě neexistuje "trest". Obě myšlenky představují omezené chápání života.

Karma funguje asi takto: Předpokládejme, že směřujete k nekonečnu; samozřejmě nemůžete postupovat přímo. Všechno se mění a všechno se pohybuje v podobě vlnění. Takže vykročíte pravou nohou. Teď musíte vykročit levou nohou, jinak nemůžete postoupit kupředu. Když jste ve svém posledním minulém životě šli jednou cestou, teď musíte jít jinou, komplementární cestou, jinak nemůžete postoupit kupředu. Tato kompenzace či vlnivý pohyb, to je karma. Pokud dnes sníte zmrzlinu, za tři dny budete mít horečku. Můžete si myslet: "Aha, teď jsem trestán po zásluze", ale to není trest. To je prostě přirozený důsledek toho, co jste snědli, a dokud se toho nezbavíte, nemůže pokročit dopředu.

Všechny naše represivní instituce včetně věznic, zákonů, církevních zpovědnic atd. - jsou iluzorním systémem. Vesmírný řád, nekonečná spravedlnost *jin* a *jang* přirozeně pečují o každý pohyb a protipohyb. Nemusíme vytvářet iluzorní rovnováhu pomocí trestů.

Takže, když v tomto životě vykonáte určité věci, > přicházíte do kontaktu s určitými lidmi, místy nebo činnostmi, musíte přirozeně uvolnit nebo vyhladit tyto preference a připoutanosti, než budete moci rozpustit sebe sama a jít dál k dalšímu světu, a nakonec k vesmírné svobodě.

Když se probudíte ze své iluze, můžete tento svět vidět jako opravdu prchavý. Jste pak jako cestovatel, a můžete prožívat a naučit se tolik nádherných věcí, procházejících tímto životem, můžete se těšit z nádherné scenérie. Ale nejste připoutaní k penězům, rodině, národu, nejste připoutaní k ničemu, co jste udělali nebo prožili. A každému můžete šťastně říci, slovy nebo v duchu: "Sbohem, děkuji. Je to tak krásný život; prosím, užijte si jej chvíli déle. Já teď půjdu dál."

5

Zření minulosti a budoucnosti

Moderní vědci jsou často fascinováni schopností jogínů a jiných speciálně trénovaných lidí kontrolovat autonomní tělesné funkce pomocí meditace. Nicméně není těžké rozvíjet tyto schopnosti, pokud známe principy *jin* a *jang*. Abyste například změnili svou tělesnou teplotu, musíte buď zvýšit nebo snížit zaměření vaší pozornosti. Ohřátí je víc *jang*; ochlazení je víc *jin*. Pokud se s vyšší teplotou stáváte víc *jang*, musíte použít tělo jako centrum. Pnergie, směřující dolů je více *jaru*;, a když/ zaměříme svou pozornost na podbřišek, koncentrujeme teplo a zvyšujeme tělesnou teplotu. Na druhé straně když zaměřujete energii směrem k horní části těla, více *jin* směrem, teplo je rozptýleno a tělesná teplota klesá. V těle je *hara*, oblast umístěná hluboko v tenkém střevu, trochu níž pod pupkem, známá jako centrum, a odpovídá v horní části těla čelu.

Zvýšení tělesné teploty

Sedte ve standardní meditační poloze s rovnou páteří. Opět se svými smysly nezaměřujte na věci, ale dovolte své mysli, aby se vyprázdnila. Prodlužte a prohlubte svůj dech, a začněte dýchat podbříškem. V tomto případě se ramena nehýbou. Položte si dlaně na břicho, a sledujte, jak se pohybují, když hluboce vdechujete a nadechujete. Ruce se dost výrazně pohybují dopředu a dozadu. Obzvláště prohlubte a zvýrazněte svůj výdech, protože váš stav pak bude více

Jang. Váš vdech může být klidnější. Položte si ruce do klína, levá spočívá v pravé, palce se dotýkají. Při výdechu vydávejte zvuk *NNN*. To je zvuk víc jangový, a lze jej vydávat silně a pevně. Opakujte desetkrát nebo dvacetkrát, a bude vám dost horko. Pokud zvládnete tuto více jangovou formu dýchání, snadno zvýšíte teplotu svého těla.

Snížení tělesné teploty

Abychom snížili tělesnou teplotu, musíme být víc *jin*. Sedte ve standardní meditační poloze, ale více uvolnění, s pootevřenými očima. Dýchejte horní částí těla. Ústa nechtě pootevřená, a dýchejte ústy a nosem. Tentokrát je důležitý vdech; tímto způsobem je lepší nasycení kyslíkem, který je víc *jin*. Takže vdech by měl být dlouhý, zatímco výdech může být krátký a jednoduchý. Ruce jsou podél těla, dlaně směřují dopředu. Když nadechujete, představujte si, že váš dech stoupá do čela a odtud přes vrchol hlavy ven. Můžete také při vdechu naklánět tělo dopředu a ven. Tentokrát nevydávejte žádný zvuk. Postupně budou vaše ruce a nakonec celé tělo studenější a studenější. Můžete to provádět i vleže. Pokud zvládnete tuto víc *jinovou* formu dýchání, můžete nabýt schopnost zpomalit tep svého srdce a snížit krevní tlak.

Minulost a budoucnost

Samo o sobě není ovládnání tělesné teploty tak zajímavé. Nicméně toto cvičení je nevyhnutným předpokladem pro duchovní koncentraci při zření minulosti a budoucnosti. V kapitole 2 jsme vykládali, jak promítat vědomí na vnitřní a vnější nekonečno v prostorovém rozměru. Ted se budeme

zabývat tím, jak promítat naše vědomí zpět a dopředu v časovém rozměru. Když půjdeme směrem do minulosti, budeme schopní vidět své dětství a život před narozením. Když se budeme promítat do budoucnosti, začneme vidět za svůj současný život na Zemi. Tyto meditace nám pomohou rozvinout schopnost vidět své minulé a budoucí životy.

Nekonečno se rozkládá kolem nás na všech stranách. Protože žijeme ve fyzickém světě, naše pozornost je obvykle omezená na nekonečně malý bod časoprostorového kontinua. Ve skutečnosti minulost, přítomnost a budoucnost existují jako jeden jediný pohyb. Naše vědomí tohoto obrovského panoramatu je však omezené kvalitou našeho vnímání.

Jsmeli dostatečně citliví, můžeme vnímat energetické otisky těch, kdo se nedávno zdržovali v nyní prázdné místnosti. Můžeme rozeznat, kolik lidí tam bylo, a poznat, co dělali, z obrazů či energetických otisků, které zanechali. Místnost bude plná vibrací. V tomto jevu není nic tajemného. Je to kosmický jev, řízený mechanikou přírodních zákonů.

Byla vyrobena kamera citlivá na kvality těchto vibrací. Je schopná vyfotografovat prázdnou místnost a reprodukovat obrazy těch, kdo se v ní nedávno zdržovali. Kamera zachytává vibraci či otisk elektromagnetické energie osob. Na filmu se objeví přízračný obraz.

Země, sluneční soustava, celá galaxie se neustále pohybují prostorem. Za dvanáct hodin bude váš pokoj zaujímat jiné místo, než teď. Bude tisíce mil v tom, co je teď budoucností. Včerejší obraz nebo myšlenka zůstaly vzadu. Cokoliv jsme ve kterémkoliv okamžiku, jakkoliv myslíme a jakkoliv se chováme, zůstává v podobě vibrace, a my se stále pohybujeme kupředu.

Možek je anténa dvojí povahy. Autonomní nervový systém je *jang*; vědomý nervový systém, včetně mozkové kůry, je *jin*. Tímto zdvojeným přijímačem zachytáváme obrazy minulosti a budoucnosti, obojí ze vzdálenosti milionů mil.

Jak se zlepšuje váš stav, stává se jasným a pružným, vaše anténa je citlivější, a začnete vidět mnohem širší obraz života.

Televizní stanice zpracovávají vlny ze vzdálenosti stovek mil. Mozek je nekonečně citlivější. Paměť je pouze proces naladění na vibrace, které zůstaly v prostoru a v čase. Čím jsme zdravější, tím dál vidíme do minulosti a do budoucnosti. Obrazy se rozplývají v soustředné spirále. Současné činy se rozplývají v čase, stávají se z nich napřed dlouhé, pak krátké vlny, které se neustále zrychlují, až nakonec přechází do nekonečného pohybu v nekonečné rychlosti, které jsou charakteristické pro samo nekonečno.

Lze říci, že budoucnost směřuje k nám, nebo, že se k ní blížíme. Obojí je správné. Z jednoty nekonečna přichází rozlišování, existující ve formě obrazů budoucnosti. Minulé události se vracejí do jednoty nekonečna. Minulost a budoucnost se nakonec mění ve své protiklady. Všechno toto se děje podle zákonů vesmíru, v harmonii s pohybem *jin* a *jang*.

Minulost stále existuje ve světě ducha či vibrací. Tisíce mil odtud stále existujete a stále jednáte v podobě ducha či vědomí. V kontextu času a prostoru naše současné podoby zůstávají, když se pohybujeme směrem do budoucnosti. Život se rozvíjí v tom, co nazýváme přítomnost, ale budoucnost a minulost také existují a jsou bytostně spjaty s přítomností. Ve skutečnosti se odehrávají teď, a pokud je náš stav dostatečně jasný, můžeme je vidět.

Když se blížíme k budoucímu okamžiku, začneme si jej být vědomí a nazýváme jej přítomností. Minulost a budoucnost se vztahují na události, existující v různých polohách prostoru a času, které teď zaujímáme. Pokud je naše anténa silná, můžeme zachytit vzdálené obrazy, pohybující se k nám, a události, existující v prostoru, který jsme opustili. Můžete předvídat události, blížící se k vám. Už existují. Když vejdete do jejich prostoru, začnete si jich být vědomí, či prožíváte v rámci úzkých hranic fyzického vědomí to, co už je, ale zjevným se to stává teprve tehdy, když se k tomu blížíte.

I když budoucnost existuje, můžete se jí vyhnout nebo ji změnit změnou svého současného stavu. Kvalitou svého stavu přitahujeme či jsme přitahováni určitým typem prožitků. Pokud je náš stav dobrý, nepřitahujeme či nemusíme prožívat určité události, které by jinak byly nutné k tomu, aby vyvážily naše životy. Ovládáme a jsme odpovědní za svou budoucnost, protože ta je určena naším přítomným stavem.

Cokoliv děláte, myslíte nebo říkáte vytváří fyzickou, ale velmi jemnou sílu, která zůstává dlouho poté, co jste to prožili. Tyto obrazy zůstávají v podobě vědomí ve světě astrálních těl či vibrací. Každý z nás tu už zanechal miliardy obrazů. Procestovali jsme miliardy mil prostoru. Pokud je vaše kvalita dobrá, můžete zachytit tyto obrazy. Tak jako cokoliv na světě, myšlenky a činy nemizí. Pouze mění podobu. Klíčovým bodem k tomu, abychom dokázali vnímat minulost a budoucnost je dobré zdraví a citlivost vůči jemnému světu vibrací.

Je minulost *jin* nebo *jang*? *Jang*. Budoucnost je *jin*. Když jste byli nemluvnáta, byli jste malí a *jang*, a při porodu byl váš první dech vlastně výdech. První křik novorozence vytlačuje vzduch. Tím se stáváte menší a více stažení, abyste vyrovnali více rozpínavé prostředí mimo dělohu. Když umíráte, váš poslední dech je vlastně vdech. V okamžiku smrti se člověk pětkrát, desetkrát nebo dvacetkrát zhluboka nadechne, a pak přestane dýchat. Vdech je více *jin*, a urychluje oddělení astrálního těla či vědomí od fyzického těla. Takže na začátku života vydechujeme a na jeho konci vdechujeme.

Vidět minulost

Obvykle začínají po narození naše vzpomínky na minulé životy blednout, i když novorozeně si často připomíná svůj minulý život, dokud se mu neuzavře měkké místo na vrcholu hlavy.

Při tomto cvičení půjdeme zpět v čase do matčiny dělohy, a staneme se menší a menší, až se naše identita rozplyne. V tom okamžiku necháme svou představivost volně pracovat. Pokud se dobře stravujete a váš stav je čistý a jasný, sám život se promění ve sny či vize, které máte ve spánku.

Když při tomto cvičení necháte volně plynout obrazy - takže, ať k vám přijde jakýkoliv obraz, necháte jej rozvíjet se bez zasahování - pak věci, které budete prožívat, budou skutečnou minulostí. Může to být chuť, barva nebo barvy, anebo můžete vidět světlo nebo nějaký lidský prožitek. Tato technika je základem mnoha metod regrese do minulých životů, a to, jestli jste nebo nejste schopní vizualizovat minulé životy, záleží hlavně od vašeho stavu a způsobu stravování.

Chcete-li vidět minulost, začněte s meditací ke zvýšení tělesné teploty. Musíme se stát více *jang*, abychom mohli putovat do minulosti, takže dlouze vydechujte a normálně vdechujte. Zavřete oči a zaměřte se na *hara* jako na centrum. Když vdechujete, nevytvářejte žádný obraz, ale nechtě jej přijít pouze tehdy, když vydechujete. Můžete vydechovat nosem, a oči mohou být pootevřené anebo úplně zavřené.

Když sedíte v meditaci, zaktivizujte svou paměť. Jděte dozadu rok, pak víc, pak do svého dětství, pak do období, když jste byli malé dítě, a poté do období, když jste byli v děloze, a pak ještě dál. Použijte svou představivost; nevytvářejte si fantazie o svých minulých životech, ale cokoliv si představujete, nechtě to být takové, jaké to je. Pokud jíte maso, mléčné výrobky nebo cukr, přijdou divné obrazy; to je špatný způsob. Pokud jíte celozrnné obiloviny a zeleninu, máte správné sny a také správné obrazy. Když to, co zobrazujete, necháte prostě být, uvidíte obrazy vašich prožitků z minulých životů. Vyžaduje si to jistý cvik, ale když to napoprvé jen trochu cítíte, stačí to.

Ted zkuste celou meditaci od začátku. Sedte ve standardní meditační poloze. Zavřete si oči a začněte dýchat, jak bylo popsáno výše. Když vydechujete, vzpomeňte si na včerejší

události; a ted předvčerejší; a na den předtím; před týdnem, před měsícem, před rokem, před několika lety. Dívejte se na sebe na střední škole, na základní škole, ve školce; pak ve věku čtyř, tří, dvou, jednoho roku; ted jste v děloze, menší a menší, až se rozpustí vaše identita.

Ted asi pět minut jděte volně. Pak se vraťte do dělohy jako drobné oplodněné vajíčko; rostete a rostete; ted jste se narodili, pijete mateřské mléko; ted jste dítě, živé, hravé, ted jdete do školy, na střední školu, před dvěma léty, před rokem, měsícem, před několika týdny, před týdnem, přede dvěma dny, dnes, a otevřete oči. Jak se stáváte lepší a lepší, váš dech je klidnější a delší, vaše myšlení a představivost jsou lepší, a můžete si tímto způsobem přivolat svou minulost. Tato meditace si ke svému zvládnutí vyžaduje cvik, takže ji provádějte často.

Vidět budoucnost

Abychom mohli cestovat do budoucnosti, musíme se stát více *jin*. Když například zemřeme, naše duchovní a astrální tělo vyjde ze zadní strany šíje a vznáší se nahoru do vibrační sféry Země na naší zpáteční cestě do nekonečna. Začněte s meditací na snížení tělesné teploty, prodlužte nádech a zaměřte svou pozornost na čelo a vrchol hlavy.

Jak chladnete, představujte si své vědomí, oddělující se od těla, a potom už nechtě svou představivost běžet volně a dívejte se na všechno, co k vám přijde. Můžete vidět velké pole nebo oblaka, jas nebo barvy, anebo pulzující světlo. váš dech je dlouhý a pomalý, a po několika minutách se začnete vracet do přítomnosti. Podívejte se na své tělo pod vámi, a vraťte se do něj; vraťte se do přítomného okamžiku a otevřete oči. S trochou cviku to dovede každý. Je to pouze otázka vašeho stavu a cviku. Pokud se stravujete

špatně, pak máte iluzorní vize. Pokud se stravujete dobře, vzniká skutečný obraz.

Aby se vaše tělesná teplota rychle vrátila do normálu, sedte ve standardní poloze s rukama spojenýma v klíně. Zhluboka dýchejte a při výdechu vydávejte zvuk "O". Opakujte pětkrát. Můžete to také provést tlesknutím. Začněte s velice širokým tlesknutím, s rukama naširoko od sebe, tleskejte pomalu; postupně zrychlujte, pomalu přibližujte ruce, až tleskáte velmi rychle. Tyto metody vás rychle učiní více *jang*, a způsobí, že vaše vnitřní teplota se rychle vrátí do normálu.

Meditace jin a jang

Tyto jednoduché metody změny vašich vibrací jsou základem dalších duchovních cvičení. Cvičení, ve kterém jsme se dívali do minulosti, je založeno na jangové formě meditace. Hledění do budoucnosti si vyžaduje více jinovou formu meditace. V jangové meditaci aktivujeme *hara*, neboli čakru tenkého střeva; v jinové meditaci se zdůrazňuje čelní čakra. V jinové meditaci dýcháme směrem nahoru; v jangové meditaci dýcháme směrem dolů.

Můžeme také praktikovat třetí styl meditace, který leží uprostřed mezi těmito dvěma přístupy. Tato vyváženější meditace používá ke tvorbě duchovní energie zvuk. Ve starověku věřili, že zvuk *bil* má sílu ohně, Slunce a ducha. Jak jsme viděli v kapitole 1, tento zvuk představuje číslo 1. O zvuku *FU* se soudilo, že představuje vítr, diferenciaci, rozdělení a číslo 2.

Jeden muž, legendární první čínský císař [Fu Si, jenž údajně vládl v letech 2852-2738 př.Kr. - pozn.edit.], pochopil tyto síly a principy velmi hluboce. Viděl, že všechny jevy se objevují ve dvojici, ať už jako světlo nebo tma, uvnitř a vně, vpředu a vzadu nebo počátek a konec. Přesto si uvědomil,

že všechny tyto duality vycházejí z jednoty a zase se do ní vracejí, a všechny jsou projevem jediného zákona, jednoty. Jeho filosofie byla dualistická, ale i monistická. Proto tohoto muže nazvali "Dvě-jedna", neboli *Fu-Si* [Fu-Hi]. Připisuje se mu objev osmi trigramů, tvořících základ *I-ťingu* neboli *Knihy proměn*.

V této meditaci používáme tyto dva zvuky k tomu, abychom obsáhli celý vesmír. Tato meditace není ani víc jinová, ani víc jangová, nýbrž vyvážená. Nezdůrazňujeme ani vdech, ani výdech, a nedíváme se ani nahoru, ani dolů, ale přímo před sebe, a neposíláme svou energii ani nahoru, ani dolů. V důsledku toho energetizujeme či zduchovňujeme každou buňku v těle.

Při jejím praktikování sedíte vzpřímeně, ale uvolněně, a vyprázdňete se od všech myšlenek. Zavřete oči. Vdechujte ústy, a vydávejte přitom zvuk ohně, *HU*. Při intenzivním, chladném dýchání se vstupující vzduch tře o ústa, jazyk a hrtan. Ústa by měla být otevřená, ale poněkud napjatá. Pak uvolněte ústa a vydechujte se zvukem větru - *FUU*. Při vdechu si představujte, že do sebe vtahujete celý vesmír. Když vydechujete, představujte si, že tento vnitřní dech posíláte do celého vesmíru. Touto meditací sjednocujete celý vnitřní a vnější vesmír.

Duchovní citlivost

Jsem Jedno.

Představuji nebesa a zemi.

Vytvářím jin a jang.

Tvořím věci jin i věci jang.

Spojuji je dohromady,

dělám z nich Jedno.

Dávám všemu růst;

dávám všemu zahynout a znovu vzniknout.

Moje cesta je věčná.

Moje cesta je univerzální.

A přece je mojí cestou nicota.

Mnoho lidí, kteří si přejí vstoupit do styku s duchovním světem, zvláště lidé z různých sekt nebo ti, kdo k získání spirituality používají zvláštní metody, považují makrobiotiku za stravovací a zdravotní systém bez duchovního aspektu. I někteří makrobiotičtí přátelé to tak cítí. Možná, že v tomto pocitu lidi utvrdilo naše vystupování, ale pravda je taková, že lidé, kteří hluboce studují makrobiotiku považují hmotný svět za duch. Neoddělujeme duchovní od hmotného.

Zeměkoule je ve skutečnosti duch, jež na Východě nazývají "či-ku-rei-o" což znamená "země - duch - bytost". Všechny různorodé hmotné projevy jsou považovány za zhuštěné formy duchů či "bohů". To znamená, že když se duch dostane do podoby, viditelné našim očím a rozeznatelné našimi smysly, nazýváme tuto formu "hmota" - ve skutečnosti neexistuje hranice mezi viditelným a neviditelným

sv(Mcm. Pět miliard lidí má pět miliard způsobů vnímání.

Věda byla postavená na obecné kategorii fyzikální percepce, ale jak víme z našeho studia spirály zhmotnění, je to pouze zabývání se jedním koncem. Obvykle když mluvíme o duchovním světě, týká se to světa vibrací, jež lze v současnosti jen v malé míře interpretovat vědeckými metodami. Abychom mohli zkoumat tuto oblast, musíme se spoléhat na tzv. "mimosmyslové" vnímání. Abychom však byli přesní, nemůžeme říci, že duchovní svět končí na subatomární úrovni, protože hmotný svět je také duchovní svět v tuhém skupenství.

Do jaké míry známe svět vibrací vědecky? Můžeme to vysvětlit na oddělení krátkých vln od dlouhých. Obecně řečeno, delší vlny jsou hmotný svět, kratší vlny jsou neviditelný svět. Pokud všechno rozanalyzujeme až na základní prvky, jimiž jsou vlny, zjistíme, že nic v relativním světě není přímou; všechny vlny kolísají, tvoří vrcholy a hlubiny. Délka a výška těchto vln jim dodává jejich charakter zvuků nebo barev.

Kromě nejmenších gama paprsků existují ještě další vlny, ale v současnosti je nedokáže zachytit žádný přístroj. Přesto je neustále přijímáme, stejně jako zachytáváme barvu očima, infračervené paprsky vnímáme jako pocit tepla, ultrafialové paprsky zachytáváme kůží, vnímáme zvuk či barvu. Všechno tohle je drobnou částí obrovského celkového spektra vln, ale v našem těle máme potřebné "zařízení" k jejich zachycení, ačkoliv u mnoha lidí dříme. Různá zvířata zachytávají pouze určité části spektra, ale lidské bytosti prostřednictvím toho, co nazýváme "pocit", jsou schopné přijímat široké spektrum. I když je zachytáváme, dosti často je nerozlišujeme; ale přesto na nás tyto vlny velmi působí - uvědomte si rozdíl v tom, jak reagujeme na infračervené paprsky (teplo) ve srovnání s ultrafialovými, i když je to jen malá část všech vln, které zachycujeme.

Protože viditelné spektrum je tak nápadné, často ignorujeme další typy vln. Z tohoto důvodu nacházíme

často lidi s velkou duchovní citlivostí mezi slepými. Není nutno být smutný, když ztratíme smyslový nástroj, protože tato ztráta nám může pomoci stát se vnímavějším k jiným, mnohem jemnějším vibracím.

Něco z obrovského světa vibrací zachytávají rádiové přijímače, něco satelity, a něco nezachytíme vůbec. Stále k nám přichází; jeho hranice jsou ve skutečnosti neomezené, nekonečné. Takže ve srovnání s celým spektrem část, kterou zachytáváme svými tělesnými smysly, našimi mechanickými přístroji, je pouhý droboučkový, nekonečně malý výsek. Oblast mimo této nekonečně malé části nazýváme "duchovní svět".

Nejkratší vlny jsou ty, které jsou tak těsně u sebe, že nemají doslova žádnou vlnovou délku; na nejzazším konci dlouhých vln také není rozeznatelné vlnění. Takže když dosáhneme některý z extrémů, výsledek je tentýž - zploštění do přímky, a to nazýváme nekonečným rozpínáním či prvotní silou vesmíru. Tato "přímka" je neprojevenou částí vesmíru; její rychlost je tak nekonečně vysoká, že nemá čas ani prostor. Nekonečno nelze chápat jako nekonečně obrovský prostor nebo nekonečně dlouhý čas; je to žádný čas a žádný prostor.

Hvězda může být vzdálená tři miliardy světelných let, ale stále je to ještě v rámci nekonečně malého světa; jdeme-li dál a dál, nekonečně dál, tento obrovský prostor mizí a máme tady ten nejmenší představitelný prostor; cosi mimo naši představitelost - není tady čas, který je ve skutečnosti přítomnost, ani prostor, který je také přítomnost. Přítomnost představuje všechno; vy v tomto okamžiku představujete nekonečno, celý vesmír. Toto je základní, nejjednodušší pochopení orientálního a antického myšlení; toto je základ monismu.

Průměrná rychlost elektronu je 2.000 km/sec na malém prostoru jeho oběžné dráhy. To znamená, že v každé sekundě obíhá elektron kolem svého jádra nekonečně mnohokrát; pokud bychom to napsali, byla by to sedmička s patnácti nulami. Průměrně každou jednu stomilióntinu

sekundy proběhne tedy cyklus stažení a rozpínání atomu. Ve sluneční soustavě trvá tento cyklus 200 milionů let, což odpovídá času, který potřebuje sluneční soustava k jednomu oběhu kolem středu Mléčné dráhy. Když toto rychlé pulzování probíhá v atomu, elektrony "přeskakují" na vnitřní oběžné dráhy, a uvolňuje se světlo - protože to probíhá tak rychle, a je to tak těžké pochopit či analyzovat, jeho mechanismus je pro vědce stále velkou hádankou. Svět má však mnohem menší a rychlejší oblasti, než tento atomární a subatomární svět - ty se nazývají duchovní svět.

Obrovský svět, o rozměrech miliard světelných let, a malý svět, o rozměrech jedné kvadrilióntiny sekundy, jsou jedno. Pomocí raket můžeme cestovat miliardy let pozemského času, ale poté se vynoříme z nekonečně malého světa, projdeme subatomárním světem, a skončíme tady, jako toto tělo, v přítomnosti. Nekonečno existuje uvnitř i vně nás; minulost a budoucnost se vynořují z nekonečné přítomnosti.

Duch přírody

Svět kolem nás ožívuje duchovní energie. V tomto i v jiných světech je mnoho duchů a duší; to znamená, že existuje mnoho projevů nekonečna, a lidské bytosti jsou jen jedním z nich. Na této planetě je pět miliard lidských bytostí, a každá z nich se mění každý den. Kromě lidských duchů jsou tady i zvířecí a rostlinní duchové. Živé bytosti mají viditelnou podobu, kterou můžeme vidět a dotýkat se jí, a zároveň i neviditelnou podobu, kterou někdy cítíme nebo s ní komunikujeme v mentálním nebo emocionálním kontaktu. Pokud však váš stav není dobrý, je těžké vnímat neviditelný svět.

Viditelná část, anebo část, kterou skutečně vidíme, představuje pouze část neviditelné, duchovní podoby každé živé bytosti. Duchovní podoba existuje jako energetické pole,

přesahující obrysy zvířete nebo rostliny. Tělesná forma je nejzhuštěnější oblastí rostlinného nebo zvířecího energetického systému jako celku. Navíc duchovní vyzářování v podobě energie vzniká uvnitř každé buňky.

Živé bytosti jsou kanály pro neviditelnou duchovní energii, stejně jako "neživé" předměty. V lidském těle například neviditelná energie neustále proudí čakrami, meridiány a buňkami. Tato neviditelná energie neboli *ki* [čchi, *prána*] může být považována za duchovní proudění. Když někoho potkáme, cítíme tuto energii v podobě osobnosti jako celku. Dobrá strava je důležitá, protože pak je proud duchovní energie uspořádaný, není divoký ani chaotický. Když je tento proud uspořádaný, harmonizujeme se s energií prostředí, stejně jako s energií vesmíru jako celku.

Když se dnešní lidé dívají na Slunce, Měsíc, hvězdy, hory či jiné přírodní úkazy, mají sklon zaměřovat se jen na úkazy samotné, a uniká jim jejich neviditelný, duchovní aspekt. Dávní lidé však žili blíž k přírodě, a dívali se na tyto jevy s větším porozuměním; vytvářeli si k nim vztah na hmotné i duchovní úrovni. Žili ve světě neustálého údivu a zázraků, a těšili se z blízkého kontaktu se svým okolím.

Jak poroste vaše duchovní vnímavost, místo abyste zakoušeli přírodu pouze svými smysly, poznáte ji hlouběji, budete vidět přírodní jevy jako duchovní entity, které neustále vibrují velmi jemnými vlnami. Všechno v přírodě se vlní mimo rozsah našich smyslů, vlny jsou za námi a nad námi, uvnitř a vně, a tento duchovní pohyb probíhá neustále. Takže když primitivní národy vystupovaly na hory, uctívaly je s čistou myslí, a svým dětem vyprávěly příběhy: "Bůh žije v horách, takže se tam nechovejte zle, jinak se vám povede špatně". Nesnažili se jim vštípit strach z trestu, ale snažili se vyjádřit myšlenku, že k duchu hory je nutno přistupovat s úplně čistou myslí.

Protože starověké národy pohlížely na oceány, lesy, stromy a rostliny jako na projevy ducha, snažily se k nim

nechovat destruktivně; ale chovaly se k nim přátelsky a uctivě. Když přišli naši předkové ke starému stromu, pomodlili se, a dokonce před něj postavili oltářík a obětovali mu, tak, jakoby to byl jiný člověk nebo dokonce bůh. Totéž činili s vodopády, horami a jinými přírodními objekty.

Tento pohled byl ve starověku běžný. V Řecku personifikovaly přírodní objekty rozličné podoby bohů; Řekové stvořili barvitou mytologii, založenou na této představě. Tento způsob myšlení dnes přežívá v některých částech světa. Ve východních zemích například než začnou stavět mrakodrap, provedou obřad udobření ducha země. Dělají to proto, že kopáním v zemi a vkládáním kovu a cementu do ní porušujeme přirozené energetické pole země. Takže před začátkem stavby provádějí zvláštní obřad, aby se omluvili a zmenšili narušení.

Až v budoucnu půjdete do hor, poděkujte jim za to, že napájejí vašeho ducha, aby směřoval výš. Poděkujte moři jako počátku života, protože z něj vyšly všechny bytosti; a myslete na les jako na domov, který každému poskytuje pohodlí a útočiště. Poděkujte potokům, jezerům a řekám, protože bez vody bychom nemohli žít; a když vane vítr, poděkujte za jeho životodárný dech. Když uvidíte pole, uvažujte o nich jako o své duchovní přítomnosti, a hory považujte za bránu ke své duchovní budoucnosti. Poděkujte Slunci za to, že nám dává světlo a teplo, a Měsíci a hvězdám za to, že nás učí o věčném koloběhu života. Pokud cítíte jednotu s přírodou, a uvědomíte si, že jste tu, že šťastně žijete jako lidské bytosti jen díky přírodě, pak vnášíte spiritualitu do svého každodenního života.

Když jsme vytvořili společnost, stvořili jsme ji z těchto faktorů, a lidská společnost je místem, ve kterém rozvíjíme spiritualitu, kterou jsme obdrželi od přírody. Pohlížejte na veškerou přírodu s uznáním, a vytvářejte harmonii a jednotu s ní. Příroda je náš počátek, zdroj našeho života v přítomnosti i v naší budoucnosti. Takže když jdete do lesa, nikdy nesmíte

lámat větve jen kvůli chvilkovému potěšení; musíte se naučit nechat je na jejich původním místě. Mnoho lidí trhá květy, odnáší je a voní k nim, ale vy místo toho pouze obdivujte jejich duchovní podstatu a nechtě je tam, kde jsou, protože když ničíme přírodu, ničíme v konečném důsledku i sebe.

Starověké národy se nikdy nepokoušely dobýt přírodu nebo změnit své prostředí. Respektovaly přírodu jako pramen života a harmonicky se jí přizpůsobovaly. Jejich způsob života byl dokonale soběstačný; neznečišťovaly životní prostředí ani neničily přírodní zdroje Země. Chápaly, že Země a všechny živé bytosti jsou součástí sítě či spirály života, a chovaly se k nim s láskou a péčí.

Moderní civilizace funguje bez této citlivosti, takže se v důsledku své nevědomosti setkáváme s mnoha potížemi a překážkami. Místo úcty k duchu přírodního světa se chováme k přírodním jevům jako k materiálním věcem, jež můžeme vykořisťovat k osobnímu užitku. Takže se zdá, že moderní civilizace je ve válce s životním prostředím. V důsledku toho je sama planeta a s ní i lidstvo nyní v nebezpečí. Lidský život se milióny let vyvíjel spolu s přírodním prostředím. Narušováním tohoto prostředí narušujeme samotné síly, které se podílely na stvoření lidstva. A to je jedna z příčin, proč dnes mnoho lidí nedokáže snášet lidský život, a buď mentálně onemocní anebo hyne na následky degenerativních nemocí. Jak se šíří degenerativní nemoci, a jak se zhoršuje environmentální krize, naše přežití jako druhu může záviset na tom, jestli získáme úctu k přírodě, kterou měli naši předkové, nebo ne.

Rostliny jsou produkt přírody. Ony vytvářejí živočišný svět a člověka. Rostliny mají vědomí; mohou slyšet, cítit a reagovat. Když užíváte obiloviny, zeleninu, luštěniny nebo mořské řasy, činite tak s největší vděčností. Pocházíme z nich a nesmíme si brát víc, než potřebujeme. Když je používáte jako potravu, řekněte před a po jídle "Díky". Zvířecí duchové, žijící i neviditelní, jsou také součástí našeho prostředí. Všechny

zvířata mají ducha a duši. Mohou myslet a cítit. Sní. Doufají.

Když se setkáte se zvířaty, jako byste se setkali se svými mladšími bratry a sestrami; chovat se k nim správně znamená milovat je a pečovat o ně, pomáhat jim rozvíjet se. Jste jejich staršími sourozenci a oni jsou vašimi mladšími sourozenci. Nikdy je nekopejte nebo nebijte; když se budete prát se svými mladšími sourozenci, později se budete cítit velmi smutní. Když se k nim chováte s láskou, radíte jim a pečujete o ně a mluvíte s nimi, mohou pochopit, co máte na mysli, protože slova jsou složená z univerzálních zvuků nebo vibrací. Lidé si myslí, že jim zvířata nemohou rozumět, ale i když neznají váš jazyk, mohou cítit smysl vašich slov. Rostliny také reagují na jazyk. Když každý den říkáte rostlině: "Jsi tak ošklivá; přestaň růst, nemám tě rád", začne vadnout a zahyne. Pokud jí místo sdělování negativních myšlenek řeknete: "Jsi skvělá, jsi tak krásná, musíš rychle růst", rostlina bude vzkvétat.

Chovejte se ke všem živým bytostem s nejvyšší úctou. Když zvířata uhynou, pochovejte jejich těla, modlete se, aby se dostala v příštím životě výš, a povzbuzujte a utěšujte jejich duchy, kteří budou dál žít po jejich smrti. Budou žít dál ve formě vibrací, a evoluce pokračuje i ve vyšších duchovních světech, mnohem rychleji, než viditelná evoluce zvířat.

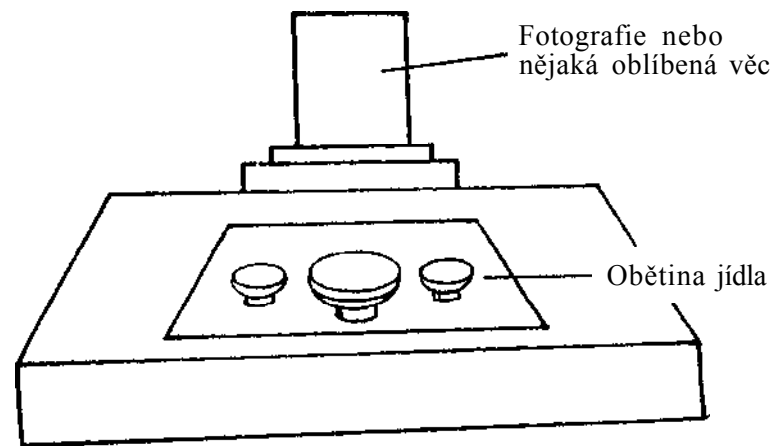
Péče o lidského ducha

Po smrti přechází naše vědomí v podobě neviditelné energie do dalšího světa, světa ducha. Fyzické tělo je více *jang*, představuje zhuštěné jádro lidského energetického systému jako celku. Má primárně do činění se světem hmoty a jeho osudem je návrat do země. Vědomí je na druhé straně řízeno více jinovou, odstředivou silou. Nekončí smrtí, ale přechází do neviditelného světa vibrací. Všechn biologický život se

ve smrti rozděluje: fyzická část se rozpouští zpátky v zemi a v atmosféře, zatímco duchovnější energetické tělo stoupá. Část, která žije dál, naše vědomí, můžeme nazvat naší duší nebo astrálním tělem. Tato elektromagnetická hmota je nositelem vědomí.

Ve starověku byla smrt vnímána jako proces zrození ve světě vibrací. Chápali, že rodina zemřelého a jeho přátelé s ním mohou a mají udržovat kontakt modlitbou a obřady. Tato úcta a péče o zesnulé předky, příbuzné a přátele je jedním se základních principů způsobu života všech tradičních národů.

Jednoduchý způsob, jak to provádět, je zasvětit malý oltářík v klidné části domu této osobě, pokud možno v místnosti, umístěné na sever nebo na severozápad. Oltář může být prostě jen místo, na které můžete položit fotografii dotyčné osoby nebo nějakou věc, kterou ta osoba měla ráda nebo často užívala.



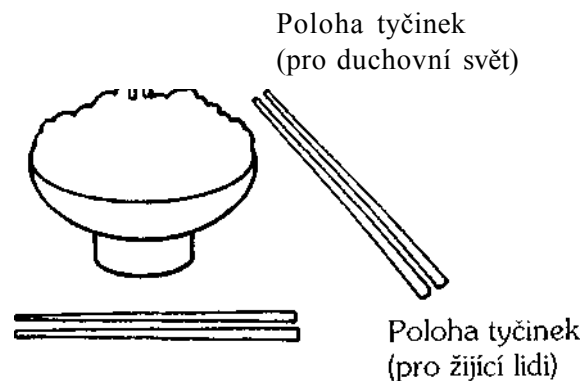
Každé ráno se posadte před oltář a obětujte své modlitby a útěchu duchu zemřelého. Vyrovnajte páteř a ruce sepněte do modlitební polohy. Můžete několikrát vydat zvuk *SU*, abyste zklidnili svou mysl a zharmonizovali svou energii. Pak si vytvořte obraz té osoby a obětujte jí modlitbu, buď tichou nebo hlasitou. Pokud tato osoba byla mladší než vy (například dítě nebo potrácený plod), nabídněte mladému duchu radu a ochranu. Pokud tato osoba byla vaším rodičem nebo předkem, obětujte jí vaši vděčnost za to, že vám umožnila žít na této zemi. Můžete také požádat o radu a ochranu. Pak bez ohledu na věk té osoby se pomodlete za její štěstí a mír v budoucím životě, a povzbuďte ji na její pouti duchovním světem. Modlete se ve svém jazyce, protože vibrace jsou univerzální, obzvlášť v duchovním světě. Po modlitbě sedněte před oltářem několik minut v tiché meditaci. Můžete také před oltářem postavit jednoduchou obětinu jídla rostlinné povahy.

V knize *Leviticus* je psáno, že Mojžíš svým následovníkům řekl, aby k tomuto účelu obětovali maso, ale myslím, že to je velká chyba buď zápisu nebo překladu. Nemyslím, že by někdy učil takové věci. V každém případě musí být oběť jídla pouze rostlinné kvality, buď vařené nebo syrové, ale vařené jídlo je lepší. Když otevřete tlakový hrnec hnědé rýže, obětujte první porci vašim rodinným duchům. Někteří přátelé si dávají nejvrchnější porci ze středu hrnce na talíř; to ukazuje na nedostatek duchovní citlivosti. Toto je nejvíce *jín*, nejsladší část rýže, a je třeba jí obětovat duchovnímu světu. My bychom měli jíst více z kraje a ze dna hrnce. Je rozumné obětovat nejlepší část duchovnímu světu, když vaříme takové jídlo rostlinné kvality. My můžeme použít zbytek. Ke konci dne můžete vzít toto jídlo, smíchat je se svým a sníst. Pokud žijete na venkově, můžete je dát ven ptákům a zvířatům. Pokud zemře dítě nebo máte potrat, je tato praxe zvlášť důležitá. Tito mladí duchové závisí na vaší útěše a radách.

Bohatější obětinu na oltáři by měla zahrnovat obiloviny, zeleninu, luštěniny a mořské řasy, zatímco nejprostší oběti-

na může sestávat z hnědé rýže, mořské soli a vody. Při této obětině může být rýže vařená nebo syrová, a klademe ji doprostřed, voda je nalevo a sůl napravo od rýže.

I když vaši rodiče nebo předkové nebyli makrobiotici, můžete použít celozrnné obiloviny a zeleninu, protože mají nejvyšší kvalitu, jsou to nejuniverzálnější potraviny a duchům se budou líbit mnohem víc, než hamburgery nebo zmrzlina, protože duchové teď vědí mnohem víc, než když byli naživu. Když obětujete takovéto jídlo, například misku rýže, jídelní tyčinky můžete někdy vložit přímo do rýže. Položením tyčinek do této víc jinové, vertikální polohy putují vibrace jídla přímo nahoru, takže slouží jako potrava v duchovním světě. Když podáváte jídlo vašim přátelům nebo členům rodiny, tyčinky musí být položeny horizontálně na misce nebo podél misky. Symbolizuje to náš přítomný život, sestávající z horizontálních vztahů, zatímco náš styk s neviditelným, vibračním světem sestává ze vztahů více vertikální povahy.



Při modlitbě u oltáře můžete také předkům oznámit dobré zprávy o rodině a důležité rodinné události. Můžete je také požádat o radu. V mnoha tradičních kulturách se během života nejbližších členů rodiny udržovaly denně tyto praktiky.

Když například manžel nebo manželka zemřeli, přežívající partner v tom pokračoval po zbytek svého života. V případě nového sňatku tuto tradici udržovaly děti nebo jiní příbuzní, anebo byla udržována s podporou nového partnera. Po několika generacích se mělo za to, že zesnulá osoba se stala jedním z předků rodiny v širším smyslu, a byla zahrnuta do obětí, které byly přinášeny jim.

V duchovním světě existují různé úrovně. Více vyvinutí duchové obývají vyšší sféry vibračního světa, včetně sluneční a galaktické duchovní úrovně a ještě výš, zatímco méně vyvinutí duchové, včetně zlých duchů obývají nižší sféry, blíž k Zemi. Zlí duchové jsou k tomuto světu připoutaní díky iluzím a někdy se zjevují živým lidem. Pokud jste duchovně vyvinutí, můžete pomoci těmto pomýleným bytostem, aby byly méně připoutané k tomuto malému světu a aby pokračovaly ve své nekonečné duchovní pouti. Pokud člověk není duchovně rozvinutý, místo aby jim byl nápomocen, reaguje často se strachem.

Pokud vstupujete do duchovního světa, číňte to s uctivým postojem. Ještě více vyvinutí duchové pečují o lidské dobro, a působí jako strážní duchové, kteří nám nabízejí péči a ochranu. Někdy dávají znamení, varování nebo poselství, která se objevují v podobě snů, v nichž dostaneme radu a povzbuzení.

Předpokládejme, že máte nějaké potíže. Vaše myšlenky a představy vytváří vibrace, které jsou okamžitě přijímány v duchovním světě, a vedou k řešení, které se může objevit jako sen. Pokud se náš svět stane chaotickým, tito vysoce vyvinutí duchové vysílají na Zem obrazy zdraví a míru, aby ji zklidnili. Duchovně vnímaví lidé zachytávají tyto obrazy a vytvářejí plán, jak je realizovat na Zemi. Mnoho lidí dnes hledá mír a jediný svět, a duchovní svět je neviditelným zdrojem jejich inspirace a snů.

V současnosti putují miliardy trpících duší a duchů nižšími sférami duchovního světa. V průběhu našich dějin trpělo a zemřelo ve válkách či během epidemií a přírodních katastrof

bezpočet lidí. Duchové potracených nebo nedonošených dětí také putují v temnotách.

Abychom v budoucnu mohli vytvořit míruplnou, duchovní civilizaci, musíme utěšit, povzbudit a utišit tyto nešťastné duchy. Z tohoto důvodu jsme zřídili v našem horském ústraní v Berkshires prostý oltář, spolu se zvláštním památníkem dětem. Doufám, že oltáře zasvěcené zdraví a míru lidstva budou postaveny na každém kontinentu. Lidé v antickém světě měli takovéto společné oltáře a chrámy, a obětovali své modlitby a útěchu duchům a duším všeho lidstva. Jejich civilizace byla zdravější a mírumilovnější, než naše.

Předměty a osobní věci mají také duchovní vibrace. Když má někdo rád nějakou věc, jeho energie se přenáší na ni, stejně jako na části oděvu. Totéž platí o uměleckých dílech. Umělec často vkládá svou duši nebo ducha do svého díla.

Umění výroby meče, stále praktikované v Japonsku, je takovým příkladem. Mistr mečíř při práci na meči praktikuje intenzivní duchovní disciplínu, včetně prostého jídla, vyhýbání se živočišné potravě a alkoholu, a dokonce i sexu. Vstává brzy ráno, obléká si zvláštní bavlněný oděv, a praktikuje meditaci a modlitbu, než začne pracovat na meči. Když vidíme hotový meč, můžeme cítit tyto duchovní vibrace.

Je proto důležité zacházet s osobními věcmi s nejvyšší úctou. Když lidé zemřou, v tradičních kulturách je zvykem, že jejich věci s nimi spálí, zatímco vybrané předměty jsou uchovávány jako rodinný poklad. Tyto věci přecházejí z generace na generaci jako hmatatelná vzpomínka na ducha předků.

Chovat se k životu jako k duchu je velmi důležité. Následující cvičení pomohou každému vytvořit si v každodenním životě tento postoj:

1. Před a po každém jídle poděkujte jídlu, které jíte, stejně jako duchu přírody. Rozšiřte své díky na lidi, kteří pracovali, aby vám mohli dát toto jídlo.

2. Pokud někdo ve vaší nejbližší rodině zemřel, například rodič, prarodič, dítě nebo příbuzný, udělejte ve svém domě malý oltářík, abyste utěšili jejich ducha.
3. Pohlížejte na hory, hvězdy, květiny, řeky, moře a jiné divy přírody jako na duchy, a obětujte jim své díky a úctu.
4. Dívejte se na rostliny a na zvířata jako na duchovní bytosti. Považujte svět rostlin za pramen svého života, a chovejte se ke zvířatům jako ke svým mladším bratrům nebo sestřám.
5. Chovejte se ke všem lidem láskyplně a laskavě. Dívejte se na ně jako na své bratry a sestry, a mějte k nim úctu jako k duchovním bytostem.
6. Dívejte se na lidi v duchovním světě jako na své starší sourozence, jako na ty, kteří odešli před vámi. Obětujte jim svou úctu, lásku a péči.
7. Obětujte své modlitby a povzbuzení všem bytostem, v tomto světě i ve světě ducha, a slibte, že uskutečníte zdraví a mír na Zemi.

Tyto praktiky vám mohou pomoci žít zároveň s duchovním světem. Stejně jako praxe jedení celozrnných obilnin a zeleniny jsou univerzální a vlastní všemu lidstvu, a přesahují náboženské či ideologické hranice. Pokud je provádíte, váš život se stane míruplný a šťastný.

Prosté praktiky jako jsou tyto zvyšují vaši duchovní citlivost. Mnoho lidí v tradičních kulturách má tuto citlivost. Jednou žil buddhistický mnich, kněz rodinného chrámu, jenž byl znám svou duchovní citlivostí. Vesničané jej volali do svých domů, když někdo zemřel, aby četl sůtry. Když jej přišli zavolat, často byl už oblečený a čekal na ně. Dělo se to tak často, že se jej vesničané nakonec zeptali, jak to ví, že přijdou. "Když někdo zemře, cítím to", vysvětloval jim. "Tímto chrámem v noci projde nějaký duch či průvan. Cítím to, když spím, takže když lidé ráno přijdou, jsem připraven."

George Ohsawa [vlastním jménem Njoiti Sakurazawa], zakladatel moderní makrobiotiky, velmi obdivoval Henryho Davida Thoreaua [1818-1862]. Při jedné ze svých posledních cest do USA navštívil Walden Pound a prohlédl si místo, na kterém postavil Thoreau svou malou chatu. Pak sešel k jezírku, klekl si na břeh, a usrl trošku vody, kterou nabral do dlaní. S úctou pronesl: "Thoreau-san, arigató", neboli "Díky, Thoreau". Jeho duševní stav v tom okamžiku byl stejný, jakoby se opravdu setkal s Thoreauem. vzdal úctu muži, jehož obdivoval, muži, jenž zde zůstal jako překrásná vzpomínka. Pan Ohsawa a mnich, dva příklady z mnoha, žili ve světě bez hranic mezi životem a smrtí, viditelným a neviditelným, hmotou a duchem.

Usmíření duchovního světa

Praktikujme teď jednoduchou metodu léčení a usmíření duchovního světa. Postupy, popsané dál můžeme provádět zvlášť nebo dohromady.

První krok: Tato technika vám pomůže sjednotit se s duchovním světem. Sedte v obvyklé meditační poloze s rukama v klíně, levá dlaň je v pravé. Celé tělo s výjimkou páteře je uvolněné. Vdechujte dlouze a pomalu, jako kdyby jste se ochlazovali. Nasměrujte svůj dech vzhůru, směrem k čelu. Ústa jsou mírně pootevřená, oči bud pootevřené nebo úplně zavřené. Nezaměřujte se na nic, ale snažte se vyprázdnit. Vstupte do stavu nicoty nebo nekonečnosti.

Můžete takto sedět několik minut, než přejdete ke druhému kroku, anebo - když je tady někdo, mrtvý nebo živý, s kým byste se chtěli spojit - sepněte ruce do modlitební polohy a pokračujte v tomto více jinovém způsobu dýchání. Když vdechujete, utvořte si obraz té osoby. Když zavřete oči, váš

obraz se bude promítat do velmi vzdáleného prostoru. Jdete-li opravdu hluboko, tato osoba začne pociťovat, co se děje, a okamžitě si vytvoří váš obraz. Jakmile skončíte, položte ruce do klína, vraťte se do stavu nicoty či prázdné mysli, a bud rozpust'ete tuto techniku, nebo přejděte ke druhému kroku.

Druhý krok: Už jsme v této knize zabývali tím, jak léčit a pečovat o druhé na dálku; vizualizovali jsme lidi jako duchy a viděli jsme je ve velké dálce, aniž bychom se na ně zaměřovali, a posílali jsme energii ze svého duchovního těla do jejich. V duchovním světě neexistuje tělesné onemocnění, ale stagnace a iluze. V této technice očist'ujeme stagnující vibrace tím, že posíláme svou léčivou energii do duchovního světa.

Můžete začít buď z meditace, uvedené výše, anebo ze sedu ve standardní poloze a rozpuštěním svého ega poklonami a tleskáním (jak popsáno výše). Pak předpažte s dlaněmi otočenými nahoru, ruce jsou v úhlu asi 60°, jako kdybyste léčili na dálku. Pomalu rozpažujte, až jsou ruce v pravém úhlu k vašemu tělu. Na chvíli se zastavte, a pak se vraťte do předpažení. Opakujte tento pohyb několikrát, a posílejte přitom lásku a léčivou energii do všech stran, abyste zharmonizovali a usmířili všechny duchy a duše.

Když to budete dělat, z vašich prstů začnou vyzařovat duchovní šípy. Když vám zteplají dlaně, je to známka toho, že vaše léčení je účinné. Vizualizujte, jak posíláte duchovní šípy tisícům duší a duchů. Můžete do provádět v tichosti, anebo přidejte zvuk *TO*. Vydávejte tento zvuk, když rozpažujete, a pak přestaňte. Znovu opakujte zvuk, když se vracíte do předpažení, a znovu na chvíli přestaňte. Pokračujte tímto způsobem, několikrát rozpažte a předpažte, a pak položte ruce do klína. Sed'te asi minutu nebo dvě s prázdnou myslí, a pak pozvolna rozpust'ete svou meditaci. I když to můžete dělat kdykoliv, nejlepší doba pro tuto techniku je pozdě

v noci, zvlášt' mezi 1. a 2. hodinou v noci. Je lepší provádět tuto meditaci o samotě než ve skupině. Pokud to provádíte často, vaše schopnost pečovat o lidi v tomto světě stejně jako ve světě duchů se bude postupně zvyšovat.

Sex a duchovní rozvoj

Ve světě duchovních učení někdy slyšíme, že sexuální vztahy ničí spiritualitu anebo působí v opačném směru. Některá učení tvrdí, že sexuální vztahy vytvářejí připoutanost ke světu, která ruší lidi na duchovní cestě, a proto doporučují celibát. Je sexualita slučitelná s duchovním životem nebo není? Může sexualita napomáhat duchovnímu vývoji?

Muži a ženy jsou protiklady, ale navzájem se doplňují. Představují dvě základní síly vesmíru: nebesa a zemi, plus a minus, *jang* a *jin*. Stejně jako všechny páry doplňujících se protikladů se navzájem hledají, aby byli v rovnováze s vesmírem. Když spolu splývají, dosahují stavu harmonie či jednoty, podobného samému nekonečnu, mimo relativní svět *jin* a *jang*. Takže za vhodných okolností nás sexualita přivádí do větší harmonie s vesmírem a posiluje duchovní citlivost. Pokud se vyhýbáme sexualitě, je mnohem těžší dosáhnout stavu jednoty, jenž vzniká z harmonické jednoty *jin* a *jang*.

Z podstaty mají muži více *jang*, nebo více pozitivní náboj, a pokud se vyhýbají sexualitě, potřebují najít jiný způsob, jak se sjednotit se svým protikladem. Jednou cestou je spojení s více jinovou rostlinnou říší. Lze toho dosáhnout výběrem téměř úplně rostlinné stravy. Žena je z podstaty více *jin* (tj. měkčí a více rozpínavá), a pokud chce dosáhnout spirituality a přitom zůstat sama, musí svou stravu připravit tak, aby byla více *jang*. Samozřejmě je pro obě pohlaví základem duchovního vývoje strava, založená na obilovinách

a zelenině. Bez porozumění principům stravování může být dosažení duchovní harmonie obtížné.

Muži a ženy se setkávají proto, aby neutralizovali své příliš plusové a příliš minusové náboje. Pokud jsou však sexuální vztahy chaotické, jejich energie je zmatená a nemohou si udržet čistý, neutrální stav. I když je zdravý sex užitečný pro duchovní vývoj, chaotický nebo nepořádný sex užitečný není. Proto si musí být oba partneři vědomi svých skutečných potřeb ve vztahu k sexu, například, jestli je pro ně vhodné mít sex jednou denně, týdně nebo měsíčně, a podle toho přizpůsobit svou aktivitu. Každý má však jiné potřeby a tyto rozdíly plynou z fyzické a emoční konstituce každého člověka, stejně jako z jejich současné aktivity a způsobu stravování. Jsme-li zdraví, obvykle intuitivně poznáme své potřeby. A když oba partneři sdílejí přirozeně vyváženou stravu, jejich sexuální potřeby se zharmonizují s potřebami jejich partnera.

Je důležité, abychom neomezovali svůj výběr partnera pouze na mechanickou přitažlivost mezi plus a minus, ale abychom uvážili i duchovní kvality toho člověka. Energie vašeho partnera by měla být kompatibilní s vaší energií. Pokud je pro vás důležité zdraví a spiritualita, člověk s uspořádanou či zjemnělou energií se bude pro vás nejlépe hodit. Opět je důležité pochopení úlohy stravy. Dívejte se, jak ten člověk jí a vaří, a pak můžete hodnotit jeho spiritualitu. Pokud váš partner jí stravu z celozrnných obilovin a zeleniny, a vaří pečlivě a vyváženě, váš vztah posílí vaši spiritualitu.

Při sexu proskakuje mezi nebem a zemí, či mezi nekonečně velkým a nekonečně malým, náboj, jenž způsobuje stav dočasné neutrality. Tento náboj nazýváme "orgasmus". Podobný pocit může nastat po takových zážitcích, jako je náhlé uvědomění si řešení důležitého problému, anebo po zprávě, že jste vyhráli v loterii. V takových okamžicích cítíte nával radosti a veselí, a vaší páteří může proběhnout chvění.

Spojením svých opačných energií v sexu muž a žena posi-

lují svůj stav nekonečnosti a dávají do pohybu spirálu tvoření, ve které může vzniknout nový lidský život. Láska je nevyhnutná k tomu, aby sexualita nabyla duchovního aspektu. Bez lásky je sexualita mechanickou činností, zbavenou emocí a spirituality. Když jsou oba partneři zdraví, milují se navzájem a sdílejí společný životní sen, sexualita jim může pomoci prohloubit jejich lásku a vděčnost nekonečnému vesmíru ve všech jeho projevech.

Struktura spirituálního světa

Nekonečný vesmír či sféra jednoty mimo čas a prostor přechází ve svět *šinkai*, neboli "Boží sféru". *Sinkai* odpovídá světu *jin* a *jang*, jenž vládne celému vesmíru. Uvnitř tohoto světa je svět energie nebo vibrací, známý na Východě jako *reikai* neboli "duchovní sféra". V dalším pohybu po spirále směrem dovnitř se energie *reikai* zhušťuje do světa subatomárních částic, neboli *jukai*. *Jukai* je astrální sféra, a můžeme ji rozdělit na vnější a vnitřní oblast. Vnitřní část zahrnuje vibrační sféru Země a obsahuje početné duchy, kteří jsou stále ještě připoutaní k tomuto světu.

Vnější část sahá až k periférii vibračního tělesa sluneční soustavy, a obsahuje výše vyvinuté duchy. Když zemřeme, naše fyzické tělo se vrací do Země, zatímco naše vědomí, anebo astrální tělo, stoupá k *jukai*. Jestliže je v okamžiku smrti naše vědomí dobře vyvinuté, jdeme pak do vyšších sfér *jukai* nebo ještě dál. Pokud jsme naplněni připoutaností a iluzemi, zůstaneme v nižších sférách, dokud buď nepostoupíme na vyšší úroveň anebo se znovu nezrodíme na Zemi v tělesné podobě.

Náš přítomný svět, známý jako *ningenkai* nebo *džinkai*, je sférou lidské činnosti. Je to nejvyšší sféra *seibucukai*, neboli světa živých bytostí. Bezprostředně pod naším lidským

světem je *dobucukai*, neboli "zvířecí sféra", a pod ní je *šokubucukai*, neboli rostlinný svět. Tyto tři sféry zahrnují svět živých bytostí.

Nerostný svět, neboli *bucukai*, je nejzhuštěnější z těchto sfér. Je to svět atomů a prvků. Jak jsme však viděli v meditaci vnitřního zření, jak vnikáme hlouběji a hlouběji dovnitř hmoty, nakonec vstupujeme do světa nicoty či nekonečnosti. Po cestě míváme *jukai*, neboli svět subatomárních částic, *reikai*, svět vibrací, a *šinkai* neboli svět jin a jang. Nakonec se vnitřní rovná vnějšímu a nekonečně malá nicota je rovná nekonečně velkému prostoru.

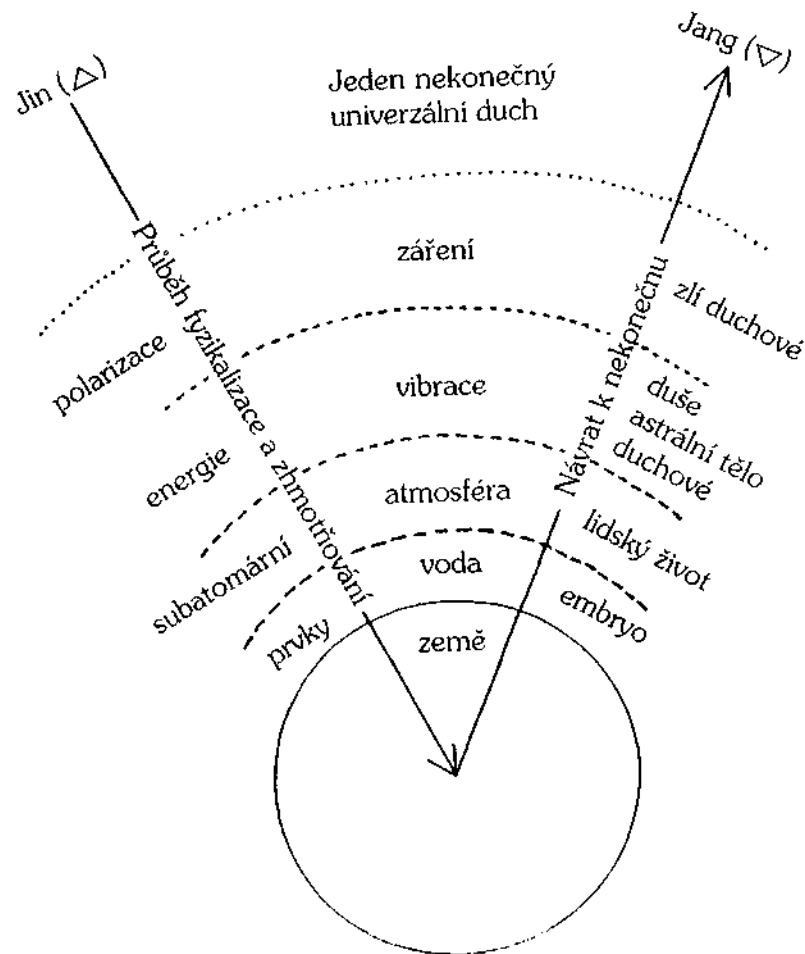
Celý vesmír existuje v podobě spirály, takže ve skutečnosti jsou tyto světy obrovským kontinuem, a neexistují mezi nimi hranice. Pokud se týká duchovních vln, vnější hranice jsou jemnější, a jsou stále hrubší, až k minerálnímu světu, a poté se znovu zjemňují, jak směřujeme k vnitřnímu nekonečnu. Totéž lze říci o změnách teploty, které jdou v lidském a zvířecím světě od chladu k teplu, a pak se opět vrací ke chladu.

V lidském životě se Boží svět obvykle objevuje jako velký řád; rodíme se, rosteme a pak umíráme, nikdo tomu neunikne. Budujeme obrovské civilizace, které pak upadají, roční období se mění od jara do podzimu, nikdo nemůže změnit tento velký řád či osud. Plyne to jako Golský proud či jiné velké proudy v moři. Pak je tady *reikai*, sféra duchů, která má velký vliv na lidské záležitosti v podobě vůle, obrazů, snů a různých druhů úsudků. Existuje mnoho způsobů, jak tyto vlivy působí.

Jukai, neboli sféra zlých duchů se v lidském světě objevuje v podobě emocí, žádosti, chťiče, svévole a jiných egocentrických jevů. V lidském světě se všechny tyto věci uskutečňují. Vyšší spiritualita znamená prorazit iluze a přejít do světa obrazů, snů, vůle, a pak dále k velikému osudu a pohybu, a nakonec k nekonečnu.

Jdeme-li dovnitř, nacházíme stejné věci. Pokud se týká

šinkai, má mnoho projevů, ale my jsme vyjmenovali pouze *jin* a *jang*. V Číně a v Japonsku se říká "duchové jin a jang". Vnitřní světy zrodily širokou škálu jevů. Jejich počet roste, jak postupujeme dovnitř, takže v astrální sféře jsou to milióny, pět miliard v *džinkai* v současnosti, triliony a triliony atomů ve světě nerostů, a pak, když stále postupujeme dál dovnitř, všechno se opět zjednodušuje a nastává jednota.



I lodně lidí omezuje svůj rozsah pohledu na horizontální sféru na povrchu Země; jedí zmrzlinu, honí se za tím nebo oním, a zůstávají v relativním světě, místo, aby se pohybovali nahoru a dolů, vertikálně. Duchovní vývoj však není horizontální, nýbrž vertikální. V horizontálním směru je radost, ale ve srovnání s vertikálním směrem je velmi mělká, uvědomuje si pouze relativní já, a ne absolutní. Způsob stravování, jemuž jsme se naučili, urychluje náš vertikální vývoj a tedy i náš duchovní růst. Když si uvědomíme svou jednotu s nekonečnem, uvědomíme si svou jednotu se vším na tomto světě. Víme, že naším pravým já je nicota, a zároveň je pramenem všech těchto světů.

Žijeme ve dvou světech. Jedním z nich je dostředivý svět. Tento svět vytváří naše fyzická těla, naše materiální prostředí, a sféru toho všeho můžeme vnímat našimi fyzickými smysly. Druhý svět je odstředivý. To se rovná dezintegraci nebo rozpuštění prvního světa. Je to sféra myšlení, obrazů, vyjádření, ducha a všech činností, které nemůžeme vnímat přímo, ale přesto se s nimi každý den setkáváme. Tyto dva světy existují tady a teď jako dva odlišné, ale dokonale se překrývající světy. My, lidské bytosti, jsme v místě na kterém se tyto dva světy setkávají a mění se jeden ve druhý. Pro nás ve skutečnosti nejsou oddělené.

Prosím, ovládněte oba tyto světy svým studiem a praxí. Bez ohledu na to, jak vyspělé je vaše studium spirituality, odstředivého světa, nemůžete si je uchovat ani šířit dál, pokud nejste pevně zakotveni v materiálním světě. A bez ohledu na to, jak úspěšný je váš materiální život, nemůžete se z něj dál těšit nebo sdílet s ostatními, dokud nepoznáte zákony nekonečně se dělicího odstředivého světa. Jak bude pokračovat váš osobní vývoj, osvobodíte se od všech svých relativních závazků, připoutaností, sympatií a antipatií, a budete putovat k neohraničenému, nekonečnému univerzálnímu štěstí a svobodě.

Doslov

Jsou dva základní způsoby pohledu na svět. Jeden z nich je oddělující pohled, v němž vnímáme tento svět jako oddělený od dalšího, Boha odděleného od lidí a ducha odděleného od těla. Tento přístup nazýváme dualismus.

Další způsob vnímá Boha jako sjednoceného se vším, stále trvajícím, bez ohledu na jevy ve fyzickém světě. Toto je monismus.

Ve skutečnosti lze říci, že oba přístupy jsou správné tak daleko, kam až jdou. Jdou každý jinudy, ale pravou podstatu věcí lze najít jak ve velmi malém měřítku (více jangový způsob), tak ve velmi velkém měřítku (více jinový způsob). Ti, kdo nahlízejí věci dualisticky, hledají realitu analyzováním a dělením věcí až na jejich nejzákladnější prvky. To je cesta současné vědy. Často je chycena do pastí "Zenónova argumentu", kde je dělení nekonečné, protože vždy se zdá, že je třeba udělat ještě jedno dělení předtím, než dojdeme ke konečnému bodu. Tento pohled na realitu se snaží přiblížit k pohledu na vesmír jako na malé nekonečno.

Monismus na druhé straně se snaží pochopit celek, jednotu nekonečného vesmíru, neboli velké nekonečno. Tento pohled se snaží zanechat nebo transcendovat materiální, praktický svět, a hledá osvícení ve "druhém světě".

V každodenním životě potřebujeme oba pohledy. Naše vysoce vyvinutá podstata nám umožňuje vědomou přítomnost v obou sférách. Tyto zdánlivě oddělené světy jsou jeden a týž, takže potřebujeme přístup, který nám umožní prožívat a kombinovat oba světy najednou. Dualisticky monismus je střed, v němž stojí lidstvo, aby pochopilo jednotu nekonečně se dělicí přírody. Z jednoho (nekonečna) pochází dvě (*jin* a *jang*), a ze dvou pochází mnoho.

SEDEM DOKONALÝCH VIET

Tyto dva pohledy vznikly z naší snahy vidět realitu v jedním neměnném obraze. Monismus v sobě obsahuje zření jednoty. Dualismus vnímá různé formy vesmíru a snaží se brát je do úvahy všechny. Oba hledají celkový pohled, ale jejich pozice je statická. Monismus nedokáže sledovat pohyb jednoty do jejich různých forem, a dualismus nedokáže znovu nalézt jejich cestu a vrátit se do počátečního bodu jednoty. Oběma chybí funkční porozumění principům vesmíru, "magického divadla" *jin a jang*, které potřebujeme, abychom porozuměli dynamickému pohybu a změnám v přírodě.

Dualistický monismus, filosofie makrobiotiky, vnímá pohyb mezi oběma póly - nekonečně velkým, směřujícím k nekonečně malému, a nekonečně malým, rozpínajícím se zpět do nekonečné velikosti. Tento pohled je pohledem zároveň zvenčí i zevnitř. Vidí, jak stabilita a klid obklopují nekonečné změny vesmíru. Jeho oči vidí všechno.

Duchovní svoboda tedy znamená vyhýbat se oběma extrémům a jít střední cestou.

Všechny duchovní praktiky byly původně založeny na intuitivním pochopení *jin* a *jang* našimi předky. Jejich porozumění bylo jasné a prosté. Současné duchovní hledání je naproti tomu velmi složité, a často mystické. Mnozí přívrženci pouze následují a přijímají různá učení bez toho, aby se naučili, které síly způsobují, že určité techniky fungují. To nemůže vést k pravé svobodě, která je cílem duchovního rozvoje.

Jin a *jang* působí neustále, a když víme, jak použít tyto principy, můžeme se vyléčit a rozvíjet. Nauky a praktiky v této knize jsou ty nejzákladnější a nejjednodušší. Z nich můžete rozvíjet a získávat metody, které jsou nejhodnější pro vás a pro vaše cíle. Pokud chápeme, proč a jak tyto metody fungují, můžeme pochopit základní principy, které jsou základem všech duchovních praktik a technik. Pochopení a užití *jin* a *jang* v našem vaření, stravě, každodenním životě a duchovním vývoji je první krok k nekonečné seberealizaci a svobodě.

Kniha Michio Kushiho a Edwarda Esko *Duchovní cesta* obsahuje všechno, čo môže kniha obsahovať. Má predhovor, úvod, samotný text knihy a doslov. Preto, keď ma vydavateľ požiadal o niečo, čo by mohlo knihu doplniť, musel som po jej prečítaní vylúčiť predhovor, úvod aj doslov. No a tak mi ostalo uchýliť sa iba ku komentáru, ktorý som v zmysle jeho obsahu nazval SEDEM DOKONALÝCH VIET.

Výhodou komentára je to, že je iba čímsi pridaným. Kniha je dočítaná, čitateľ si o nej urobil svoju mienku a komentár je iba na porovnanie. Aká je teda mienka toho, kto urobil komentár ku knihe?

Všetko má svoje výhody aj nevýhody. Výhodou existencie komentára je možnosť porovnať, nevýhodou je riziko, že čitateľ nebude s konfrontáciou spokojný.

Vedomý si rizika zo strany čitateľa, budem sa snažiť zaoberať sa iba tým, čo knihu obohatí a vyhýbať sa všetkému, čo by spochybňovalo hodnotu textu knihy. Ak má byť však komentár naozaj prínosom, nemôžem vylúčiť, že sa mi nepodarí iba obohacovať a nespochybňovať. Berte preto, prosím, na vedomie, že všetko je relatívne. Pomôže nám to navzájom si porozumieť, navzájom sa obdarovať, vyhnúť sa zbytočným pochybnostiam a spochybniť to, čo má byť spochybnené. No a napokon, knihu ste už prečítali, preto ďalší text tohto komentára môžete kedykoľvek prestať čítať. Každý má možnosť slobodne sa rozhodnúť.

Ten, kto sa rozhodol čítať ďalej, je schopný prijať všetky s tým súvisiace riziká. Chcem, aby bolo obojstranne jasné, že na námahu spojenú s formulovaním hľadiska sa podujímam s dobrým úmyslom. Nejde mi o presadzovanie názoru toho, kto píše komentár, ide mi o priblíženie sa ku skutočnosti pomocou slov. Je to ťažké, ale možné. No iba za predpokladu, že sa stretne dobrá vôľa s dobrou vôľou.

Svoj komentár teda začínam potvrdením prvých troch dokonalých viet. Kto ich v mase textu prehliadol (alebo na ne zabudol), tomu ich odcitujem:

Upozorňuje nás (Michiuv výklad), že duchovní praxe je neoddeliteľná od každodenného života, a daleko spíš ji nalezneme v práci, myslení, plánovaní, rodičovstvi, vzťahoch a spolupráci s ostatnými, než v cestovaní na nejaká posvätná miesta alebo v studiu nejakých esoterických učení. Umožňuje nám poznať, že zdraví samo o sobě není cíl. Zdraví je počátek nekonečné cesty míru a štěstí.

Ano. Duchovná prax je naozaj neoddeliteľná od každodenného života. A takisto je bez akýchkoľvek pochybností jasné, že oveľa viac pochopíme v práci, myslení, plánovaní, rodičovstve, vzťahoch a spolupráci s ostatnými, ako v cestovaní na nejaké posvätné miesta alebo v štúdiu nejakých ezoterických učení. Lenže - a tu je háčik, ktorý sa neoplatí nepostrehnúť: každý človek myslí a je vo vzťahu k druhým ľuďom. Napriek tomu však nie každý duchovne napreduje. Nie každý začal kráčať po duchovnej ceste. A prečo? Lebo tak, ako nestačí len cestovať na posvätné miesta a študovať ezoterické učenia, nestačí ani iba pracovať, myslieť, plánovať, mať rodinu, byť vo vzťahu k ľuďom a spolupracovať s ostatnými. Na to, aby začal človek duchovne dospievať, musí začať aktívne a vedome hľadať súvislosti medzi prácou,

myslením, plánovaním, rodinou, bytím, dobrou vôľou, cestovaním na posvätné miesta a štúdiom ezoterických učení. No ani ochota hľadať súvislosti nestačí. Človek musí vedieť, kde ich hľadať. Takže musí pochopiť, že súvislosti môže nájsť iba v sebe. No ani to ešte nestačí. Človek preto musí vedieť aj to, ako hľadať súvislosti v sebe.

No a až teraz sa dostávame k tomu zákernému háčiku. Je naozaj dobre skrytý. Čo ho totiž robí neviditeľným, to je návnada, v ktorej je zabalený. A tou návnadou je všetko, čo vnímame, všetko to, čo nám sprostredkovávajú naše zmyslové orgány a aj myseľ samotná. Preto môže na koniec cesty dospieť iba ten, kto sa s úspechom vyhne návnade a dostane sa tak na duchovnej ceste za zrak, sluch, čuch, chuť, hmat a rozlišovanie.

Aj kniha, ktorú ste práve dočítali, je iba jedným z mnohých ezoterických učení. A do tejto kategórie patrí aj komentár, ktorý práve čítate. A za touto zmesou slov je ešte stále hodnotenie a pociťovanie. To ale znamená, že život, ktorý žijeme, je iba motívom. Až za životom (a za smrťou, ktorá je len súčasťou života), sa nachádza koniec cesty. Takéto je teda pokračovanie prvej dokonalej vety knihy *Duchovní cesta*. Druhá a tretia dokonalá veta však už nepotrebuje komentár.

2

Odstavec, ktorý v sebe obsahuje štvrtú a piatu dokonalú vetu, musíme trochu pozmeniť, poprehadzovať slovosled a vymeniť mätúce slovko za presnejšie vyjadrenie. Citujem najprv originálny text tejto knihy:

Všichni velcí duchovní učitelé minulosti říkali, že to nejsou žádná tajemství; může se zdát, že jsou, ale pokud znáte řád vesmíru, Boží zákon a jeho mechanismus, tyto

počítí; mi/J, a vy vite, že spiritualita je velice praktická. Iak si môžete vybudovať své vlastní sebezpoznání, takže nepotřebujete být závislí na učiteli nebo mistrovi.

No a teraz ako vyzerá štvrtá a piata dokonalá veta knihy *Duchovní cesta*? Takto:

Spiritualita je praktická. Pokud znáte řád světa projeveného vědomí a jeho mechanismus, pak nepotřebujete být závislí na učiteli nebo mistrovi.

Akú informáciu nám tieto vety sprostredkovávajú? Štvrtá tvrdí, že spiritualita je praktická. To znamená, že čo nie je možné v praxi uplatniť, to nie je spiritualita. Pod slovom spiritualita pritom rozumiem duchovný rast človeka.

Rovnako, ako človek fyzicky rastie a dozrieva, takže v priebehu určitého času z dieťaťa vyrastie dospelý človek, tak rastie a dospieva aj duchovne. Prevažná väčšina ľudí si však zamieňa fyzické dospievanie s duchovným. Majú za to, že jedno sa automaticky vyvíja s druhým. V skutočnosti to však tak doposiaľ nie je. Duchovne ľudia vyrastú do výšky meter desať, a potom prestanú rásť v domnieni, že ak pri tom fyzicky dosiahli výšku meter osemdesiat, tak rovnako dospeli aj duchovne. Nanajvýš k tomu pridajú ešte oficiálne vzdelanie. Tým v tých, ktorí získali diplom, vzniká presvedčenie, že sú múdri a kompetentní učiť a poučovať menej múdrych. No kto vidí do tohto poriadku sveta prejaveneho vedomia aspoň trochu lepšie, tomu nikto nenahovorí, že duchovný trpaslík pred ním je zdravo vyvinutý dospelý človek.

Žiaľ, až do dneška duchovne dospelo len mizivé promile ľudstva. Ozaj dospelých ľudí sa v histórii Homo sapiens objavilo tak málo, že duchovné deti z nich urobili bohov a modly, na úroveň ktorých sa - až na pár výnimiek - nesnažia ani priblížiť. O spiritualite preto možno hovoriť iba tam, kde existuje úprimná a jasnozrivá snaha o ukončenie

duchovného vývoja. To, že to človek myslí naozaj úprimne a je pritom jasnozrivo snaživý dokazuje spôsob, akým žije, hovorí a koná. Pozor: Ako hovorí, nie o čom hovorí!

Piata veta súvisí s prvou, lebo tvrdí, že ten, kto duchovne dospel, vyrovnáva sa všetkým ostatným duchovne dospelým a preto už nepotrebuje byť závislý na učiteľovi alebo majstrovi. K tejto vete je treba dodať iba upozornenie na domnelých učiteľov a majstrov, lebo keď deti učia deti, potom to, čo môžu naučiť, je tiež iba detská znalosť.

3

No a po piatich dokonalých vetách si dovoľm polemizovať s vetami, ktoré za dokonalé nepovažujem.

Strava je nejdůležitější věcí, i když mnoho duchovních učení o ní nehovoří.

Na rozdiel od tohto tvrdenia mám skúsenosť, že strava je nepodstatná. Dôležité je zdravie. A keďže poznám zdravých ľudí, ktorí jedia mäso, a duševne zakrpatených ľudí, ktorí sú zásadní vegetariáni alebo makrobiotici, vždy ma zaujíma aj iný ukazovateľ zdravia: stupeň múdrosti. Pravdou je, že ľudia, ktorí jedia mäso, zapáchajú oveľa viac ako tí, ktorí sa mu vyhýbajú, no tu sa jedná skôr o otázku vkusu ako spirituality. Na druhej strane je pravdou aj to, že duševne vyzrálejší človek má lepší vkus. Všetko so všetkým súvisí, no aj tak je pre život človeka užitočné rozoznať, čo k čomu speje. Tvrdenie, že strava je najdôležitejšou vecou, zavádza, lebo človek, ktorý ho akceptuje, sústreďí sa na stravu namiesto toho, aby dbal na svoj duchovný vývoj. Okrem toho je ďalšou zavádzajúcou vecou riziko, ktoré človek prijme vtedy, keď prijme akékoľvek pravidlo.

Každé pravidlo je totiž mŕtve už v okamihu svojho zrodu. Stačí len ocitnúť sa v podmienkach, kde je rastlinná strava nedostupná, aby bolo každému jasné, že ak neodhodí zásadovosť, čoskoro zomrie. Vo svete, kde sa všetko neustále mení, neexistuje nič nemenné. Keby to tak nebolo, nemuseli by sme hľadať absolútne mimo svet neustálych zmien.

Kromě jídla je nejdůležitější vzpřímená poloha.

Ďalšie nesprávne a diskriminujúce tvrdenie. Poznám ľudí, ktorí majú fyzicky skaličené telo. A poznám starých ľudí, ktorí sa už nikdy nevyrovnejú. Chce snád niekto tvrdiť, že títo ľudia nemôžu duchovne dospieť? Ved práve nestotožňovanie sa so skaličeným telom je pre nich možno tým, čo ich ženie obrovskou rýchlosťou dopredu. Kto to môže vylúčiť?

Prosím, aby sme aj naďalej ostávali ľuďmi dobrej vôle. Vedome sa dokaličiť iba preto, aby som sa už konečne prestal stotožňovať s tým, čo nie som, tiež nie je prejavom duchovného rastu.

Ďalšie zavádzajúce tvrdenie je tvrdenie týkajúce sa oblečenia. Videl som dosť duchovných trpaslíkov oblečených vo výrobkoch z rastlín. Podľa mňa teda bavlna alebo juta nie sú niečo, čím by sa mal človek trápiť. Nech sa oblieka tak, ako mu to umožňuje prostredie. Múdrost' je možné dosiahnuť aj v koženom oblečení.

Za čtvrté, nejlepší prostředí pro spirituální rozvoj je klidné a čisté.

Táto veta opäť diskriminuje, a to v jej zmysle, ľudí žijúcich v nepokojnom a nečistom prostredí. S touto vetou je to ako s dobrom a zlom. Dobro uspáva, zlo aktivizuje. Verím, že v rôznych duchovných spoločenstvách existuje veľa dobrých ľudí. No medzi týmito dobrými ľuďmi nie je viac múdrych ľudí, ako medzi "zlými" ľuďmi. Múdrost' v pravom slova zmysle je

nedotknuteľná dobrom ani zlom. Preto je múdrosťou. Preto pripúšťam, že v nepokojnom a nečistom prostredí sa schopnosť chápať súvislosti môže vyvíjať rovnako dobre, alebo ešte lepšie, ako v pokojnom a čistom prostredí.

No a konečne sme opäť pri dokonalej vete. Ako teda znie šiesta dokonalá veta? Takto:

Další bod či upozornění se týká toho, že všechno má být považováno za duchovní bytost, včetně materiálních objektů.

Ano. Ku každému, ku každej cítiacej bytosti a ku všetkému, ku každej prejavenej veci môžeme byť priateľskí alebo nepriateľskí. Všetko, čo vzniklo, presnejšie všetko, čo našimi zmyslami vnímame, má svoje vedomie. A toto vedomie chce byť rešpektované rovnako, ako vedomie našej osobnosti. Šiesta dokonalá veta je dokonalá práve preto, že naozaj má byť všetko považované za duchovnú bytosť.

Vysvetlením šiestej dokonalej vety ostáva nám už iba formulovať poslednú, siedmu dokonalú vetu. Prečítali sme si ju v kapitole nazvanej *Upanišady*. Táto kapitola je príznačná pre celú knihu *Duchovní cesta*, lebo kto ešte nevie rozoznať správne od nesprávneho, tomu sa ťažko orientuje v texte, pozostávajúcom okrem dokonalých viet aj z viet, ktoré majú od dokonalosti ďaleko.

Ako teda znie siedma dokonalá veta? Takto:

To, z čeho se všechny věci zrodily, To, do čeho se noří v čase rozpouštění - hledej, abys To poznal: To je podstata.

Co to znamená? Znamená to, že telo človeka nie je podstata, telo človek je iba výsledkom potravy, no ani potrava nie je podstata, lebo potrava je iba dôsledkom existencie

r.Kslín, rastliny sú zasa podmienené existenciou zeme tak, ako zem existenciou vody a voda existenciou ohňa. Ani oheň by však nevznikol, keby nebolo vzduchu a vzduch by sa bez existencie akási takisto nezrodil. Akáša pochádza z brahmana, no čo podmieňuje existenciu brahmana?

Pokiaľ sme hovorili o živloch, každý viac-menej rozumel, o čom hovoríme. No už pri termíne akáša stratili slová zmysel. Ak chce však človek duchovne dospieť, potom musí pochopiť nielen termín akáša, ale aj brahman a To, čo umožnilo brahmanu prejaviť sa a rozvinúť až po existenciu človeka.

"To, z čeho se všechny věci zrodily, To, do čeho se noří v čase rozpouštění - hledej, abys To poznal: To je podstata."

Siedma dokonalá veta jasne poukazuje, že podstatu je možné nájsť iba rozpúšťaním. Takže nie vytvárať nové teórie, ale rozpustiť všetky a aj poslednú vytvorenú a už nevytvoriť žiadnu ďalšiu. Len tak sa dostaneme k tomu, z čoho sa všetky veci rodia.

Pokiaľ človek nielen fyzicky, ale aj duchovne nedospeje, dovedy sa ako dieťa bude neustále pýtať. No a práve leitmotívom knihy *Duchovní cesta* je hľadanie ozajstnej duchovnej cesty. Treba len pochopiť, kto hľadá, čo hľadá a ako hľadá. Lebo iba čítať a hľadať nestačí.

Informace

One Peaceful World [Jediný míruplný svět] je mezinárodní informační síť a přátelské společenství, oddané myšlence vytvoření jediného, zdravého, mírumilovného světa. Její činnost zahrnuje vzdělávací a duchovní cesty, shromáždění a fóra, mezinárodní potravinovou pomoc a rozvoj, a publikační činnost. Členský příspěvek je 30 USD ročně pro jednotlivce a 50 USD pro rodiny, a zahrnuje předplatné časopisu *One Peaceful World Newsletter* a jednu knihu zdarma z vydavatelství One Peaceful World Press. Pro další informace kontaktujte:

One Peaceful World
Box 10, Becket, MA 01223
Tel. (413) 623 - 2322
Fax (413) 623-8827

The Kushi Institute [Kushiho institut] nabízí kursy a semináře, včetně seminářů Michia Kushiho pro nácvik duchovního rozvoje. Pro další informace kontaktujte:

Kushi Institute
Box 7, Becket, MA 01223
Tel. (413) 623 - 5741
Fax (413) 623 - 8827

Doporučená literatura

Knihy Michio Kushiho

1. *The Cancer Prevention Diet* [Dieta k prevenci rakoviny! (s Alexem Jackem, St. Martin's Press, 1983; přehlednuté a upravené vydání, 1993).
2. *Diet for a Strong Heart* [Dieta pro silné srdce] (s Alexem Jackem, St. Martin's Press, 1985).
3. *Holistic Health Through Macrobiotics* [Holistické zdraví prostřednictvím makrobiotiky] (s Edwardem Esko, Japan Publications, 1993).
4. *One Peaceful World* [Jediný míruplný svět] (s Alexem Jackem, St. Martin's Press, 1986).
5. *The Book of Macrobiotics* [Kniha makrobiotiky] (s Alexem Jackem, Japan Publications, opravené vydání, 1986).
6. *Other Dimensions: Exploring the Unexplained* [Jiné dimenze: Zkoumání nevysvětlitelného] (s Edwardem Esko, Avery Publishing Group, 1991).
7. *Nine Star Ki* [Ki devíti hvězd] (s Edwardem Esko, One Peaceful World Press, 1991).
8. *The Gospel of Peace: Jesus's Teachings of Eternal Truth* [Evangelium míru: Ježíšovo učení o věčné pravdě] (s Alexem Jackem, Japan Publications, 1992).
9. *Forgotten Worlds* [Zapomenuté světy] (s Edwardem Esko, One Peaceful World Press, 1992).
10. *The Teachings of Michio Kushi* [Učení Michia Kushiho] (s Edwardem Esko, One Peaceful World Press, 1993).
11. *Healing Harvest* [Léčivé žně] (s Edwardem Esko, One Peaceful World Press, 1994).
12. *Basic Home Remedies* [Základní domácí léky] (One Peaceful World Press, 1994).
13. *The Philosopher's Stone* [Kámen mudrců] (s Edwardem Esko, One Peaceful World Press, 1994).

1. Esko, Edward. *Healing Planet Earth* [Léčení planety Země] (One Peaceful World Press, 1992).
2. Esko, Edward. *Notes from the Boundless Frontier* [Zápisky z nesmírné hranice] (One Peaceful World Press, 1992).
3. Esko, Edward. *The Pulse of Life* [Pulz života] (One Peaceful World Press, 1994).
4. Faulkner, Hugh. *Physician Heal Thyself* [Lékaři, vyléč se sám] (One Peaceful World Press, 1992).
5. Harris - Bonham, Jack. *Medicine Men: A Play about George Ohsawa* [Medicinmani: Hra o G. Ohsawovi] (One Peaceful World Press, 1993).
6. Jack, Alex. *Inspector Ginkgo, The Macrobiotic Detective* [Inspektor jinan, makrobiotický detektiv] (One Peaceful World Press, 1994).
7. Jack, Alex. *Let Food Be Thy Medicine* [Strava je tvým lékem] (One Peaceful World Press, 1994).
8. Jack, Alex. *Out of Thin Air: A Satire on Owls and Ozone, Beef and Biodiversity, Grains and Global Warming* [Z řídkého vzduchu: Satira o sovách a ozónu, hovězím a biodiverzitě, celozrnných obilovinách a celosvětovém oteplení] (One Peaceful World Press, 1993).
9. Lalumiére, Guy. *Macrobiotic Home Food Processing* [Makrobiotické domácí zpracování potravin] (One Peaceful World Press, 1993).
10. Sudo, Hanai. *Fire, Water, Wind* [Oheň, voda, vítr] (One Peaceful World Press, 1992).

Michio Kushi, vůdce mezinárodního makrobiotického společenství, se narodil v Japonsku v r. 1926, studoval mezinárodní vztahy a právo na Tokijské univerzitě, a do USA přišel v r. 1949. On a jeho žena Aveline, oddaní věci světového míru, uvedli moderní makrobiotiku do Severní Ameriky [kořeny makrobiotiky sahají do vzdálené minulosti, za její základ je považován staročínský spis *Chuang-ti nej-ting* neboli Vnitřní kniha Žlutého císaře, nejstarší písemný dokument o anatomii a léčitelství, jehož autorství je připisováno legendárnímu čínskému císaři Chuang-ti (cca 2697-2597 př.Kr.)].

Prof. Kushi dlouhá léta přednášel a vedl semináře o stravování a zdraví, filosofii a duchovní praxi pro zdravotnické pracovníky, vládní úředníky i jednotlivce a rodiny po celém světě, přivedl tisíce lidí k lepšímu zdraví a většímu štěstí. Je zakladatelem a předsedou East-West Foundation [Nadace Východ-Západ], The Kushi Foundation a One Peaceful World, autorem početných knih; intenzivně cestuje po světě, a žije v Brooklinu a Becketu, Massachusetts.

Edward Esko začal studovat makrobiotiku u Michia Kushiho v r. 1972, a dvacet let vyučoval makrobiotickou filosofii v USA a Kanadě, stejně jako v západní a východní Evropě, Jižní Americe a v Japonsku. Přednášel o současných zdravotních problémech na půdě OSN v New Yorku, a vyučuje na fakultě Kushiho institutu v Becketu, Mass. Je autorem *Healing Planet Earth* [Léčení planety Země], *Notes from the Boundless Frontier* [Zápisky z nesmírné hranice] a *The Pulse of Life* [Pulz života], a spoluautorem nebo vydavatelem mnoha populárních knih. Žije se svou ženou Wendy a sedmi dětmi v Berkshires.

Index:

- Adam 49
akáša 57
azuki 52
- Bible 48, 53
Brahma 57
brahma 58
bucukai 94
Buddha 23, 47
budoucnost 69, 71
- čakra 72
čchi 39, 80
Čistá země 28
- Daišindžu 17
Daniel 51, 52, 53
DDT 61
džinkai 93
džiriki 29
dobucukai 94
dualismus 97
duchové 81, 86, 95
duchovní šípy 90
duchovní vyzařování 80
- Eden 49
elektromagnetické pole 20
elektrony 78
energetické centrum 43
energetické pole 80
energetické tělo 83
- FuSi 72
- gaikanhó 32
galaktická korona 20
Genesis 49, 57
go-so 60
- hara 17, 24, 65, 70, 72
hřích 63
- Igjódó 22, 29
iluze 16, 64
in-en 59
šinkai 93, 94, 95
- Janovo evangelium 47
Ježíš 23, 47, 53, 54, 55, 56
Job 50
jukai 93, 94
- kami 12, 57
kamu 12
karma 59, 60, 61, 63
kari nicka myšlenka 60
ki 33, 39, 80
krevní tlak 66
krvinky 52
kukuřice 48
- léčení dlaněmi 39
Leviticus 84
luštěniny 52, 53

meditace 65, 72, 90
meridiány 80
mimosmyslové vnímání 76
minulé životy 69
minulost 69
modlitby 84, 88
Mojžiš 47, 84
monismus 97

naikanhó 31
Nangjódó 23, 29
nervový systém 67
Ničirenova sekta 28
ningenkai 93
njošin 24

Ohsawa 89
šokubucukai 94
oltáře 85, 87
ÓM 27
orgasmus 92

panacea 57
paprsky 76
Pasteur 61
pšenice 48
pohanka 48
poklony 25
prána 39, 80

reikai 93, 94
rýže 48

seibucukai 93
sexualita 93

sexuální vztahy 91
shluky energie 19
Slunce 19
smrt 83
stagnující energie 39
Starý zákon 47

tariki 29
Thoreau 89
tělesné funkce 65
tělesná teplota 65
trest 63

Upanišady 56

Varuna 57
védánta 47
vibrace 12, 33, 35, 62, 68
vize 72
vizualizace 30, 39

Walden 89

zentaku 24
zvuky 26

DVORANA

ČASOPIS DUCHOVNÝCH CIEST

Bude vychádzať 4-krát do roka s farebnou obálkou.

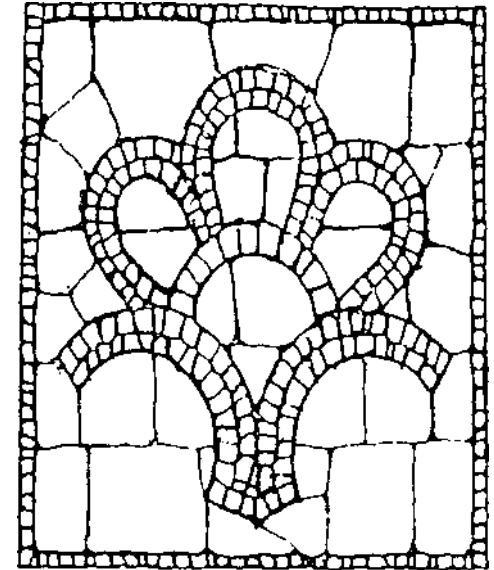
1. číslo vyjde už 2. januára 1997.
Cena jedného čísla bude 25,-Sk.
Časopis pýtajte na stánkoch PDS, Mediaprint, Fant Baláž, hľadajte na pulloch kníhkupectiev a čajovní, alebo si objednajete na adrese

DVORANA

P.O.Box 9, 840 04 BRATISLAVA 44.

Pre vaše objednávky, ponuky na spoluprácu a akékoľvek otázky je k dispozícii aj náš telefón

07/711 118



Z obsahu 1. čísla:

Rozhovor s prof. Rossnerom, prezidentom Medzinárodného inštitútu integračných vied o človeku v Montreali: *Tajomstvá tela* - o *skrytom význame foriem ľudského tela* * *Láska a sexualita* - názory O.M. Ivanova na význam sexuality v duchovnom živote * *Zem a človek* - úvahy o živej planéte * *Rok vo sviatkoch* - kalendárium na 1. štvrtrok * Gustav Meyrink: *Anjel západného okna* - úryvok z rovnomenného románu ... a včl. iných zaujímavých článkov.

DVORANA

Pre vzájomné oslobodzovanie poznávaním

V časopise *DVORANA* sa usilujeme byť nezávislí od akéhokoľvek politického a náboženského hnutia, nevyzdvihujeme a nezatracujeme nijakú pozemskú vieru a žiadne filozofické systémy, náboženské dogmy a politické presvedčenia nechceme predkladať ako záväznú, jednoznačnú a konečnú

V časopise *DVORANA* považujeme bytie človeka v hmotnom svete za prechodné obdobie jeho vývoja a za prostriedok zvyšovania obzoru jeho poznania. Domnievame sa, že zámer jeho jestvovania spočíva v oblasti duchovna. Usilujeme sa ho rozoznať v snahe pomôcť pri jeho uskutočňovaní. Prevyšuje to naše v súčasnosti rozvinuté schopnosti, ale očakáva to aspoň našu vedomú účasť, budeme hľadať cesty zámeru, aby sme po nich mohli vedome kráčať v ústrety jeho uskutočňovaniu.

V časopise *DVORANA* hovoríme o súčasnosti a preto sa nepúšťame po cestách nevedomého blúdnenia v nepozemských zemiach a bránime sa podľahnúť cudziemu neprirodzenému ovládaniu. Hmotná zem je naším terajším pôsobiskom a prirodzenosť našou rečou. Kamienky do zmysluplnej mozaiky zámeru nášho bytia chceme hľadať na zemi, vo všetkom čo nás obklopuje. Pochopením hlbších súvislostí súčasnosti budeme hľadať cestu k duchovnosti.

• SPOLOČNOSŤ * **PRÍRODA** * **KRÁSNO** * MÚDROSŤ * ZBOŽNOSŤ *

* Rôzne témy * rôzne pohľady * rôzne otázky * spoločný cieľ *

...ale presvedčte sa sami!